

ISSN 2346-9412

Kine

la revista de lo corporal

www.revistakine.com.ar

Año 29 - N° 142

junio • agosto 2020

VIDA ES RITMO

• Ritmo y sistema nervioso: NOTA POSTER

• Ritmos en cuarentena

• La importancia del ritmo en:
GIMNASIA / DEPORTES / DANZA

SISTEMA RIO ABIERTO

CONTACTO IMPROVISACIÓN

DANZA ARMONIZADORA

SENSOPERCUSION

EUTONIA

TANGO

SIKURIS

CANTO

AFRO

DMT



Y ADEMAS:

- La Piel Hoy
- Feldenkrais
- Máscaras
- Danza y Conflicto
- Agenda
- Guía

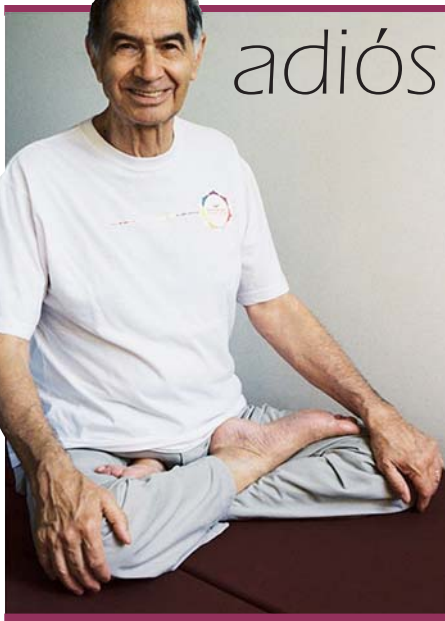
cuerpo & TELETRABAJO

Tiempos y espacios alterados •

Fatiga zoom •

Danzaterapia virtual •

Esferobalones en pantalla •



adiós al maestro ardiles

Hugo Ardiles falleció el 16 de junio de 2020. Fundador de la Escuela de Centros de Energía, colaboró asiduamente en Kiné con sus textos y consejos. Lo recordamos en esta entrevista publicada en nuestra edición N°75. El texto completo en www.revistakine.com.ar

"El principio de mi recorrido personal y profesional estuvo ligado a la música. A los 25 años viajé de Córdoba a Buenos Aires para trabajar como violinista en la Orquesta sinfónica del Colón. Mi proyecto era llegar a Estados Unidos donde me habían ofrecido una beca para estudiar música de cámara y dirección de orquesta. Recuerdo que estaba muy solo en esta ciudad y había caído en una gran depresión. A instancias de un amigo, Mauricio Kagel, fui al estudio de Susana Milderman, la mujer que me abrió el camino y promovió un cambio muy profundo de mi ser.(...) Susana era muy particular. No tenía instrucción pero era dueña de una profunda intuición y generosidad. Su gimnasia ponía la técnica al servicio de la expresión y nos enseñó a percibir el maestro interior que todos llevamos dentro. (...) Experimenté un proceso muy intenso en el que fui abriéndome, dejando atrás mi timidez; me fui sintiendo más seguro con los demás, y por otro lado cada vez más sensible."

bailarina de papel

escribe Emiliano Blanco

«Una bailarina de papel - recordar para volver» es un proceso de investigación y reconstrucción del archivo Scaccheri, dirigido por **Victoria Alcala**. En tres producciones presentadas a modo de pre-estreno, recuerdan a Iris Scaccheri y la re-interpretan hoy desde sus poéticas.

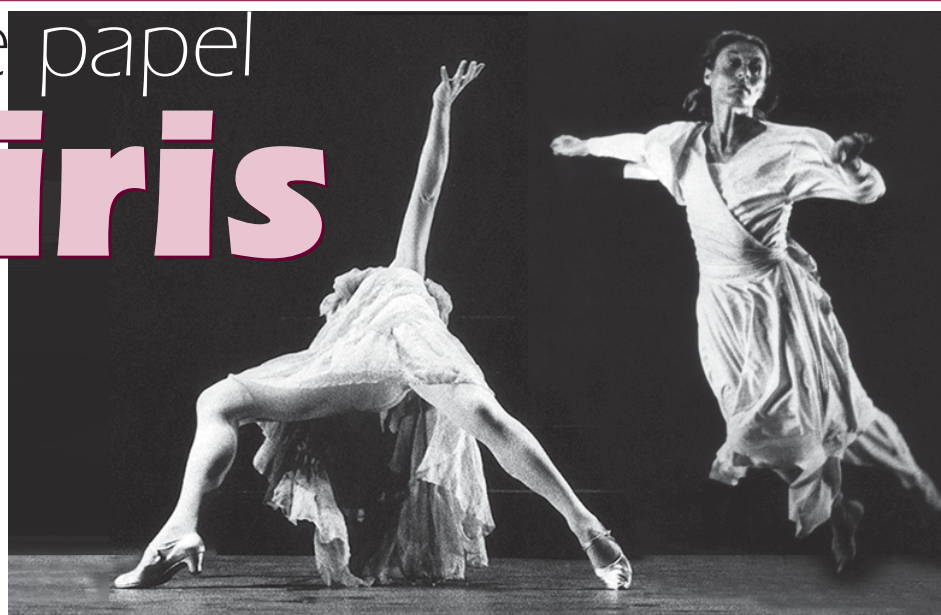
Forma parte de un ciclo denominado **De Boca en Boca de El Sábado-área danza y Máquina de Ismos**, donde palabra y danza se presentan e interpelan en los nuevos formatos virtuales que son posibles.

Los nuevos escenarios nos encuentran y celebran desde las posibles plataformas que nos ponen en contacto con la corporalidad en estos tiempos, la necesidad de seguir haciendo arte y la memoria que vuelve otra vez a recordarnos que somos parte.

Victoria Alcala viene haciendo un proceso de recopilación y clasificación de los materiales en torno a Iris Scaccheri, los pone en diálogo con su poética y compone en conjunto con su equipo: Silvina Biondi, Luz Tripiana, Virginia Medici; junto con materiales donados por Walter Di Santo, Mariana Pace y Aurelia Chillemi -entre muchxs otrxs que colaboraron en sus anécdotas, participación y amistad con Iris-; para reconstruir una historia legítima que Iris encarnó.

El ciclo De Boca En Boca, el domingo 14 de junio, nos convocó a un homenaje a Iris, primero proyectando los tres videodanzas que retomaban distintas piezas de su obra: *Un conjuro indecible* basado en «La Masa»; *Zumbido* basado en «El Hoyo» y *Recordar para volver* basado en «Para Gardel».

Luego de la presentación de los materiales, el ciclo continúa con un conversatorio entre directora e intérprete sobre los videopoemas; y aquí comienza un viaje a redescubrir el archivo de una artista multifacética y multidisciplinaria: Iris compuso alrededor de ochenta obras registradas en videos, ensayos, fotografías, manuscritos, bocetos -entre los que hay mucho material inédito- que acompañaron sus danzas. La tarea: seleccionar qué recordar,



reactivar la memoria, con todos esos materiales-relatos, abrir y cerrar los recuerdos y tocar las relaciones de Iris con las diferentes maneras de comunicarse desde el arte.

Preguntas como ¿En qué otros lugares se puede inscribir la danza además del video-archivo? ¿Para qué sirve el olvido, en relación con reivindicar la singularidad? ¿Cómo recordar transgeneracionalmente con nuevxs espectadorxs que no vieron ese cuerpo desplegado en una presencia nítida, y lograr que conmueva? Si reinterpretar es hacer una nueva obra, ¿es posible interiorizar sobre una danza que no es propia? ¿En qué cambia la concepción de danza luego de conocer a Iris? ¿Qué es "hacer escuela" en la danza? ¿Cómo la danza puede hacer memoria?

Hacer memoria no es copiar lo hecho, compartir, mientras la charla fluía entre las más íntimas, y las preguntas ascendían en la pantalla de quienes estábamos presentes: porque se convierte en una invitación a hacer camino sobre lo caminado en la propia identidad, bucear en ese camino, es sumarse a una interpretación necesaria que hacen quienes la conocieron y siguieron: la causa Iris, peleando la descentralización de las historias de las danzas y el reconocimiento de una artista que hizo escuela en otras lógicas. Romper con lo instituido como única manera de hacer des-

pliegue poético, descentralizando.

Muchxs maestrxs actuales adhieren a esas estrategias y las multiplican en su hacer: Aurelia Chillemi, Sandra Reggiani -por nombrar algunas, entre otrxs amigxs que acercan esas singularidades en el anonimato y que continúan ese legado en las prácticas escénicas de la Expresión Corporal; muchas veces discutida por el registro histórico y que hoy se reivindica en la contemporaneidad pedagógica y crítica de la danza.

Agradecemos que también se haga referencia al artículo de Kiné que facilitó una extensa entrevista a Iris, realizada por Julia Pomiés y Raquel Guido, y que la recuerda amorosamente en la potencia de su arte y la necesidad de generar otras lógicas alrededor de quienes construyen otros posibles cuerpos.

Iris alza su voz y hoy retruena en una entrevista compartida en el vivo: «las vibraciones que quedan en el aire, son mis herencias».

En instagram @elsabato.areadanza se pueden seguir el ciclo y conversatorios, también agradecer a Victoria Alcala y @maquinadeismos por gestar ese espacio.

Nos seguiremos encontrando donde la danza nos llame a un brindis. Salud, Iris.

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

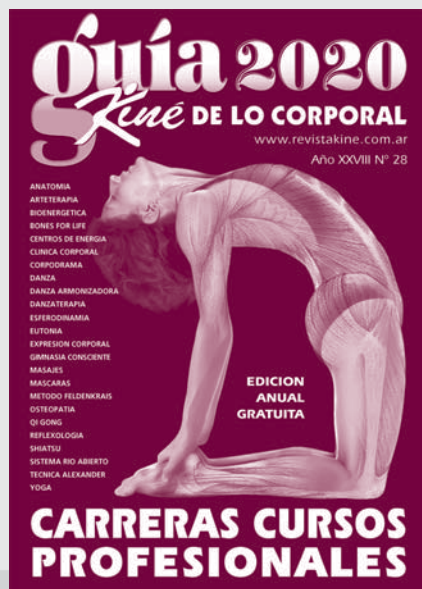


En tapa:
Adriana Lanteri
en una fotografía
de Diego Carrizo

Seguinos en: [f](https://www.facebook.com/kine.revista) KINÉ la revista de lo corporal [@kine.revista](https://www.instagram.com/kine.revista)

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 y detalle de beneficios para suscriptor@s.**
- **Suscripción al newsletter mensual con novedades de Kiné y del campo de lo corporal.**
- **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.**



Kiné®
ISSN 2346-9412

la revista de lo corporal

año 29 - n° 142

junio - agosto 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

Informe biopolítico
TELETRABAJO

3 tiempos y espacios alterados
Celeste Choclin

5 esferobalones virtuales
Claudia Iturbe, Emilia Rodríguez, Anabella Lozano

5 terapias corporales con niños
Raquel Fransolini, Liliana Gruss, Francis Rosenberg

7 tesoros del tiempo libre
Alejandra Brener

7 fatiga zoom
Silvia Mamana

8 sostenerse en las pantallas
Dulcinea Rattagan

8 la voz en cuarentena
Marina Tamar

9 estreno mundial de máscaras
Elina Matoso

Informe Sistemas
Capacidades perceptivo - motoras
(2ª parte) **RITMO**

10 Ritmo y Sistema Nervioso
Cristina Oleari

13 NOTA - POSTER
Julia Pomiés, Cristina Oleari, Rubén Longas

14 ritmos en danza
Laura Corinaldesi, Liliana Cepeda, Sandra Reggiani, Cintia Mignone, Cristina Turdo

15 eutonía y ritmos propios
Carolina Maure

16 ritmos gestantes
Marian Durán, Anabella Lozano

17 ritmos, pulsos y sincronidades
Carlos Trosman

18 al ritmo de la cuarentena
Paola Grifman

18 aplausos en la noche
Mónica Groisman

19 la rutina como ritmo
Elida Noverazco, Gabriela Prosdócimi

20 movimiento en Río Abierto
María Adela Palcos

21 danzas afrolatinas
Mariane Pécora

22 ritmo de sikuris
Emiliano Blanco

23 DMT al ritmo del tango
Clarissa Machado

25 acompasarnos
Marina Tamar

25 sensopercusión corporal
Maximiliano Maglianese, Rocío Elizalde, Federico Bussi

27 cuarentenas desiguales
Dolores Guzmán

28 construcción de una nueva piel
Susana Kesselman

29 Método Feldenkrais
Gabriela Gómez, Andrea Guz

30 el conflicto como motor de la danza
Sofía Pozzoli

31 guía de profesionales

33 agenda

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

cuerpo & teletrabajo

tiempo y espacio todo revuelto

escribe: Celeste Choclin

Pandemia y confinamiento. Vivir y trabajar en el mismo espacio. Ya no es de la casa al trabajo, si no de pantalla en pantalla. Hiperconexión, multitasking y productividad sin horarios. Se hace indispensable parar, apagar, contemplar. Reconducir nuestros propios tiempos.

Vivimos tiempos raros, complejos, difíciles. Estamos atravesados por una pandemia mundial, un virus que pone a la humanidad en jaque, que muestra el costado más vulnerable de aquel Homo Sapiens que cree y creyó devorarse al mundo. Un enemigo invisible que acecha, genera miedo y sobre todo incertidumbre. ¿Qué será del mundo? Poco se sabe y mucho se especula. "Nada volverá a ser como antes", es la frase que más se escucha en estos días. En este marco, el miedo a enfermarse, a morir, a no tener posibilidad de trabajar, a ser despedido, a un futuro incierto genera angustia y una gran ansiedad. Como nunca antes, tenemos innumerables informaciones detalladas sobre cantidad de muertes, respiradores, camas disponibles. El Covid-19 como monotema no para de acaparar pantallas, de hecho se habla de la infodermia (enfermedad por exceso de información) y sin embargo se sabe tan poco... Lo que si conocemos es su nivel de contagio y por lo tanto la imperiosa necesidad de mantener la distancia social y seguir con la cuarentena.

En este marco, sobre todo aquellos dedicados al sector de servicios han llevado la oficina, el aula, a su casa y se han tenido que armar y aprender de todo un arsenal tecnológico para continuar su labor y conjugarla con la vida cotidiana de los chicos, de la casa, de familiares mayores a los que hacerles las compras o llevar medicamentos ya que son las personas con mayor riesgo.

Hoy la oficina en casa implica tener reuniones virtuales, hacer las tareas que antes se limitaban al espacio y tiempo del lugar de trabajo y estar las 24 horas disponible en el marco de un ámbito antes destinado sólo para el descanso. En estas circunstancias, la docencia en sus distintos niveles (primario, secundario, universitario) implica dar clases virtuales para 20, 30, 40 estudiantes en un rincón de la casa sin ruido, estar pendiente de fallas en la conexión, en la plataforma, en el micrófono y cámara propias y de los educandos, atender dudas por e-mail, Whatsapp durante todo el día, estar pendientes de la entrega de trabajos de cada alumno y hacer su respectiva devolución, escribir informes a las autoridades dando cuenta de lo realizado, etc.... No hay duda de que el trabajo para aquellos que pueden seguir haciéndolo y lo realizan desde la casa se incrementó y mucho. Frases como "termino el día quemado", "no puedo parar", "tengo todos los horarios cambiados", "me cuesta dormir a la noche" se escuchan entre quienes tienen el trabajo en casa.

Como una suerte de "normalidad" en tiempos anormales, la rueda parecería que no puede parar, hay que trabajar sin límites y agradecer que se tiene trabajo ya que otros por la cuarentena no pueden abrir sus negocios y el mundo está en una crisis económica sin precedentes. Aquí no se trata de pensar

en las falsas dicotomías salud-economía, si no en plantear que lo que el virus vino a poner sobre la superficie es una modalidad de trabajo y un modo de vida que ya teníamos antes de la pandemia y que hoy en el marco de la cuarentena se ve potenciada: la hiperconexión, el multitasking y la hiperproductividad en el marco de un mundo donde lo laboral pasó a ser trabajo flexible y el futuro una gran incertidumbre.

Siempre disponible

"Disponible" dice el estado en Whatsapp, sinónimo de desocupado, libre, vacante, también utilizable. El sistema capitalista, que años atrás se consideraba un modelo a punto de agotarse, se ha ido renovando, regenerando en nuevas fórmulas de producción, financieras, laborales.

Flexibilización laboral, teletrabajo, autogestión son algunas de esas fórmulas en el ámbito del trabajo. Ahorrar costos, lograr mayor producción, mayor compromiso, son la otra cara de esta misma moneda.

En la sociedad actual nos encontramos autodirigidos, autoexigidos. Pareciera que no podemos parar de trabajar. Nos sometemos a largas jornadas laborales y nos cuesta desconectar. Nuestros cuerpos están agotados y siguen, se preparan para nuevos desafíos, se exigen más, y siguen, y siguen...

Richard Sennett en su libro *La corrosión del carácter* analiza la construcción de la subjetividad en momentos de flexibilización laboral. El ensayo está escrito a partir de distintos testimonios de vida donde se muestra el paso de un modo de trabajo tradicional a un tipo de trabajo flexible y cómo estos cambios corroen nuestro carácter.

Nos dice Sennett, que en el trabajo tradicional había un camino a recorrer, uno tenía una profesión, un oficio que desarrollaba durante toda su vida con muy poca movilidad laboral. La experiencia era muy valorada y había una idea de cierta estabilidad. Una vida lineal, sin demasiados cambios, relativamente predecible, donde prevalecía la rutina por sobre la innovación. Un modo de trabajo rígido, verticalista en las relaciones de poder y muy rutinario.

Bajo el modelo de trabajo flexible a los trabajadores se les pide un comportamiento ágil, que estén abiertos al cambio, que puedan asumir riesgos. La gente pasa de un empleo a otro, hace lo que llama Sennett "fragmentos de trabajo", la vida deja de ser una narración lineal, para ser una vida llena de movimiento.

Estos cambios en lo laboral son la consecuencia de transformaciones en la propia sociedad, dice Sennett que estamos en una

sociedad impaciente, centrada en lo inmediato, un mercado dinámico que cambia permanentemente las formas de trabajar. Así en este mundo flexible las empresas se desintegran, se fusionan, los contratos laborales cada vez son más contratos temporales, los puestos de trabajo hoy están, pero mañana tal vez no.

El trabajo está basado en una especialización flexible, en islotos de producción especializada, donde las nuevas tecnologías son fundamentales para los permanentes cambios en la toma de decisiones. Estos modos, están encarnados en una fórmula que Sennett llama de "concentración de poder sin centralización de poder". Se pasa de la forma de trabajo piramidal (mando en sentido vertical, de jefes a empleados), a formaciones en red, donde se trabaja por equipos. La gente tiene más control sobre sus propias actividades, se compromete más con el trabajo que realiza, se responsabiliza por éste, pasa a ser su propio jefe.

Esta descentralización no implica una falta de poder, ni una falta de control. En las formas de teletrabajo, donde se trabaja desde el hogar se utilizan a veces más controles, hay una mayor vigilancia que en la labor en la propia oficina. Esto lo advertimos en las actividades que con la cuarentena se hacen de manera remota y cuyos empleados deben sumar la tediosa tarea de reportar, elaborar informes, grabar y enviar para su supervisión.

En esta nueva modalidad laboral, hay una mayor libertad en relación a los modelos de trabajo anteriores, pero también nos genera tal ansiedad, que pareciera que no se puede parar. Parar de probarse a uno mismo, parar de asumir responsabilidades.

Multitasking: en todos lados y en ninguno

Byung-Chul Han en *La sociedad del cansancio*, sostiene: "La sociedad del siglo XXI ya

no es disciplinaria, sino una sociedad de rendimiento." Desde la idea de la autorrealización se constituye un sujeto cuyo éxito está basado en su propio rendimiento donde la responsabilidad por el fracaso o la imposibilidad de alcanzar esa meta recae en sí mismo.

En la exigencia por un rendimiento cada vez mayor se atienden a muchos estímulos a la vez; y eso, conjugado con el desarrollo de los medios digitales, produce una percepción que cada vez se encuentra más fragmentada.

Walter Benjamin en *La obra de arte en la época de su reproductividad técnica*, en los años 30 ya señalaba que se estaba configurando una percepción cada vez más dispersa a partir del desarrollo del cine y la fotografía y advertía sobre el peligro de que tuviera efectos narcotizantes.

La expresión de este modo de vida es la administración del tiempo y la atención a través del multitasking: se responde a muchos estímulos, se realizan diversas tareas en simultáneo, se interactúa con varias pantallas a la vez. Han sostiene que el multitasking no es una invención de la modernidad tardía sino que, por el contrario, resulta una regresión. Se asemeja a la situación del animal salvaje que realiza muchas tareas a la vez porque teme los peligros del entorno y por tanto desarrolla esta técnica para garantizar su supervivencia.

Si algo ha conseguido la humanidad es poder realizar una acción a la vez de manera profunda y con alto grado de concentración: "Los logros culturales de la humanidad, a los que pertenece la filosofía, se deben a una atención profunda y contemplativa, la cultura requiere un entorno en el que sea posible una atención profunda. Ésta es reemplazada progresivamente por una forma de atención por completo distinta, la hiperatención, esta atención dispersa se caracteriza por un acelerado cambio de foco entre diferentes tareas, fuentes de atención y procesos", señala el pensador coreano.

La lógica del multitasking va en contra de esta idea propia de la civilización...

La utilización de mil ventanas, la lógica fragmentaria del uso de las tecnologías, nos remite al estado de alerta del animal salvaje.

Genera una gran ansiedad y hace que no paremos de trabajar, de comunicarnos, de emitir y con ello se anula la creatividad: "La pura agitación no genera nada nuevo. Reproduce y acelera lo ya existente", señala Han.

Esta hiperactividad, no conduce a una mayor potencia de nuestras capacidades

Continúa en página 4



cuerpo & teletrabajo

No hay manera de crear y pensar respondiendo a mil tareas a la vez. Byung-Chul Han señala que el reverso de esta sociedad del rendimiento y la actividad es un cansancio y agotamiento excesivos.

Viene de página 3

mentales, ni a una mayor libertad; por lo contrario la respuesta a estímulos constantes, nos deja en una situación de “hiperpasividad, estado en el cual uno sigue sin oponer resistencia a cualquier impulso o instinto”.

No es posible concentrarse de manera fragmentaria, no hay manera de crear y pensar respondiendo a mil tareas a la vez, señala Han que el reverso de esta sociedad del rendimiento y la actividad es un cansancio y agotamiento excesivos.

En un clic podemos desplazarnos de un grupo a otro, de un trabajo al siguiente e interactuar en simultáneo con diversos universos. No hay tiempo para disponerse a realizar la siguiente actividad y en el marco de la pandemia, la cuarentena, la casa, los niños... todo resulta agotador. Se trata de un cansancio, dice Han, que aísla, que divide “estos cansancios son violencia porque destruyen toda comunidad, toda cercanía, incluso el mismo lenguaje”. Propio de la lógica del trabajo flexible y el éxito individual, nos encuentra solos frente a muchos estímulos, sobreexigidos, sobredemandados: “El exceso del aumento de rendimiento provoca el infarto del alma”.

La conquista del tiempo

El pensador italiano, Franco Berardi en *Fenomenología del fin: sensibilidad y mutación conectiva* reflexiona sobre la productividad en los tiempos contemporáneos: “Gracias a la tecnología, la productividad se ha incrementado significativamente. En una hora podemos producir la misma cantidad de bienes que solía requerir un día entero. Sin embargo, el tiempo capturado y sometido al trabajo, luego de una disminución pasajera en la segunda mitad del siglo XX, ahora se está incrementando nuevamente, absorbiendo la mayor parte del tiempo de la vida social.”

El desarrollo tecnológico fue creciendo con la promesa de proporcionar mayor comodidad. A partir de la sustitución de los procesos manuales, se podía reducir el tiempo de trabajo y de esa manera las personas podrían dedicarse a la sociabilidad y actividades placenteras. Sin embargo no ocurrió de esta manera, “cuando estamos libres de la obligación del trabajo abstracto, la producción de cosas y servicios útiles no disminuye, por el contrario, aumenta”, señala Berardi.

Se define al sistema capitalista como un modelo basado en la producción ilimitada y por tanto de continuo crecimiento: “En la Modernidad tardía, el capitalismo parecía haber agotado toda posibilidad de futura expansión. Durante un determinado período, la conquista del espacio extraterrestre aparentaba ser la nueva dirección de desarrollo para el crecimiento capitalista. Posteriormente, nos dimos cuenta de que la dirección de desarrollo era sobre todo la conquista del espacio interior, el mundo interior, el espacio de la mente, del alma y del tiempo.”, sostiene el pensador italiano.

De esta manera si la colonización del tiempo fue un objetivo fundamental en el desarrollo de la Modernidad con la sincronización de tiempos y ritmos para la producción industrial, lo que produjo una transformación profunda en las subjetividades, “con la difusión de la tecnología digital, que hizo posible una absoluta aceleración, algo nuevo ocurrió. El tiempo se convirtió en el principal campo de batalla, dado que es el espacio de la men-

te, el tiempo-mente, el cibertiempo.”

Bifo Berardi diferencia ciberespacio, de cibertiempo: “el ciberespacio es la esfera de conexión de innumerables fuentes de enunciación humanas y maquínicas, el ámbito de conexión en ilimitada expansión entre mentes y máquinas. Esta esfera puede crecer indefinidamente, porque es el punto de intersección entre el cuerpo orgánico y el cuerpo inorgánico de la máquina electrónica.”

Sin embargo “el cibertiempo es el lado orgánico del proceso, y su expansión está limitada por factores biológicos. La capacidad del cerebro humano para procesar se puede aumentar con drogas, con entrenamiento y atención, pero posee límites que están conectados a la dimensión emocional y sensitiva del organismo consciente. No se trata de una dimensión infinitamente extensible porque está conectada con la intensidad de la experiencia. La esfera objetiva del ciberespacio se expande a la velocidad de la replicación digital, pero el núcleo subjetivo del cibertiempo evoluciona a un ritmo más lento, al ritmo de la corporalidad, del placer y del sufrimiento.”

Por lo tanto el desarrollo tecnológico tiene una dinámica de aceleración que no se corresponde con los cambios en los ámbitos de la humanidad tanto en términos de hábitos culturales como en los modelos cognitivos. De esta manera “podemos aumentar el tiempo de exposición del organismo a la información, pero la experiencia no se puede intensificar más allá de ciertos límites. Fuera de estos límites, la aceleración de la experiencia provoca una conciencia reducida de los estímulos, una pérdida de intensidad que concierne a la esfera de la estética, de la sensibilidad y también de la ética”. Incluso, Berardi sostiene que la explotación del cibertiempo modifica los lazos sociales: “la experiencia del otro se hace rara e incómoda, incluso dolorosa, ya que éste se vuelve parte de un estímulo ininterrumpido y frenético, y pierde su singularidad, su intensidad y su belleza. La consecuencia es una reducción de la curiosidad y

un incremento del estrés, la agresividad, la ansiedad y el miedo”. Esta aceleración produce un empobrecimiento de la experiencia: “Más información, menos significado. Más estímulos, menos placer.”

Sin principio, ni fin

Estamos en muchos grupos en diversas redes sociales, respondemos a estímulos sin parar, algo hay que expresar, si no hay tiempo para una elaboración profunda, tal vez con un O.K. o con un *emoji* salvemos la tremenda situación de no responder, de no formar parte del debate o de “clavar el visto”. Así las conversaciones digitales parecen no tener principio, ni fin. Ni un “Buen día” y menos un “Adiós”, porque parecerían continuar día y noche hasta el infinito.

En su más reciente publicación Byung-Chul Han en *La desaparición de los rituales*, reflexiona sobre el cambio en la comunicación, donde la fragmentación reemplaza al ritual, a la narración con principio, desarrollo y fin; para desplegarse en un continuum sin culminación: “La percepción es hoy incapaz de clausurar nada, pues se apresura de una sensación a la siguiente. Solo un demorarse contemplativo es capaz de clausurar. Cerrar los ojos es un símbolo de clausura contemplativa. La enorme afluencia de imágenes e informaciones hace imposible cerrar los ojos”.

La propia sociedad del rendimiento “no permite finalizar nada. Hace que todo sea provisional e inacabado.” Y esta idea se traslada al tiempo de ocio. A diferencia de la lectura de un libro o una película con una historia, hoy desde la comunicación en redes sociales hasta las series que vemos en distintas plataformas digitales proponen relatos que nunca concluyen y continúan en redes de conversaciones sin límite o de una temporada a la siguiente: “La narración es una forma de cierre. Tiene comienzo y final. Se caracteriza por un orden cerrado. Las informaciones, por el contrario, son aditivas y no narrativas. No se fusionan en una historia, en un canto que genere sentido e identidad. Sólo permiten una inacabable acumulación”.

Señala Han que esta dinámica frenética y la idea de rendimiento ha modificado la idea de descanso: “El tiempo libre es para algunos un tiempo vacío, que provoca un *horror vacui*. La creciente presión para aportar rendimiento no hace posible ni siquiera una pausa que permita descansar. Por eso muchos se ponen enfermos justamente durante el tiempo libre. Esta enfermedad tiene ya un nombre: *leisure sickness* o «enfermedad del ocio». El tiempo libre viene a ser aquí una torturante forma vacía del trabajo. El reposo activo y ritual deja paso al tor-

turante no hacer nada.”

La situación de cuarentena expuso esta situación claramente, ¿qué hacer con el tiempo libre?, ¿seguir trabajando?, ¿Continuar en momentos de ocio con la misma dinámica del trabajo? Podríamos pensar en otras opciones...

Tiempo de bondi

En tiempos anteriores a la cuarentena salíamos de casa, nos trasladábamos hacia el trabajo en algún transporte (colectivo, subte, tren), llegábamos hasta el lugar, permanecíamos allí junto a otras personas y luego cerrábamos el día de trabajo, nuevamente tomábamos el bondi de regreso al hogar. Hoy reemplazamos estos tiempos de traslados con una superposición de actividades, cerramos una ventana y vamos a cocinar, terminamos de almorzar y abrimos tres pantallas en simultáneo, por lo tanto no le damos el tiempo al cuerpo para prepararse para esa situación, para predisponerse a ese ritual. Tal como señala Han hoy no abrimos, ni cerramos nada, todo se superpone y se realiza en simultáneo. Con la cuarentena nos parece que estamos ganando esos tiempos tan molestos de traslados y sin embargo quizás son esos momentos los que nos faltan para prepararnos con cuerpo y espíritu a esa nueva situación. Como señala Berardi, la dinámica del ciberespacio no se condice con nuestros propios tiempos y necesitamos otras temporalidades donde el cuerpo se prepare para abordar la próxima situación: la clase virtual por Meet, la reunión por Zoom, la tarea de uno de los niños por Classroom, la comida maximizando el aprovechamiento de los ingredientes para evitar salir en exceso, la limpieza del hogar con los cuidados que amerita (lavandina, etc...).

La simultaneidad pasa factura en el cuerpo a través de contracturas musculares, ciática, dolores cervicales... en la psiquis con situaciones de estrés, ansiedad, angustia, insomnio... ¿Qué pasa si nos tomamos estos tiempos de bondi? ¿Qué ocurre si le ponemos un horario a cada tarea como si fuera en la presencialidad? ¿Qué pasa si apagamos un rato las pantallas, dejamos de emitir y empezamos a dialogar con los más cercanos?

Tal vez, entonces, la cuarentena como toda crisis en el sentido de quiebre o oportunidad, sea una posibilidad de cambiar la dinámica para pensar, escuchar... Poder contemplar, pero no en el sentido de usar el sentido de la vista, sino mirar con calma y paciencia. Byung-Chul Han retomando el pensamiento de Walter Benjamin señala que “si el sueño constituye el punto máximo de relajación corporal, el aburrimiento profundo corresponde al punto álgido de la relajación espiritual” y de esa relajación propia del aburrimiento puede surgir la creación. Si nos aburrimos de caminar, señala el pensador coreano, puede ser que nos aceleremos y empecemos a correr, pero si mantenemos la calma es probable que comencemos a caminar en otras direcciones, que utilicemos distintas partes del cuerpo, que salgamos de la funcionalidad del traslado y nos pongamos a bailar y “únicamente el ser humano es capaz de bailar”.

Por lo tanto procuremos apropiarnos del tiempo, darle curso a una novela olvidada, a un baile en pleno living-comedor, un escrito inconcluso, un dibujo o simplemente darse la posibilidad de contemplar el vacío y dejar escapar un pensamiento. En definitiva que no sea una vez más la vorágine productiva, esta vez con una coyuntura tan pesada como la que estamos atravesando, la que termine devorando nuestro tiempo, el tiempo de nuestra vida.

Celeste Choclin 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), profesora titular de Teorías de la Comunicación y Análisis del discurso (UCES), adjunta de Metodología de la Investigación (UCES) y titular de Teorías de la Comunicación e Introducción a la escritura (Fundación Walter Benjamin); Investigadora en comunicación y cultura urbana. E-mail: celestechoclin@gmail.com

Ese tiempo de los traslados de un lugar a otro, tiempo de subterráneo y bondi... era tiempo de pensar y prepararse para la siguiente tarea. ¿Por que no intentar recuperar algo de esas pausas reparadoras?



Para seguir leyendo:

- Benjamin, W (2011). *La obra de arte en la época de su reproductibilidad técnica*. Buenos Aires: Ediciones Godot.
- Berardi, F. (2017). *Fenomenología del fin: sensibilidad y mutación conectiva*. Buenos Aires: Caja Negra.
- Byung-Chul Han (2012). *La sociedad del cansancio*. Barcelona: Herder.
- Byung-Chul Han (2014). *Psicopolítica*. Barcelona: Herder.
- Byung-Chul Han (2020). *La desaparición de los rituales*. Barcelona: Herder.
- Sennett, R. (2000). *La corrosión del carácter*. Barcelona: Anagrama.

esferobalones modo virtual

escriben **Claudia Iturbe-Emilia Rodríguez- Anabella Lozano**

Dada las condiciones sociales de distanciamiento para la prevención de la pandemia del Covid19 desde la Escuela de Esferobalones muchas de nosotras decidimos continuar, mantener y sumar a nuestros practicantes en nuestras clases que hasta entonces fueron presenciales, es decir, en espacios compartidos con personas que tomaban contacto con la pelota y entre ellos. Esta nueva modalidad se realiza a través de plataformas virtuales como ZOOM y son en tiempo real.

No optamos por la modalidad donde, como en el caso de Instagram y sus «Vivos», pueden vernos pero no podemos ver a nuestros practicantes.

Para nosotras sigue siendo el núcleo de nuestra pedagogía cuidar y atesorar todas aquellas herramientas o recursos que, como la pelota, garanticen la experiencia del movimiento en cada uno de los practicantes.

La virtualidad para nosotras tiene un elemento que no podemos ni queremos dejar de advertir y señalar que es el empobrecimiento de los modos de la presencia y también de la posibilidad de sostener desde la mirada y la lectura corporal a quienes forman parte del espacio.

Es a partir de allí, que las estrategias que nos demos para resguardar esos aspectos en su conjunto, son parte fundamental de las inquietudes que se presentan y en las que necesitaremos reparar para observarlas y atender sus implicancias en toda su complejidad, adaptando nuestra propia manera de mediar y compartir el conocimiento en el tránsito de ese proceso.

Considerando que este es el punto de partida y que la situación mundial nos pone frente a este desafío es que hemos estado aprendiendo a velocidades y bajo presiones que no hubiéramos imaginado. Nosotras y nuestros practicantes hemos ido aprendiendo sobre dispositivos tecnológicos, su uso, sus posibilidades y las ansiedades que generan las dificultades que con ella se presentan. Entre ellas la conectividad en nuestra comunidad, la empresa proveedora de internet y la estabilidad de la red.

Nos hallamos muchas veces frente a la necesidad de realizar algunas sugerencias tendientes a garantizar un clima de trabajo propicio para la concentración, la escucha mutua y la emergencia de toda aquella información que nos permita hacer de las clases un ámbito en el cual atesorar la experiencia... reconociendo que en ocasiones ello pueda resultar complejo de resolver y entendiendo que muchas veces dependerá de las dinámicas familiares, los espacios compartidos y demás imponderables con los que también tendremos que aprender a dialogar para poder integrarlos al trabajo sin que ello perjudique demasiado la calidad de los encuentros y les permita a las personas concentrarse en la propia percepción lo menos interferida posible por el entorno inmediato.

Los vínculos y la educación, una trama

Para nosotras la construcción de vínculos es esencial para viabilizar las posibilidades de

aprender entre los humanos, quienes organizan y entran el intercambio y la intencionalidad de transmitir y transformarse. La modalidad virtual no impide ese vínculo pero puede eludirlo fácilmente, como si la imagen pudiera resolver el proceso de aprendizaje. Estar atentas a esta intención nos lleva a reflexionar sobre cómo sostener estos aprendizajes resistiendo e impidiendo el condicionamiento que esta modalidad trae. Sobre todo cuando la apuesta continúa centrándose en la intención de cuidar la trama vincular que va forjándose en cada encuentro. Cuando entendemos que la lectura corporal que realizamos en ese tránsito completa y es parte fundamental del sostén de esos procesos. Y cuando buscamos que la calidad del sostén, del acompañamiento y del cuidado de la singularidad no se vea afectada por la irrupción de las nuevas circunstancias.

Dentro de la infinidad de variables a contemplar aparece el interrogante acerca de las estrategias capaces de acotar lo infranqueable de la distancia para hacer del espacio virtual un ámbito de encuentro no menos real entre los docentes y los practicantes. Indagamos en qué aspectos se vuelve necesario redoblar los esfuerzos y los recaudos para lograr atravesar las pantallas, burlar sus fronteras, disminuir la distancia y alcanzar a esos otros que aguardan del otro lado ser conmovidos e interpelados por una propuesta de aprendizaje y de trabajo consciente y cuidadoso. Cuáles son las herramientas y recursos a los que apelar para que esos otros se sepan mirados en su singularidad, se sientan cuidados, se perciban acompañados y logren con el tiempo, hacer del ámbito de la clase uno en el que brindarle cierto sentido de permanencia y continuidad a un proceso iniciado bajo otras coordenadas, transitado y habitado en el marco de otras circunstancias.

Renace o se refuerza en nosotras, inscriptas y atravesadas también por la complejidad que supone ser parte de esta situación excepcional e inusitada, la intención por cuidar especialmente el uso del lenguaje y la palabra, entendiendo que los modos en que nombramos la experiencia condicionan las maneras de habitarla y vivenciarla.

Nos encontramos frente al desafío renovado de nutrir y enriquecer un lenguaje del movimiento en pos de construir uno que sea capaz de acompañar y contribuir a forjar la experiencia en primera persona de aquellos con quienes trabajamos, de desplegar un lenguaje perceptivo y blando que se proponga habilitar la escucha interna y despertar los sentidos, haciendo del movimiento un tránsito abierto al abrigo de la experiencia somática.

La práctica y los dispositivos pedagógicos

Es decir que una vez sorteadas las dificultades de instalación de los dispositivos tecnológicos podemos empezar a buscar aquellos elementos que en nuestras clases actuales del modo virtual nos acercan más en la experiencia y a lo que sucedía en el modo presencial y que sin duda es la calidad de la cercanía que seguimos buscando para el aprendizaje del movimiento.



Para nosotras es fundamental abordar planificaciones semanales y mensuales, ya que la incertidumbre, sentimiento que inunda esta época histórica, necesita algunas certezas que nos permitan enfocar la práctica y a nosotras en ella.

En esta planificación proponemos temas que sean orientadores y que convoquen a la experiencia como por ejemplo la Respiración, uno de los Sistemas que organizan la práctica de la Esferodinamia-R.P.

Para ello entendemos que es indispensable reforzar los contenidos, profundizar en cada clase con dispositivos que contribuyan a entender mejor la anatomía y su particular configuración en cada una de nosotras. Uti-

lizando videos cortos, explicaciones claras, palabras sencillas y convocando de manera dinámica a nuestros practicantes a cuidarse especialmente en cada clase.

La palabra será entonces la manera más precisa de cuidar a cada una de las personas para que pueda seguir la consigna de cada ejercicio/experiencia, la palabra cuidadosa, que envuelve que incluye y que toca. Es la palabra para nosotras, un puente y una llave capaz de acercarnos, de sostenernos en el tránsito de la experiencia.

Las autoras son Educadoras Somáticas, Instructoras en Esferodinamia y co-fundadoras de la Escuela Esferobalones Reorganización Postural. E-mail: cicloseminariosdeformacion@gmail.com

Terapias corporales en tiempos de pandemia

con niñ@s

escriben **Raquel Fransolini, Liliana Gruss, Francis Rosemberg**

*«El mundo entero es un escenario y en él somos todos actores de un drama que no terminamos de comprender...»
William Shakespeare*

Estamos ante un hecho novedoso, inédito. El aislamiento social, el confinamiento. Hoy el mundo está cerrado. Hay una ruptura de la vida cotidiana. La pandemia y la cuarentena llegaron y nos cambiaron la vida... las rutinas, los proyectos, los objetivos, la socialización. Es difícil apoyarse en lo que conocemos, lo previo, lo que tenemos instalado... y aún no visualizamos lo nuevo.

Somos profesionales que trabajamos en las Ciencias de la Salud y de la Educación, tanto en la clínica como en la formación. Actuamos en el campo de la Atención del Desarrollo Temprano y de la Intervención Psicomotriz con un encuadre y dispositivo favorecedores de los procesos evolutivos que se encuentren bloqueados o enlentecidos, en un marco que promueve el acompañamiento de los niños/as y sus familias.

Esta realidad inesperada, impensada, que nos sorprendió a todos, nos plantea grandes desafíos: cómo adaptarnos activamente sin quedar subsumidos en ella. Y, entre tantas otras preguntas, nos cuestionamos acerca de las transformaciones que impuso a nuestra praxis hoy.

Como trabajadores de la Salud Mental solemos reflexionar sobre el grado de implicación, de afectación propia que tenemos con las situaciones que se nos plantean en nuestra tarea. Hoy, cuando todos estamos afectados emocionalmente por estas nuevas condiciones de vida, aún más nos convoca el pensar cómo sostener nuestra especificidad profesional y producir desde ella.

Necesitamos retomar los vínculos con nuestros pacientes, reconectarnos, elaborar el distanciamiento, compartir algún resquicio de relación establecida previamente,

cuando la terapia era presencial. Entonces, discutimos el para qué y el cómo. Quizás para ser una posibilidad potencial de expresión y transformación de lo que cada niño está viviendo, (y de lo que estamos viviendo), haciendo algo entre ambos, juntos. Según Winnicott jugar es saludable: liga, une; jugar es hacer, y hacer requiere un tiempo, un espacio, un proyecto.

Sin embargo no podemos tratar de recrear nuestras prácticas como siempre lo hicimos, ni interpretar con nuestras categorías de pensamiento anteriores lo que recién estamos estrenando.

El confinamiento nos lleva a pensarnos, nos interpela. No estamos pudiendo utilizar lo que nos da nuestra especificidad. Nos ha cambiado el instrumento de nuestro trabajo: el uso del cuerpo.

Para nosotros -psicomotricistas- la herramienta válida de intervención terapéutica es el cuerpo, operando en un tiempo y espacio determinado, es decir en un encuadre, con un dispositivo específico. Y a partir de un sistema de actitudes que se pone en juego: diálogo tónico, postura, mirada, empatía a partir del gesto, resonancias recíprocas, disponibilidad corporal, sostén...

En este nuevo contexto nos preguntamos por la modalidad virtual, «on line», que se ha sugerido y comienza a ser reconocida por las autoridades sanitarias, de obras sociales y de empresas de medicina prepagas.

Nos preguntamos cómo hacer cuando el cuerpo, nuestra corporeidad, está compro-

Continúa en página 6

Viene de página 5

metida y mediatizada por una pantalla que nos permite ver, encontrarnos en un espacio que no nos contiene a ambos y cuyo tiempo transcurre también diferente en el aquí y en el allá, a la espera del mensaje para recibir o dar, mensaje que a veces se entrecorta, pixela, distorsiona, bloquea...

Tenemos elaboradas múltiples herramientas de trabajo: guías y grillas de observación, análisis de indicios e indicadores, estrategias, tácticas y técnicas de intervención, pero todo esto está pensado para el cuerpo presente, no lo hemos pensado para el detrás de las pantallas.

El ojo mira, pero no ve la mirada del otro. Ve en una pantalla el rostro (a veces distorsionado) de otro que mira su propia pantalla en la que, suponemos, nos ve a nosotros tal cual nos mostramos, nos sentimos, nos creemos, nos pensamos.

Por lo tanto, ante estas prácticas novedosas, ¿cuánto nos mantenemos dentro de los pilares básicos de la psicomotricidad y cuánto nos apartamos de esas premisas de nuestra práctica...? ¿Cuánto de lo corporal y paraverbal permanece y cuánto queda excluido en la comunicación a distancia...? Y... a distancia», ¿es lo mismo que virtual?

El espacio de una pantalla es plano, en dos dimensiones, recortado. El espacio real es tridimensional, tiene volumen, contiene, hay distancias, más cerca, más lejos... Se podría argumentar: pero el niño está jugando, él se acerca y/o se aleja... Es cierto. Pero nosotros, terapeutas, estamos sentados, frente a la pantalla, intentando decodificar lo que creemos ver. El niño juega. Sabiendo que estamos del otro lado de la doble pantalla, seguramente su hacer no sea el mismo que cuando juega solo. Hay un sostén: la mirada, la voz, la palabra. Hay una falta: el cuerpo, en 3 D, que aloja, contiene, que se transforma en el encuentro con el otro. ¿Se hace corpóreo nuestro trabajo con la mediación de una pantalla? Podemos promover que nuestro cuerpo se mueva con el del niño/a, pararnos, dramatizar, cambiar lugares... ¿será suficiente? Si uno solicita, ¿el otro puede entregar? Si uno ofrece, ¿el otro puede recibir? ¿Se puede hacer en simultaneidad?... ¿Y si en esta distancia, que también es temporal, se produce un vacío? ¿Cómo se significan los silencios?

Son todos interrogantes. En una época Watzlawick se preguntaba: «¿Es real la realidad?». Hoy ya ni nos preguntamos: «¿Es real la realidad virtual?». Nos resulta claro que lo virtual no es opuesto a lo real, que es otra manera de contactarnos, que son complementarios.

¿Qué estamos haciendo hoy? ¿Cuál es nuestra práctica? ¿Qué teorías la sustentan? ¿Cuáles son nuestros marcos de referencia? ¿Qué aprendemos, qué inventamos, y qué nos cuestionamos de nuestro ejercicio profesional en estos tiempos de cambio, no sólo de cambio de hábitos, sino tal vez de cambio de época? Estamos en la construcción de nuevos espacios terapéuticos. Con interrogantes en relación al lugar del cuerpo en estos espacios virtuales. ¿Qué variables, qué cambios y cómo los vamos sorteando? ¿Qué constantes son las que sostienen esta nueva tarea que, ciertamente, requiere de mayor atención, de ver sin interpenetrarse en la mirada, de resonar sin poder contener corporalmente, sin despertar el placer del encuentro cuerpo a cuerpo, de sólo envolver con la palabra, voz, gestos, mímica? ¿Hay posibilidad de captar lo tónico-emocional?

Lacan decía que el psicoanálisis es una praxis que trabaja sobre lo real a través de lo simbólico. Esta frase nos remite a pensar que, como psicomotricistas, trabajamos sobre lo real (el desarrollo de un niño) a través también de lo real (las manifestaciones corporales tónico - emocionales y conductuales) así como de lo simbólico: el juego, la expresión gráfica, plástica, la palabra.



La virtualidad, no sustituye a la presencia. Hoy necesitamos que pueda complementarla, con la plena conciencia de que no la reemplaza. Lo necesitamos para sostener el vínculo, para alimentar lo ya creado, para propiciar continuidades y que la irrupción de lo inesperado no desarticule cierta estabilización en el proceso de desarrollo de es@ niñ@, que veníamos acompañando.

Entonces, tal vez podamos operar «a distancia», pero se requiere que el niño cuente con una base de función simbólica. Ésta es otra forma de acompañar e intervenir, como profesionales que contamos con un bagaje «hecho carne» de formación personal, actitudinal y teórica. Vamos encontrando hilos conductores que nos posibilitan actuar en relación a hipótesis; presunciones a partir de lo que se deja ver en el recorte de la pantalla, de la expresividad motriz de un niño.

Tenemos que «presentarnos», seguir estando, presentes, para poder tener con nuestros pacientes re-presentaciones...

La virtualidad, en nuestro hacer, no sustituye a la presencialidad. Hoy necesitamos que pueda complementarla, con la plena conciencia de que no la reemplaza. La precisamos para sostener el vínculo, para alimentar lo ya creado, para propiciar continuidades y que la irrupción de lo inesperado no desarticule cierta regulación, cierta estabilización en el proceso de desarrollo de un niño, que veníamos acompañando cuando actuábamos como partenaire simbólico de su juego en nuestro consultorio. Hay que gestionar este momento disruptivo produciendo un encuentro con el otro. Por el otro... y por uno mismo... Y aquí, una nueva pregunta: ¿De quién es el interés, el deseo, la necesidad? ¿Nuestro? ¿De las familias? ¿Del niño?

El niño o la niña que asiste a nuestro consultorio es traído por sus padres. La necesidad de tratamiento la plantea la familia, a veces por iniciativa propia, a veces inducida por otros: docentes, pediatras, neurólogos. Por lo general sucede que el niño/a, después de haber establecido el vínculo con su terapeuta psicomotricista y de entrar en contacto vivencial con el dispositivo que plantea la Psicomotricidad como disciplina, se encuentra con el placer: placer sensorio motor, placer de las producciones corporales y de la expresión simbólica de su mundo interno. Es entonces cuando comienza a manifestar su deseo de asistir al espacio terapéutico. Muchas veces los padres relatan la ansiedad con la que los niños esperan el día de concurrir a sesión, o la alegría que manifiestan cuando van llegando al consultorio.

Y aquí un nuevo interrogante: ¿Se pone en juego el deseo de los niños en los encuentros virtuales? O éstos responden más a necesidades de las familias de encontrar una contención, un interlocutor para estos momentos en que los marcos de referencia se resquebrajan? ¿O a nuestras propias necesidades de sostener aspectos que hacen a nuestra identidad como profesionales de la salud, componente fundamental de nuestro ser y estar en este mundo?

¿Cómo elaborar otras formas de acompañar e intervenir? Nos abrimos a repensar este aquí y ahora, con relatos de experien-

cias concretas, así como con aún inciertas o dubitativas proposiciones que entre todos tendremos que ir construyendo.

Compartimos un testimonio de la Lic. Karina Dasso quien, en su trabajo con las familias, siempre planteó «...evitar las pantallas en niños pequeños ya que, con sus imágenes y sonidos desactivados, muchas veces culturalmente alejados de la realidad de quien los ve, no pueden ofrecer todo lo que el niño y la niña necesitan para su desarrollo». Hoy ella se pregunta: «¿Y qué hacemos ahora? ¿Cómo sostenemos los espacios con los niños? ¿Cómo implementamos intervenciones atravesados como estamos por la contradicción de aquello que siempre desestimamos?». Y, a la vez, encuentra nuevos sentidos y se responde: «Necesitamos sostener la posibilidad de vernos, escucharnos, sostener la presencia en la ausencia, con la limitación de la pantalla que, de manera ambivalente, nos acerca en forma parcial. Esa pantalla, no es una pantalla más, es una con un otro que espera del otro lado, otro que dice y escucha, que interpela, que ofrece, sorprende, pide... No es aquella en la cual el niño se perdía, solo... Ahora es una con alguien de ambos lados...»

Seguimos pensando: ¿Cómo cambia el «ritual de entrada» en este nuevo escenario? ¿Quién entra, o llama, o convoca a la sesión? ¿Cómo entro/entra? ¿A dónde?

El espacio de la casa donde ahora nos encontramos con el niño/a, deja de ser del orden de lo privado, de ser su lugar y se le exige compartirlo; de pronto irrumpimos en su casa, sus juguetes, «entramos» y conocemos su habitación, su cama, su territorio íntimo más cercano.

¿Quién más está para facilitar el encuentro de paciente-terapeuta? La mamá, el papá, el hermano mayor... todos entran a ese espacio que, originalmente, estaba destinado sólo para nosotros dos, porque lo que allí sucede debería ser así, como lo era en el consultorio. Ese otro que intermedia sosteniendo la pantalla ¿es facilitador u obturador del encuentro?, ¿controlador?, ¿fiscalizador del trabajo?

Sin embargo, ese tercero es fundamental para lograr establecer la llamada, preparar el espacio de juego, seguirlo en su derrotero; funciona como sostén de la acción y de una relación que dejó de ser de dos y pasó a ser de tres. El padre o la madre son mediadores necesarios.

En sesiones virtuales con algunos pacientitos que presentan inmadurez por diversas causas, retrasos del lenguaje, síndromes genéticos, trastornos neurológicos entre otros, los nenes manifiestan de alguna manera «lo raro» (extrañeza, desconcierto) de esta situación: observamos actitudes de inhibición o excitación, vergüenza, apegarse al adulto que está con ellos en casa, hablar más con ese adulto (mamá

o papá) que con la psicomotricista-terapeuta. En alguna búsqueda de juego comparado, como por ejemplo el intento de convidar comida en el juego simbólico de alimentación, aunque se acerque a la pantalla, la mirada del niño se dirige hacia la persona que está con él. ¡No hay modo de encontrarse con la mirada entre pantallas!

Convengamos que la casa se ha convertido en un SUM, un gran espacio de usos múltiples, para nada separado, dividido, en el que cada integrante trabaja, estudia, se recrea, cocina, se alimenta, descansa... Deben respetarse, pero todos se sienten invadidos y sobrecargados de actividades como también de incertidumbre por el devenir (especialmente si son padres que hacen home office y tienen niños en edad escolar a los cuales les brindan clases on line...) y las redes van consolidando una sociedad delivery, la convivencia streaming, los festejos vía zoom y las conferencias por skype...» parafraseando a Liliana Daunes). Cambiaron las rutinas, los horarios, los hábitos de todos los integrantes.

Tal vez sea operativo sostener algunas constantes: la forma de entrada (llamado), el espacio asignado de la casa para cada uno; quizás el profesional tenga la posibilidad de estar en su sala, conocida y reconocida por el niño, lo cual sería un factor favorecedor de ese objetivo de sostén y continuidad del vínculo. La duración del encuentro se acortará. El tiempo de concentración, ese tiempo compartido se agota rápidamente frente a la pantalla con muchos de nuestros niños/as. Podrá también concertarse, posteriormente, un momento de intercambio con el padre/madre mediador para conversar sobre las inquietudes que surjan; tratamos así de acotar su participación durante nuestro encuentro con el niño/a.

En palabras de nuestra colega, la Lic. Karina Dasso: «Otra vez más nuestro espacio acompaña abriendo una puerta al juego, al cuento, a la escucha, aunque sea en un tiempo acotado; pero allí estamos, no desaparecimos. ¡No! Ahí estamos, porque allí están ellos...»

Todas estas son reflexiones provisionarias, es posible que un poco más adelante cambiemos estos borradores por otros. Habrá que ver cómo serán los escenarios de la realidad futura para ver cuáles serán las nuevas adaptaciones necesarias para una nueva normalidad. De lo que sí estamos seguras es que el trabajo en Salud Mental se vuelve cada vez más imprescindible. Que debemos preservar aspectos de nuestra propia identidad, para lo cual necesitamos de nuestros grupos de pertenencia, del soporte afectivo e intelectual para ir tejiendo herramientas simbólicas compartidas. Esta trama vincular es lo que necesitamos mantener, recrear, propiciar, para gestionar estos tiempos, en los que está interdicto el encuentro con los otros y otras...

Raquel Fransolini es Dra. en Fonoaudiología. Psicomotricista y Terapeuta dedicada a la Atención del Desarrollo Infantil Temprano. Docente universitaria de grado y posgrado. Vicedirectora de las Carreras de Doctorado en Medicina, en Fonoaudiología y en Enfermería. Prof. Titular de la Escuela de Fonoaudiología, Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de Rosario (UNR).

Liliana Gruss es Lic. en Fonoaudiología. Psicomotricista especializada en Atención del Desarrollo Infantil Temprano. Coordinadora y asesora en Desarrollo Infantil del Jardín Maternal de la TV. Pública. Coautora de los libros «Bebés en movimiento. El desarrollo postural en imágenes» y «Los niños y el juego. La actividad lúdica de 0 a 5 años».

Francis Rosemberg es Lic. en Fonoaudiología, Psicomotricista y Psicóloga Social. Coordinadora de trabajos en prevención de los trastornos del desarrollo infantil en ámbitos comunitarios y del proyecto «No sólo de Pan viven los chicos». Autora de «Guía para padres de hoy». Coautora de los libros «Bebés en movimiento. El desarrollo postural en imágenes» y «Los niños y el juego. La actividad lúdica de 0 a 5 años».

los tesoros del tiempo libre

escribe: Alejandra Brener



Es muy importante que, fuera del tiempo dedicado a los compromisos laborales, no se recurra a las pantallas y se experimenten otros modos de transitarlo como disfrutar de la música, conversar, bailar, jugar, tejer, escribir, pintar, leer libros en papel, cocinar, dedicarse a las plantas del jardín o el cultivo en macetas... y un universo de tantas cosas que, seguro, van a surgir si no nos quedamos pegados a las nuevas tecnologías.

No me es suficiente saber o entender por qué percibo aquello que siento, es necesario experimentarlo en toda su intensidad. Para ello deben encontrarse la sensación con la expresión de ese sentimiento. De esta manera aflora un gesto, una mirada, un tono de voz y luego se me escurren las palabras. Es como un impulso que surge casi sin pensarlo. Así va saliendo la trama de la escritura. El cuerpo de este tejido narrativo ha emanado del universo de seres y experiencias que me habitaron. Primero cobran vida mediante la observación y luego se hacen cuerpo a través del relato. Sin embargo, todo este mundo de personajes e historias suele poblarme en mis tiempos libres. Durante muchos años aprendí que se llama ocio al tiempo libre y que aparece como una actividad que no es mi trabajo rentado ni las tareas domésticas u otro tipo de ocupación asociada con todo aquello que «debo hacer». Hoy, en esta etapa de recogimiento, donde estamos viviendo una transformación en los hábitos cotidianos, el uso del tiempo libre merece un espacio y atención destacada.

Una de las frases que me ha resonado cuando evoco la idea de tiempo libre es aquella que aprendí de la lectura del Tao y que dice: «El Tao es inactivo, pero no deja nada por hacer» o dicho de otra manera «No hagas nada y todo se hará». Esto se contradice con algo que alguna vez he escuchado: «si haces nada te convertirás en alguien perezosa y no eres productivamente eficiente». Hay muchas maneras de interpretar estas palabras de Lao

Tse, escritas hace 2500 años, una de ellas es meditar sobre la valoración del tiempo cuando las circunstancias nos proporcionan una época «no productiva» y abre espacios amplios, «vacíos» o llenos de «nada».

«No hagas nada y todo se hará», ¿Cómo resuena, hoy? Puedo acercarlos dos percepciones, una dirigida a aquellos o aquellas que no pueden continuar con sus trabajos habituales porque implican quebrantar las medidas sanitarias en tiempos de pandemia y otra percepción dirigida a quienes virtualizaron su tarea laboral y permanecen adosados a computadoras o celulares muchas horas al día.

En el primer caso la reorganización de hábitos puede incluir tres aspectos interesantes a considerar: incorporar nuevas rutinas con cierta disciplina, visualizar el ser creativo interno y vivir más intensamente esta etapa que acarreará transformaciones a nivel subjetivo, social y global.

Como primera instancia, recomiendo la incorporación de ejercicio físico vía internet con clases que hoy se ofrecen por doquier para soltar las tensiones, la clave es transformarlo en hábito y, al cabo de varios días, podrían advertirse descarga de tensiones y mayor bienestar.

Como segundo paso animarse a trascender la pantalla generando los propios espacios de danza y movimiento con el propósito de librarnos de la dependencia de los monitores o celulares y soltarnos plenamente. Así estaremos en profundo contacto con la voz de nuestro cuerpo sin intromisión de ningún formato.

Lo más difícil de cultivar es la generación de otro tipo de hábitos, muy diferentes a los conocidos. En mi caso, el uso saludable de las nuevas tecnologías me permitió escuchar audiolibros, práctica que no era común en mi cotidianeidad o presenciar interesantes charlas virtuales. Momentos de placer que me relajan y disfruto.

En relación al segundo caso (quienes virtualizaron su tarea) me han llegado voces alarmantes de personas que han sido acaparadas por el aluvión de la exigencia laboral mediante todos los sistemas cibernéticos. Sus padecimientos se evidencian en su musculatura superior, cuyos tendones se han convertido en verdaderos atolladeros de nudos. Esa maraña no es más que el resultado de muchas horas sentada o sentado frente a la computadora o a la constante atención so-

bre el celular. En estos casos sugiero recurrir a una generosa cuota de libre albedrío sobre la organización de la tarea laboral y, respetando esa posibilidad, hacer pausas entre los ciclos de conexión tecnológica. Para ello es muy necesario intensificar el registro del cuerpo y advertir su voz cuando comienza a dar signos de cansancio. No es tan frecuente escuchar esa voz porque el cuerpo entra en una especie de succión que el sistema virtual aspira. Por eso es muy importante que, fuera del tiempo dedicado a los compromisos laborales, no se recurra a las pantallas y se experimenten otros modos de transitar este tiempo, como disfrutar de la música, conversar, bailar, jugar, tejer, escribir, pintar, leer libros en papel, cocinar, plantar y un universo de muchas cosas más que, seguro, van a surgir si no nos quedamos adosados a las nuevas tecnologías.

Dice Alexander Lowen en su libro La espiritualidad del cuerpo «la sensación subjetiva de salud es un sentimiento de animación y deleite en el cuerpo, que aumenta en los momentos de alegría (...) La salud se manifiesta objetivamente en la gracia de los movimientos del cuerpo, en la brillantez o esplendor corporal y en la elasticidad y calidez del cuerpo». Aprovechemos esta oportunidad para ir hacia allí ¿Cómo? Escuchando mucho la voz del cuerpo...

Alejandra Brener es Lic. Ciencias de la Educación, Terapeuta Corporal Bioenergetista alejandrabrener@gmail.com



fatiga zoom

Tantas personas están informando experiencias de agotamiento similares que este fenómeno ya recibió un nombre propio: fatiga Zoom, aunque este mismo efecto también se produce si se usa en exceso Hangouts de Google, Skype, FaceTime o cualquier otra interfaz de videollamada.



Julia Sklar para <https://www.nationalgeographic.com/> Traducción, edición y selección: Silvia Mamana

La fatiga Zoom está afectando el cerebro. En estos tiempos que corren la pandemia de COVID-19 ha llevado las vidas de innumerables personas en todo el mundo a un espacio virtual mediante el uso de la aplicación de videoconferencia Zoom. La experiencia les está pasando factura.

Tantas personas están informando sobre experiencias similares de agotamiento que este fenómeno se ha ganado su propio término de argot: fatiga Zoom, aunque este agotamiento también se aplica si se está utilizando en exceso Hangouts de Google, Skype, FaceTime o cualquier otra interfaz de videollamada.

La explosión sin precedentes del uso de estas aplicaciones en respuesta a la pandemia ha iniciado un experimento social no oficial, que muestra a escala de población lo que siempre ha sido cierto: las interacciones virtuales pueden ser extremadamente duras para el cerebro.

La gente se sorprende de lo difícil que les están resultando las videollamadas, teniendo en cuenta que están perfectamente confinadas a una pantalla pequeña y que presentan pocas distracciones obvias.

Melancolía Zoom

Los humanos se comunican incluso cuando están callados. Durante una conversación en persona, el cerebro se enfoca en parte en las palabras que se expresan, pero también obtiene un significado adicional de docenas de señales no verbales, como si

alguien está mirándonos de frente o ligeramente de lado, si está inquieto mientras hablamos, o si inhalan rápidamente preparándose para interrumpir.

Estas señales ayudan a pintar una imagen holística de qué se transmite y qué se espera en respuesta del oyente. Dado que los humanos evolucionamos como animales sociales, percibir estas señales es algo natural para la mayoría de nosotros, requiere de poco esfuerzo consciente de análisis y puede sentar las bases para la intimidad emocional.

Sin embargo, una videollamada típica deteriora estas habilidades bien establecidas y requiere de una atención sostenida e intensa en las palabras. Si a una persona se la ve sólo de los hombros hacia arriba, se elimina la posibilidad de ver los gestos que hace con las manos u otro tipo de lenguaje corporal. Si la calidad del video es deficiente, cualquier esperanza de obtener pautas de las expresiones faciales diminutas se desvanece.

Para alguien que realmente depende de esas señales no verbales, puede ser una gran carga no tenerlas. El contacto visual prolongado se ha convertido ahora en la señal facial más fuerte disponible, y este contacto puede ser percibido como amenazador o demasiado íntimo si se mantiene por mucho tiempo.

Las pantallas con múltiples personas amplían este problema agotador. La vista de la galería, donde todos los participantes de la reunión aparecen al estilo «Brady Bunch», desafía la visión central del cerebro, forzándola a decodificar a tantas personas a la vez

que nadie llega de manera significativa, ni siquiera el orador.

Nos involucramos en numerosas actividades, pero nunca nos dedicamos por completo a centrarnos en algo en particular. Los psicólogos llaman a esto «atención parcial continua», y se aplica tanto a los entornos virtuales como a los reales. Piense en lo difícil que sería cocinar y leer al mismo tiempo. Ese es el tipo de multitarea que su cerebro intenta, y a menudo no logra, al navegar en un video chat grupal.

Así, los chats de video grupales se vuelven menos colaborativos y se transforman en intercambios aislados, en los que hablan sólo dos personas a la vez, mientras el resto escucha. Debido a que cada participante está utilizando una transmisión de audio y es consciente de todas las otras voces, las conversaciones paralelas son imposibles. Si se ve un solo hablante a la vez, no se puede reconocer cómo se comportan los participantes no activos, algo que normalmente captaríamos con la visión periférica.

Para algunas personas, la división prolongada de la atención crea una sensación desconcertante de agotamiento sin haber logrado nada. El cerebro se abruma por el exceso de estímulos desconocidos mientras se concentra en la búsqueda de señales no verbales que no puede encontrar.

Es por eso que una llamada telefónica tradicional puede ser menos exigente para el cerebro, porque cumple una pequeña promesa: transmitir solo una voz.

En general, el chat de video ha permitido que las conexiones humanas prosperen de una manera que hubiera sido imposible hace solo unos años. Estas herramientas nos permiten mantener relaciones a larga distancia, conectar salas de trabajo de forma remota e incluso ahora, a pesar del agotamiento mental que pueden generar, fomentar un cierto sentido de cercanía durante una pandemia.

Es posible, incluso, que la fatiga Zoom disminuya una vez que las personas aprendan a navegar por la maraña mental que puede causar el video chat.

Si te sientes cohibido o sobreestimulado, se recomienda apagar la cámara. Ahorra energía para cuando quieras percibir las pocas señales no verbales que surgen, como durante las charlas con personas que no conoces muy bien, o cuando quieras ver a alguien que amas.

Si se trata de una reunión de trabajo que se puede hacer por teléfono, intenta caminar al mismo tiempo. Está probado que las reuniones en las que se camina mejoran la creatividad y probablemente también reducen el estrés.

Link al artículo completo en inglés: <https://on.natgeo.com/2z14oov>

Silvia Mamana. Practitioner de Método Feldenkrais y de BMC. Somatic Movement Educator y Trainer de BMC. Docente de la UNA para el Posgrado en Danza-Movimiento Terapia y de la diplomatura en Educación somática, PUCP. Coordinadora del 1er. Posgrado en Esferokinesis, UNNE. Directora del CIEC. FB: Esferokinesis Argentina www.esferokinesis.com

la voz en cuarentena



escribe Marina Tamar

«No hay voz sin cuerpo». La voz «es» en este templo de resonancia que tenemos por cuerpo, que a su vez se ve afectado por su estado emocional, su carga energética, sus tensiones, su alimentación y descanso. Y estos estados son absolutamente dinámicos, o sea que nos encontramos en cambio constante. Por lo tanto nuestra voz se ve modificada, a veces sutilmente y otras más evidente. Entonces cuando decimos que tenemos «la voz cansada, agotada, trabada, etc...» lo que realmente sucede es que nos encontramos cansados, agotados, trabados, etc...

La voz es una resultante de un cuerpo emocionado, es la forma que que tiene el cuerpo, y el alma, de hacerse escuchar. Así mismo, cuando hacemos oídos sordos a nuestra propia voz, el cuerpo termina por manifestarse de modos cada vez más contundentes.

Son muy diversas las situaciones que vienen aconteciendo con la voz, durante esta coyuntura tan particular.

Una de las más notorias es encontrarnos gritándole a la pantalla del celular durante una videollamada. Esto podría suceder porque de alguna manera sabemos que el otro se encuentra lejos y nuestro cuerpo así lo traduce. Pero para el caso, sería bueno imaginar que la oreja del otro se encuentra en el pequeño micrófono del teléfono, o sea, a unos escasos 50cm., y así ir regulando el volumen de nuestra voz. También si tenemos puestos auriculares, sugiero dejarse un oído libre para tener un registro real del volumen que estamos aplicando.

En los casos donde el teletrabajo implica muchas videollamadas, les invito a que presten atención a su cuerpo. Con el correr de las horas tendemos a dejarlo «colgado del cuello», en «modo oficina» o «modo escritorio» dónde lo que se ve y trabaja es la cabeza y dejamos de percibir las necesidades del resto del cuerpo. Si lo dejamos quieto muchas horas, se adormece, se tensa, se desenergiza, y la energía es la nafta de nuestra voz, entonces podría suceder que comencemos a sentirla agotada, disfónica, o con molestias. Prueben entonces con levantarse y estirarse cada 30 minutos, ir hidratándose, e intentar involucrar su cuerpo en la conversación, moviendo los brazos, las manos, gesticulando. No hace falta exagerar, es suficiente con integrarnos nuevamente.

Otra cuestión es la voz en la «omni-convivencia». Para quienes les ha tocado transitar este período con otras personas, se han presentado muchos casos en los que se da una necesidad de hablar asuntos personales y no se logra la intimidad necesaria. Tal vez pudieron expresarse por chat, pero desde luego no resulta la misma descarga que ponerle su voz, su cuerpo, y su energía correspondientes a la carga emocional del asunto. De igual modo, con aquellos que callan porque hay niños en la casa, o tienen la cuarentena por delante, o vecinos... y optan por el silencio. Con ese

«amordazarnos» nos generamos nudos en la garganta, disfonías, afonías, tensiones cervicales, entre otros síntomas.

En estas situaciones desde ya que sería bueno contar con una terapia, volcar aquello que necesito decir, gritar, sin juzgarlo, en un diario, y también pueden probar con cantar. Elijan canciones que les resuenen en este momento, y canten. No hace falta que sea fuerte, pueden utilizar un volumen medio, sobre la música original, y en lo posible en movimiento, aunque se cansen, les salga entrecortado, raro, o desafinado, es un gran canal de expresión (cuyo significado sería «sacar afuera lo que presiona dentro»).

Tanto para los que están conviviendo como, sobre todo, para los que transitan el aislamiento solo consigo mismos, así como muchos se han programado sus clases de gimnasia, o yoga para mantenerse entrenados, resulta necesario que se ponga en movimiento la voz.

La danza es al cuerpo como el canto a la voz. Durante el ejercicio corporal llevamos nuestro cuerpo a los extremos, esto no significa que luego iremos por la vida tocándonos con las manos la punta de los pies, sino que mantenemos nuestro cuerpo en condiciones para lo que necesitamos. Lo mismo ocurre con la voz.

Hablamos con una extensión de cinco notas y cantamos con más de veinte. Cantar nutre nuestras posibilidades expresivas y genera vibraciones altas en el cuerpo, como si abriéramos las ventanas de nuestra casa para que entre el sol.

Ponerse a cantar dos o tres veces por semana, unos 20 minutos, sepan o no sepan, sean Pavarotti o desafinados, resulta muy saludable para cuerpo, mente y espíritu. También se puede jugar con los karaokes que se encuentran en internet.

Por último, valorar esta posibilidad de las videollamadas, entendiendo que no se trata de una presencia «virtual» como suele llamarse. Virtual, significa «que solamente existe de forma aparente y no es real». Estos encuentros a través de una pantalla contienen mucha presencia. De hecho, cuántas veces hemos estado ausentes, o «en otra cosa», compartiendo un mismo sitio... Por lo que una pantalla no nos hace menos presentes. Cuando sea seguro compartiremos un abrazo y un café, pero en este largo «durante», estas pantallitas nos permiten contactarnos y compartir nuestras vivencias, y no tienen nada de virtual.

A cuidarse.

Marina Tamar es maestra de canto, arteterapeuta gestaltica, cantante y actriz. intensivos@biocanto.com.ar



AADT

Asociación Argentina de Danza Terapia
Primer Encuentro en las redes

sostenerse en las pantallas

escribe DulciNea Segura Rattagan

Veinte años después de que naciera la Asociación Argentina de Danza Terapia (AADT), la situación de aislamiento obligada por la pandemia que causó el nuevo Coronavirus, encuentra a la Comisión Directiva y parte de la comunidad reunidas en una plataforma virtual.

En cuarentena, la invitación se hizo a través de una plataforma de videoconferencia muy requerida en esta época. Desde los distintos lugares donde cada quien pasa los días, nos encontramos *on line* a vernos desde la luz de las pantallas, a reconocernos en esas ventanitas virtuales que parecen dibujos animados en un televisor, pero que de alguna manera nos reúnen en un mismo espacio.

Porque el encuentro, necesitado por todos, se sostiene en la mirada, y el contacto con los otros se hace presente también en estas nuevas formas de compartirse.

Esquivamos el aislamiento cuando nos comunicamos, eso quedó claro en esta reunión virtual donde la nueva comisión de la AADT compartió parte del trabajo que están realizando.

Una labor que busca la revisión de los estándares profesionales para que la Danza Movimiento Terapia y la Danza Terapia sean reconocidas en todo el valor que tienen como disciplinas en el ámbito de la salud y el arte.

Entre las tareas que están llevando a cabo frente al aislamiento social preventivo y obligatorio, se encuentra la creación de una videoteca con dos ciclos («Buceando nuestros orígenes» y «Pensando en nuestro cuerpo teórico») y una biblioteca con textos teóricos que se ofrece como espacio abierto para recibir las producciones de los profesionales. También se habló de la continuación del área de supervisiones y además,

de la realización de ateneos donde se estudien «casos» desde una perspectiva multidisciplinaria que posibilite el enriquecimiento de la disciplina.

Todo apunta a ampliar y profundizar la profesión.

Por eso es importante la reunión, el encuentro, el fortalecimiento de la comunidad de DMT/DT desde una mirada federal que reúna el quehacer de cada uno y que transforme los hilos que nos unen en un tejido fuerte que nos sostenga y nos haga crecer profesionalmente. Inscribirse en la Asociación y participar en las asambleas es una de las tareas que podemos hacer todos.

Cualquiera que haya pasado por una experiencia corporal ha observado las posibilidades de cambio que conlleva. Es sabido que el cuerpo y el movimiento hablan sin palabras y pueden dar cuenta de aquello que a veces el lenguaje aún no ha inventado, ¿cómo no poner en valor una disciplina que hace foco en la integración psicofísica, cognitiva, emocional y social del individuo, a través del movimiento?

Todas las posibilidades de encuentro son válidas. Las redes permiten vernos más allá de las fronteras de las provincias o países. Nunca va a superar el contacto de los cuerpos presentes, pero hay que continuar construyendo la red porque es una manera de no sentirse en soledad, como compartieron hoy varias compañeras de la Asociación. Es una forma de conocerse y hacer conocer el trabajo que muchos profesionales realizan poniendo sus cuerpos, emociones y psiquismo para otros.

Pensar los Sí de estos espacios es fortalecerlos y hacer crecer a la comunidad de DMT/DT.

Seguir construyendo en red es tejer salud.

DulciNea Segura Rattagan es Licenciada en Artes (UBA) / Danzaterapeuta.



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. Pediatría. 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 farmacipuiggrós@gmail.com

www.farmacipuiggrós.com.ar



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

estreno global de máscaras

escribe
Elina Matoso

No se puede concebir al hombre si no es con máscaras. Toda acción humana las implica.

Elina Matoso. Mario Buchbinder



Llegamos a las máscaras obligatorias para habitar el territorio mundial. Celebremos, nos protegen, nos cuidan del mal, nos hacen iguales a todos. Condición para salvarnos, enmascaramos.

Impensable frente a tanto individualismo y supuesta diferenciación del otro; del pobre, inmigrante, cabcita negra, migrante, latino, obeso, del sur o del norte. Si máscara etimológicamente significa persona en su origen griego, esa persona que se apodera de tu persona quien es. Un desconocido que supuestamente te aleja del mal. Te da la protección que en otro momento te dieron las máscaras de dioses o animales o superhéroes para no sucumbir.

Qué máscara nos toca hoy frente a una mutación social mundial que echa por tierra muchas máscaras, que se vienen cristalizando en la sociedad en que vivimos como imposiciones para sobrevivir, las máscaras de felicidad de sonrisas impuestas, máscaras de gestos que aseguran bienestar para elegir a quien se vota en las próximas elecciones. Rostros máscaras que configuran una rostriedad social "limpia, sonriente, feliz" y que hoy están cayendo frente a un virus que en su invisibilidad te quita la vida.

La mutación planetaria nos enfrenta mucho más que

ante una crisis, ante un desorden, caos, catástrofe que nos arrima a la vulnerabilidad e impotencia de resolución inmediata. Pero hay una máscara que puede atemperar y alejar el peligro que nos rodea.

La máscara es otro rostro. Al colocársela, la persona se transforma en su totalidad, es decir, su ser se integra en ésta. No acumula máscaras a las propias, sino que, a través de éstas, se conecta de una manera diferente con su propio rostro y con el rostro de los demás.¹

Máscara herramienta de protección, como las que se usan en diferentes oficios o profesiones, las de la sanidad, de la herrería, la de los plomeros y soldados entre muchos otros que cumplen una función y que al usarlas se asume un rol, una identidad.

Qué es este tapabocas, un barbijo que frente a la paradoja de protegerte te enfrenta a tu rostro en el espejo y ves un desconocido. Cuál es el rol que se te impone. La extrañeza que produce la máscara te devuelve un rostro que te interroga y te aísla. Las máscaras al ocultar revelan. Nos iguala en la extrañeza ya que incorporarla al rostro es difícil, molesta, incómoda, pero

nos "protege" del aliento, del beso, de la sonrisa de tu otro que te constituye. Y hoy caminas lejos del otro desconociéndolo, con miedo, perseguido. Se baja la mirada. Todos somos sospechosos, peligrosos.

La máscara no es una simple herramienta para asegurarse el incógnito, sino que revela recursos secretos, sorpresas. Suele tomar las riendas, apoderarse del hombre, orientar su acción... De allí que cambiar de rostro implica cambiar de existencia dice Le Breton en el prólogo del libro Mapas del cuerpo.²

La discriminación va por usar máscara o no. Pasar de incógnito, hacerle un juego de esquivar al que se aproxima. Sabremos en un futuro que máscara nos poseyó y qué poderes nos dio. Y al sacárnosla ¿será otra la mirada, el abrazo, el gesto, la sonrisa?

¹ Buchbinder Matoso. Las Máscaras de las Máscaras. Experiencia corporal, terapéutica. 1edición EUDEBA.

² Buchbinder Mario. Matoso Elina. Mapas del Cuerpo, edición Letra Viva. Instituto de la Máscara. 2013.

La Lic. **Elina Matoso** es Directora del Instituto de la Máscara. Profesora Titular de la Carrera Artes (U.B.A.). buma@webbar.net



Escuela de
Shiatzu
Kan Gen Ryu®

FUNDADA EN 1992
Masaje japonés de digitopresión y estiramientos
Director: Carlos Trosman - Psicólogo Social Corporalista



Instituto
Internacional
de Qi Gong
Argentina

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

**CURSOS PRESENCIALES SUSPENDIDOS
POR LA PANDEMIA DEL COVID-19.
SE REANUDARÁN CUANDO
SE LEVANTE LA CUARENTENA.**

**CURSO VIRTUAL INTENSIVO
de Shiatzu Kan Gen Ryu®**

(Este año reemplaza al Curso Anual de Nivel I)
Con Carlos Trosman (por Zoom)
Comienza en julio 2020.

2 grupos:

Miércoles de 18.30 a 20.30 hs (comienza el 15 de julio)

Jueves de 13.30 a 15.30 hs (comienza el 17 de julio)

Se entrega material didáctico en pdf y videos.

Las clases quedan grabadas en nuestro canal de youtube para consulta con contraseña.

Grupo de whatsapp para consulta e intercambio.

No se paga matrícula. Abierta la inscripción.

DESCUENTO ESPECIAL 15 % a suscriptores de Kiné, la revista de lo corporal.

CURSO VIRTUAL DE PROFESOR DE QI GONG

3 años de duración

Títulos intermedios: Monitor, Instructor, Profesor.
Formación continua.

Con Carlos Trosman (por Zoom). Jueves de 19.30 a 21.30 hs

Cursos presenciales (comenzarán cuando se levante la cuarentena).

•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



**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



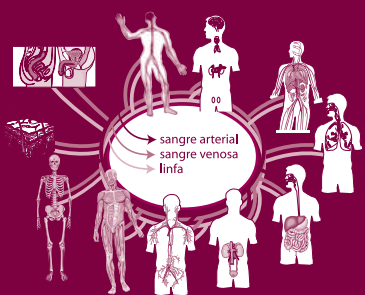
esferobalones



(011)1538693336

iiQGargentina

Escuela de Shiatzu
Kan Gen Ryu



somos un sistema de sistemas

serie año 2020

VER ÍNDICE DE INFORMES Y POSTERS

capacidades perceptivo motoras

2^{da} parte ritmo



Al encarar el estudio del ritmo se puede notar que abarca una amplia variedad de dimensiones, desde neurociencias, lo fisiológico o biológico hasta algunas consideraciones desde lo intuitivo y hasta lo místico. Se pueden encontrar divergencias sobre la explicación del ritmo como una característica estudiada en los seres vivos y, por otro lado, como fenómenos que movilizan a la materia inorgánica. Por lo tanto, es posible encarar el ritmo y sus diversas formas de manifestaciones en diferentes áreas de la vida humana y amplios enfoques científicos que investigan y explican el fenómeno y el significado del ritmo (incluso, algunos de ellos más cercanos a teorías místicas-especulativas o filosóficas). Se puede orientar el estudio según distintos abordajes: el ritmo del movimiento, el ritmo biológico, el ritmo musical. En este artículo se va a dar mayor atención al ritmo del movimiento, como cualidad temporal compleja de la motricidad humana y, también, algunos puntos referidos al ritmo biológico.

escribe Dra. Cristina Oleari Kinesióloga, Fisiatra

Tal como se mencionó, el ritmo no es necesariamente musical, sino de naturaleza más general, pudiendo manifestarse en funciones biológicas del cuerpo, en la vida cotidiana, en el movimiento, en el deporte, en la danza, en las obras de artes. En todos ellos, el común denominador del ritmo es el encadenamiento de sus elementos, es intrínseco a la periodicidad, cadencia o pulso, es decir, relacionado con la variable "tiempo".

¿Qué se entiende por ritmo?

Hay autores que describen al ritmo como un componente cualitativo universal, vital, aglutinante, que le brinda pautas de relación y organización a la estructura global de las cualidades físicas.

El ritmo del movimiento abarca generalmente un orden temporal característico, específico de un acto motor. Bucher caracterizó al ritmo como "la división ordenada de los movimientos en su transcurso temporal". Ese orden temporal está en relación con los procesos parciales que están conectados entre sí en cada acto motor.

Dentro de esta acepción, como orden temporal, cada ritmo representa un ordenamiento de la distribución de los acentos en el transcurso temporal y refleja una acentua-

ción diferente en cada uno de los miembros (encadenamiento de movimientos parciales). Precisamente, estas dos características mencionadas son las que están presentes en el ritmo del movimiento: el orden temporal y la acentuación resultantes (tensiones y relajaciones).

Se puede definir al ritmo en el movimiento como "la estructura dinámica del mismo, o sea el cambio periódico entre las contracciones y relajaciones musculares". Es el pasaje fluido entre contracción y relajación del proceso neuromuscular lo que caracteriza a las estructuras dinámicas ideales. Es así que, un movimiento es óptimo, desde el punto de vista rítmico, cuando en la sucesión de las fases necesarias para la ejecución, se logran de manera armónica y equilibrada. Esto define al ritmo, de una manera objetiva. Se puede objetivar según las variables de fuerza, tiempo y espacio (velocidades y aceleraciones).

Para analizar la importancia del "acento" dentro del concepto de ritmo, se puede definir como el orden temporal de un proceso y aplicado a la motricidad humana, sería una abstracción el orden temporal básico de un ritmo motor. El acento tiene una sola dimensión: el tiempo; en cambio, el ritmo tiene dos dimensiones: el tiempo y la dinámica muscular, desarrollada objetivamente y, percibida y vivenciada subjetivamente (sentido kinestésico) (Pöhl Mann).

el ritmo en el movimiento humano

En el movimiento humano se considera al ritmo como el interjuego que organiza los elementos de acuerdo con una pauta relacional otorgándole una "estructura rítmica" a determinada situación.

En el ritmo hay siempre un componente de creación y, como consecuencia un importante contenido estético. Vida y ritmo son coexistentes.

El ritmo es la vivencia de la estructura global, del impulso dinámico, de la conducta que fluye sin término. Es el que da la norma que rige los cambios de las constantes.

El ritmo en el movimiento es uno. Si ese movimiento se repite transformándose en ejercicio, aparece el **pulso** (aunque difícilmente la repetición sea perfectamente idéntica).

Así como se mencionó una dimensión objetiva del ritmo (activaciones musculares/seg.), la construcción subjetiva de las relaciones de orden temporal es, sólo en parte, consciente (darse cuenta del ritmo de movimiento ejecutado).

Ese orden temporal se puede volver consciente para el ejecutante basándose en las percepciones kinestésicas. La unidad del ritmo objetivo y subjetivo constituye el fundamento para la función comunicativa del ritmo motor, posibilitando la percepción y/o la transmisión rítmica de un modelo a otro, así como un efecto altamente motivante que se desprende de algunos ritmos motores (ritmo grupal).

También se ha denominado "rítmico" en el área del movimiento:

- a una secuencia de movimientos repetidas varias veces;
 - a una ejecución especial y dinámica de un movimiento global.
- Estas posibilidades cobran importancia durante el proceso de aprendizaje motriz.

La relación entre acento y ritmo permite comprender la

importancia del acento musical y del ritmo musical en la ejercitación motora. Durante este proceso de aprendizaje, el acento podría contribuir a la ejercitación rítmica a través de las coincidencias funcionales entre ambas formas de expresión de orden temporal. Sin embargo, no debe olvidarse que el ritmo del movimiento contiene, esencialmente, el orden de la dinámica muscular, teniendo relevancia ambos aspectos. (Meinel K.)

Se mencionó en Kiné Nº141 cuáles son las cualidades y qué características debe cumplir el movimiento humano, y quedó expuesto que el movimiento (junto con cumplir el objetivo) requiere dinamismo, fluidez, armonía, ritmo y precisión (la definición de cada una está en Kine Nº 141).

El 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. Y, también, está en relación con el modo en que se

continúa en página 11

organiza y funciona este “todo” estructurado. Es así que el RITMO cobra importancia, ya que es un componente más amplio y globalizador en el cuál se integran “todas las cualidades o capacidades (físicas y perceptivo-motoras) actuando como un todo de manera simultánea en cualquier movimiento”.

El ritmo en la motricidad de gestos cíclicos y acíclicos

De acuerdo a uno de los criterios, el ritmo puede estar circunscripto a aquellas manifestaciones en las que sus elementos básicos se repiten en una secuencia específica, y esto se da en los movimientos cíclicos. Sin embargo, hay que tomar en cuenta que la repetición de elementos básicos como impulsos acelerantes y desacelerantes, tensiones musculares máximas o mínimas, movimientos parciales de diferente amplitud y dirección también pueden cumplir con los requisitos necesarios para la construcción del ritmo, con distinta duración, altura, intensidad, acentuación, tal como lo propio de los movimientos acíclicos.

El ritmo motor más simple se puede observar en movimientos cíclicos, simétricos de todo el cuerpo (remo); y, en actos motores más complejos, como los deportivos, donde el movimiento se da de manera alternada y asimétrica.

Se define, según la división en fases del gesto motor a analizar, por ejemplo, el ritmo de la carrera atlética es movimiento cíclico alterno y es bifásico (de apoyo y de vuelo) y, en muchos casos, en carrera de larga distancia con formaciones grupales, se entra en ritmo acoplándose no sólo el acento cada 4 u 8 pasos, sino también con el ritmo respiratorio.

Durante el desarrollo de movimientos cí-



clicos, se pueden comprobar ritmos más complejos cuando los movimientos de miembros superiores e inferiores no se dan sincrónicos; por ejemplo, en natación estilo crawl, donde se integran 3 ritmos: el respiratorio, el del movimiento de brazos y el de piernas (en general en una proporción 1: 2: 6 respectivamente).

En cambio, un gesto motor acíclico, puede considerarse la partida de natación, describiéndose fases diferentes, en las cuales se puede detectar que, antes de la fase de actividad muscular acentuada, de impulso, percibida como el pico rítmico-dinámico, otras dos fases de menor intensidad, se integran en un ritmo de 3 fases muy fluido.

Existen gestos más complejos, cuyo número de eslabones o elementos que lo constituyen surgen de combinaciones de movimientos sin que aparezcan repeticiones o periodos rítmicos de movimientos. (Meinel K.)

Ritmo individual y ritmo grupal

Dentro del análisis del ritmo individual hay que brindar especial atención al ritmo de la respiración en la ejecución de los ejercicios. Durante el aprendizaje de los movimientos, es conveniente que la velocidad de los mismos se ajuste al ritmo respiratorio y a medida que se va perfeccionando la organización de la secuencia, la respiración se va a ir ajustando automáticamente a los distintos ritmos del movimiento.

Si la aplicación del término “movimiento rítmico” se circunscribe a aquellos movimientos dominados, bien logrados se corre el riesgo de utilizar esta expresión para establecer un juicio de valor y generar confusiones. Es por eso que, se discriminó entre:

- el ritmo propio de un movimiento, tal como se definió más arriba (como la interacción entre las fases de contracciones y relajaciones).
- el ritmo grupal: caracterizado como la “forma individual y colectiva más adecuada de concretar un movimiento”, basados en una sincronización cuyos estímulos pueden ser ópticos, acústicos o táctiles. Como ejemplos se pueden mencionar el remo por equipo, la gimnasia rítmica-deportiva en grupo, la natación sincronizada, etc. Aunque entre ellos se puede diferenciar; en el primero donde el ritmo busca lograr el máximo de economía y máximo rendimiento, en cambio en las últimas dos el componente estético del ritmo es prevalente.

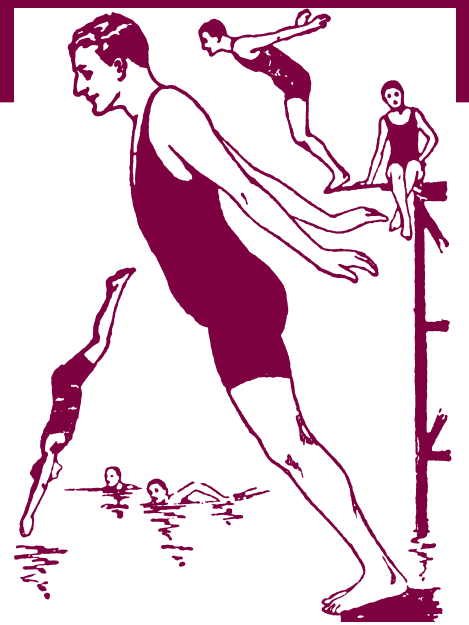
Se pueden sintetizar diferentes objetivos en el ritmo grupal:

- Para aumentar el rendimiento del grupo a través de la mayor economía en el esfuerzo y gasto de energía.
- Para aumentar el rendimiento individual dentro del grupo. Un ejemplo se puede aplicar en caminatas o carreras grupales, donde el ritmo de algún integrante influencia o guía el ritmo de todo el grupo.
- Como componente estético en las exhibiciones gimnásticas, de diferentes tipos.



Optimización de los ritmos motores deportivos

Las condiciones fisiológicas y biomecánicas, fundamentales para la motricidad humana en general, influyen de manera marcada en las características de los ritmos de actos motores deportivos, en particular. Esto se está refiriendo, precisamente, a las características del sistema musculoesquelético, de las cadenas cinemáticas o cinéticas, de los tipos de articulaciones y las posibilidades de movimiento, la alternancia temporal en el cambio de sentido (ida y vuelta, flexión-extensión), en los cambios de las contracciones y del tono muscular. (agonistas-antagonistas), en las fuerzas que generan el movimiento (fuerzas externas al cuerpo como acción de la gravedad o fuerzas internas como activación muscular, tensión de fascias y ligamentos). Los condicio-



nantes neurofisiológicos están estrechamente vinculados con los biomecánicos, pues la coordinación de esa actividad rítmica está regulada por estructuras nerviosas segmentarias (reflejos a nivel de la médula espinal, como el de inervación recíproca de agonistas – antagonistas), suprasegmentarios a nivel del cerebelo (como los reflejos de regulación de las alternancias del tono y de la coordinación: diadococinesia y alternancia flexo-extensores) y subcorticales como el subtálamo, los núcleos basales y el tálamo (para regular movimientos asociados) y, por supuesto, regulación cortical en los movimientos voluntarios (ver Kiné N°141). Por otra parte, la contracción muscular rítmica, la alternancia de activación-relajación, facilita la circulación sanguínea mejorando el aporte de oxígeno a los tejidos y barriendo los desechos a través del retorno venoso y linfático. La relación entre el ritmo de movimiento, la vascularización favorecida y el acoplamiento rítmico de la mecánica ventilatoria (más aún en patrones diafragmáticos) logra reducir o postergar la fatiga.

Por lo tanto, la posibilidad de regulación rítmica del movimiento se corresponde con la optimización del rendimiento motor y la economía de energía.

Además, el ritmo de movimiento estará influenciado por las fuerzas externas provenientes de las condiciones ambientales: piso de hielo o nieve, cemento o arena, medio aéreo o acuático, viento o lluvia, variaciones de la gravedad (fuerza peso) o de la presión atmosférica por la altitud, etc. Se podrá observar que ante las diferentes condiciones ambientales se modifica la biomecánica del gesto motor conllevando características dinámico-temporales y manifestaciones rítmicas específicas adaptadas a esas circunstancias. Por supuesto, también se debe considerar cuando el ritmo del gesto motor involucra la coordinación de movimientos con implementos, aparatos, u otras personas.

Cuanto más perfecta sea la capacidad motora alcanzada por el individuo, cuanto más alto sea su rendimiento, más acentuado, marcado e individual será el ritmo de sus movimientos, dándole un carácter personal.

(continúa en página 12)

La coordinación rítmica en la educación motriz, reeducación y rehabilitación

“El ritmo es la ley suprema del orden y de la proporción, en todo aquello que se manifiesta en el espacio y en el tiempo” (J. Dalcroze)

Cuando se aprende un gesto motor nuevo, es un paso muy importante el momento en que es “captado”, “comprendido” el ritmo motor por parte del que aprende, más aún si el gesto es complejo y presenta distintas fases y subfases. En esta etapa es fundamental transmitir el ritmo básico correcto, antes de avanzar sobre la diferenciación y ajustes finos del mismo, acompañar con estímulos acústicos rítmicos durante la ejercitación del movimiento, detectando los errores más graves: la relajación insuficiente en las fases intermedias, las relaciones temporales en la aplicación precisa de fuerza, velocidad y potencia, la intensidad y duración de los impulsos, etc.

A través de la educación rítmica se busca crear el sentido del ritmo en el movimiento, para que pueda “llegar a ser una expresión armónica, melódica y rítmica, similar a las cualidades musicales” (Molina C). Se puede buscar una “melodía kinética” contenida en la coordinación de los movimientos, la regulación del movimiento por medio de su sincronía con el estímulo rítmico, percibiendo los distintos valores temporales ajustando los movimientos a él. Desde este punto de vista, la educación rítmica no persigue un fin estético, pero tampoco se contrapone a ello.

El ritmo grupal cobra una relevancia especial en el aprendizaje motor, como objetivo mismo de aprendizaje y como metodología de aprendizaje. En los casos en que se pretende lograr un ritmo de equipo que coordina de manera apropiada los ritmos individuales, cada sujeto tendrá que adaptarse al ritmo del grupo conscientemente. Otra aplicación del ritmo grupal como método de aprendizaje es el caso de las actividades físicas recreativas, de esparcimiento, en grupos numerosos o de participación masiva, donde se observa el efecto contagioso del ritmo, sumando a los objetivos de base, aquellos otros como recuperación, relajación, disfrute del movimiento, salud física y mental.

Hay personas que presentan diferentes grados de déficit en la percepción del ritmo y la transmisión a los gestos motores. Hay dos comportamientos que pueden presentar los sujetos “disrítmicos”:

- si su ritmo personal es muy diferente con respecto al del grupo en el cual participa;
- cuando el estímulo exterior no desencadena una respuesta ajustada al ritmo. Estos casos requieren ejecuciones de patrones sencillos de movimiento en igual dirección y sentido, simétricos y bilaterales. A veces, esta posibilidad de repetición, sin pausa, del movimiento (de organización básica) permite desencadenar un mecanismo de progresiva continuidad provocando que se ajuste cada vez de manera más precisa el gesto motor y el ritmo.

Otro aspecto estudiado es la utilización de la música en la rehabilitación de pacientes que han sufrido accidentes cerebrovasculares (ACV), como coadyuvante en la rehabilitación motora. Boscaini (1987) afirma que “la regularidad del ritmo tiene como efecto crear una inducción motora que conduce al nacimiento del movimiento, y por lo tanto induce a una actividad kinestésica.

ritmo y sistema nervioso

Este tema se ilustra en forma detallada en los textos y las imágenes de la nota-poster

¿Cuáles son las vías, las estructuras nerviosas y las áreas corticales involucradas en la percepción del ritmo?

Cerebro y ritmo

Es conocido que el sonido incide sobre nuestro oído estimulando células situadas en el oído interno, células que traducen la energía mecánica en energía eléctrica, es decir, potenciales de acción, el único lenguaje que el cerebro entiende. Las vías específicas, llegan a la corteza cerebral auditiva primaria localizada en el lóbulo temporal pudiendo clasificar los sonidos en bandas de frecuencia, en intensidades y duraciones, así como en graduaciones de frecuencia, intensidad y duración. Las células de la corteza auditiva primaria no sólo se excitan entre sí, sino que también utilizan la inhibición para simplificar la información acústica, aumentar los contrastes y suprimir los ruidos de fondo, a nivel del tálamo (cuerpo geniculado medial).

La corteza auditiva primaria está rodeada de la llamada corteza auditiva secundaria, y ésta a su vez de la corteza auditiva terciaria. Mientras que la corteza auditiva primaria se concentra en las características de tonos aislados, la corteza auditiva secundaria es responsable de la relación entre varios tonos. La corteza auditiva del hemisferio derecho del cerebro se concentra en tonos simultáneos y analiza las relaciones armónicas entre ellos. La corteza auditiva secundaria del hemisferio izquierdo se concentra en la relación entre secuencias de tonos, por lo que es importante para la percepción del ritmo.

El cerebro interpreta en forma dinámica y por separado, la frecuencia, el timbre, el ritmo y la intensidad. Se puede describir un proceso de integración y activación cerebral: recepción, emoción, actividad autonómica, cognitiva (aprendizaje) y actividad para movernos al ritmo.

Por lo tanto, el hemisferio izquierdo es el más apropiado para el reconocimiento de estructuras rítmicas, temporales y secuenciales; y, en particular, la activación parietal y frontal izquierda para ritmos métricos. Esto indica que la percepción de la armonía y la percepción del ritmo utilizan áreas distintas del cerebro. Los músicos saben muy bien que hay personas que tienen una capacidad de percepción armónica brillante, pero son poco dotados para la percepción del ritmo y viceversa. El análisis con modernas técnicas de imagen cerebral, como la tomografía por emisión de positrones (PET) o la resonancia magnética funcional (fMNRf) han demostrado este sustrato neurológico en el cual el hemisferio derecho atiende a los aspectos melódicos de la música y el izquierdo a los aspectos rítmicos. Las estructuras del sistema emocional o límbico que procesan las emociones en el hemisferio derecho se activan cuando sujetos voluntarios se imaginan la música, revelando que el hemisferio derecho es más sensible para la armonía.

Tanto el lenguaje como la música tienen una estrecha relación con el movimiento, por lo que se considera que la música establece relaciones entre distintas funciones cerebrales, relaciones que también son consideradas características de nuestra especie. La música facilitaría este tipo de relaciones entre funciones distintas, tales como las emociones, la prosodia de nuestro lenguaje, la relación entre madre e hijo en ese proto-lenguaje casi musical que se emplea para establecer contacto entre una y otro, así como en la motricidad asociada a la periodicidad de los movimientos. (F. J. Rubia 2009). Por su relación con la coordinación motora, sugerimos volver a revisar los circuitos y estructuras neurológicas involucradas en esta cualidad, desarrolladas en Kiné N° 141.

Casos especiales para analizar son los trastornos de la percepción musical; son patologías emergentes con impacto en la calidad de vida de los pacientes. Dentro de estas, los sustratos que subyacen al análisis de la organización temporal de la música, es decir, el análisis del ritmo y la métrica, han sido menos estudiados en comparación a la organización tonal. No obstante, se ha demostrado la activación de áreas del cerebelo y núcleos de la base, mediante la utilización de RMNf y PET. De esta forma, se conjetura la teoría motora de la percepción del ritmo y la métrica, dado la activación de áreas del encéfalo que participan en las tareas motoras. Actualmente, existen disponibles algunos instrumentos para evaluar las alteraciones de la percepción musical, siendo la batería de Montreal para la evaluación de amusia, una de las pruebas musicales más utilizadas que permite estimar las habilidades perceptuales y de memoria en adultos, y recientemente también en niños. (Wipe y cols. 2013).

(ver ilustraciones en el póster de la página siguiente)

Ritmo Biológico (base de la homeostasis fisiológica)

En una amplia variedad de especies animales, en particular en los mamíferos, se reconocen ciclos fisiológicos de descanso-actividad en los cuales, en muchos casos, pero no en todos, se desarrolla el llamado ritmo circadiano diario (del latín, *circa*: "alrededor de", *dies*: "día" - en el sentido de 24 hs. o claridad/oscuridad u, *inus*: relacionado con) refiriéndose a las oscilaciones de las variables biológicas en intervalos regulares de tiempo. Con respecto a las funciones de vigia-sueño, alerta-descanso, hay diferenciaciones entre las especies predatoras y presas, y en algunos casos (como los delfines y focas) se observan alternancias entre ambos hemisferios. Es oportuno remarcar que los períodos de descanso son esenciales para el funcionamiento normal de sistema nervioso, para la homeostasis fisiológica, aunque la forma de lograr esa alternancia de reposo-actividad depen-

de de las necesidades propias de cada especie. Cualesquiera sean las razones para dormir, en los mamíferos el sueño es imprescindible para la supervivencia. Por ejemplo, las ratas, privadas de sueño durante dos o tres semanas, pierden peso a pesar de brindarle una ingestión mayor de comida, empiezan a perder la regulación de su temperatura corporal (a medida que su temperatura central aumenta varios grados), comienzan a desarrollar infecciones (compromiso del sistema inmune) y mueren. (Purves).

En el caso humano, los ciclos de vigia-sueño presentan periodicidad circadiana, e incluso, en ausencia de señales acerca de día-noche el ritmo circadiano se mantiene, pero pierde la relación con el tiempo real. La falta de sueño (descanso) en el humano se corresponde con deterioro de la memoria y reducción de las capacidades cognitivas; si la privación del sueño persiste, se suman oscilaciones del estado anímico y hasta alucinaciones. (Purves).

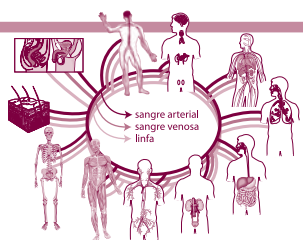
Los fotoreceptores de la retina son los responsables de señalar los cambios circadianos en la luz, y transmitir la información a través del tracto retinohipotalámico que se proyecta al hipotálamo anterior. Es en el núcleo supraquiasmático donde se localiza la estructura nerviosa considerada como el "reloj biológico". Este se conecta, por un lado, con el tronco del encéfalo, a través del sistema reticular activador ascendente (SARA), los núcleos colinérgicos del mesencéfalo y la protuberancia como el locus coeruleus y los núcleos del rafe y, por el otro, con el tálamo y la corteza cerebral.

(ver ilustraciones en el póster de la página siguiente)

Se realizaron experiencias con humanos voluntarios, a quienes se los aislaba del ambiente y las señales externas del tiempo para observar las respuestas fisiológicas y si continuaban con su ritmo circadiano. Los resultados mostraron que el ritmo de actividad diaria fue modificándose de un ciclo de 24 hs. (en el día 1 – 7 del experimento) con señales externas, con horas habituales de sueño y vigilia, a otro de 26 hs. (entre los días 4 y 25 del aislamiento) en el que se eliminaron las señales externas; el voluntario fue despertándose cada vez más tarde (progresivamente) y luego volvió a restablecerlo en ciclo de 24 hs., una semana después (normalizando las señales externas de día-noche).

El núcleo supraquiasmático, además de regular el ritmo circadiano de sueño-vigilia, también regula otras funciones sincronizadas con ese ciclo: la temperatura corporal, la secreción hormonal (cortisol u hormona del stress), la presión arterial, la producción de orina (disminuida a la noche por la secreción de la ADH- hormona antidiurética).

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.



ÍNDICE DE TODOS LOS INFORMES Y POSTERS

Consultar esta guía para localizar los temas de cada uno de los informes y posters publicados en esta sección de la Revista Kiné.

Para adquirirlos comunicarse a kine@revistakine.com.ar

- Kiné 56: Somos un sistema de sistemas integrados en 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 aNervioso 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 y masaje.
- Kiné 72: Sistema Reprodutor 1. Anatomía y Fisiología. XX, XY y otras complejidades.
- Kiné 73: Sistema Reprodutor 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 neuromotrices: 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, Eutonía, 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

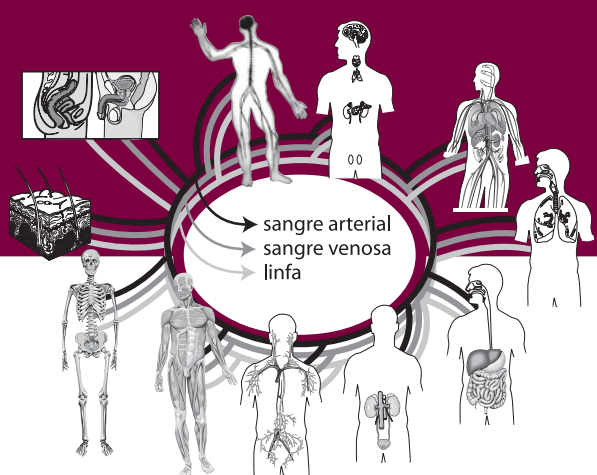
Consulte un índice más detallado en los sumarios de ediciones anteriores en www.revistakine.com.ar

- 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 tóracolumbar.
- 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) Potencia
- Kiné 140: Músculos en movimiento (5) Resistencia
- Kiné 141: Capacidades Sensitivo-Motoras (1) Coordinación

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



capacidades perceptivo motoras ritmo

SERIE 2020

NOTA-POSTER

Kiné
Nº142

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

y sistema nervioso

¿Cuáles son las vías, las estructuras nerviosas y las áreas corticales involucradas en la percepción del ritmo?

¿Cuáles participan en el ritmo de los movimientos conscientes, voluntarios, propios de la motricidad humana? ¿Y cuáles en los ritmos puramente biológicos, inconscientes, activos en nuestro organismo como en tantas especies animales?

En los ritmos que se manifiestan en el deporte, la gimnasia, la danza, los movimientos laborales, la actividad artística... participan y se integran estructuras nerviosas superiores, con mayor nivel de desarrollo ubicadas en la corteza cerebral, hasta donde llega la información sensitiva a través de una compleja red nerviosa, por la que luego regresan los impulsos motores. Un permanente recorrido de ida y vuelta por todo el cuerpo... desde y hasta la punta de los dedos.

El ritmo del movimiento es una característica estructural que representa una división diferenciada del acto motor y complementa el aspecto funcional de la estructura básica general. En el ritmo esta expresada la coordinación motriz (Meinel). En el acto motor se puede objetivar y registrar el ritmo a través de la dinámica muscular (contracción-relajación), de los parámetros de velocidad y aceleración.

Se pueden diferenciar:

- **ritmos de movimientos elaborados conscientemente**, típicos de la motricidad humana expresados en el deporte, en la gimnasia, en la danza, en los movimientos laborales, en la actividad artística,
- **ritmos puramente biológicos que se desarrollan inconscientemente**.

Los primeros representan formas motoras superiores, originadas en la actividad humana, no sólo con la participación e integración de estructuras nerviosas de mayor nivel de desarrollo, sino que también son expresión de las relaciones ambientales socio-culturales.

Dejamos abiertos algunos interrogantes:

¿Cuál es la importancia del ritmo en la precisión de un movimiento? ¿Es posible mantener el ritmo y la precisión por mucho tiempo?

¿El ritmo ayuda a lograr mayor coordinación fina y/o gruesa en los movimientos?

¿Son más efectivos en la adquisición del ritmo en el movimiento, los estímulos táctiles, ópticos, acústicos, combinados?

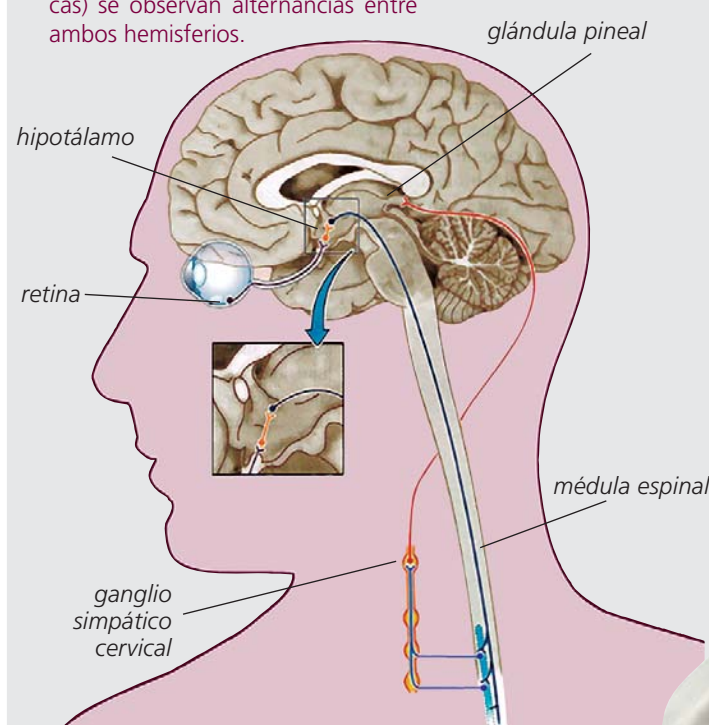
Se mencionó (en la página 11) que se utiliza el ritmo para favorecer el proceso de aprendizaje motor en los niños y adolescentes en crecimiento y desarrollo... ¿y, en los adultos durante la adquisición de nuevos movimientos y/o reeducación de movimientos alterados?

Estas preguntas se irán respondiendo con el desarrollo del análisis de las próximas cualidades perceptivo-motoras.

Ritmo Biológico

(base de la homeostasis fisiológica)

En una amplia variedad de especies animales, en particular en los mamíferos, se reconocen ciclos fisiológicos de descanso-actividad en los cuales, en muchos casos, pero no en todos, se desarrolla el llamado ritmo circadiano diario (del latín, *circa*: "alrededor de", *dies*: "día" - en el sentido de 24 hs. o claridad/oscuridad) refiriéndose a las oscilaciones de las variables biológicas en intervalos regulares de tiempo. Con respecto a las funciones de vigilia-sueño, alerta-descanso, hay diferenciaciones entre las especies predadoras y presas, y en algunos casos (como los delfines y focas) se observan alternancias entre ambos hemisferios.



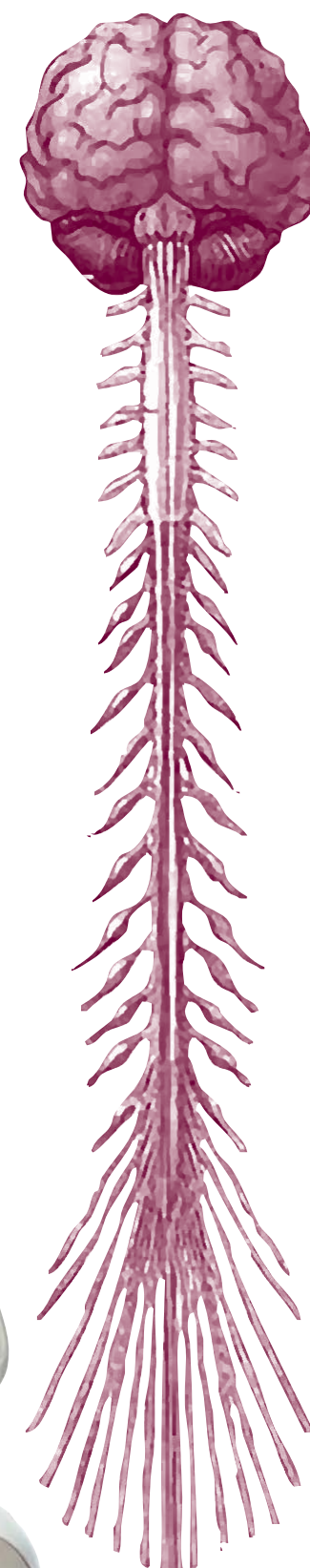
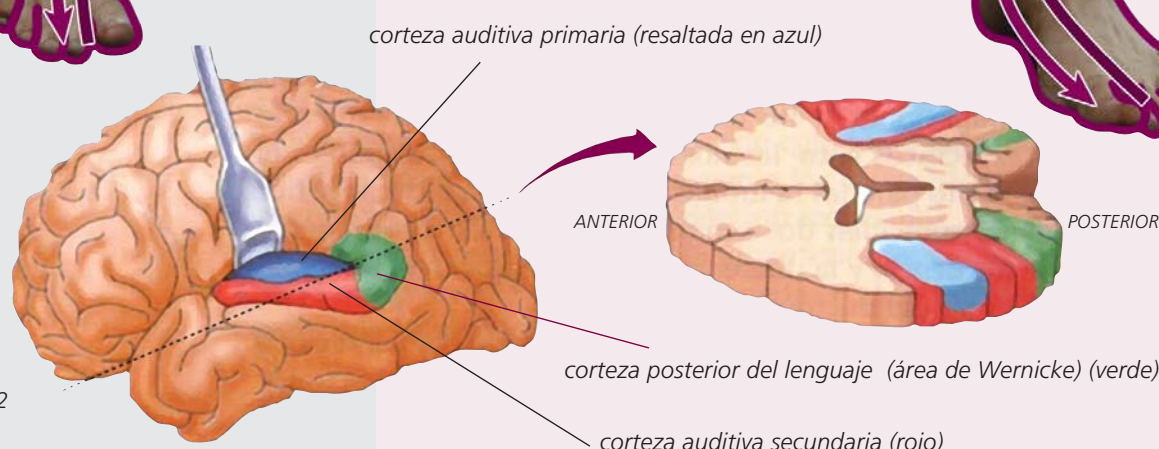
Fuente de la imagen: Purves y cols

En el caso humano, los ciclos de vigilia-sueño presentan periodicidad circadiana, e incluso, en ausencia de señales acerca de día-noche el ritmo circadiano se mantiene, pero pierde la relación con el tiempo real. La falta de sueño (descanso) en el humano se corresponde con deterioro de la memoria y reducción de las capacidades cognitivas; si la privación del sueño persiste, se suman oscilaciones del estado anímico y hasta alucinaciones. (Purves).

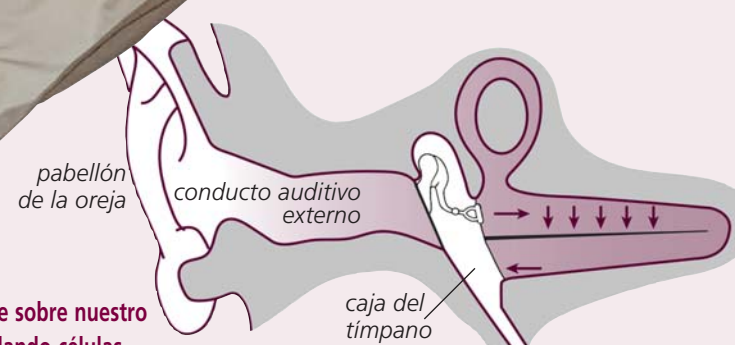
Los fotorreceptores de la retina son los responsables de señalar los cambios circadianos en la luz, y transmitir la información a través del tracto retinohipotalámico que se proyectan al hipotálamo anterior. Es en el núcleo supraquiasmático donde se localiza la estructura nerviosa considerada como el "reloj biológico". Este se conecta, por un lado, con el tronco del encéfalo, a través del sistema reticular activador ascendente (SARA), los núcleos colinérgicos del mesencéfalo y la protuberancia como el locus coeruleus y los núcleos del rafe y, por el otro, con el tálamo y la corteza cerebral.

(Ver información más detallada en el artículo de la Dra. Cristina Oleari, en la página 12 de esta misma edición)

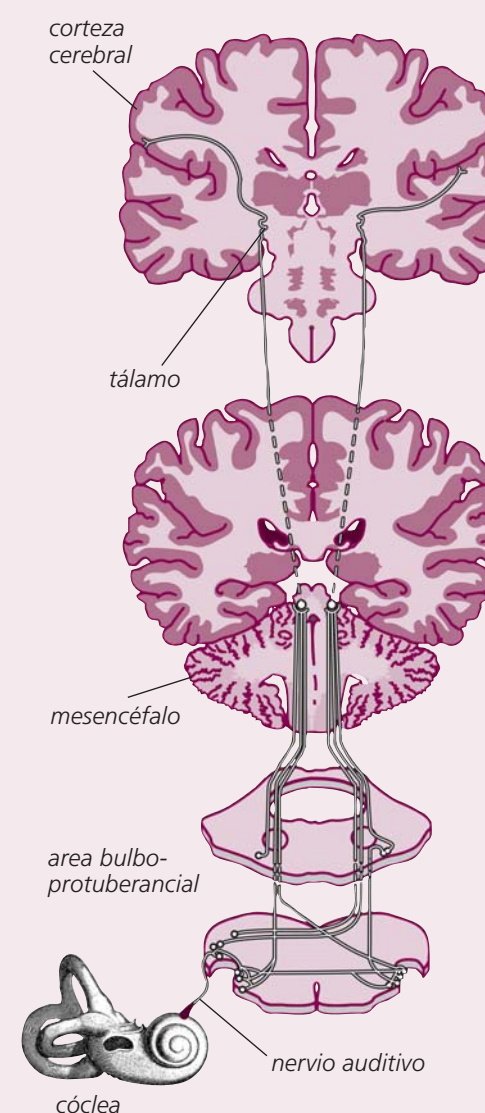
El análisis con modernas técnicas de imagen cerebral, como la tomografía por emisión de positrones (PET) o la resonancia magnética funcional (fMRI) han demostrado un sustrato neurológico en el cual el hemisferio derecho atiende a los aspectos melódicos de la música y el izquierdo a los aspectos rítmicos.



Ritmo y Oído



El sonido incide sobre nuestro oído estimulando células situadas en el oído interno, células que traducen la energía mecánica en energía eléctrica, es decir, potenciales de acción, el único lenguaje que el cerebro entiende. Las vías específicas, llegan a la corteza cerebral auditiva primaria localizada en el lóbulo temporal pudiendo clasificar los sonidos en bandas de frecuencia, en intensidades y duraciones, así como en graduaciones de frecuencia, intensidad y duración. El cerebro interpreta en forma dinámica y por separado, la frecuencia, el timbre, el ritmo y la intensidad. El hemisferio izquierdo es el más apropiado para el reconocimiento de estructuras rítmicas, temporales y secuenciales; y, en particular, la activación parietal y frontal izquierda para ritmos métricos. Esto indica que la percepción de la armonía y la percepción del ritmo utilizan áreas distintas del cerebro. (Ver información más detallada en el artículo de la página 12)



y danza

Dialogan con Kiné cuatro bailarinas y docentes, con lenguajes que provienen de distintas disciplinas. Danza Clásica: Liliana Cepeda; Improvisación: Sandra Reggiani; Salsa: Cintia Mignone; y Contacto Improvisación: Cristina Turdo. Reflexionan sobre el modo de vivir y enseñar el ritmo, y cómo encararlo en tiempos de aislamiento obligatorio.

El suceder de las estaciones. El flujo controlado de las mareas. Los pulsos del corazón con sus diástoles y sístoles. El inhalar y exhalar del aire. Los infinitos modos de caminar. Las pausas que las palabras y el silencio construyen en la poesía. La madre que mece a su recién nacido. Formas que responden a un ritmo, o maneras -según una definición más académica- en que se suceden y alternan movimientos repetidos periódicamente en un determinado intervalo de tiempo.

Según **Deleuze** el ritmo es un "ser entre". También, el filósofo francés se refiere a él como "una potencia vital que desborda todos los dominios y los atraviesa". Y para **Jean Luc Nancy** es "la manera de romper la linealidad de la sucesión temporal permitiendo la conciencia del tiempo".

En épocas de cuarentena parecería que el ritmo de la Humanidad se hubiese detenido y los cuerpos -privados de contactos interpersonales, para prevenir el contagio del virus Covid-19- se vivencian frágiles, pesados, lentos, alternando muchas veces con la aceleración y las urgencias del rendimiento, en la modalidad del trabajo remoto.

Desde los espacios virtuales alumnos y profesores se comunican a distancia. Para algunos, la práctica corporal cae en un espejismo de lo virtual. Se reclama el cuerpo presente, en vivo. ¡La pantalla nos devuelve una imagen del cuerpo plano y somos en 3D! Otros, echan manos al zoom, whatsapp, videollamadas o sofisticadas plataformas y tienen acceso a técnicas y prácticas que estarían vedadas de otro modo. Las clases a distancia traspasan la separación de los cuerpos, y la restricción de los lazos; le imprimen un ritmo para erguirnos y no perder libertad, y hacen de la carencia una fuerza.

En diálogo con **Kiné** cuatro bailarinas y docentes, con lenguajes que provienen de la Danza Clásica -**Liliana Cepeda**-, de la Improvisación -**Sandra Reggiani**-, del Ritmo musical bailable Salsa -**Cintia Mignone**- y del Conctac Improvisación -**Cristina Turdo**-, respondieron a las siguientes preguntas sobre el modo de vivir y enseñar el ritmo en tiempos de encierro obligatorio:

- 1) ¿Qué importancia tiene el ritmo en la técnica que enseñás?
- 2) ¿De qué manera lo transmitís?
- 3) ¿Tenés encuentros cotidianos con el ritmo durante la cuarentena?



Cintia Mignone

Docente en la Universidad Nacional de Tierra del Fuego e Islas del Atlántico Sur para el departamento de Extensión y bienestar universitario. Además dirige cursos de capacitación y especialización en ritmos afrocaribeños.

1) La Salsa, como todas las formas caribeñas, tiene desde su concepción el ritmo; son danzas que no existen sin música, ya que se crearon popularmente a partir de ésta, y la música se ejecuta con un patrón que se repite sincrónicamente como base. El origen de la salsa se remonta a la manifestación de percusión de ritmos, es un tipo de ritmo que se elabora de acuerdo al sentir y el deseo de quien lo crea o lo ejecuta.

2) Lo transmito utilizando conceptos de teoría musical que estudié en la escuela de danza. El movimiento de un paso básico de cada danza ocupa un tiempo definido y ese patrón se repite sobre la música indefectiblemente. La escucha de la música y su percepción del pulso base es fundamental para los bailadores de bailes populares (la salsa dentro de éstos). Uso ejercicios sobre la base de coordinación de sonido con pisada o movimiento, de un sonido percusivo con las palmas, cambiar el tiempo físico que hay entre cada sonido para que los alumnos lo sigan y lo puedan mantener, y luego encontrarlo en las otras músicas que suenan.

Actualmente encaro las clases virtuales que dicto mediante una plataforma que me permite ver a los alumnos y que haya un intercambio en el momento, de preguntas, correcciones, comentarios y hasta energías. Aunque estemos pantallas de por medio, en cierto sentido es modo presencial. También tengo videos de apoyo, que los alumnos pueden ver en los momentos que dispongan. En algunos casos, pido que me envíen videos para corregir si van usando bien la música, si entran correctamente en el tiempo, si siguen el ritmo correspondiente.

En mis clases todo el tiempo me encuentro con el ritmo musical. Pero también con el ritmo en que la música llega con *delay* (retraso) a los alumnos a través de las plataformas. Con el ritmo personal de aprender de cada quien, y con el ritmo con el que cada persona se va adaptando a las nuevas estructuras.

3) En cuanto al ritmo de la vida cotidiana, del sueño, de las tareas diarias es desconcertante. Llevo el ritmo del horario que mi trabajo establece, que no es todos los días el mismo.

En las salidas permitidas, me encuentro con el ritmo que puedo llevar en el pedaleo de mi bicicleta, que voy midiendo en base al de mi hija, que tiene 9 años y pedalea en su bici.

En dos o tres oportunidades, el ritmo del latido de mi corazón sufrió alteraciones en esta cuarentena, y sentí claramente su aceleración.



Sandra Reggiani

Directora del GEAM, Grupo de Experimentación en Artes del Movimiento, Universidad Nacional de las Artes – Directora de ventana al imaginario- Titular de la asignatura Improvisación (UNA, Departamento de Artes del Movimiento).

1) Cuando improvisamos siempre está presente el ritmo. Una improvisación puede organizarse en torno al ritmo o el ritmo puede "pasar inadvertido". Los cambios en el uso de la energía impactan en el ritmo. La continuidad, discontinuidad del movimiento en el espacio afecta, condiciona o determina el ritmo de lo que se hace. Siempre en las improvisaciones la cadencia de las duraciones es constituyente, de modo que es relevante. No tiene un abordaje exclusivamente asociado con los elementos formales de la música, porque asumimos y abordamos al improvisar la multiplicidad de ritmos existentes y por materializarse.

2) En continuidad con el desarrollo de la respuesta anterior hay múltiples abordajes de materiales portantes de ritmo que participan en una improvisación. Entre las estrategias para desarrollarlo destaco la relevancia que cobran las exploraciones. Explorar la temporalidad, las duraciones del propio movimiento, del movimiento de los otros, las cadencias. La improvisación es siempre una encarnación de cadencias y duraciones, de los objetos, de los otros, de la

Liliana Cepeda

Bailarina, coreógrafa, investigadora y docente de Barre a terre y Danza Clásica.

1) El ritmo en la **Danza Clásica** es tan importante como en cualquier otro estilo de danza, teniendo en cuenta que el bailarín puede seguirlo marcado por la música, moverse en oposición a ésta, o bailar siguiendo su ritmo interno, incluso sin música que lo marque.

De todos modos, aún usando el ritmo de la música como guía, -como ocurre en el Ballet- cada intérprete solista hará su propia versión, alargando o acortando la duración de cada movimiento, ligando o cortando la secuencia según su propio sentir, lo cual producirá automáticamente una modificación del ritmo establecido por la música.

No ocurre lo mismo con el cuerpo de baile que se ve obligado a contar el pulso, para poder bailar todos al mismo tiempo en las danzas grupales.

Mucho más complejo es cuando -el o la solista-, bailan usando el ritmo contrastando con el del cuerpo de baile, cada uno debe dominar su propio ritmo con precisión.

Es necesario un gran entrenamiento de la comprensión del ritmo musical. Esta comprensión se entrena en las clases de Ballet, desde muy temprana edad, utilizando distintos tipos de ritmos musicales, durante las clases, y obligándose a ajustar sus movimientos a esos ritmos, velocidades y calidades.

También se estudia teoría musical, para conocer más en profundidad los elementos que forman los ritmos que se bailan.

2) En principio, en mi clase, los alumnos van incorporando el ritmo como en cualquier clase de Ballet, a través del uso de distintos temas musicales, para los diferentes pasos y secuencias, gracias a los cuales van mejorando



relación con los otros, con los objetos, con el contexto, con materiales audiovisuales, de la organización formal de la música. Habilitar abordajes sobre esta multiplicidad de manifestaciones rítmicas es uno de los rasgos fundamentales de nuestro trabajo.

3) El ritmo de las nuevas costumbres, durante toda la primera temporada de la cuarentena, fue muy drástico. Los ritmos cotidianos fueron abruptamente modificados. Encontré grandes ventajas asociadas con la autoadministración del tiempo a libre demanda que me facilitaron conectar y atender mis ganas de bailar con una soltura diferente a la establecida en mi cotidianeidad.

Por otro lado, la interrupción total de todas las actividades asociadas con el movimiento, realizadas en la presencialidad compartida; la interrupción de los entrenamientos, el dictado de las clases, la realización de los ensayos generaron un vacío interesante.

Creo que ese silencio también habilitó que los otros ritmos tengan posibilidad de manifestarse. La cuarentena le dio amplio lugar a los ritmos autogestivos.

Las actividades hogareñas, la singularidad de estos tiempos hizo necesarias también nuevas rutinas de higiene. Las duraciones de la virtualidad impusieron su impronta, perfilando nuevas modalidades también rítmicas.

rando su coordinación entre música y movimiento, a medida que desarrollan sus habilidades corporales.

Los alumnos no están obligados a ajustarse al ritmo musical desde el principio, ya que esto depende también, de que puedan realizar correctamente los movimientos, para luego ensamblarlos con la música, logrando de este modo, evitar un bloqueo emocional que les reduciría el placer de disfrutar el movimiento en pos de ir "a tiempo".

Por otro lado les voy explicando nociones básicas de música, para que puedan comprender y vivir los conceptos de compás, tiempo, frase, y subdivisión del tiempo. Esto lo hacemos durante la clase, practicando distintas maneras de utilizar la música para un mismo movimiento.

También solemos detenernos a cantar alguno de los temas musicales utilizados, para comprender sus elementos: compás, tiempo, frase, entre otros y entender cómo utilizarlos, y cómo podríamos variar los movimientos usando la misma música.

Del mismo modo solemos palmeo o caminar marcando el tiempo o el compás.

Algunas veces hacemos improvisaciones libres, para comprender que una misma música puede ser interpretada y utilizada de muy distintas formas.

3) Durante esta cuarentena mi encuentro con el ritmo se produce a través de las clases cotidianas que dicto a distancia. También escucho músicas y veo danzas de distintas etnias y obras de coreógrafos de vanguardia.

(continúa en página 15)



Cristina Turdo

Investigadora, docente y activista de Contacto Improvisación. Titular de Cátedra en UNA. Dirige "Proyecto Hábitat" y la plataforma "Expandiendo fronteras" que abre intercambio con bailarines y docentes de otras latitudes.

1) El Contacto Improvisación (CI) es una forma de danza, una práctica de movimiento donde los bailarines nos entrenamos para "estar listos para aquello que no sabemos". En el CI a partir de la fisicalidad dos o más bailarines se mueven juntas, se comunican, se encuentran, fluyen llevando esta danza hacia la Improvisación. Algunas palabras que se acercan pueden ser: comunicación/encuentro/escucha - escucha física - tacto - contacto - presencia - sensaciones - espacio esférico - fuerzas físicas - red.

Me resuenan varios interrogantes: ¿será el ritmo una sucesión de espacios en la percepción temporal? ¿Describe el ritmo eventos de duración en cierto tipo de temporalidad? ¿Es el ritmo una cronología de los acontecimientos / movimientos / pausas / silencios a escala humana? ¿O es el ritmo algo que está más allá de nosotros, quiero decir, inherente a este mundo?

Quizás ambas miradas sean posibles.

El foco en el CI no es moverse desde un estímulo/música o ritmo exterior. En la mayoría de las veces la práctica del CI sucede en silencio o en una interrelación con un músico en vivo, que improvisa y es parte activa en esa relación/vincularidad que se crea en y con el movimiento.

Me arriesgo a afirmar que el ritmo tiene una íntima relación con lo temporal. Entonces: resignificando el concepto que nos convoca aquí, me aparece la pregunta: ¿cómo hablar de ritmo en el CI?

La práctica del CI enfatiza en la improvisación, por lo que el "ritmo" acontece en ese "presente", en ese encuentro, en esa relación física de flujo y reflujo, en una sucesión continua de pausas y movimientos, caídas y roladas, quietudes, impulsos, sonidos.

Somos estxs cuerpxs vivos, somos movidos por ritmos internos y externos, los mismos ritmos que rigen a los astros, a planetas y al mundo vegetal. Entre ellos: atracción, gravedad, inercia, expansión-contracción y más expansión.

No quiero hablar de ritmos binarios, sino ritmos inciertos y me animo a llamarlos "ritmo orgánicos", que tienen un orden mayor a todxs nosotros. Ese ritmo, ese pulso vital que nos abraza y de alguna manera nos guía.

2) Abro algunos modos que abordo en clase, en danza y en la vida: Ritmo de la respiración / ritmo cardíaco / atención en el ritmo del viaje de las sensaciones / cadencia en el caminar / ritmo del movimiento de tus ojos / ritmo del día y de la noche / ritmo de la vigilia y del sueño... y tantos otros más

que tienen su propia música siempre que nos adentremos a escucharlos.

Entonces: ¿es posible estar fuera de un ritmo? Al detenernos a escuchar, al detenernos a calmar los ruidos externos podemos tocar ese lugar donde un "tempo" donde un "ritmo propio y orgánico" se manifiesta en nosotros y más allá de nosotros. Hay un tempo inherente a la vida. ¿Nuestro ritmo serán nuestras necesidades básicas? Somos seres temporales.

Dentro de la práctica del CI, la experiencia del ritmo se desarticula de la relación del ritmo que tenemos en el cotidiano. Este tiempo que menciono como tiempo cotidiano sería ese tiempo de relojes, meses, almanques. Al que podríamos llamar Cronos, con una métrica establecida desde afuera. No significa que el CI se niegue a ese ritmo, sino que convivimos con ambos. Profundizamos e investigamos en hacer consciente nuestra propia vivencia que está más cerca de un devenir y variación en el ritmo de la corporeidad que de una mecanicidad.

El "toque", el "contacto" es una información que prevalece en la práctica en esta danza. Este sentido (el contacto) provoca una internalización bien diferente de lo temporal. De hecho podríamos decir que nos lleva a entrenar una escucha de un ritmo propio interno, una resonancia al ritmo en el dúo, al ritmo tiempo del grupo, y del encuentro.

Tanto el contacto como la escucha son pilares dentro de esta práctica. La escucha hacia uno mismx, hacia el espacio, hacia "lo otro". Como estar listxs para interrogarnos una y otra vez aquello que nos trae la sensación. Aunque muchas veces sólo aparezca el silencio como respuesta. Bienvenido el silencio y el vacío a semejante propuesta.

Hoy en el afuera, parece estar valorado el ritmo veloz, la energía desbordante, lo rápido, lo eficaz y hasta podríamos decir el ritmo joven.

En el contacto improvisación, al desarticular de alguna manera ese tiempo lineal, comenzamos a intinar con un tempo que los griegos han llamado "Kairos", que nos conecta con un lugar más cualitativo, con lo poético, con el tiempo circular. Kairos también se relaciona con ritmo-tiempo de lo onírico, los sueños. Tiene un ritmo que irrumpe y entrenamos para "no-hacer" permitiéndonos caer y confiar en esa resonancia de lo que "es" y de lo que acontece.

3) Los días suceden y a la vez el tiempo está detenido. Los días suceden y los ritmos se ralentan, o se sumergen en ansiedades demoradas, en ansiedades latentes, en tristezas vibrantes.

Palabras que aparecen: Lo demorado, la pausa, lo inabordable, la incertidumbre, lo impermanente.

¿Estando en un momento crucial?

Nada sabemos de ello, solo podemos estar y dar espacio para que ocurra.

Hoy estamos en un aislamiento que podemos llamar "aislamiento territorial o geográfico". Y más que nunca siento/vivo que es indispensable mantener la red, explorar y vivenciar la "interdependencia", el "siendo en trama", el siendo "entramados".

O como lo llama el maestro Thich Nhat Hanh "inter-siendo".

Somos solxs y somos juntxs. Maravillosa paradoja existencial.

Hoy en nuestros encuentros virtuales *on-line* durante este "aislamiento" trabajamos esta paradoja: "Somos solos - juntos".

Los encuentros de clases virtuales que llamamos "Panal de abejas danzantes", los venimos sosteniendo desde la primera Luna Nueva de Marzo. No fue elegido, aconteció. Y ello nos comenzó a dar un ritmo de ciclos. Nos acercamos a conectar con los ritmos de la Luna, nuestro planeta más cercano. Hasta ahora llevamos juntxs tres ciclos lunares transitando esta experiencia extraña, rica, pobre, amplia, multidireccional, incierta.

La continuidad de encuentros tiene un ritmo tres veces a la semana manteniéndonos en contacto, en relación y en vincularidad reticular. Una vincularidad que nos convoca a ser danzadxs en red.

Investigamos el movimiento, la quietud, nos preguntamos: ¿que me mueve? ¿Qué nos mueve? Exploramos la cualidad del silencio, la caída, la desorientación física, que es bienvenida en tiempos de incertidumbre. El sostener / ser sostenido / y sostenernos en red.

Allí nos bailamos, hacemos contacto, en este modo singular de relación. Siendo esencial el encuentro para potenciar la vitalidad en cada unx de nosotrxs.

Me animo a decir / imaginar / sentir que "somos esta vincularidad vibratoria o esta reticularidad que viaja en ritmos aleatorios destinada a desaparecer y a continuar".

Algunos ritmos cotidianos propios que me mantienen atenta al fujo de la vida y que se sostienen solos desde el principio de este aislamiento:

- * El canto de los pájaros cada mañana.
- * La meditación y la danza con amigos todos los días, a continuación del canto de los pájaros.
- * El territorio reticulado de las clases-encuentros del "Panal de abejas danzantes" de este nuevo Contacto Improvisación virtual.
- * El vuelo y la danza de los pájaros cada atardecer desde mi terraza.
- * La puesta del sol con sus millonésimas variantes.
- * El ciclo creciente y decreciente de la Luna.

Dejo flotando una pregunta que me atravesaba desde hace tiempo, pero que se resignificó y profundizó más aún a partir de la cuarentena: ¿Buenos Aires tiene (o tenía) un ritmo humano? ¿Vivimos desde una dimensión humana? ¿Cuál es el ritmo de esta ciudad?

Laura Corinaldesi es Profesora de Filosofía y periodista. lauracorinaldesi@yahoo.com.ar

escribe: **Carolina Maure**

eutonía: dejar ser los ritmos propios

El momento que transitamos requiere de la atención abierta hacia diversas direcciones. Es preciso experimentar cómo se ha modificado el mundo circundante, cómo los nuevos ritmos que aparecen en el afuera impactan sobre nuestros cuerpos, sobre nuestros propios ritmos, y cuáles son las herramientas que cada uno ha ido cosechando para establecer una comunicación armoniosa entre el adentro y el afuera.

El trabajo en eutonía propone desarrollar un observador interno que sea capaz de observar sin juzgar y que pueda registrar nuestros estados de tensión de modo de ir logrando adaptar el tono a la situación presente: flexibilizarlo, disponiendo de los diversos grados de tensión según la actividad que nos proponemos realizar.

En cada clase invitamos a llevar la atención a las diferentes zonas del cuerpo a fin de establecer contacto con nosotros mismos y lograr un estado de presencia. Dentro de ese marco, la invitación se centra también en registrar cómo llegamos a la clase, cómo percibimos la velocidad de nuestros pensamientos, de nuestra respiración: cómo hacemos lo que hacemos.

Es común escuchar luego de una clase que aquellos que participan hayan sentido que el tiempo pasó muy rápido, o que por momentos se detuvo. Es que la atención dirigida hacia el propio cuerpo nos sumerge en una experiencia que, a priori, parece separarnos del mundo exterior.

A través del desarrollo de la conciencia observadora y particularmente a través de la ampliación de la conciencia de la piel se vivencia la existencia del límite entre uno mismo y lo que nos rodea. La piel es un órgano de comunicación, y estimularla y trabajar sobre su sensibilidad, es una herramienta que está a nuestro alcance para lograr la adaptación constante al entorno y la regulación de nuestro sistema.

El desarrollo de su sensibilidad y la estimulación de los mecanorreceptores que se encuentran en la piel regulan el tono y las funciones vegetativas, produce cambios neurológicos, glandulares, musculares. Al estimular a través del toque el sistema nervioso (uno de los principales regentes de nuestros ritmos internos) podemos influir en los movimientos que se suceden dentro de nosotros mismos -por ejemplo, en los inherentes a la respiración (inspirar, espirar)- y otros ritmos más difíciles de percibir, como los inherentes a la circulación sanguínea que pueden manifestarse y ser notados a partir de cambios en la temperatura corporal.

Los ritmos tienen organización: suceden dentro de un espacio de tiempo. La regularidad con la que aparecen los sonidos y movimientos, su cadencia, hace que se presenten ante nosotros como un proceso vital. Hacer contacto con los ritmos propios es una experiencia revitalizadora, dadora de seguridad. Solo basta recostarse en el piso, establecer contacto con el suelo que sostiene, y abrir la escucha.

El tiempo de la eutonía es el tiempo de observarnos, observar cómo establecemos un equilibrio entre nuestras sensaciones interiores y el exterior, cómo se modifica nuestro estado de tensión corporal, el ánimo, los pensamientos, los biorritmos, según los diversos estímulos. En este momento en que el afuera cambia, que lo que se requiere de nosotros difiere de lo habitual, que el encuentro con el otro es restringido, que la distancia está pautada, se pone en juego nuestra flexibilidad.

Detenernos a escuchar el cuerpo, registrar sus sonidos, dejar ser sus ritmos, nos va a presentar más disponibles para sostener una comunicación rítmica (organizada, vital) y respetuosa, hacia nosotros y hacia el entorno.

Carolina Maure es Eutonista diplomada en la Asociación Argentina y Latinoamericana de Eutonía (AALE) y Lic. en Trabajo Social (UBA) / caromaure@gmail.com

los ritmos de los cuerpos

gestantes

escriben: **Marian Durán - Anabella Lozano**

La vida en la tierra está guiada por ciclos y por ritmos: las lunas, las mareas, las estaciones, el día y la noche...

El cuerpo humano está atravesado por estos ciclos con sus ritmos, y también por ritmos fisiológicos y otros de hábitos. El ritmo del corazón, la respiración, el pulso sanguíneo y el ritmo del sueño. Estos nos hablan de estados, de momentos, de necesidades, y van marcando de alguna manera nuestro comportamiento, el camino, si logramos escucharlo y danzamos en sintonía con él.

En la gestación los ritmos del cuerpo de la madre se acompañan con los del bebé y viceversa aunque cada uno tenga el propio, al compartir el hábitat de alguna manera uno escucha al del otro y así desde el inicio se da un diálogo interno, íntimo donde algunos ritmos se comparten y otros son propios, pero siempre buscando una buena convivencia.

En la medida que avanza el embarazo nuestros ritmos van cambiando, se van modificando lentamente. Generalmente hacia el tercer trimestre vamos poniéndonos más «lentas», más «distráidas». Eso, muchas veces nos hace sentir torpes, no lo vemos como algo positivo. Sin embargo es algo que sucede gracias a que nuestro cerebro pensante va tomando un lugar más inactivo para dejarle lugar al cerebro más primitivo. La biología nos está llevando paulatina y progresivamente a entregarnos a los ritmos de nues-

tra naturaleza, que es la naturaleza mamífera y así nos vamos adentrando en el comportamiento más instintivo, menos racional.

Llegado el momento del nacimiento el ritmo de la producción de hormonas del bebé despierta un ritmo en la producción de hormonas de la madre y así las contracciones van haciéndose presentes lentamente. Una vez más los ritmos de la mamá se acompañan con los del bebé y los cuerpos funcionan en sincronía perfecta. De esta manera el funcionamiento de nuestros cuerpos, sin necesidad de nada externo, va adentrándose en el viaje del parto y el nacimiento en sus propios ritmos.

Éstos son diferentes en cada día y dependen de muchos factores, pero es importante saber que si logramos entregarnos sin expectativas en cuanto a la duración y los tintes de este ciclo podremos llegar al encuentro con el fruto (la cría) en el tiempo necesario y exacto para los dos.

Los ciclos y los ritmos incluyen el movimiento, la quietud y las pausas. Hay mucha variabilidad y no hay una manera matemática de hacerlo, no podemos calcularlo y saber los resultados hasta el final. No hay recetas y esa es una de las características más lindas. Este proceso nos ofrece la oportunidad de dejarnos sorprender por la naturaleza!

Honrar los ritmos en la clase

Aprender de nosotras mismas y nuestros ciclos es parte de lo que las mujeres tenemos para observar y atravesar en el proceso de nuestro ciclo menstrual donde sí podemos escucharnos en nuestra sintonía con el ciclo lu-



nar podríamos entender nuestra capacidad de introspectar y reinventarnos en cada ciclo lunar. Percibimos como seres que ciclamos y no que «reglamos» (nada mas lejano que una regla para nombrar la menstruación) es parte de la de-construcción y recuperación o *re-cuerperación* de nosotras mismas.

Para cuando llegamos a nuestros embarazos el ciclo de la vida nos inunda y nos atraviesa, como un crecimiento rítmico y en espiral, podremos entender cómo la energía viaja por nosotras y entre nuestro hijos.

Aprender a escuchar esos ritmos es parte de nuestra propuesta porque nos permitirá aprender a escuchar a nuestros hijos en el periodo de gestación y después de nacer.

Los Primeros Ritmos

En la respiración y en el corazón está el primer encuentro con el ritmo.

Nuestra respiración es el primer lugar para identificar ritmo y contacto con los órganos y con el útero en crecimiento.

Para ello en nuestras clases identificamos el ritmo de nuestra respiración, los tejidos y las estructuras que la protagonizan y la activan. Nuestro diafragma optimista por naturaleza toma el ritmo y el pulso respetuoso de cada quien y busca camuflarse con «perfil bajo» cuando no hay quien sea testigo de

su presencia y puede esperar aunque no siempre pacientemente, a ser escuchado.

En su caverna y cavidad guardamos muchas experiencias y es con él con quien vivimos y registramos la trama de aquellas emociones más primarias, esas que de tan nuestras ni las reconocemos porque se ha integrado como tensión y se han vuelto tejido, entrelazando nuestras vivencias.

Se ha vuelto la materia viva de la manera en que respiramos así que nos animamos a decir que seguro nuestras experiencias se han vuelto parte del tejido de este músculo y que con él se ha armado nuestro volumen, nuestro adentro y nuestras tensiones.

Con el diafragma damos contacto y ritmo a nuestro útero. Por eso poder usar la pelota para identificar ese contacto y ese ritmo en el que crecimos y ahora crecen nuestros hijos es una de nuestras maneras de invitar a las mujeres y los bebés a reconocer y tejer con conciencia el vínculo que está naciendo.

Marian Durán y Anabella Lozano son Coordinadoras de la Certificación en Esferodinamia para el Embarazo, el Trabajo de Parto y el Post Parto. Educadoras Somáticas Escuela Esferobalones. Reorganización Postural. www.esferobalones.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

el ritmo de **estos tiempos**

escribe: Carlos Trosman

«Vísteme despacio que estoy apurado»

Pulsar

El ritmo está presente en todo desde el principio. Es un pulso, una pulsación, como los latidos del corazón, como respirar, caminar... La vida pulsa. Las amplitudes del ritmo nos hacen marcar el paso o pensar en los ciclos del tiempo y de la vida. El ritmo, los ciclos, el tiempo, estructuran la vida, las rutinas y los hábitos y costumbres personales y grupales. La cadencia del lenguaje hablado modifica el sentido de las palabras, provocando distintos estados de ánimo en quien las escucha, dependiendo de su velocidad o lentitud, de su intensidad o su carácter. De igual modo, acciones rápidas o acciones más lentas, y la forma de encadenamiento de los distintos ritmos e intensidades de la acción, provocarán reacciones diferentes. El ritmo está en estrecha relación con la respiración y con las emociones. Cualquier cambio emocional provoca un cambio en el ritmo respiratorio, y viceversa. La angustia se siente como opresión o ahogo, el enojo tiene la respiración agitada, el jadeo lo relacionamos con el placer, y la respiración contenida con el miedo. Estos ritmos respiratorios son en sí mismos textos que pueden ser decodificados por un receptor, más allá del idioma que emisor y receptor manejen.

Cuando hablamos de ritmo corporal, debemos definir con qué concepto de cuerpo nos manejamos. El cuerpo humano es un territorio donde se entrecruzan el mundo interno y el mundo externo; la fantasía inconsciente y la estructura social. En él coexisten elementos de la biología, de la psicología, de la antropología, de la sociología, del arte y más. «Nadie sabe lo que puede un cuerpo», escribió Spinoza.

¿De quién dependen las rutinas de higiene, de alimentación y de actividad y descanso? ¿De cada sujeto o de la sociedad a la que pertenece? Conocemos a los pueblos por sus distintos ritmos. Sabemos que el ritmo en las grandes ciudades es más intenso y que sus habitantes son «acelerados» comparados con los habitantes del «interior», o que viven fuera de las grandes ciudades, con ritmos más pausados y también silencios prolongados.

El ritmo es generador de las rutinas, que son sostén de identidad y regularidad, de certezas que sostienen la incertidumbre del devenir.

Sincronicidad

Por este entrenamiento en el ritmo de vivir, podemos percibir los desajustes, los desacompasamientos entre nuestro ritmo interno y el entorno, y a veces entre nuestro deseo y las posibilidades. Las crisis, también son crisis del ritmo, algo choca la estructura del ritmo y altera la armonía. Puede surgir del interior o del exterior y el resultado es un desajuste, una falta de fluidez para ser. Ahora toda la humanidad sufrió el choque contra el covid-19 y los ritmos planetarios están alterados y los de cada quién, también. Esa cuestión sincronizó ritmos al hacer converger la atención global en un peligro común y, lo más importante, sirvió para percibir y

recordar una trama que nos une como la red micelial ⁽¹⁾ a las plantas: somos seres humanos viajando por el espacio en una piedra que llamamos Tierra a miles de kilómetros por hora, frágiles y solidarios por necesidad. Lo que sin duda produce, por una parte, es que la mirada del mundo confluya en este sentido de globalidad, de mundo entero. De todes en cuarentena, aislamiento, y aprendiendo nuevas reglas sanitarias y de contacto social a todo lo largo y ancho del globo. Una humanidad temblando ante una amenaza en común: un coronavirus que sin ninguna intención sino más bien por pura supervivencia, puede matar a cualquiera y se propaga a toda velocidad. La conectividad que brindan las tecnologías de la comunicación y de los viajes, ha servido de vía regia para que un microscópico virus «aletee» en Wuhan, China, y casi al unísono, prácticamente todos los confines del mundo resultaran afectados y la humanidad amenazada.

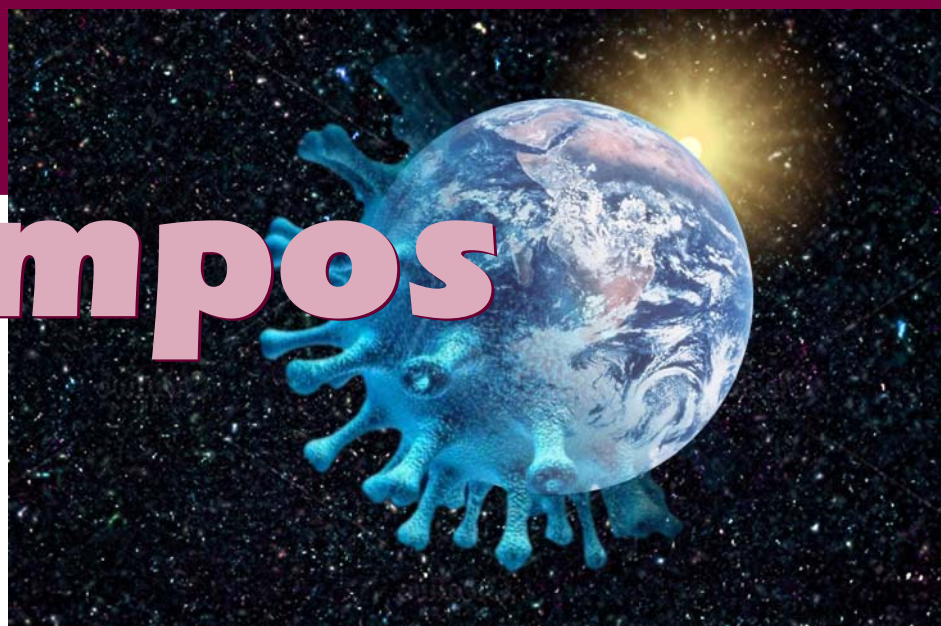
Esta agitación en el mar social en que estamos inmersos, además de echar luz brutalmente sobre los contrastes sociales, trajo consecuencias en nuestros ritmos y elecciones, restringiendo algunas posibilidades y abriendo espacios para investigar y desarrollar otras.

Durante la cuarentena, al alterarse las rutinas con el exterior también se alteraron los ritmos internos: las horas de sueño, cuándo comer, cuándo irse a dormir, las rutinas de la casa y del trabajo, las rutinas del ocio y las del amor. La oportunidad de las crisis es ajustar los ritmos de otras maneras, armonizando diferencias, con lo cual se da la paradoja que «ajustar» en realidad es ampliar para incluir, que es una forma de incluirse. Ampliar la percepción del otro y sentir el ritmo armónico como una estructura más compleja y seguramente fuera del ritmo rutinario. Los ajustes del exterior llevan a ajustes internos y viceversa. En las crisis aprendemos otros ritmos y a sincronizarnos de otras maneras.

Nuevos ritmos

La pandemia también trae la atención sobre los cuerpos, no sólo por el temor a la enfermedad, sino porque para prevenirla se modificaron los hábitos de higiene y de contacto. Estamos confinados en cuarentena y buscamos cómo comunicarnos, cómo seguir con nuestros estudios, cómo continuar con nuestros trabajos, cómo encontrarnos con nuestros amigos. Es ahí cuando contamos con la red virtual de internet, las videollamadas, las distintas plataformas educativas, otras para reunirse, las mensajerías instantáneas, los chats, los sms, los mails... Estamos condenados a la tecnología. ¡Y hay que aprender a manejarla! Dar clases (en mi caso de gimnasia china Qi Gong) por las plataformas para reuniones, no es tan fácil. Más allá de lo amable o no del dispositivo y del imponderable funcionamiento de internet (sobre todo en las horas pico).

Dar clases «en vivo» por internet requiere aprender muchas otras cosas: la iluminación, el sonido, preparar la clase de otra manera, revisar cómo es la cuestión del feedback...



Además, lo que queda grabado de algún modo queda congelado, lo cual es una enorme diferencia del trabajo presencial, donde cómo vive y recuerda cada uno la clase es una historia dinámica que se construye mutuamente y crece con nosotros. Vamos descubriendo que con los ritmos, la manera de moverse frente a la cámara, el tono de la voz... se produce un efecto como en las clases presenciales, pero de otro modo, donde también se transmite una energía que se imprime en quienes participan, y llega a la práctica de los participantes a través de las computadoras y teléfonos. La universalidad actual de las comunicaciones permite que participen de las clases personas de distintos países y localidades, desde distintos husos horarios y geografías, en distintos momentos y circunstancias de la cuarentena por el covid-19. Esta universalidad se mantendrá, aunque volvamos a las clases presenciales. Podremos mantener estos vínculos del modo que sea posible si esa es la voluntad de quienes participan del mismo.

Para volver a las clases presenciales y a las técnicas de contacto como el shiatzu o la masoterapia cuando se levante la cuarentena, tenemos que pensar cómo hacerlo, en qué condiciones, con qué medidas de higiene y seguridad durante la pandemia. Seguramente muchas de estas medidas quedarán incorporadas luego de la emergencia. Convoqué para charlar del tema a los profesores de la Escuela de Shiatzu Kan Gen Ryu y del Instituto Internacional de Qi Gong Argentina, para pensar juntas cómo sería el retorno a las clases presenciales y al trabajo con masajes, algo que en este momento parece de ciencia ficción. Los nuevos tiempos indican cambios de ritmo y de rutinas. Por supuesto que el vínculo y el contrato entre el profesional y sus pacientes o alumnos es un acuerdo mutuo y personal, pero comparto nuestras conclusiones porque pueden ser útiles para pensar en estos temas quienes trabajamos en el campo de lo corporal, y porque también pueden ser perfeccionadas con bienvenidos aportes.

-En cuanto al lugar de trabajo, consultorio o salón: poner un trapo con lavandina junto a la puerta de entrada y determinar una «zona sucia» para que al entrar, todo el mundo deje sus zapatos. Tener alcohol en gel para que las personas se limpien las manos al llegar. Ubicar un perchero o una silla bien cerca de la entrada para dejar los abrigos, bufandas y carteras o bolsos antes de entrar al salón o consultorio. En caso de utilizar vestuarios, hacer entrar a las personas en forma individual o en pequeños grupos para mantener la distancia sanitaria. Cada uno trae una bolsa para cubrir su ropa. Tódes usan barbijo, habrá que hacerse barbijos lo más cómodos posibles. Después de cada paciente o clase, pasar un trapo con lavandina por todo el piso, el baño y por último por la «zona sucia». Limpiar con alcohol al 70% los picaportes, llaves de luz, sillas o camillas, canillas, etc. En lo posible, ventilar.

-Para las técnicas con contacto físico como el shiatzu o la masoterapia, espaciar más los horarios de los pacientes, para que no haya gente en sala de espera y tener tiempo de higienizar y ventilar el consultorio.

Colocar un plástico sobre la camilla o tatami, para poder limpiarlo con alcohol al 70% luego de cada paciente. En cuanto a las sábanas y frazadas, una posibilidad es pedir que cada quién traiga su propia sábana y su manta. El profesional debe usar barbijo y anteojos de protección; y si tiene lesiones en las manos, por mínimas que sean, debe usar guantes. Obviamente, es fundamental la higienización de las manos con agua y jabón y alcohol en gel antes, durante y después de la sesión. Recomendamos no tocar el rostro de los pacientes a menos que sea estrictamente necesario. En Japón, cuando se hace digitopresión se pone un trozo de tela, como una toallita fina de viaje, entre la mano del profesional y la piel del paciente, y se va corriendo a medida que avanza el masaje. Podemos preparar varios trozos de tela y utilizar uno por paciente y al final del día se lavarlos y reutilizarlos. Evaluar cuidadosamente antes de atender personas con problemas respiratorios. Los pacientes pueden traer un barbijo especial que sea más amplio y permita respirar mejor, para usar durante el tratamiento, porque cuando hay relajación la respiración se hace más profunda. Además del alcohol en gel a la entrada, deben lavarse las manos con agua y jabón al llegar.

-En el caso de clases con varias personas, nos parece necesario tener grupos más chicos, con menos personas por metro cuadrado para las clases grupales presenciales. También espaciar los horarios entre clase y clase para poder higienizar y ventilar el salón, baño y vestuario entre cada grupo. Poner horarios de llegada escalonados de a 10 minutos para que no se junten muchas personas en la entrada y en el vestuario y se mantenga la distancia sanitaria. Tódes usan barbijo, insistimos en que habrá que hacerse barbijos lo más cómodos posibles. Tódes se lavan las manos con agua y jabón al llegar. Utilizar toallas descartables.

Es un tiempo para reflexionar y ajustar los ritmos y los rituales de la higiene y el contacto con toda conciencia, para protegernos y proteger a nuestros pacientes y alumnos. Es necesario cuidarse cuidando a l@s demás.

Nuevos ritmos y nuevas rutinas.

1 Suzanne Simard, científica en la Universidad de Columbia Británica en Vancouver (Canadá), publicó en 1997 parte de su tesis doctoral en la revista Nature sobre cómo las plantas interactúan entre sí. Según sus estudios, los bosques se convierten en complejos sistemas donde las especies intercambian nutrientes, envían señales de alerta y se relacionan con el medio con mayor o menor éxito. Ver: https://es.wikipedia.org/wiki/Suzanne_Simard. Esta comunicación se da por medio de la red micelial. Micelio es el nombre que recibe la parte vegetativa de un hongo. Ver <https://www.ecured.cu/Micelio> ; <https://agricultores.com/las-plantas-se-comunican-mediante-una-internet-de-hongos/>.

2 Ver artículo de Página 12 sobre "Peligros (reales o no) de correr con tapabocas" <https://www.pagina12.com.ar/270470-salir-a-correr-en-la-ciudad-de-buenos-aires-es-peligroso-usa>

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: carlostroman@gmail.com www.shiatzukanenryu.com.ar www.iiqgargentina.com.ar

capacidades perceptivo motoras - 2^{da} parte: **ritmo**

al ritmo

de la **cuarentena**

escribe: Paola Grifman

“De esta salimos cantando”, dice María a raíz de nuestro primer encuentro virtual en cuarentena. Apenas escucho esta frase, algo en mí se enciende. Esa chispa logra multiplicarse y viajar en forma de aliento para acompañar a mucha gente en su recorrido a través de su voz... una voz en cuarentena.

Voces en cuarentena

Miles de preguntas aparecen en el comienzo y en el camino. Una de las primeras preguntas que me surgen es: ¿Qué pasará con la falta de contacto? ¿Y los abrazos? ¿Cómo será el impacto subjetivo de todo esto? Tengo deseo y necesidad de conectar, de comunicarme. También siento que en estos momentos sostener la continuidad de los vínculos a la distancia es sumamente importante. Empiezo a escuchar y percibir un clima general de incertidumbre.

El fluir del ritmo cotidiano, se ve absolutamente afectado. La velocidad a la cual se desarrolla la vida cotidiana cambia. Aparecen nuevos ritmos de vinculación, de convivencia... y de soledades. Noto cómo en un principio, este aislamiento, esta pausa obligada, provoca múltiples sensaciones en las personas: soledad, retraimiento, encierro, confusión, ansiedad, angustia... A medida que pasa el tiempo voy notando también que los ciclos de sueño y vigilia se ven alterados. Y también la noción de orientación... “no sé qué día es hoy”... frase muy escuchada. Algo de la identidad también se pone en juego: ¿Quién soy si no soy lo que hago?

¿Cómo aliviar estas sensaciones antes del colapso? ¿Cómo pasar del aislamiento al contacto?, me pregunto.

Y allí aparece la voz, cobrando una especial importancia en este contexto. La voz mediadora, puede acercar distancias, logrando abrazar y sostener... “estoy... contás conmigo... llámame cualquier cosa”. La voz puede contactar, tranquilizar... “qué bien me hizo escuchar”, puede acurrucar con un “buenas noches... que descanses”, y hasta acariciar... “¿necesitas algo?”.

La voz puede tocar. Hay necesidad de conectar con el otro, de escucharse, de escuchar y ser escuchado para atravesar estos momentos tan extraños. La voz escrita, leída, escuchada, dicha, cantada.

¿Cómo sostener el trabajo con la voz en tiempos de crisis? ¿Cómo sostener estos espacios de escucha? Los ritmos se han alterado.

Siempre quiero aportar mi granito de arena. Confío en que una voz conectada contacta y llega. La voz como gran recurso de autoconocimiento suma herramientas de afrontamiento. Siento que es el momento de alimentarnos en red, de alentar nuestro mundo creativo y artístico.

De algunas estrategias, recursos creativos y encuentros.

Sin embargo, grandes desafíos aparecen en este contexto. ¿Cómo hacer algo vivencial y virtual? Se me replantean formas y ritmos de trabajo. Pero no la esencia.

Aprender a coordinar y experimentar en esta distancia es un desafío surrealista. ¿Cómo hacer que funcione?. ¿Como lograr contacto, escucha? De pronto somos detectives... contraseñas... claves... modos de encuentro con planes exóticos. Para seguir investigando la voz, las estrategias y los planes son cada vez más personalizados en base a necesidades y deseos y también las posibilidades reales de estas redes y dispositivos. Probamos ir por el mejor camino posible. En este camino cambiar de plataforma virtual para encontrar la que funcione mejor en cada momento se vuelve algo cotidiano. Crear códigos corporales para la comunicación en señas también. Hay que aprender a hablar más pausado para escucharse y alternar. También es momento de aprovechar y utilizar elementos que haya en la casa: telas, almohadones, luces y hasta ciertos rincones. Alguna pelota, instrumento, títere, o inventarlos si no existen. Hacer con lo que hay. Atravesar la cuarentena poniendo todos los recursos creativos al asador. Un trabajo en equipo.

La voz cantante

Como comenté al principio de la nota, a raíz de nuestro primer encuentro online María dice una frase muy inspiradora: “De esta salimos cantando”. Y se lo toma en serio. Una motivación, una promesa. En cada encuentro ella brilla más y más encarnando esta voz cantante. Y así va encontrando y descubriendo con entusiasmo su propio estilo de interpretación y expresión. Tanto me resonó la frase, que desde que la escuché le pedí permiso para compartir sus palabras, con otras personas, contando que salieron de ella. Y así pasar la posta-frase que durante un tiempo es la voz cantante. La voz de aliento grupal que aporta un ritmo épico en plena pandemia.

Para Marcelo, es muy importante en este momento, poder mantener un espacio online donde pueda ocuparse de sí mismo para relajarse, vocalizar, conectar con su cuerpo suavemente y cantar a viva voz. Le resulta indispensable para percibir y cuidar su energía, ya que el ritmo de trabajo que tiene, que ahora es online, lo está saturando y se siente cerca del colapso, ya que nunca para. Esto le afecta provocándole, entre otras cosas, insomnio. En esta búsqueda por sentirse mejor y con más recursos adquiridos, descubre que vocalizar una vibrante “mmmmm” a la noche, antes de acostarse, lo relaja y tranquiliza casi acurrucándolo para invitarlo a entrar al mundo de los sueños. “Cada vez lo disfruto más”, dice. Le propongo entonces que intente incorporar este vibrante recurso durante el día y que vaya chequeando cómo se va sintiendo.

La soledad y la falta de contacto es un tema que tiene muy afectada a Verónica en esta cuarentena. La incertidumbre laboral también. Extraña juntarse a bailar. Para ella experimentar con movimiento y sonido es una experiencia que le aporta mucho bienestar. Explorar su “voz danzante” también la ayuda cuando



“De esta salimos cantando”.

Una frase muy inspiradora que venimos compartiendo en numerosas actividades.

tiene que ir “afuera” para comprar algo, ya que sale escuchando música y sintiendo que baila mientras canta en su interior. Trabajamos mucho la base, los pies como sostén de su cuerpo y su sonido. Jugamos a pasarnos sonidos a través de la red.

Buscando que lleguen nos pasamos vocales de ida y vuelta, y las transformamos en el camino... “EEEE”... “EEEEAA”... “AAA OO”. Nuestras voces allí se encuentran. También disfruta experimentando la unión de sonidos en el espacio a través de puntos imaginarios. El trabajo con su voz hace que el aislamiento no sea tan solitario, y a su vez le da una nueva perspectiva de sus posibilidades.

Claudia siente que está haciendo grandes descubrimientos con su voz. Se va amigando con ella. Explorando elementos sonoros en su casa, descubre una pequeña banqueta que adopta de tambor. Allí experimenta voces y

aplausos

en la noche

escribe: Mónica Groisman



Un apoyo rítmico dedicado a los médicos, a todos los trabajadores de la salud y las tareas esenciales, a nosotros mismos, ciudadanos responsables que nos cuidamos, reconocemos al vecino y celebramos un día más, de una estadística benigna, una curva mas plana.

No es necesario verlos. Se los escucha. A eso de las nueve de la noche en mi balcón comienzan sus sonidos, acompañados por cantos, el himno y a veces esa desagradable trompeta futbolera. El cuerpo aquietado, detenido, se siente convocado a plegarse. Es un momento de llamado.

Hace cientos de años que aplaudir, hacer ruidos, mover vestidos o golpetear objetos son usados como señales de aprobación, rechazo o demandas que se hacen públicas. Es así en teatros, parlamentos y plazas.

Un aplauso surge del contacto de una mano con la otra, de una palma con otra, ya sea que se toquen en forma plana o ahuecada, originando diferentes sonidos y generando formas expresivas diferentes, ritmos espon-táneos que llenan el espacio con significancias.

Las palmas se frotan, se golpean, se arrastran. Pueden estar rígidas o blandas, relajadas o tensas. El sonido cambia según tonos musculares y aperturas articulares.

Las muñecas, por ejemplo, pueden o no participar, otorgando mayor soltura al aplauso. Así con el resto del brazo. El movimiento puede incluir codos, llegar a los hombros, contagiar clavículas y atraer músculos de la espalda o del pecho. ¿Dónde nace un aplauso?

Sería engañoso quedarnos en las palmas. Es cierto que un aplauso consiste en el golpe de palma con palma, pero hay muchas variantes: las manos adquieren tonos diferentes, que se oyen diferentes. Diferencias de presión, de tiempos, de fuerzas, diferencias en las zonas donde se golpea, más en los dedos, más en el centro de la mano. El aplauso se transmite hacia otras zonas, por ejemplo las muñecas, lugar de unión entre manos y brazos, podrían o no intervenir trasladando esas fuerzas hacia otras zonas: un aplauso blando versus uno

duro, rígido. ¿Dónde nace un aplauso?

Quizas en los brazos, y los hombros, que se extienden hacia el espacio lateral del cuerpo. Se alivianan y toman impulso para volver a golpear; el gesto toma mas energía, repercutiendo entre una y otra superficie, agrandándose y achicándose en extensión y concentrando su intención y su fuerza. Es un momento de definición del aplauso, confirma su adhesión, convoca a sumarse, establece una corriente de sentido. Pueden aparecer gritos, silbidos que acompañen o confirmen. Y una alegría puede derramarse en el pecho, debajo del esternón, y rodar por las costillas: alegría de abrir cuerpo y ventanas, de salir, de estar con otros, de manifestar opinión. Este aplauso que viene del pecho, que involucra costillas, respiración, que agita el corazón, es una muestra de contento, de agradecimiento, de alegría vital.

Está dedicado a los médicos que nos cuidan, los trabajadores abnegados, a nosotros, simples ciudadanos responsables que nos cuidamos, reconocemos al vecino y festejamos un día más, de una estadística benigna, una curva mas plana. ¿Dónde comienza un aplauso?

Tal vez estos aplausos nacen en el «entre» de balcón a balcón; en la distancia que esos sonidos recorren entre ventanas, pasillos y rincones urbanos, subiéndose a las torres, circulando por parques, llegando a las afueras de la ciudad. Nadie sabe bien donde nació ni quien comenzó. No es importante. Importa sabernos en eso y en ese momento. Hacerlo creer, disfrutarlo y dejarlo ir.

Un aplauso está entre el tocar y el alejar, abrir y cerrar. Y produce un silencio, un espacio físico, corporal, también sonoro y emocional. El aplauso se encuentra en la oposición de dos fuerzas antagónicas.

¿Será el aplauso de la grieta? Hay una ten-

ritmos. Disfruta la libre expresión, y hace lo posible por lograr tener un rato de espacio propio en la convivencia familiar. Tiene tiempo libre pero más caos. La aliento a que escriba. Un diario de cuarentena. Escribir para escucharse. Ordenarse. Su percepción se abre a nuevas sutilezas. Va descubriendo que le gusta escuchar música y dibujar a la vez, una habilidad que tenía pero dejó de utilizar. Se replantea el ritmo y calidad de vida en que venía estando. Quiere dar espacio a nuevas posibilidades de ser mientras el trabajo con su voz va abriendo caminos.

Sostener estos espacios de encuentro es un gran desafío que quiero afrontar. Confío en que con la voz se puede volar... se puede viajar. A través de la voz y el movimiento pueden encontrarse nuevos recursos de expresión, a pesar de esta pausa obligada, al ritmo de la cuarentena.

Nuevas sonoridades llevan a nuevos recursos de autoconocimiento, para dar una nueva voz a la vida.

Voces que pueden llevar del aislamiento al resurgimiento creativo.

Voces que desean ser escuchadas... voces que se encuentran.

La voz haciendo de puente, de nexos, de continuidad rítmica ante la incertidumbre.

Nuevas herramientas adquiridas, nuevas sensibilidades encontradas.

Y como dice María... “De esta salimos cantando”.

Paola Grifman es 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. espacialavozelcuerpo@gmail.com Facebook: [lavozelcuerpo](https://www.facebook.com/lavozelcuerpo) Blog: www.patoblues.blogspot.com

danza armonizadora

rutina

un ritmo que estructura y ordena

escriben: **Elida Noverazco y Gabriela Prosdocimi**

Desmitificando las connotaciones negativas que nuestra cultura le adjudica, intentaremos, brevemente, recuperar el sentido original de la rutina, rescatar su importancia y valor como elemento que otorga orden y estructura a nuestra vida. ¿Qué pasa cuando nuestras rutinas se quiebran?

Si nos remontamos al origen etimológico, la palabra «rutina» viene de «ruta», y quiere decir «itinerario para un viaje», «camino o dirección que se toma para un propósito». En este sentido, la rutina se nos revela como un camino posible para recuperarnos, crecer, profundizar, fortalecernos, tener estructura e identidad. Para ello, es necesario tener un ritmo, el ritmo como una repetición, como una regularidad en la conducta, como esa continuidad que me permite perseverar y profundizar para cumplir con un proyecto. Además, la rutina permite crear lazos, vínculos, y nos envuelve en una profundización afectiva, que es lo que nos da la mayor contención.

El ritmo, desde el enfoque de Danza Armonizadora

El ritmo es algo instintivo y ancestral, e involucra no sólo la melodía y armonía musical, sino la misma naturaleza fisiológica; los latidos del corazón, la circulación de la sangre, nuestra respiración, se encadenan rítmicamente en busca del equilibrio dinámico que nos mantiene vivos. Las estaciones, los ciclos naturales, las cosechas, todo está regido por un ritmo cósmico, natural. El ser es afectado por el ritmo; los hindúes, por ejemplo, siempre han otorgado un valor simbólico-religioso a las fórmulas rítmicas.

En toda manifestación natural, y en toda manifestación social y artística, hay un ritmo rector, que da estructura, orden y contención. Así, por ejemplo, en la poesía, el elemento fundamental es el ritmo: hay esquemas rítmicos interiores al verso, hay pausas que se suceden acorde a una regularidad, hay repeticiones fónicas que rítmicamente estructuran la obra poética. En la pintura, el claroscuro, la luz en alternancia rítmica con las sombras, configuran el soporte material de esta comunicación visual. En la música, el ritmo contiene con su pulso vital a la melodía.

El ritmo supone una regularidad, la repetición de ciertos ritos, que se anuncian, se esperan, crean un horizonte de expectativa en el que es posible profundizar la emoción, «crear lazos», como dirá el Zorro al Principito, en esa maravillosa novela de Antoine de Saint-Exupéry, en que el animal lo introduce en el misterio del rito: «Si vienes, por ejemplo, a las cuatro de la tarde, comenzaré a ser feliz desde las tres».

Desde la perspectiva de Danza Armonizadora, el ritmo representa simbólicamente la comunicación, primer paso en el proceso de

vinculación. La primera forma de expresión del hombre, sociable, comunicativo y grupal por naturaleza, fue a través del movimiento corporal, acompañado de rítmicos golpes sonoros. De esta manera rítmica, el hombre estableció la comunicación con sus semejantes y con los elementos de la naturaleza.

También hay un ritmo afectivo en nuestro interior que debe ser respetado. Los afectos son los movimientos del alma. El ritmo, en tanto movimiento ordenado que tiene de por sí una acción expresiva, nos permite la exteriorización de los sentimientos y emociones. Cuando ese caudal interior se encuentra reprimido, tiene obstáculos en su libre fluir, observamos dificultades en las manifestaciones rítmicas, porque entregarnos al movimiento corporal estimularía a que estos contenidos aparezcan ya sin contención.

El ritmo es orden, lo que nos encuadra. Si no está esa base rítmica en nuestra vida, si estamos desordenados, no hay posibilidad de estructura. Por ello, nuestra vida necesita estar regida por un ritmo, un pulso vital, ordenador y estructurante, para poder crecer, expandirnos, crear a partir de una base sólida. Vemos, entonces, que la rutina, como ritmo de nuestra vida afectiva y de relación, es absolutamente necesaria.

La alteración del ritmo por el aislamiento social

Pero... un día nos levantamos, y el mundo, se diría, es otro. De pronto, bruscamente, se produjo una ruptura del orden cotidiano. Un cambio imprevisto, una situación no conocida, que hace emerger cuestiones inesperadas, creando desconcierto.

Con el aislamiento social, considerado como la única forma de ralentizar el contagio, de conjurar la amenaza de muerte, se produce una alteración: nuestro ritmo se vuelve arrítmico, se torna caótico para nosotros. Se ha quebrado aquella rutina conocida, aquel ritmo que pautaba lo fisiológico, los afectos y nuestra vida de relación.

Esa vida que teníamos diariamente, cada uno con su ritmo -algunos más rápidos, otros más lentos- pero con días parecidos... me levanto, desayuno, trabajo, almuerzo, meriendo, ceno... eso se trastorna. Entonces, el cuerpo, el alma, la psique, se encuentran como atrapados en un callejón, o, en un apartado, donde hay que aprender todo de nuevo. La repercusión física es importante, las sensaciones son ásperas y confusas: qué hago, cómo activo mi cuerpo, dónde me siento a trabajar, cómo reorganizo mi cotidianeidad.

Además, esta situación de emergencia que debemos enfrentar se agrava, porque es inusitada, nueva, desconocida; no hay nadie experimentado en el tema que nos pueda orientar: «Mirá, es así, así y así...» Nos enfrentamos a una amenaza invisible, que trastoca toda nuestra rutina, rítmica, amorosa, social. Asimismo, la falta de visibilidad de una fecha final del encierro, y más aún de la pandemia, acentúa la impresión de que el tiempo se expande, y el presente es un «no tiempo».

Efectos desorganizadores

En el confinamiento estamos privados de muchas situaciones que nos hacen bien y que nos constituyen como identidad. Eso puede generar angustias, miedos, sensación de pérdida, incertidumbre, preocupación de cómo será el mundo cuando por fin salgamos.

En esta situación se agudizan contradicciones y tensiones. Desde la razón, comprendemos y aceptamos la necesidad de la prevención, la privación de contactos y encuentros para evitar contagios, pero nuestro cuerpo siente la urgencia del abrazo, del beso, de la sexualidad, de la energía compartida en la bendita presencia. Extrañamos su desplazamiento por lugares conocidos o por descubrir; al cuerpo le apremian las visitas, los paseos, las celebraciones, los festejos. Entendemos, desde el intelecto, que la ausencia de contactos es un mal necesario, pero la situación se prolonga más allá de lo deseado, y nos urge ese encuentro cuerpo a cuerpo con otros y otras, que nos otorga identificación, por el que somos en un sentido pleno, que nos enriquece con las alegrías, nos fortalece en las confrontaciones, nos colma las verdaderas necesidades del cuerpo y del alma, nos refuerza la identidad. Y quienes experimentamos la vivencia de lo grupal, no podemos olvidar esas referencias, y las necesitamos como modelos identificatorios e ideales colectivos de vinculación.

En estos momentos ha quedado restringido, lo primordial del ser humano: el encuentro, esa situación de poder ver al otro, sentir empatía, apoyarme, y, llevado a la expresión dancística, poder bailar, ampliarme, crear y modificar mis movimientos a través del otro.

Y se vuelve la mirada al cuerpo. «Que- darse en casa» puede tener un sentido alegórico, en que es posible identificar «casa» con «cuerpo», haciendo foco en el impacto del aislamiento en la corporalidad, en las huellas que está dejando en nuestra «casa»: nuestro cuerpo, que, desnudo de los avatares, de los quehaceres cotidianos, es interpelado a un exceso de atención y puestas en tensión todo él.

Es en nuestro cuerpo donde se libra esa tensión o conflicto entre intereses opuestos, contradictorios y, por qué no, irreconciliables: por un lado, el imperativo social, ese orden normativo que impone aislamiento, y, por otro lado, el deseo y la pulsión vital, que incita a la vinculación, al afecto, a la cercanía.

Y el cuerpo se revela como lo que fue siempre: un lugar privilegiado en que se dramatiza el conflicto, esa tensión capaz de dinamizar situaciones y descubrir verdades.

Es nuestro deseo que se produzca una mayor visibilización y reconocimiento de las terapias corporales como un vehículo esen-

cial para toda recuperación psicofísica y emocional.

Algunas propuestas

He aquí una situación en donde tengo que recomponerme, restablecerme, y que me va a llevar un tiempo de organización, un esfuerzo para volver a adquirir un ritmo, un orden. Una subversión que conduce a un nuevo ordenamiento, y que requiere de plasticidad y adaptabilidad para buscar nuevas formas de relacionarnos y vincularnos con nosotros mismos y con los demás.

Pero, ¿cómo seguir, recomponerme, recuperarme? ¿Cómo reorganizarme? ¿Cómo adquirir nuevamente un ritmo y volver a reordenarme, para recobrar, aunque sea parcialmente, lo que ha quedado suspendido? Es indispensable realizar una activa búsqueda de recursos, promover estrategias.

En esta situación de confinamiento, los sincronizadores sociales habituales (horarios escolares, contactos sociales con amigos, actividades laborales, etc.) han sido suprimidos de golpe; circunstancia que nos fuerza a adoptar medidas con el objetivo prioritario de fomentar desde casa estos sincronizadores perdidos para evitar que nuestro ritmo se altere y se torne caótico.

Mantener una rutina en la que se realicen determinadas actividades siempre a la misma hora puede resultar primordial, conservando aquellos estímulos o hábitos que cada día ponen en hora nuestro reloj interno, que es quien nos dice cuándo hemos de dormir, cuándo despertar, cuándo comer...

Asimismo, el poder transformador de la imaginación y de la evocación, por las que podemos pensar y sentir más allá de los confines de nuestra situación inmediata, pueden revelarse como instrumentos eficaces para sobrellevar el aislamiento. Por medio de la imaginación creadora y de la evocación como modo de conexión entre presente y pasado, es posible convocar lo perdido: corporizar las ausencias, recuperar los vínculos arrebatados por el aislamiento, reparar la piel huérfana de abrazos y caricias, alcanzar y abrazar el deseo.

Entonces, ahí, por la ensoñación, en el no tiempo y espacio, yo puedo..., puedo jugar, besar, abrazar, cantar, correr, bailar, ver a todos y a todas, gritar, vivir.

Necesitamos mirarnos, tocarnos, llorar, abrazarnos, recuperarnos...

Con la esperanza de inminentes revelaciones, transitemos esta crisis no sólo en sus aspectos negativos y conflictivos, sino como una oportunidad de crecimiento y desarrollo.

Élida Noverazco, Profesora y Creadora de la disciplina Danza Armonizadora.

Gabriela Prosdocimi, Profesora de Danza Armonizadora.

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





Sistema Río Abierto

movimiento y energía

escribe: María Adela Palcos

Cada uno de los centros energéticos tiene su inteligencia y su manera de organizar funcionalmente la energía. Vivenciar y comprender los distintos ritmos que esas inteligencias poseen es una de las maneras de liberar cada uno de los centros para que se produzca un cambio real y una conexión con la totalidad de lo que somos.

En las clases de movimiento se trabajan todos los centros energéticos. Con el movimiento, con la respiración, con la expresión, con la relajación y hasta con la contemplación o la meditación. La intención es que todos los centros se activen, que puedan descargarse si tienen una carga excesiva, recargarse si están débiles, que puedan irradiar, conectarse entre sí.

El **centro bajo** y el **lumbosacro** determinan el movimiento y el equilibrio, el vegetativo también se activa con el movimiento y con la respiración más profunda, el plexo solar cuando mostramos las emociones y las llevamos a todo el cuerpo. Distribuir las emociones para que no queden agarradas a la boca del estómago equilibra la energía.

Lo mismo hacemos con la energía del **centro cardíaco**. Un corazón herido o aplastado es una causa segura de problemas cardíacos si no logra expresarse, aliviarse de la energía retenida, enquistada. Cuando ese dolor punzante se distribuye, hay una sanación directa.

El **centro laríngeo** se abre cuando liberamos la voz, hasta cuando decimos en voz bien alta palabras que no nos animamos a decir. No siempre los sentimientos reprimidos son los de agresión. Los sentimientos sublimes, el amor, las facetas más delicadas del ser también se reprimen muchas veces. Y eso crea un vórtice que queda centrípeto y también daña. Ese vórtice puede empezar a desplegarse en las clases y cuando se despliega el laríngeo se alivia el corazón, se suelta el plexo solar y se despeja la mente. La energía se distribuye convenientemente y cada centro que irradia ayuda a todos los demás.

Esta recuperación de la libertad y de la confianza en el propio cuerpo es una base muy importante para el sentimiento de confianza en uno mismo y en la vida.

Todo movimiento debería iniciarse con un movimiento reflejo. Cuando se trata de un movimiento pequeño puede actuar simplemente el reflejo; cuando se trata de un movimiento más amplio, la respiración ayuda a la expansión de aquel pequeño movimiento reflejo inicial. Esto sería el movimiento natural y se ha perdido porque algunos reflejos fueron quedando inhibidos. Quisiera dar un ejemplo del reflejo de caminar: determino

que quiero llegar a la otra cuadra a encontrarme con alguien con quien tengo que realizar un trabajo. Pero sucede que el timbre de voz de esta persona me recuerda al de mi padre en sus momentos de enojo. A nivel inconsciente aparece un "no" que trae una inhibición en el reflejo de caminar, con la secuela correspondiente. Para llegar voy a tener que hacer uso de un potencial mucho mayor que el que sería necesario para caminar naturalmente y por lo tanto voy a provocar una serie de contracturas que insumen un quantum energético que estoy restando a otros aspectos de mí misma.

También puede suceder que una inhibición que queda grabada en los reflejos de los músculos sea la encargada de reactivar estados psíquicos infantiles: Me dispongo a hacer un viaje que me atrae, pero alguna traba formada en la infancia en los reflejos de las piernas me impide realizar el viaje. No hay una respuesta directa entre la idea de ir (esto sería el reflejo) y el movimiento consecuente de las piernas. Otra vez me veo obligada a recurrir a

otras instancias de mí misma para reunir la suficiente energía que me permita vencer la traba y realizar lo que me he propuesto.

En ninguno de estos ejemplos la traba es demasiado profunda. Si lo fuera, simplemente no podría realizar lo que me propuse. Por eso es importante encontrar las trabas y rescatar los reflejos que hayan quedado inhibidos.

Los movimientos rítmicos, por su insistencia, nos llevan a quebrar los límites de la imagen que tenemos de nosotros mismos, incluido el esquema corporal.

En mi experiencia con el movimiento como herramienta de trabajo, la imagen de sí y el esquema corporal están relacionados con circuitos nerviosos donde reverberan las conductas aprendidas, respuestas emocionales y sensibles que han pasado a ser reflejos condicionados, formados por las huellas que dejó la memoria de nuestras pri-

meras acciones, sensaciones y experiencias. Estos reflejos condicionados son verdaderas cárceles que inhiben la posibilidad de elegir. Si no soy libre de elegir, tampoco puedo responsabilizarme verdaderamente por mis acciones, pensamientos o sentimientos. Sin embargo nuestra condición humana implica esa posibilidad.

Cuando hablo de la liberación de los propios condicionamientos a través de un ritmo, me refiero no solamente a los movimientos tipo danza sino también a los trabajos manuales, al trabajo con la voz, a la expresión mímica e inclusive a los masajes realizados al vaivén de un ritmo.

El funcionamiento natural del reflejo muscular posibilita la liberación de las expresiones reflejas, expresiones mímicas, vocales y posturales primarias directamente enlazadas con zonas arcaicas del psiquismo. Una vez que estas expresiones emocionales comienzan a fluir, está abierto el camino hacia un desarrollo más pleno de la vida emocional y poco a poco se pueden ir encontrando nuevos ritmos a veces desconocidos para nosotros mismos, ritmos internos del sentir y de la expresión y comunicación emocional con lo que nos rodea.

Cuando los reflejos musculares se sueltan y se abre la expresión, el centro intelectual está en condiciones de recuperar sus funciones específicas, y la energía que estaba hipotecada para mantener la represión y para inventar subterfugios y racionalizaciones destinados a suplantar las carencias se libera y queda disponible para otros usos.

Es especialmente la función creativa de la mente la que queda más bloqueada por estas interferencias de centros y al liberarla aparecen nuevas formas de funcionamiento, ideas y soluciones creadoras y otras dimensiones de la mente que la ubican más cabalmente en la función que le corresponde.

Cuando cada instancia, cada centro, recupera aquello que le es propio es posible que se produzcan menos interferencias. Puedo confiar en mis piernas que me sostienen, en mis sentimientos que han encontrado su espacio y su tiempo adecuados, y mi mente, liberada de tanta tarea inútil que la sobrecarga, puede lanzarse a la aventura del pensamiento.

Texto tomado del libro *Del cuerpo hacia la luz*, editorial Kier, Buenos Aires, 2011.

María Adela Palcos es Lic. en Psicología (UBA). Fundadora del Sistema Río Abierto y de la Fundación Río Abierto Argentina. Presidenta del Organismo Río Abierto Internacional. info@rioabierto.org.ar www.rioabierto.org.ar

río abierto online

El instructor **Leo Piatti** comparte algunas recomendaciones para aprovechar al máximo la clase online:

- Los encuentros on line son las únicas posibilidades que tenemos los instructores de llegar con la propuesta de Río Abierto a nuestros alumnos. A nosotros nos resulta difícil, sentimos que no podemos hacerlo, nos cuesta, nos enoja más o menos, pero muchos de nuestros alumnos valoran y agradecen el «esfuerzo». Y creo que es ahí dónde tenemos que poner el foco de nuestro hacer, recordando que nuestro trabajo se enmarca en el Cuarto Camino, en la vida misma, que en este momento nos pone a todo el mundo frente a una pandemia.

- Sabemos que no es lo mismo que el encuentro presencial, y la primera sugerencia es aceptar esto. No es lo mismo. No comparar el encuentro on line con el trabajo en el salón, porque es otra cosa.

- La calidad de la conexión, de los distintos dispositivos o la demanda de la red hace que por momentos la señal se pierda, la imagen salga desfasada con respecto al sonido o el audio se distorsione más o menos. Son interferencias, es claro, sin embargo tenemos que recordar que el trabajo en los salones tampoco estaba exento de interferencias. Yo les sugiero a los alumnos que, cuando aparezcan, traten de seguir el trabajo con ellas, y con lo que ellas les producen.

La experiencia hasta ahora es que estas interferencias, en general, me perturban más a mí, como instructor, que a los alumnos quienes -a veces- ni siquiera las notan.

- Sugiero estar dispuestos para aprovechar las posibilidades que brinda este tipo de encuentros, que no se presentaban cuando lo hacíamos en el salón. Ya la clase no transcurre en un espacio físico, único, sino en muchos espacios que son las casas de cada participante. Si bien éstas se encuentran en el espacio virtual que vemos en la pantalla, los cuerpos físicos de cada uno están en espacios diferentes y en contacto con diferentes estímulos (temperatura ambiente, dimensiones del espacio, objetos circundantes, suelos de diferentes características -materiales, texturas, temperaturas-, otras personas en la casa, etc.).

Cada cuerpo se mueve en un contexto distinto que el de los otros participantes. Y, en ello, existe un recurso muy valioso para percibir y explorar más en profundidad las diferencias entre el cuerpo físico (que se mueve en cada casa) y los cuerpos sutiles (que se mueven con más libertad y que circulan por todo el espacio virtual).

Esto para mí ha sido un regalo de este nuevo entorno de trabajo.

- También descubrí la posibilidad de verse uno mismo. Este recurso que no existe en el salón, permite que tanto el instructor como los alumnos puedan detenerse en algún momento a mirar algún rasgo de su postura o de su expresión, e incrementar así el registro de sí mismo. Esto, utilizando consignas adecuadas que no conduzcan a la autocrítica, puede ser de gran ayuda en el autoconocimiento.

Leo Piatti es instructor del Sistema Río Abierto desde el año 2002. Da clases de Movimiento Vital Expresivo, Masajes y es Coordinador de grupos de trabajo sobre sí. Es profesor de Liberación de la Voz. También es docente de los cursos de formación de instructores en el exterior.

Se puede ver la grilla horaria con todas las opciones de clases por Zoom en la web: www.rioabierto.org.ar Inscripción en fundacionrioabierto@gmail.com

ritmo y corporalidad

en las danzas afrolatinas

escribe: **Mariane Pécora**

Escondida, negada, invisibilizada, la matriz afro conforma la epidermis cultural de América Latina. El tambor no pudo ser extirpado por el colonizador. Se rehizo en nuevas y distintas voces. Candombe es una de ellas. Esta expresión, que remite a los espacios que las personas esclavizadas articulaban para recrear sus tradiciones, estructura la cultura afroporteña, donde el tambor establece una conexión sonora con los ancestros y se expresa a través de la danza y el canto.

Se trata de una experiencia lúdica y mística a la vez.

En el candombe afroporteño, el tambor no se percute, no se golpea. Habla del pasado al ser acariciado por las manos. Y ese pasado muta en danza cantada donde los cuerpos experimentan una reciprocidad inmediata.

La fuerte impronta de esta improvisación, sumada al estilo personal de cada tamborero, cantor y bailarín, hace de cada interpretación una experiencia única.

¿Qué representa el movimiento de esos cuerpos? ¿Qué narran esas danzas? Para el antropólogo Pablo Cirio, especialista en música rioplatense de raíz africana, "los movimientos de hombres y mujeres bailando el candombe porteño dan cuenta de la atrocidad de la esclavitud: **es un baile intervenido por la esclavitud**".

"El bailar más bien agachados, el poner una mano a modo de visera alternada con la otra tapándose la cara, delatan la necesidad de ocultarse de la mirada monitora del blanco, sea éste vecino, clero o administrador del Estado", explica Cirio y recuerda que todas las manifestaciones afroporteñas estaban prohibidas y su práctica era castigada con azotes o con la cárcel.

En esta misma línea argumental, Alma Velásquez Huichulef, afrodescendiente y mapuche, profesora de expresión corporal especializada en danza y percusión africana, considera que todas las danzas nacidas de la cultura del tambor en América Latina, arrastran la impronta de la esclavitud. "En el candombe rioplatense las mujeres bailan con los pies juntos, en el afrovenezolano los hombres bailan con los brazos en la espalda, en la samba brasileira las mujeres también lo hacen con los pies juntos, en el afroperuano sólo mueven las caderas. **Estas son las secuelas de los grilletes que sujetaban esos cuerpos**", dice, y luego de hacer un paralelo entre danzas afrolatinas y danzas africanas, concluye que aquellos cuerpos no sesgados por la esclavitud expresan el ritmo en todas sus posibilidades articulares.

Para Marisa Nascimento, bailarina, coreógrafa y docente afrobrasileña, formada en Danza Creativa por la maestra María Fux, ni los castigos físicos, ni los grilletes, ni la vigilancia continua, lograron desarticular el inmenso bagaje de la cultura ancestral africana. "Todo lo que no podíamos manifestar en público lo hacíamos hacia adentro, en los muy pequeños espacios de libertad que íbamos conquistando, de manera que cada celebración se convertía en un momento de alegría y liberación. Nos llevó mucho tiempo poder visibilizar nuestra cultura, por eso cuando bailamos somos muy felices y sentimos la necesidad de transmitir ese sentimiento al resto de las personas", dice.

Si bien, como señala Alma Velásquez Huichulef, las huellas de la sujeción aún persisten en algunas danzas afrolatinas...



Desde las costas de África viajó hacia las manos y la memoria de los esclavos de las plantaciones de América. Allí fue prohibido. El repique del tambor desataba a los atados y daba voz a los condenados al silencio; y los amos de los hombres y de la tierra sabían que esa peligrosa música, que llamaba a los dioses, anunciaba la rebelión. Por eso el sagrado tambor dormía escondido.

**Eduardo Galeano
El Cazador de Historias**



Fotografías de Carlos Brigo y Florencia Downes, agencia TELAM



el colonizador nunca pudo arrancarle al esclavizado el ritmo y la musicalidad, de manera que cuando el tambor despertó vibró toda la extensa epidermis de la América Latina y de sus sonos surgió el clamor de la resistencia, las expresiones de la contracultura y las voces de los ancestros africanos.

"Nacemos con un gran tambor que es nuestro corazón. Toda la cultura africana se asienta en esa vibración y se representa en el ritmo de los tambores. La fuerza del tambor es muy importante, es imposible quedarte quieta ante ese ritmo. No se trata de una elaboración intelectual, sino de energía que fluye. Por eso en nuestras danzas no existe la coreografía. Se trata de un baile liberador y de una conexión con los distintos elementos de la naturaleza. Bailamos pura energía", explica Marisa Nascimento.

Para Sandra Chagas, afroactivista, lesbiana, feminista y candombera, el sonido del

tambor representa la más potente conexión con la energía primigenia de la vida. "**Bailaba candombe antes de nacer**, cuando estaba en el vientre de mi madre. Y ese ritmo, esa cadencia está en mis entrañas, forma parte de mi cultura negra", dice.

"En África las danzas se caracterizaban por grupos étnicos, no por las divisiones políticas que impuso el hombre blanco. Por ejemplo, el grupo étnico Malinke, que acá despectivamente se los denominó negros mandingas, expresaban a través del tambor tanto la cosmovisión de lo cotidiano, como de lo trascendente, con ritmos y expresiones corporales diferentes. En la cultura afro el ritmo tiene que ver con los ciclos de la naturaleza, porque la naturaleza en sí misma es ritmo. Entonces, el llamado del tambor se relaciona con la parte física más sensible de nuestro cuerpo, que es el corazón", reflexiona Alma Velásquez Huichulef.

Es imposible imaginar la música folclórica latinoamericana sin la influencia africana. Si bien, por imperio del ideario modernizador europeo, en nuestro país se trató de imponer el imaginario de nación blanca; el tambor, recluso muchas veces al ámbito privado o familiar,

siguió expresándose con ritmo y voz propia. Finalmente, como reflexiona Pablo Cirio, los cuatro siglos de vigencia de cultura afro en América Latina dan muestra de que las personas esclavizadas fueron lo suficientemente valientes, desobedientes y contra hegemónicas.

Marisa Nascimento - Bailarina Coreógrafa y Docente en danzas afro Brasileñas. Formada en Danza creativa por las manos de la Maestra María Fux. Email Maicha44@yahoo.com.ar - celular: 1558008123 - Facebook <https://www.facebook.com/marisa.nascimento.5>

Alma Velásquez Huichulef - Talleres de Danzas Africanas - Formación en danza y percusión simultánea en las redes. Facebook : <https://www.facebook.com/Nnifare.danzas> Instagram: @alma.velasquez.huichulef - WP +5491134381681 - YouTube : Alma Dance

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. E-mail: marianepecora@gmail.com

ritmos originarios

sikuris

escribe: Emiliano Blanco

“Se hace vida con el sol y en la Pachamama florece” dicta la última estrofa del Jacha Mallku o más conocido como “Cinco siglos resistiendo”; lxs sikuris de las urbes vitorean su himno en lucha cantando con ritmo el ciclo de la vida andina.

En la cosmovisión *del Ande* –como resuelve decir su gente, hablando de *Los Andes*– los pueblos *Aimaras* mencionan la palabra *Mallku* para dar nombre al *Espíritu de las montañas*, representado en el *Condor*. La *suprema lealtad / Condor* como cantan en la popular canción *Poncho negro*; el ritmo y la cosmovisión tienen un lazo que preside la organización de las comunidades y sus tareas, como así también los ciclos estacionales.

En estas regiones, se vuelve a hablar de *Mallku kunturi* y éste se convierte en el relacionador de la vida de los hombres y mujeres en el *aka pacha* (tiempo y espacio presente) con el *alax pacha* (tiempo y el espacio sideral del más allá). En el plano más cotidiano de la vida social, el *Mallku kunturi* es el relacionador de los hombres y mujeres con los *apus* (los cerros sagrados) o los espíritus y las fuerzas de la vida de las montañas.

Los aimaras dialogan respetuosamente con el *Mallku*, y realizan su culto en la falda del cerro.

Los cultos de Mallku, Amaru y Pachamama son las formas más antiguas de celebración que los aimaras aún realizan en la actualidad en la región andina del Tawantísuyo. El ritmo territorial dibuja en su paisaje esa relación.

El *siku* –que en aimara significa *tubo* que *da sonido*– es un instrumento **dialogal** de esas zonas.

Conformado por dos hileras de tubos de diferentes materiales –hay de **cañas**, plástico, madera, también se encontraron objetos arqueológicos de cerámica y piedra– al soplar se reproducen diferentes notas musicales.

Las dos hileras tienen cada una un nombre: **-ARKA** o mayor cantidad de tubos. **-IRA** o con menor cantidad de tubos.

Lxs sikuris, generalmente, aprenden una de las dos hileras de tubos en las agrupaciones, o mejor dicho *rondas*, con la característica que mencioné un poco más atrás: es un instrumento **dialogal**.

“I cultura ancestral de antiguos pueblos que se recuerdan!” fragmento de *Poncho negro*.

Resalto ésta impronta, porque en la cosmovisión y tradición: dualidad y complementación es identitaria.

Soplando el instrumento, sikuris dialogan y esperan su turno, dialogan y responden las notas que complementan. Dialogan la energía masculina y la femenina. Se convierten en un solo instrumento, una sola sonoridad con otrxs.

Dialogan; es un instrumento compartido: es el vínculo de un instrumento complementario en un territorio que dialoga en ronda. Hay maestros que mencionan la *geometría sagrada*: *hemisferio ira / hemisferio arka*; tocando para un cosmos que se dibuja en el cielo: tocar el *siku* es tocar para la *Chakana* –grupo de constelaciones del hemisferio sur presididas por la constelación *Cruz del sur*.

Los llamados *pares* soplan sus cañas que no se repiten en una u otra hilera. Sus *guías* coordinan las rondas y heredan sus conoci-



mientos, designando quiénes y cómo se reparten *las parejas*, repertorio y en caso de hacer un estilo musical de alguna o la propia región; cuáles van a ser los arreglos y el ritmo de la melodía.

El o la *guía* dirige los cambios y el tempo musical, aunque ciertas agrupaciones designan percusionistas que lo acompañan, según el género.



El ritmo con el que se guían los procesos de una agrupación, implica entrar en una ronda. Y en esa circularidad complementaria, ensayar por ensayar o “tocar por tocar”, para los maestros, no es suficiente. Se involucra un tiempo sideral –alax pacha– donde el ritmo vital dialoga con la sonoridad rotativa.

La *tropa*, es una familia de instrumentos que predomina en su registro *malta siku*. En algunas bandas sikuris la trayectoria permite soplar otros registros octavados como *sanqa siku* (octava grave) y quienes tienen más años un *chuli siku* (octava aguda). La *tropa* se convierte en una familia de distintos modos de dialogar una misma melodía.

En otros géneros sikuris dialogan otros registros, propios de la sonoridad del estilo y quien guía organiza sus sopladorxs según la identidad de la banda. La cualidad de éste *instrumento dialogal*, es que además es un *instrumento estacional*; o sea, responde a un momento o tiempo de la comunidad *del Ande*. Es un instrumento de estación seca, generalmente asociado a algunas ceremonias religiosas y peregrinaciones.

Como sucede en muchas culturas, el *siku* se identifica con el ritmo estacional de las comunidades andinas y presenta un paradigma sociocultural donde el diálogo y la cosmovisión se encarnan en marcha y con otrxs, en el mundo que lxs rodea.

Las agrupaciones suelen soplar en ronda o en marcha, no se forman en semicírculo por un grupo de espectadorxs, pero lo más significativo es que soplan danzando.

En ésta sonoridad, música y movimiento se integran: el ritmo está entre y con lxs sikuris. Ritmo y sonido construyen cuerpo que dialoga mediante un mismo instrumento: el aire se mueve en un cuerpo que se mueve junto a otrxs.

Además, hay estilos musicales que tienen una cadencia rítmica propia de algunas celebraciones religiosas o ceremonias, que se danzan en una atmósfera espiritual, como *las adoraciones*.

El mayor nucleamiento de sikuris a nivel nacional ocurre en semana santa en la Quebrada humahuaqueña, cuando multitud de sikuris suben tocando en *tropa* –procesión heredada– a buscar la Virgen del Abra Corral.

Las agrupaciones ensayan en el camino el repertorio que sus labios memorizan sin partitura; la oralidad sonora en banda se hace al andar y el eco entre los cerros colorean y funden viento puneño y soplo sentido.

El sincretismo permitió que la fe no mueva montañas, pero mueve a la gente sobre ella.

Este año, fue diferente: no subieron al Abra como cada vez, pero vienen sonando en las terrazas de sus casas, para reconocerse, para darse aliento en una quebrada poscarnavalera... y en cuarentena.

Los ritmos más populares incluyen *marchas jujeñas*, *italaques*, *lakitas chilenas*, *kantus*, entre otros; con sus diferentes estilos dentro del propio género. Los matices testifican las regiones que evocan y lo que en ellas se hace, como también sus momentos.

Hay soplos propios de cada género. No todos tienen la misma característica, sus técnicas también se heredan por transmisión oral y acercamiento sonoro.

Hay sikuris que organizan un acercamiento pedagógico mediante investigaciones académicas que faciliten una fiel ejecución de este aerófono andino: la sonoridad se transmite en la oralidad y las partituras señalan qué tubos soplar.

En los centros urbanos se replican y adaptan prácticas sikuris por migración, empatía o gusto musical. El ejemplo más visible es el de las mujeres, que antes no tenían un lugar en las rondas y comenzaron a ser parte de ellas soplando.

En la actualidad, las mujeres o *warmis* –adaptación plural urbana de *warmi kuna*– tienen hasta sus propias tropas y encuentros.

La mixtura y la necesidad de continuar legados, gestan encuentros en redes, autogestivas e independientes donde agrupaciones y estilos conviven y se hacen presentes. En ese ámbito, el ritmo de ese diálogo también es complementario y circular.

El encuentro local *Mathapi Aptaphi Tinku*, se celebra desde hace quince ediciones en el mes de agosto en la Ciudad de Buenos Aires; y convoca durante un fin de semana bandas tradicionales e internacionales, para compartir ininterrumpidamente sus repertorios. Asisten sikuris, y simpatizantes. Se replican eventos similares en el interior del país.

Si los congresos de sikuris intercambian y ponen en común la necesidad de seguir preservando los modos de hacer la práctica y difusión, los nuevos aportes culturales promueven el patrimonio folklórico vigente que representa los ciclos o ritmos estacionales de las comunidades andinas; reforzando el respeto por la ejecución dialogal del *siku* y el acercamiento de una tradición oral con remarcado bagaje.

Quiero culminar con un agradecimiento a las muchas rondas que permiten tocar el ritmo de una cultura que está viva. También a mi *guía*: Juliana Lumaldo Rumi con quien puse en diálogo éstas palabras y quiero invitar a quienes les interese, a entrar a un link para conocer con ejercicios sencillos, cómo abordar escalas básicas del *siku* y explorar el instrumento de manera dialogal y progresiva.

<https://youtu.be/I2CKExOnU0k>
Jallalla sikuris.

Emiliano Blanco es prof. 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.

danza/movimiento terapia

al ritmo del

2x4

escribe
Clarissa Machado



Uno de los puntos de partida teóricos de Marian Chace, una destacada pionera de la disciplina que surgió en los años 40, en los EE.UU. es “la danza es comunicación y llena una necesidad humana básica” (Chaiklin & Schmals). A partir de esa premisa, utilizamos la danza y el movimiento como formas de comunicación y expresión en la DMT.

La DMT es una modalidad terapéutica relacional de psicoterapia, integrante de las artes creativas, con principio y fin centrado en la persona. Basándose en la relación entre el movimiento y la emoción, son explorados, en un proceso creativo, “los aspectos comunicativos y creativos del movimiento improvisado” (Panhofer y Rodríguez, 2008), en un marco terapéutico.

Lo emocional se manifiesta en el movimiento corporal, así como el cuerpo en movimiento manifiesta las emociones. Esta mutua influencia entre movimiento y emoción habilita la expresión y regulación de las emociones en las sesiones de DMT. Al lograr integrar sus emociones y sus movimientos, la persona también logra centrarse internamente y conectarse mejor con su entorno.

Los procesos experienciales de la DMT se basan en recursos prácticos y metodológicos específicos como: la técnica del espejo, la presencia y escucha terapéutica, el entonamiento y empatía kinestésica, y la observación y análisis cualitativo del movimiento.

Desde un lugar de cuidado y sostén, los danza-movimiento terapeutas acompañamos el desarrollo del proceso individual o grupal, respetando las posibilidades e integrando todo lo que se manifiesta. Sin guías directivas ni consignas preestablecidas, ayudamos a que las personas profundicen el registro corporal y emocional, exploren nuevas formas de moverse y sientan nuevas sensaciones, entre otros beneficios, hasta llegar a la integración cuerpo-mente-emoción. Todo eso sin dejar de lado la reflexión. De esa forma, caracterizamos la DMT como un proceso psicoterapéutico y la diferenciamos de una práctica solamente corporal.

El tango

Una danza popular, “producto cultural del pueblo y no de la cultura de masas” (Friero, 1992) surgió como una lenta evolución, siendo un reflejo de la realidad social marcada por problemáticas sociales vividas, principalmente, por los inmigrantes, los gauchos y los negros. Tal contexto demandó el desarrollo de la capacidad de resiliencia por parte de estas personas para sobreponerse a las situaciones adversas de dificultad de integración, dolor emocional, vacío, soledad y de búsqueda de sentido en la vida.

Tanto en esa, como en otras circunstancias de la vida, “los gestos, las actitudes y los movimientos, son más importantes, significativos y

reveladores que las palabras” (Moran, 1999). Algunas personas buscan, consciente o inconscientemente, un refugio en sus danzas y con sus cuerpos en movimiento - “bailan aquello que no pueden expresar en palabras: su tristeza, rabia, culpa y pérdidas; también su amor y empatía; sus deseos y sueños, y a menudo sus fuerzas escondidas y su coraje” (Reca, 2005).

La creación del tango fue la manera encontrada por aquellas personas para reforzar su identidad, proteger su propia integridad, aportar un grupo de pertenencia y desarrollar su fuerza interior para seguir construyendo en adversidad y siendo transformado por ella, y además, para encontrarle un sentido a la vida.

La misma impronta terapéutica del 2x4 en sus comienzos, sigue siendo válida hasta hoy. Seguimos ayudando a sanar la necesidad de manifestación de vida interior y de expresión de lo auténtico de uno y del entorno.

Conectango-Desarrollo Personal

Creado en 2015, como resultante de mi trayectoria personal en la búsqueda de nuevos caminos para mi realización profesional. Esta metodología utiliza la expresividad del cuerpo, basándose en la articulación entre la DMT y la danza del tango.

El tango es una danza de conexión, de encuentro e interrelación. Estos aspectos, esencialmente vinculares, son los que hacen posible su uso terapéutico, al ser integrados con técnicas específicas y en un encuadre terapéutico de la DMT.

En las intervenciones de Conectango-Desarrollo Personal®, el cuerpo y sus movimientos creativos son utilizados, como medios de comunicación, interacción y expresión, en un proceso dinámico en el tiempo y espacio, promoviendo bienestar, calidad de vida, y relaciones cotidianas más saludables.

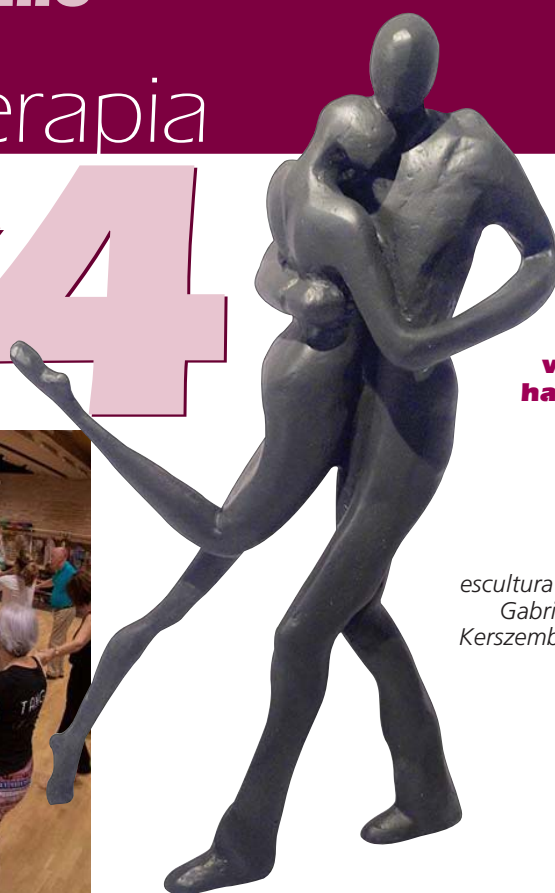
En este sistema, las personas son cuidadosamente acompañadas para lograr una conexión interior que incremente su autoconocimiento y les posibilite expandir sus niveles de conexión interpersonal, al integrar cuerpo-mente-emoción-energía.

a) Conexión individual:

La conexión con el espacio personal y con el ritmo interno propio caracterizan la primera instancia de relación que nos brinda el tango. La interrelación entre los ritmos internos y externos permite una vivencia más profunda, facilitando el encuentro entre movimiento y emoción, y la expresión espontánea original.

La danza del tango, al no tener una secuencia coreográfica definida, tiene como su determinante la manera - el cómo se hace la danza (Dinzel, 1999). Al expresarse, el bailarín de tango, confiere a cada movimiento una calidad personal que viene desde adentro cargada de emoción. Del mismo modo que en la DMT, la danza es entendida como “una acción motriz que procede de un individuo que responde a sensaciones internas o a la percepción de estímulos externos”

(Wengrover y Chaiklin, 2008).



escultura de
Gabriela
Kerszemblat

El ritmo marcado del tango utilizado en las intervenciones, facilita el registro corporal y la toma de conciencia de los elementos propioceptivos en acciones como: el traslado de peso de un pie a otro, el cambio del punto de equilibrio, la frecuente iniciación y pausa del movimiento, los cambios de dirección espontáneos y las distintas velocidades aplicadas.

En las intervenciones son explorados movimientos con variaciones de flujo, peso, tiempo y espacio, para fomentar cambios en la actitud corporal, y con eso ampliar el conocimiento, organización y control de la corporeidad.

Nuestro cuerpo es un medio de registro y de transformación de la existencia. A más conciencia corporal, más tranquilidad y confianza en uno mismo son alcanzadas.

b) Conexión con la pareja – El abrazo

El tango es una danza relacional con un ritmo marcado que ayuda a organizar y estructurar la vivencia en movimiento. En el espacio íntimo del abrazo, tanto la presencia del otro como la sintonía y sincronización de movimientos desarrollados entre los integrantes de la pareja, facilitan el intercambio constante entre dar y recibir.

El vínculo y sensación de unicidad entre los bailarines facilitados por los registros propioceptivos y perceptivos de cada uno de ellos al compartir el abrazo, les permite ampliar la conexión individual y colectiva. Además, la expresión auténtica de lo percibido internamente se despliega más allá de uno, hacia el afuera.

En mis intervenciones, las personas son estimuladas a registrar las sensaciones, el volumen y la estructura de sus cuerpos, porque cuanto más expandida sea la conciencia corporal, más registrarán los límites y posibilidades del cuerpo del otro y del espacio en general.

El abrazo establece un espacio vital, fruto de la interrelación de dos espacios personales, que deviene en un diálogo constante, a un ritmo acompasado. El espacio entre los cuerpos no es un espacio vacío sino lleno de contenido y significado.

Los cuerpos de los integrantes de la pareja son percibidos como expansión y complemento del cuerpo de cada uno de ellos. La comunicación no verbal, tangible y sutil expresada a través de los puntos de contacto, tiene un impacto inmediato en el cuerpo del otro.

El diálogo establecido entre escuchar y ser escuchado desarrolla un vínculo que da identidad y complemento, que permite descubrir límites y diversidades además de aprender de ellos.

En los días actuales, se nos impone bailar un nuevo ritmo, como si fuera una nueva tanda de tango. En la Danza Movimiento Terapia - DMT el ritmo tanguero terapéutico ya viene siendo desarrollado desde hace tiempo.

Considerado “uno de los aportes revolucionarios del tango” (Dinzel, 1999), el abrazo provoca estímulos por presencia y ausencia, a partir de los puntos de contacto físico. El tacto es el sentido corporal con el que se perciben las sensaciones del contacto. Además de reforzar la sensación de presencia de quienes somos, el tacto señala el límite entre uno mismo y el entorno.

La conexión establecida en el abrazo de tango facilita la entrega, el sostén y la contención. La presencia del otro permite “construirse un envoltorio tranquilizador en la prolongación del cuerpo de los demás” (Le Breton, 2007).

El apoyo y reconocimiento mutuo del coexistir en el abrazo, genera confianza facilitando la expresión auténtica. La liberación del flujo de tensión por la reducción del control y estado de alerta, lleva a un estado de relajación, con movimientos espontáneos y disfrute. Sin dudas, sentirse escuchado es reconfortante y trae una sensación de comodidad.

La improvisación - fuerte característica determinante del tango y uno de los fundamentos de la DMT, es la herramienta principal para el acceso al inconsciente y para el desarrollo de nuevas maneras de moverse, habilitando nuevas posibilidades de pensar y sentir.

El encuentro de dos maneras distintas de expresión, potencia la creatividad de los bailarines. El acto creativo fomentado en las intervenciones, facilita el estado de presencia y la ampliación del repertorio de movimiento. Además, la actitud creativa “ayuda a deshacer los bloqueos y a construir un pensamiento diferente respecto a las situaciones que los producen” (Monsegur, 2008), lleva a una circularidad interna entre producción y disfrute de lo producido, y fortalece el conocimiento de uno mismo y del entorno.

c) Conexión en el Espacio Social:

En las intervenciones grupales son utilizados diversos elementos para estimular la “actividad rítmica grupal” – otro de los puntos teóricos de Marian Chace.

El espacio grupal único, conformado por los participantes a cada intervención, le habilita ejercer roles de creador, de co-creador, como también de testigo de la exploración y creación ajena. Un espacio para potenciar la percepción creadora que es “lo que hace que el individuo sienta que la vida vale la pena de vivirse, más que ninguna otra cosa” (Winicott, 1971).

La imagen de ese espacio como un gran abrazo contenedor del ritmo grupal en el cual se manifiestan “el campo y las situaciones efectivas en que se dan las actitudes, posturas y movimientos... y de la emoción de cada pareja” (Moran, 2003) genera sensación de unidad.

Es un espacio de comunión en el cual el hacer colectivo, en un juego de tomar y dejar el espacio compartido con los demás, requiere “confianza en la propia espontaneidad y en la de los demás, como intercambio para la creación de la armonía espacial” (Dinzel, 1998).

Pero también es desafiante al ser un espacio acotado de movimiento, que determina la “regulación, tanto espacial como temporal” (Moran, 2003) y los límites de desarrollo de capacidad y posibilidad de improvisación, lo que para muchos sigue siendo una forma de sortear obstáculos en la vida.

El estado de plena convivencia dinámico-espacial generado por el grupo, hace que los niveles de conexión y comunicación se expandan desde un diálogo interior, pasando por el diálogo con la pareja y el diálogo con las demás parejas. Nos conecta con el universo desde adentro hacia afuera y desde afuera hacia adentro, nos fortalece en el sentimiento de comunidad, de ser y pertenecer, ayudando a mejorar la autoestima y la autoimagen de cada participante.

Los beneficios

En general, el bailar tango proporciona sensación de bienestar, además de generar posi-

Continúa en página 24



Viene de página 23

bles efectos: terapéuticos, contenedores y liberadores. La estimulación del procesamiento sensorial, perceptivo, propioceptivo y cognitivo, facilita la integración individual y grupal.

Algunos de los beneficios del tango en la promoción de diferentes aspectos de la salud son:

- a) favorecer cambios físicos relacionados con la postura, equilibrio, marcha, rehabilitación motora, desarrollo muscular, capacidad aeróbica;
- b) beneficiar el sistema cognitivo por el desarrollo de la atención, memoria y concentración, espacialidad y conciencia kinestésica;
- c) desarrollar el autoconocimiento y la expresividad, reforzando la autoestima, la identidad y el sentido de pertenencia, además de generar confianza;
- d) desarrollar la sensopercepción y la integración sensorial al demandar flexibilidad y adaptación para generar las respuestas adecuadas a las circunstancias diversas registradas durante la danza;
- e) establecer la conexión integral y generar estado de presencia en el aquí y ahora;
- f) servir como una fuente de estímulos para ampliar los niveles de conciencia y proporcionar una sensación de bienestar con mayor libertad y calidad de vida.

Como bailarina de tango he comprobado en carne propia muchos de estos beneficios. Y en mi experiencia como danza-movimiento terapeuta, facilitando esta modalidad de trabajo, también he comprobado estos beneficios en el aporte que hace el uso terapéutico del tango en intervenciones individuales, grupales, en el ámbito privado e institucional y con distintas poblaciones.

- Específicamente con grupos de adultos con trastornos mentales en dos instituciones de salud distintas, las intervenciones afectan positivamente la forma de vinculación, aportándoles nuevas formas de comunicación, de expresión y de interacción con los demás.
- En el trabajo con adultos mayores con enfermedades degenerativas como Parkinson y Alzheimer, el estímulo externo de la música binaria del tango les permite reconectar con el ritmo interno perdido, además de recuperar el ritmo de la marcha. (ver recuadro en esta misma página). La multi-estimulación provocada por el tango les ayuda a reforzar su motivación interna dada la falta de iniciativa para actividades espontáneas.
- En las intervenciones con equipos de trabajo, en instituciones, hay incrementos de las habilidades sociales de comunicación, empatía e integración social.

La intervención con los adultos mayores

En las intervenciones con los adultos mayores, se combinan diferentes formas de expresión y creación, fomentando la espontaneidad e improvisación mediante el movimiento y la interacción grupal, para que ellos tengan mayores posibilidades de vivir la riqueza de los vínculos.

Ellos son estimulados a vivenciar el conocimiento como "experiencia constructiva" (Fischman, 2008) resultante de la acción, actuación y experimentación en carne propia para reforzar los lazos vinculares.

La experimentación de nuevas experiencias y aprendizajes facilitados por la danza y el movimiento afectan a los adultos mayores en su totalidad, activando procesos neurológicos, fisiológicos y emocionales, además de despertar funciones neuronales disminuidas y/o deterioradas. Según Sharon Chaiklin y Claire Schmais (1993) existe una estrecha relación entre la integración de cambios posturales y el cambio de actitudes psíquicas.

Los movimientos expresivos individuales y

grupales los lleva a cambios de actitud corporal y liberación de flujo energético, a experimentar su fuerza vital, a aumentar su espectro relacional. Y, además, a despertar la sensación de bienestar que está directamente conectada con el grado de vitalidad y nivel de energía corporal.

El grado de vitalidad de los adultos mayores disminuye con el paso del tiempo, pero puede ser mantenido e incluso elevado. Según explica Facundo Manes (2014) el grado de vitalidad de la especie humana depende de la interacción social, es decir, del carácter de los vínculos que uno establece.

El aumento de energía proporcionado por el movimiento, aunque pequeño, durante las intervenciones, genera sensación de vitalidad y vigor a los adultos mayores con vida sedentaria. Según la Dra. Rosmarie C. Dorr (2008) el proceso de envejecimiento implica un cúmulo de déficits y pérdidas que se traduce en una disminución del espacio vital.

En las intervenciones busco integrar lo que está disponible en cada participante, a cada intervención. Esto es fundamental para reforzar habilidades y potenciar lo vital integrando las limitaciones físicas, mentales y emocionales normales del avance de la edad.

Mis premisas básicas del trabajo con esta población son: el cuidado, buen trato, la empatía, y, la escucha de sus capacidades y posibilidades a cada intervención. El trabajo empieza en la preparación del espacio físico y mi centramiento para que los participantes sean recibidos en un ambiente acogedor, con música y sillas dispuestas en círculo en un piso adecuado.

Como danza-movimiento terapeuta me es muy importante mantener la presencia y escucha somática estando atenta para que los participantes expresen por sí mismos sus necesidades y preferencias. Así como también poder reconocer, entonar, respetar, y empatizar con ellos para registrar sus posibilidades y limitaciones, facilitando la relación y el vínculo con cada uno.

Mis principales objetivos en las intervenciones con los adultos mayores son: a) promover una experiencia social que genere cohesión e integración grupal reforzando la vitalidad y disminuyendo la sensación de aislamiento; b) facilitar una experiencia de autoexpresión e integración cuerpo-mente-emoción; c) estimular nuevas formas de comunicación y contacto físico; d) promover la ampliación del repertorio de movimientos con la utilización de recursos diversos.

A modo de conclusión les comparto un testimonio:

"Vivir un taller de Conectango fue para mí una experiencia amorosamente rítmica tan personal como solo el arte puede ser, y a la vez (aunque parezca paradoja), desde esa introspección logré conectarme con el otro y con mi entorno experimentando la alegría de ser."
Ana Isabel – México.

La experiencia vital que provoca alegría remite a lo que se conoce muy bien, a lo familiar, a lo que se quiere. Los ojos brillan y los labios se extienden a lo largo y a lo ancho. Se experimentan sensaciones corporales de soltura, despreocupación y expansión (Chodorow, 2008).

Como dice el poeta Homero Expósito en el tango Late un Corazón: *¿oyes el compás? Es el corazón.*

Se lo podría parafrasear diciendo, como danza-movimiento terapeuta y tango terapeuta: "oye tu propio corazón, oye el corazón del otro y ponlos a danzar al compás".

¡A seguir danzando al ritmo del 2x4 terapéutico!

Clarissa Machado es Danzarina de la vida, brasilera de origen, argentina de corazón y ciudadana del mundo por opción! Danza/Movimiento Terapeuta con registro R-DMT, creadora de CONECTANGO-Desarrollo Personal®, Tango Terapeuta en la Caravana de la Memoria, docente universitaria.
www.clarissa-machado.com.ar
@clarissamachadointegrandoenmovimiento
@integrandoenmovimiento



La caravana de la memoria Tango para las personas con Alzheimer

Los integrantes del equipo de profesionales de la Caravana de la Memoria, trabajamos desde varios países con la motivación de contribuir a un cambio en la manera que la sociedad ve a las personas mayores.

Desde su creación en Francia, hace ocho años, artistas, documentalistas e investigadores venimos trabajando para demostrar el rol de la música, del movimiento y, especialmente, del tango en el tratamiento de personas mayores con enfermedades neurodegenerativas de tipo Alzheimer. El trabajo es desarrollado en colaboración con la Université de Bourgogne Franche Comté y el Inserm.

El trabajo se desarrolla en diversas residencias de ancianos, bajo supervisión y seguimiento riguroso de los profesionales e instituciones participantes. Las etapas del mismo son: a) formación en tango terapéutico, b) talleres de tango, c) investigación científica, y, d) producción audiovisual. Por recomendación de varios comités científicos, su objetivo final es la publicación de un estudio internacional firmado por los equipos de investigadores.

¿Por qué el tango? La danza del tango argentino es un enfoque innovador para prevenir caídas y reforzar la autonomía de las personas mayores dependientes. Es una forma de estimulación y de terapia no farmacológica que se basa en varios estudios científicos que demuestran su pertinencia y eficacia para preservar la calidad de vida y la independencia de una población de edad avanzada frágil y/o dependiente y/o que padece enfermedades neurodegenerativas.

La práctica accesible de tango, realizada en la Caravana de la Memoria, se basa en movimientos multidireccionales no coreográficos, similares a los que se requieren en las actividades de la vida cotidiana. Por lo tanto, los ejercicios propuestos durante las sesiones requieren equilibrio dinámico, transferencia de peso, apoyos y postura. Estas habilidades, que son esenciales para la autonomía e independencia funcional de las personas mayores, se estimulan durante estas sesiones y son más fácilmente transferibles a las actividades de la vida cotidiana.

Los talleres online

Las actividades de la Caravana, presentes hoy en día en varios países de Europa, en EE.UU. y en proyecto de implementación en Argentina y Uruguay, fueron adaptadas desde que las actividades presenciales fueron canceladas, en función de la pandemia vivida mundialmente.

Para seguir manteniendo el vínculo cuidadoso y respetuoso con los participantes, fue desarrollada una nueva forma de hacerse presente sin perder el contacto con ellos, a través de los talleres online, financiados por el Gèrontopôle Pierre Pfitzenmeyer y el Fonds Transmission et Fraternité.

Compuestos por videos de 25 minutos, con mucha música, ejercicios sencillos de movimiento, además de momentos divertidos, son ofrecidos con la intención de que los adultos mayores puedan realizar su práctica de movimiento con la guía de algún profesional de la residencia o con la ayuda de familiares para los que están en sus casas, como también, de forma autónoma por los que viven solos. La idea es que los ejercicios puedan ser repetidos varias veces, y se genere un intercambio entre la persona que lo propone y el mayor que lo recibe.

Una propuesta sumamente valiosa para la promoción de la salud e incremento de la calidad de vida de las personas mayores en cualquier país del mundo. Fruto de la acción solidaria y voluntaria de los integrantes de la Caravana de la Memoria que se solidarizan desarrollando los talleres online en las versiones - francés, inglés, español y portugués, y además comparten su acceso de forma totalmente gratuita en el canal YouTube ABBReportages, de la productora y creadora de la Caravana de la Memoria, Anne Bramard-Blagny.

¡A utilizarlos con los mayores cercanos, en sus casas o de forma virtual!

Más información en www.abbreportages.fr o con las representantes, en Buenos Aires, Clarissa Machado info@clarissa-machado.com.ar y Laura Contreras cinfilaura@gmail.com

Referencias bibliográficas:

- CHAIKLIN, S. y SCHMAIS, C. *The Chace Approach to dance therapy*. En: SLSandel, S. Chaiklin y A. Lohn (eds) Foundations of dance/movement therapy: The Life and work of Marian Chace, The Marian Chace Memorial Fund. Of the American Dance Therapy Association, 1993, DINZEL, R. – *El Tango Una Danza – Esa Ansiosa Búsqueda de la Libertad*. Buenos Aires: Corregidor, 1999.
- DINZEL, R. – *La Improvisación*. En: *Tango Magia y Realidad - 20 Miradas sobre una aventura que no cesa*. Buenos Aires: Corregidor, 1998.
- FISCHMAN, D., *Relación terapéutica y empatía kinestésica – La vida es danza*, El arte y la ciencia de la Danza Movimiento Terapia. Barcelona: Editorial Gedisa, 2008.
- FRIEIRO P., M., *El Tango Mítico, Inconsciente colectivo e identidad*. Buenos Aires: Grupo Editor Latinoamericano, 1992.
- LE BRETON, D., *El Sabor del Mundo – Una antropología de los sentidos*. Buenos Aires: Nueva Visión, 2007.
- MANES, F., *Usar el Cerebro. Conocer Nuestra Mente para Vivir Mejor*. Buenos Aires: Planeta, 2014.
- MONSEGUR, T., *Testimonios de profesionales en los centros donde se ha introducido la DMT – La vida es danza*, El arte y la ciencia de la Danza Movimiento Terapia. Barcelona: Editorial Gedisa, 2008.
- MORAN, O., *Tango en Movimiento – Filosofía y baile*. Buenos Aires: Editorial Precursora, 2003.
- MORAN, O., *La Pareja de Tango – Filosofía y baile*. Buenos Aires: Editorial Precursora, 1999.
- PANHOFFER, H., RODRIGUEZ, S. C., *La Danza Movimiento Terapia: una nueva profesión se introduce en España* En: Panhofer (Ed.), *El cuerpo en Psicoterapia. Teoría y práctica de la Danza Movimiento Terapia*. Gedisa. 2008.
- RECA, M., *Qué es danza/movimiento terapia: el cuerpo en danza*. Buenos Aires: Lumen, 2005.
- WINNICOTT, D.W., *Realidad y Juego*. Barcelona: Editorial Gedisa, 1971.
- WENGROWER, H., *El proceso creativo y la actividad artística por medio de la danza y el movimiento – La vida es danza*, El arte y la ciencia de la Danza Movimiento Terapia. Barcelona: Editorial Gedisa, 2008, tomo: 39-57.

ir con nosotros mismos acompañarnos

escribe: Marina Tamar



El ritmo se percibe en el cuerpo.

Cuando al cantar nos corremos del ritmo, o nos perdemos, podría ser porque nos fuimos del cuerpo, es cuestión de volver a él para acomodarnos. Por ejemplo, danzar la canción. "Danzacantar".

Lo mismo sucede cuando nuestro cuerpo se altera con ciertos estados emocionales, como la ansiedad, con la que nos aceleramos, o la depresión, con la que nos ralentamos.

Podríamos pensarlo como un tipo de desafinación, de no estar "afín" con nosotros mismos, de habernos perdido el paso, con un pie en el presente, y el otro en otro lado.

El sentido rítmico está ligado a lo vital desde el principio de los principios. Nos gestan durante nueve meses al compás del corazón, un sonido vibrante, rítmico, y constante. Y la misma gestación al compás de la luna. Y la luna se acompasa con la tierra, y la tierra le sigue el paso al sol, y así la vida. Lo que es adentro es afuera y del revés.

Desde ya, para poder encontrar nuestro propio ritmo, es necesario comprender que se trata de la combinación entre dos momentos: sonido y silencio; todo pulso es movimiento y suspenso. Lleno y vacío. Tal y como nos lo muestra durante toda nuestra existencia, la respiración. Un entrar y salir. Un tomar y soltar. Y a menudo nos angustiamos o conflictuamos con alguno de estos aspectos. Entonces tropezamos nuestro paso, alteramos nuestra respiración, nos corremos del compás, y dejamos de fluir.

Es en nuestro pulso cardíaco, en nuestro ciclo respiratorio, en el caminar, en el danzar y en el cantar, donde suelen manifestarse estos "tropezones", algo no estamos coordinando en nuestra vida, y cuando esto sucede, es que algo dejamos de escuchar.

Entonces les propongo una experiencia de contacto con nuestro ciclo respiratorio.

Acunar, sentirse acunado, hamacarse, mecarse... Ritmos de vaivén que nos acompañan toda la vida, y nos instalan en un estado casi meditativo

Primero, tomar consciencia de que los dos movimientos que la conforman, inspiración y exhalación, están enlazados por otros dos mínimos movimientos al los que llamaremos "suspenso". Para comprenderlo nos puede servir visualizarnos en una hamaca, donde no sólo vamos y volvemos, sino que hay un breve momento en los extremos de este vaivén, en dónde nos quedamos suspendidos antes de cambiar de dirección. La experiencia consta en detenernos un momento más en cada uno de éstos movimientos respiratorios.

Entonces, comodamente sentades, cerrando los ojos, observamos nuestra respiración, sin modificarla y sin enjuiciarnos: ¿Cómo respiro? ¿Qué partes de mi cuerpo involucro? ¿Cómo es mi ritmo? ¿Qué momento me resulta más cómodo? ¿Qué me cuesta más?

Luego nos iremos quedando un poco más de tiempo en cada momento para percibirnos allí.

Inspiro, suspendo, exhalo, suspendo...

Inspiro lentamente y me sostengo con mis pulmones llenos: ¿Cómo es estar lleno? ¿Cómo es sostenerme en la abundancia? ¿Cómo me siento reteniendo?

Y luego exhalo: ¿Cómo me siento soltando? ¿Me costó? ¿Me angustié? ¿Me alivié?

Después me detengo en el vacío: ¿Qué emociones registro aquí? ¿Cómo es sentir el vacío? ¿Con qué lo relaciono? ¿Cuánto me cuesta?

Y finalmente, durante una lenta inspiración, ¿cómo es tomar lo que necesito? ¿Cuánto tomo? ¿Qué emociones aparecen?

Lo repito las veces que necesite para ponerme preciso en el registro, y luego voy soltando el control respiratorio hasta encontrar un ritmo orgánico que tal vez sea un nuevo movimiento, o no. Sólo contactarse.

Seguimos el paso, no forzarnos ni demostrarnos, encontrar nuestro tiempo, nuestro propio ritmo, es todo un aprendizaje.

Si "el ritmo es el orden acompasado en la sucesión de las cosas" (según la R.A.E.), entonces les invito a escucharnos y acompañarnos.

Marina Tamar. Maestra de canto, arte-terapeuta gestáltica, cantante y actriz. / Informes: intensivos@biocanto.com.ar / Ig: @marinatamar.biocanto



sensopercusión

Nuestros decires y haceres generan conflictos, sobre todo cuando son contradictorios entre ellos. No siempre sabemos porqué, pero en algún punto dejan de corresponderse y se desarmonizan. Es común que los condicionamientos sociales se metan en lo que decimos y en lo que hacemos. Pero, a veces, hasta deciden por nosotros/es/as aunque el territorio sea nuestro propio cuerpo. ¿Puede la música, el ritmo, ayudar a resolver este conflicto? Nuestra respuesta es sí. Nuestra propuesta: **la senso-percusión corporal latinoamericana**

escriben: Maximiliano Maglianese, Rocío Elizalde y Federico Bussi

Existimos por el movimiento. Desde el encuentro de óvulos y espermatozoides hasta los últimos respiros. En el medio caminamos escuchando y emitiendo un montón de sonidos. Nuestra vida y la de los sonidos implica movimientos. Todas las personas somos expertas en movimiento, porque en el transcurso de la vida juntamos muchísima experiencia en movernos, algunas de maneras más intuitivas, otras más conscientes, otras con poco registro, pero así todo son experiencias.

Durante la sexta semana de gestación, en la vida intrauterina aparecen los primeros movimientos espontáneos e inconscientes del feto.

Estos movimientos son los factores principales para lo que, finalmente, será el desarrollo de las extremidades superiores e inferiores así como también del diafragma y los pulmones.

En la primera infancia los movimientos siguen, a veces más libres, a veces menos, según las libertades que permitan los espacios y las personas que lo habiten. En esa primera infancia, solemos usar el cuerpo y la voz de forma fluida con el objetivo de poder comunicarnos sintiendo diferentes estados a través de los sonidos y los movimientos. Pero a medida que vamos creciendo, los entornos comienzan a estructurarnos los movimientos y los lenguajes para, de a poco, reemplazar a aquellos sonidos primarios que tenían un sentido comunicativo muy preciso. Por ejemplo un niño de 2 años baila de forma fluida interpretando los sonidos que escucha con su propio cuerpo, pero pasados los 4 años si ese niño varón sigue bailando, es posible que la sociedad comience a encasillarlo tildándolo de ridículo y en algunos casos dudando de su sexualidad por tal manifestación.

Es también muy común ver casos de niños de 7 años, y más grandes también, que comienzan a dejar de usar su voz blanca (voz de niño) para reemplazarla por una voz de adulto que él no posee, teniendo que forzar las cuerdas vocales y consecuentemente dañando su voz.

Las expresiones artísticas espontáneas, que se viven como propias con el cuerpo y la voz, también van siendo reprimidas y preformateadas por la "cultura de masas" para llenarlas de lugares comunes.

Como si estuviéramos viendo fotografías de paisajes ajenos, pero sin nunca recorrer esos lugares de forma personal, sin sentir los olores, los sabores característicos y como consecuencia sin poder experimentar el asombro propio. Estas formas estereotipadas que se instalan para expresar nuestras emociones a través del cuerpo, también son el incentivo para generar formas de resolver este conflicto y abrir las puertas expresivas que se fueron cerrando. Desde el ámbito de la enseñanza artístico musical, la percusión corporal es una de las llaves más accesibles para crear.

Desde el ámbito de las ciencias del movimiento, encontrar instrumentos en el propio cuerpo es una manera de relacionarse con los sonidos y los movimientos, pero también es un acceso directo a reconocer el sistema propioceptivo.

Continúa en página 26

**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

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

Viene de página 25

Nuestro sistema nervioso central tiene receptores distribuidos y hermosamente expandidos en todo nuestro cuerpo. Están en articulaciones, tendones y tejidos que envuelven a los músculos. Están en las cápsulas articulares, en los ligamentos de unión entre partes y nervios que son los responsables de que tengamos conciencia del estado interno de nuestro cuerpo. A esta fiesta se suma otro invitado: el sistema vestibular, que se ocupa de procesar la información sensorial vinculada al equilibrio y al movimiento de los ojos.

Resulta que en el oído medio se encuentran unas estructuras de las más primitivas de nuestro organismo llamadas Sáculo y Utriculo donde, para que te lo puedas imaginar sin necesidad de ser un diccionario de medicina andante, hay unas bolsitas con un gel en el cual están inmersos unos cristales llamados otolitos que son muy sensibles a los cambios de la gravedad, entonces al moverse presionan y activan unos pelitos que hacen que determinadas neuronas amigas lleven la información al cerebro. Esta información tiene que ver con los movimientos del cuerpo a través del espacio y los cambios de posición de la cabeza. El sistema vestibular y el sistema propioceptivo se unen para juntos mantener el tono muscular y coordinar automáticamente el movimiento de ojos, cabeza y cuerpo, manteniendo un campo visual estable. Además es fundamental en la percepción del espacio y en la orientación del cuerpo en relación a este.

Al pensar y relacionar el sistema vestibular con la senso percusión corporal es que su centro principal se ubica en el mismísimo oído, el cual también estamos estimulando a través de la escucha, la asimilación de bases rítmicas, secuencias sonoras y de lenguaje.

Lo fundamental de esto es que el trabajo de estimular nuestros sistemas nos va a acompañar para siempre en el desarrollo psicomotriz, desde la vida intrauterina hasta la última exhalación.

Si decidimos desarrollarnos psicomotrizmente desde el sonido con la senso percusión corporal, como consecuencia estaremos en presencia de mayores dosis de endorfinas producidas por percudirnos para sonar.



Las endorfinas viajando por nuestros cuerpos generan placer, y sentir placer ayuda en la resolución de cualquier conflicto.

Reconocer a la senso percusión corporal como parte y como una herramienta más en el conjunto de estrategias para fomentar el movimiento, tanto en personas sin trastornos ni patologías que comprometan la actividad natural de la movilidad, como en personas que sí tengan inconvenientes en este aspecto, nos parece muy acertado ya que mediante la reproducción de secuencias de movimiento y a través de reproducciones sonoras con el propio cuerpo, se ponen en marcha lo que llamaríamos movilizaciones activas asistidas adaptadas a cada persona en particular, planificando además las actividades desde un enfoque más amigable, lúdico y emotivamente acorde con la realidad. Estas movilizaciones activas asistidas que ponemos en marcha mediante la senso percusión corporal, pueden ser bases rítmicas o no, pero en conjunto con el canto, la dicción de onomatopeyas y las secuencias de movimientos a realizar pueden ser una muy linda manera de estimular la memoria de acciones, la organización de tiempos de espera, la coordinación y la asociación tanto de segmentos corporales como de ideas, palabras y emociones. Por tanto es válido considerarla importante para la estimulación neurocognitiva de las personas. Nos parece importante destacar también que entran en juego y pueden incluir la práctica de este tipo de actividades el estímulo del equilibrio y la coordinación dinámica en la marcha, además de fomentar la comunicación del mundo que nos rodea a través del sistema exteroceptivo y sus sentidos amigos: el tacto, la visión, el gusto y la audición.

Para retomar el ámbito de enseñanza, es importante mencionar que reemplazar los tambores por el sonido corporal no solo cubre la falencia de instrumentos convencionales que solemos transitar en las aulas, sino que también provoca una autorregulación reflexiva del manejo de la energía. Tocarse para sonar funciona como un moderador de estados propios del individuo que suena, ya que se hace difícil utilizar el instrumento como un escudo sonoro o como un catalizador, así el «tambor» que recibe el golpe es el propio cuerpo. Autorregulación y placer no solo generan terrenos fértiles para

resolver conflictos individuales, sino que también mejoran la relación entre pares y los comportamientos colectivos de los grupos. Moverse por placer a veces puede llevar la atención a querer más placer, por eso es importante recordar que si bien el placer es un elemento de las prácticas en la senso percusión corporal, el movimiento se gesta en el lenguaje y se genera por el sonido.

La propuesta de percusión corporal con la que trabajamos es latinoamericana no sólo porque fue gestada en una casa de adobe en la comuna de Arroyo Leyes (Santa Fe, Argentina), sino también porque trabajamos con ritmos del repertorio latinoamericano. que describe y muchas veces denuncia las injusticias de nuestro pueblo. Eso nos permite transmitir tanto lo sonoro como lo social de la música.

Creemos que es una forma de hacer lo propio en lugar de sumarse a las propuestas eurocentristas más convencionales.

Además, lleva el prefijo **senso** porque consideramos que el emitir sonidos con el cuerpo hace de sensor para enviar señales al sistema propioceptivo. Éste las recibe y se desarrolla por medio de un crecimiento gradual de lo psicomotor desde el sonido, en prácticas individuales y colectivas. De esta manera, a medida que se practican las diversas formas de desarrollo psicomotor desde el sonido, se incrementa la atención, la memoria, la escucha y la autoestima que potencian el encuentro con las rítmicas y el repertorio propio, arribando a un nuevo equilibrio integral. Como consecuencia, emerge el placer del hacer.

La senso-percusión corporal latinoamericana utiliza el lenguaje primario de onomatopeyas (fonemas silábicos) como principal herramienta de conexión con el cuerpo, y desde este mecanismo se incorporan las formas y las rítmicas para hacer música. El lenguaje es uno de los principales desarrollos intelectuales y la onomatopeya es el sonido primario que atraviesa todas las fronteras. Por ejemplo, Uh y Oh son fonemas universales de alerta, gravedad, asombro,

etc. Ah, Eh, Ih están más relacionados con lo alegre, lo diminutivo, lo tierno, etc. Basándonos en esas expresiones, espontáneamente las vocales A, E, I están relacionadas con los sonidos medios y agudos y las vocales O, U con los sonidos graves. Si ponemos sonidos primarios a los sonidos de percusión corporal, no sólo incrementamos la motricidad sino que también los articulamos con el lenguaje, estimulando intelectualmente el movimiento. Entonces A, E, I pasan a ser sonidos medios y agudos que encontramos con las palmas en un aplauso (ta), o frotando los dedos en un chasquido (chi), o dejando caer las manos sobre los muslos (pa) y las vocales O, U sonidos graves que suenan cuando golpeamos la palma de la mano sobre pecho (tum) o la planta de los pies sobre el piso (pum). En este instante, en el que probaste a decir los fonemas y a tocar tu cuerpo desde el sonido, ya empezó a ocurrir la magia de hacer lo que decimos y de decir lo que pensamos mientras sentimos el placer de sonar y resonar. Pero cuidado, que si encima es con otras personas, se suma la alegría de construir colectivamente.

En youtube se puede ver un video de un minuto que muestra esta modalidad de trabajo. Fue registrado en Santa Fé, el 7 de marzo 2020 en un taller realizado en El Solar de las Artes, <https://www.youtube.com/watch?v=drdgZKGOGNc>

Maximiliano Maglianese es músico, percusionista especializado en géneros latinoamericanos, organizador del Sistema de Senso-percusión Corporal Latinoamericana, docente en la escuela primaria de la UNL y trabajador en Minga - música corporal. maximiliano.maglianese@gmail.com

Rocío Elizalde es Lic. en Música UNLa, practicante del Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento (Fedora Aberastury) con Ana Cigarrán, docente y trabajadora en Minga - música corporal. rocitrombon@gmail.com

Federico Bussi es Lic. en Kinesiología UNC (mat. 635), músico, percusionista, estudiante del posgrado en Arteterapia (Centrart). Integrante del equipo del área de rehabilitación neurocognitiva del Centro de Rehabilitación E.L. Maradona y del equipo de cuidados domiciliarios de la Secretaría de Desarrollo Social de la municipalidad de Santa Fe. federicobussi80@hotmail.com

ESTUDIO KALMAR STOKOE



EXPRESIÓN CORPORAL
arte salud & educación

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

ASOCIACION ARGENTINA DE DANZATERAPIA



AADT en entornos virtuales:

- Encuentros por zoom
- Red Federal
- Ateneos Clínicos
- Biblioteca Digital para soci@s

#LaAADTsomostod@s [Instagram: @aadanzaterapia](https://www.instagram.com/aadanzaterapia)
mail: aadt.info@gmail.com web: www.aadt.com.ar

INVESTIGACIÓN EN MOVIMIENTO

PROFESORA: OLGA R. NICOSIA

Talleres mensuales - CLASES ON LINE

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



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

cuerpo y psique en cuarentenas desiguales

escribe: Dolores Guzmán

El aislamiento social que atravesamos no es igual para todos. Por un lado hay muchos trabajadores que continúan con su actividad, otros se vieron obligados a suspenderla, entre ellos una parte percibe su salario y otros no, algunos fueron beneficiados por la ayuda estatal, madres solteras que mientras teletrabajan tienen que cuidar de sus hijos, etc. Es decir que las situaciones laborales son muy diversas, y por otro lado las situaciones habitacionales también. El confinamiento presupone en principio que tenemos una casa en donde refugiarnos para protegernos del virus lo cual no corresponde a todas las realidades, por empezar los que viven en la calle. A la vez se da por sentado que nuestros hogares sean espacios seguros en relación a nuestra salud física y mental, sin tener en cuenta las personas que viven en situación de hacinamiento o en condiciones insalubres, situaciones de violencia de género, de maltrato infantil, o las personas con afecciones de salud mental quienes pueden verse afectados por el encierro y empeorar su situación.

Este aislamiento social afecta emocionalmente a cada uno de una manera distinta, despertando una multiplicidad de sentimientos y sensaciones en función de los recursos materiales, emocionales y las circunstancias afectivas en las que nos encontramos.

Existe una amenaza real y constante para la salud física de toda la población, con riesgo de muerte para una parte de la misma, invadiéndonos de angustia al presentarse de modo manifiesto la finitud de la vida. La incertidumbre acerca de los efectos del accionar del virus y las posibilidades de controlarlo científicamente genera una gran ansiedad e inestabilidad psíquica.

Sin duda este contexto, además del impacto que puede tener en la economía, en la cultura y en el ámbito social, también tiene un fuerte impacto a nivel psicológico. Cuando me refiero al impacto psicológico, hago mención a la integración de nuestra psiquis y de nuestro cuerpo. Estamos obligados a permanecer en un espacio con límites claramente definidos, exceptuando determinadas situaciones y actividades. Tenemos restringido el uso de algunos espacios públicos, que muchas veces nos ofrecen la oportunidad de ampliar nuestras cualidades de movimientos recurriendo a un tipo de energía diferente a la que usamos en un espacio cerrado. Cuando los niños salen a jugar a la plaza, no sólo despliegan el juego con pares, despertando su imaginación, su creatividad, desarrollando habilidades socio-emocionales, también descubren otras intensidades, otro nivel de fluidez en sus movimientos, reconocen los límites de su cuerpo, y exploran el medio que los rodea, siendo todos estos factores esenciales para el desarrollo emocional, cognitivo, motor y social de los niños. Estas imágenes parecen ser lejanas en nuestra memoria. Nos vemos obligados a tra-

zar nuevos diseños de nuestros movimientos en espacios más reducidos y con otras complejidades para compartirlos.

El distanciamiento implica que el sentido del tacto sea negado. La ausencia del tacto parece ser la más sentida en nuestras configuraciones vinculares. El contacto físico tiene una importancia vital en nuestro bienestar psíquico y físico. Puede tener diferentes funciones; favorece nuestra conciencia corporal; es uno de los sentidos más activos en el descubrimiento de nuestro cuerpo y del mundo que nos rodea. Asimismo tiene una función relacional; son múltiples los significados según sus cualidades para expresar nuestras emociones. En el marco actual el contacto físico implica un riesgo de contagio y su concreción así como cualquier tipo de acercamiento nos provoca miedo. Existe una amenaza real pero también existe una amenaza de separación de los seres queridos por tiempo indeterminado. Nuestros espacios y formas de relacionarnos se han visto recortados. El impacto es fuerte al considerarnos esencialmente seres sociales. Aunque no se pueda efectivizar el contacto físico, se puede atenuar reforzando los lazos con las personas cercanas que nos ofrecen seguridad y confianza a través de los recursos tecnológicos.

Otro factor que se ve afectado es nuestro sentido de la temporalidad. Nos hallamos a la expectativa de los efectos de la pandemia ubicándonos en un tiempo de pausa, así como también en relación a diversas actividades que quedaron suspendidas. Por otro lado nos retrotraemos al pasado, como punto de anclaje para sostenernos y reforzar nuestro *self* en un contexto en donde todo parece impredecible; o simplemente por la nostalgia que nos despiertan los hábitos del pasado que no sabemos si los vamos a recuperar ni cuándo. Volver al pasado es un buen punto de partida para encontrar aspectos olvidados o nuevos sentidos y de esta manera seguir construyéndonos en el presente.

Es importante fomentar nuestra capacidad de atención en el momento actual, alcanzando una mayor observación y una mayor escucha de nuestro cuerpo como referente de nuestras emociones y sensaciones.

El registro del ritmo de la respiración, de los latidos del corazón puede favorecer una mayor integración física y psíquica, al centrar sus pensamientos en el ritmo que siente en su propio cuerpo. El ritmo además es un elemento esencial de comunicación, por ejemplo, cuando nos conectamos rítmicamente al conversar, al bailar o al marchar junto a otro. Posiblemente comencemos a poner en valor otras herramientas de comunicación para compensar las restricciones de las formas en las que estamos habituados a comunicarnos.

Es probable que este momento nos incite a desarrollar nuestra creatividad valiéndonos de un pensamiento divergente y apostando a la fluidez de imágenes, ideas y acciones. En este contexto de límites concretos, la creatividad tiende a avivarse; los límites y la estructura fun-



repertorio de movimientos y enriquecer sus configuraciones vinculares. Los danzantes movimiento terapeutas intentamos alcanzar una mayor integración de los aspectos emocionales, corporales, sociales y cognitivos del paciente.

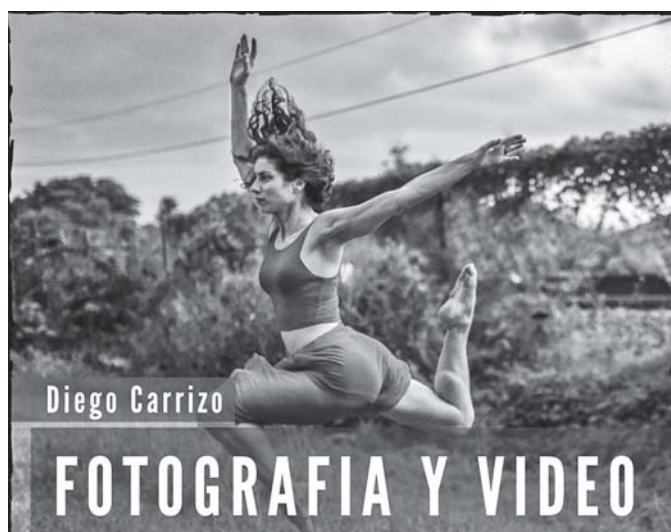
Es posible que este contexto modifique nuestra percepción del mundo y de nosotros mismos; restaurar aspectos no integrados y acompañar al paciente en el descubrimiento de nuevos significados es parte de nuestra labor.

En nuestro rol profesional nos advertimos a la vez reinventándonos y adaptándonos a las nuevas condiciones y encuadres. Los caminos de este camino se irán fundando con la singularidad de los que integramos cada proceso terapéutico.

La pregunta que resuena es ¿El mundo se transformará luego de la cuarentena? Se habla de un antes y un después, de los cambios en el mundo de la economía y del trabajo, en el medio ambiente, la velocidad de las grandes ciudades, etc. A los seres humanos ya nos modificó, teniendo en cuenta que nuestro cuerpo es el único medio que tenemos para experimentar la vida. Las limitaciones en el espacio físico, los nuevos ritmos y las nuevas formas de comunicarnos han creado nuevas «coreografías» cotidianas. Todavía es pronto para sacar conclusiones. Por ahora solo podemos observar y estar muy atentos a lo que nos sucede en el transcurso de esta pandemia. Es un acontecimiento inédito y hay mucha información para elaborar. Es un tiempo que nos invita a desarrollar la creatividad, la paciencia, la empatía y la escucha entre otras capacidades. Nos descubrimos improvisando con las herramientas que tenemos y habrá otras que nos hará falta desplegar. Nuestras capacidades de adaptación y de transformación nos permitirán seguir creando nuevas perspectivas y animarnos a asumir nuevos riesgos y desafíos. Es importante encontrar un nuevo orden dentro de este caos, en donde lo imprevisible juega un rol primordial; recurrir a elementos con los que podemos contar, ritmos con los que nos podemos organizar, formas de comunicación a las que podemos acceder, es decir integrar en nuestra cotidianidad factores que podamos predecir. Este contexto puede ser una gran oportunidad para hallar nuevos sentidos en la construcción de nuestra realidad.

Dolores Guzmán es Licenciada en Psicología (UBA) y Danza Movimiento Terapeuta (R-DMT). DMT en procesos individuales y grupales con diversas poblaciones (tercera edad, hipoacúsicos, docentes, bailarines, y pacientes psiquiátricos). En 2016 y 2017 fue Vicepresidenta de la Asociación Argentina de Danzaterapia.

Facebook: doloresguzman.dmt
Instagram: doloresguzman.dmt/



Diego Carrizo

FOTOGRAFIA Y VIDEO

**Clases online
Registros
Books
Producciones
escénicas
Sociales**

© diegojcarrizo
☎ 15-5319-3062

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**



mirada biopolítica

la construcción de una nueva

Ilustramos este texto con una obra del maestro Rafael Martín (1935-2018), enorme escultor bahiense y universal que obsequió a Kiné la autorización para reproducir sus trabajos, que fueron tapa de varias de nuestras ediciones.

piel

en tiempos de coronavirus

escribe Susana Kesselman

1. RUMIAR EN UN PLIEGUE DE TIEMPOS QUE SE REPLIEGAN

Una larga cuarentena transita por mi cuerpo. No puedo aislarlo de esa corriente de tiempo atemporal. Atravieso setenta días en un diálogo con mis recuerdos, setenta días en los que revisito mis libros a los que estoy atada a través de un hilo invisible como el virus que azota al planeta.

a. Pensar y profetizar el futuro

Los tiempos de reflexión sobre el futuro que vendrá nos llegan a través de filósofos, sociólogos, políticos. He leído textos que profetizan el futuro del planeta, el final de algunas utopías, nuevos modos de vincularnos entre los humanos, además del supuesto autoritarismo que se propagará sobre un planeta aterrorizado.

Giorgio Agamben ha retomado algunos de los conceptos de su serie del Homo sacer. En particular, el de la vida desnuda, la nuda vida, la vida desprotegida y, por ello, expuesta a la muerte. Su tesis es la de un Occidente que se gobernará en términos de excepción. No acuerdan con esta idea otros pensadores como Roberto Espósito ni Jean-Luc Nancy. Espósito sostiene que el análisis de los Campos de exterminio no resulta aplicable a la actual situación, que más que orientarse hacia un fortalecimiento de las instituciones estatales, nos conducirá a su debilitamiento. Nancy, por su parte, señala que, en esta situación, las estructuras estatales no parecen ser las protagonistas de lo que denomina una excepción viral, sino, más bien, estar atrapadas en ella.

Una sobrevida frágil, en un mundo en que las libertades se verán afectadas por la supervigilancia y el temor constante, es lo que vaticina el filósofo surcoreano Byung-Chul Han para el mundo post pandemia. Asegura que el temor a la muerte será una constante y que por ello, ganarán visibilidad los modelos autoritarios ya que la ciudadanía buscará a líderes fuertes.

b. Sentir el presente

En uno de los primeros libros de Agamben, «Infancia e Historia», él sostiene la tesis de que al hombre contemporáneo se le arrebató la experiencia. Yo creo que lo que se le arrebató es el modo de expresar la experiencia, el discurso que dé cuenta del ser que siente y tiene derecho a expresar sus sensaciones, su ser sensible como parte del discurso científico. Me inspira esta idea una

frase de un texto publicado en la revista Anfibia en estos días:

Luego de algunas disquisiciones sobre el lenguaje académico la autora expresa la siguiente idea:

«Siempre procuré evitar la autorreferencialidad en las cosas que escribo (por pudor o por rigor académico) y en estos días no encuentro otro lugar desde donde escribir algo».

Quienes trabajamos en lo corporal, a través del cuerpo, estamos acostumbrados a dotar de sensibilidad al pensamiento, poniéndole palabras a las sensaciones y construimos -a veces sin nombrarlo así- "pensamientos corporales".

Estos nos ayudan a conectar con aquello que estamos viviendo a través de estas sensaciones y ese discurso nos legaliza el discurso «autorreferencial». Entonces, desde allí, desde lo actual de las sensaciones en el aquí y ahora, nos sentimos y pensamos en el presente de la sensación y no sólo en las proyecciones del futuro.

En este ahora se me da por conectar con lo que estoy viviendo y con lo que me revelan mis alumnas y alumnos con los que sigo en contacto a través de la magia de los encuentros a distancia que se han intensificado en este tiempo. ¿Quién nos iba a decir a los eutonistas y a otros trabajadores corporales que el espacio virtual nos permitiría la continuidad de un camino de otros modos que los que vivíamos entre los cuerpos? ¿Quién hubiera podido imaginar que habría una nueva sensibilidad a la distancia en la que los cuerpos, las personas a través de sus cuerpos, se involucrarían, tal vez de un modo más potente, con otra intensidad, porque esa distancia daría otros tiempos para el rumiar necesario que los nuevos acontecimientos precisan para digerirse.

c. El estar rumiador

En estas circunstancias en las que la vida viral nos ha puesto, retorné a mi estar rumiador. Ese estar rumiador que permitiría digerir tiempos, recuerdos, repasar otros devenires vividos.

Recuerdo las palabras de Nietzsche acerca del rumiar y esta vuelta a ideas que la pandemia hace aflorar: «Para practicar la lec-

tura como arte se necesita ante todo una cosa que es precisamente hoy en día la más olvidada -y por ello ha de pasar tiempo todavía hasta que mis escritos resulten legibles, una cosa para la cual se ha de ser casi vaca y, en todo caso, no hombre moderno: el rumiar». Ese rumiar se conjuga en mi gramática existencial como una defensa para poder digerir emociones fuertes, como la construcción de tiempo de reflexión, de elaboración, incluso de escritura.

Uno de los compartimentos del estómago rumiante custodia un cofre de sentimientos desechados, a la espera de hacerlos digeribles, ponerles cuerpo y palabra.

El rumiar se me transformó a partir de mi trabajo a través del cuerpo mediante la eutonía en la construcción de un camino, y en especial de un tiempo.

El tiempo que precisamos no para registrar la sensación -ése es inminente- sino el tiempo que precisa la persona para insertar la sensación en la trama de la vida.

2. CUANDO EL LENGUAJE ES UNA PIEL.

a. Barthes en «Fragmentos de un discurso amoroso» describe tres figuras que despliegan la sensibilidad de la piel.

En la primera figura, el enamorado es un desollado, caracterizado por una «sensibilidad especial del sujeto amoroso que lo hace vulnerable, ofrecido en carne viva a las heridas más ligeras.» El desollado no tiene piel y sin embargo nadie tiene más piel que un desollado. En él, la piel brilla por su ausencia. En las vetas del cuerpo del desollado hay puntos vulnerables -el cuerpo, como la madera, tiene vetas por donde es más fácil entrar- pero el desollado las oculta, no las hace visibles, teme que si alguien las conoce penetre por las zonas más débiles y horade aún más en su sufrimiento. Solo él tiene «la carta geográfica de esos puntos» y no la expondrá ni a quienes lo quieren. Especialmente a quienes lo quieren. El discurso del desollado restaura la «superficie legible de las palabras» y va produciendo una piel a medida.

Una segunda figura es la del contacto del enamorado con el ser amado, «discurso interior suscitado por un contacto furtivo con el cuerpo (y más precisamente la piel) del ser deseado». Dedos que se tocan, pies que se

encuentran bajo la mesa, «se le pide a la piel que responda». Pero una piel sensible no siempre sabe cómo reaccionar. «Presiones de manos -inmenso expediente novelesco- gesto tenue en el interior de la palma, rodilla que no se aparta, brazo extendido, como si tal cosa, a lo largo de un respaldo de diván y sobre el cual la cabeza del otro va poco a poco a reposar, son la región paradisíaca de los signos sutiles y clandestinos: como una fiesta, no de los sentidos, sino del sentido.» La lengua susurra en Barthes, pide una entrega sin reticencias, presiona. Es una lengua que dice dentro de una lengua que sugiere, intriga, genera suspenso, toca al descuido, demanda atención, desgarrar «el cuerpo opaco del otro». La palabra «deja ascender sus dedos magnetizados hasta sus orejas». Se desliza por la piel.

La tercer figura es la de la indumentaria que el enamorado «viste en el encuentro amoroso o que usa con la intención de seducir al objeto amado».

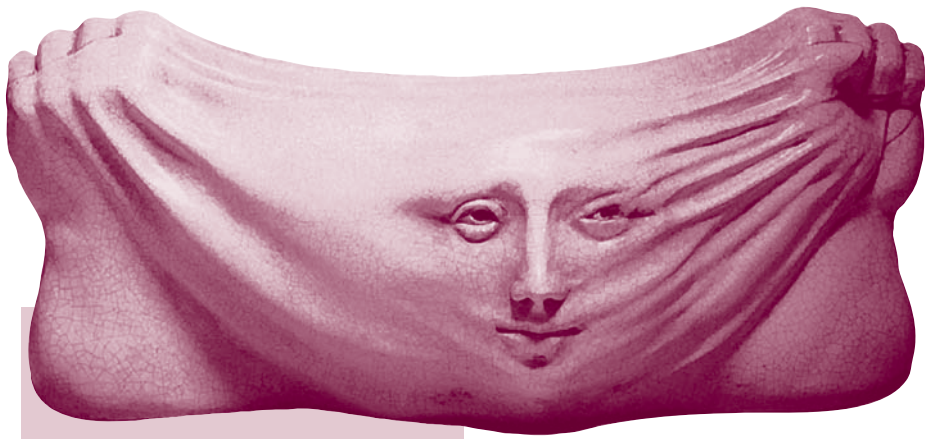
La ropa es una segunda piel, se puede registrar su peso, su tejido, su olor, su temperatura. El enamorado la escoge con cuidado, se engalana, pretende conquistar, confundir. «Quiero ser el otro, quiero que él sea yo, como si estuviéramos unidos en una misma bolsa de piel». La piel se expande, se globaliza, pero también se interioriza, se hace íntima. Variados secretos y texturas para la mano que pueda captarlas.

b. Saramago. El ceramista que reinventa sus manos

«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 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 una 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...»

Nótese que, cuando nacemos, los dedos todavía no tienen cerebros, se van formando poco 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 infuso, 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

Continúa en página 29



Viene de página 28

comprendió que de aquel pedazo de roca se podría 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 retrasado con relación a 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 estrechamiento de la epidermis al tocar el barro, la dilaceración aguda del cincel, la mordedura del ácido en la chapa, la vibración sutil de una hoja de papel extendida, la orografía de las texturas, el entramado de las fibras, el abecedario en relieve del mundo.»⁽¹⁾

Las manos en el tiempo de esta pandemia se hicieron intercesoras del peligro, de las amenazas de contagio de un virus que transitará a través de ellas si no se cumplen algunas reglas marcadas por un reloj, que hace girar sus «manecillas» en un tiempo de un feliz cumpleaños sin torta, sin velitas y sin cumpleaños. Dos veces cantado.

Y vos te decís: Si las manos son piel y son parte de ese sistema nervioso que se ha externado, que se hizo superficie sensible para tocar y ser tocada, para un «estar piel» que permite notar su extensión desde un punto cualquiera, por qué no encontrar otras maneras de estar sensibles a ellas.

La piel, esa «res extensa» de la que hablan los filósofos, piel multiplicada en sus receptores sensibles que aprendieron a captar suavidades y asperezas, diferentes presiones, texturas, consistencias y está preparada no sólo para defendernos de las infecciones sino para disfrutes. Entonces notaremos que el agua se desliza entre los dedos, captaremos su temperatura y las reacciones variadas que no sólo están en las manos sino en toda la superficie del cuerpo. Hay siempre una recreación de la conciencia epidérmica si hay un ser humano capaz de incluirla en ese acto tan simple como es el de lavarse las manos y deslizar el jabón por los dedos generando una segunda piel protectora.

3. LA VOZ ES UNA PIEL. EUTONÍA A DISTANCIA EN TIEMPOS DE CUARENTENA.

En este tiempo de cuarentena por el coronavirus transmito la Eutonía a través de clases a distancia: el micrófono del whatsapp. Mi voz llega a través de una serie de consignas similares a las que doy en una clase «en vivo» y los alumnos intentan llevar al cuerpo esas consignas, como lo hacen en una clase. En esta práctica el profesor no muestra los movimientos y por esta razón los describe lo más finamente posible a través de sus consignas. En estos meses organicé dos grupos con alumnos de profesio-

nes y lugares muy variados. Estoy trabajando la piel en este momento y las resonancias que surgieron alimentan mis pensamientos corporales de un modo no imaginado por mí. Mi conclusión más nutricia es la de que cuando la clase es en vivo los alumnos toman la clase y salen corriendo a sus trabajos, a las escuelas a retirar a sus hijos y a otras actividades. Por esta razón la devolución que hacen sobre lo vivenciado en sus cuerpos a partir de las clases no suele compartirse, salvo a través de algunos dolores que mejoraron, por ejemplo.

En mis clases grabadas -que cuido de que sean en un mismo día y a una misma hora-, el espacio del whatsapp del celular durante esa semana que distancia una clase de la otra se llena de resonancias personales, de dibujos, de poemas y otras expresiones. Cuando la piel fue protagonista se compartieron algunos poemas y prosas de gran sensibilidad epidérmica. Elijo una en particular que no es un poema, sino un texto poético y de los que considero epidérmico por los efectos en la piel que produce... -al menos en mí-. El discurso de lo epidérmico como todo discurso sensible es muy singular:

**«Toco tu boca, con un dedo
toco el borde de tu boca, voy
dibujándola como si saliera de
mi mano, como si por primera
vez tu boca se entreabiera, y
me basta cerrar los ojos para
deshacerlo todo y recomenzar,
hago nacer cada vez la boca
que deseo, la boca que mi
mano elige y te dibuja en la
cara, una boca elegida entre
todas, con soberana libertad
elegida por mí para dibujarla
con mi mano por tu cara, y
que por un azar
que no busco comprender
coincide exactamente
con tu boca que
sonríe por debajo de la que
mi mano te dibuja...»**
(«Rayuela» Julio Cortázar).

(1) "La Caverna" novela de José Saramago. Ed. Alfaguara.

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

Método Feldenkrais® y aprendizaje

la ventaja de la neuroplasticidad

escriben: Andrea Guz y Gabriela Gómez

Es interesante que el Dr. Ph. Moshé Feldenkrais, creador del método (1904-1984) que lleva su nombre, haya dicho:

“Yo no voy a ser su maestro, voy a generar las condiciones para que sus cerebros aprendan de la mejor manera”.

Su investigación sobre cómo aprendemos, cómo generamos esas primeras conexiones neuronales cuando aprendemos a hacer algo por primera vez, lo llevó a desarrollar un método que facilita esas condiciones especiales, para volver a experimentar en un contexto, donde el cerebro pueda hacer lo que él denominó: “Aprender a aprender”, que no es otra cosa que “re-cablearse”. Norman Doidge lo considera uno de los primeros neuroplasticistas.

El Método Feldenkrais® le habla al cerebro en su propio idioma. Para que este proceso neuronal se cumpla, necesitamos diferenciar lo que queremos hacer de lo que hacemos y de lo que necesitamos inhibir.

Para construir nuevos mapas cerebrales es necesario bajar el estímulo para aumentar la sensibilidad y poder notar diferencias.

También es importante ir lento para percibirnos y organizarnos, con la lentitud necesaria para descubrir el esfuerzo superfluo y eliminarlo. Una vez aprendido se puede aumentar la velocidad.

“Si el aprendizaje no es fácil y no brinda placer, difícilmente se convierta en un hábito espontáneo”.

En el aprendizaje orgánico es importante tener en cuenta que lo fundamental es que aprendemos haciendo. En las clases de *Autoconciencia a través del movimiento*®, guiamos la atención del alumno a través de la palabra para generar un diálogo interno, a nivel kinestésico y sensorial a través de una retroalimentación neuromotora; donde pueden dialogar los patrones de movimiento y las experiencias nuevas, incluyendo la relación entre nuestra manera de percibir, sentir, pensar y actuar. Este proceso es similar al que sucede en las clases individuales de; *Integración Funcional*®, donde la guía del profesor es a través del toque claro y preciso con sus manos, utilizando movimientos suaves en forma de pregunta, de manera que en esta modalidad el estudiante también se encuentra involucrado en el proceso de aprendizaje.

Si tenemos en cuenta que nos movemos más como nos sentimos que como en realidad somos, podemos dimensionar la importancia de conocernos y desarrollar nuestra autoimagen.

Feldenkrais nos provoca con su frase: “Nada es permanente en relación a nuestros patrones de comportamiento, excepto nuestra creencia de que ellos son así”.

El proceso del Método nos permite adaptarnos a los constantes cambios más fácilmente, en términos de neuroplasticidad, podemos decir que nos vuelve “más plásticos”, no buscando solamente cuerpos flexibles, sino más bien mentes flexibles.

Si bien el Método, promueve el aprendizaje orgánico, lo hace como base para desarrollar el potencial de toda la persona.

Elige trabajar a través del movimiento, porque el movimiento es la principal ocupación del sistema nervioso; la cualidad del movimiento es más fácil de distinguir y diferenciar para nuestra conciencia en una acción determinada, que las emociones o pensamientos ligados a ella.

Cada vez que estamos poniendo la atención a cómo nos movemos, a través del proceso propuesto por el Método, lo hacemos incluyendo la noción de cómo nos organizamos, nos orientamos en tiempo y espacio, y cómo ese ritmo está afectado y relacionado con los elementos anteriores, es decir: el *timing* y la progresión del movimiento mismo.

En definitiva, este proceso nos invita a conocernos y volvernos más nosotros mismos, para tener más opciones de hacer lo que ya sabemos de nuevas y mejores maneras, y de esta forma “Aprender a aprender” se aplica a todo lo que hacemos, nos devuelve la libertad de elegir y con ella la dignidad humana.

Actualmente en la Argentina, se desarrolla la Formación Profesional del Método Feldenkrais®, con Diploma Internacional, permitiendo impartir como pedagogo las prácticas de *Autoconciencia a través del Movimiento*® e *Integración Funcional*®.

Este proceso de estudio es al mismo tiempo un profundo proceso de transformación individual y desarrollo de conocimiento sobre uno mismo, para tender luego el puente a su aplicación en el trabajo con otras personas. Dada la versatilidad de dicho aprendizaje, se vuelve imprescindible contar con un equipo de trabajo experimentado y diverso. Actualmente la Formación está Co-Dirigida por dos Entrenadoras internacionalmente reconocidas; Katrin Smithback y Marilupe Campero, que conforman un equipo de trabajo junto con otros Entrenadores invitados de primer nivel.

Andrea Guz y Gabriela Gómez forman parte de este equipo pedagógico como Entrenadoras Asistentes y Organizadoras de la Formación.

La Formación se encuentra abierta en formato ON LINE durante el 2020.
Informes: www.estudiefeldenkrais.com.ar

diseño gráfico

revistas
libros
folletos
logotipos



afiches
catálogos
presentaciones
infografías

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

danzar el conflicto

escribe Sofía Pozzoli

El presente artículo está basado en un proyecto de tesina en el marco de la Licenciatura en Composición Coreográfica mención Expresión Corporal de la Universidad Nacional de las Artes (UNA).

La noción de conflicto que se ha de emplear en este proyecto de investigación es la reformulada por la filósofa y politóloga belga Chantal Mouffe en su lectura de lo político y de las condiciones de posibilidad de la democracia en la problemática de la política mundial del nuevo milenio.

Chantal Mouffé y Merleau-Ponty: el conflicto y su valor dinamizador.

El conflicto se estructura en torno a dualidades que no se excluyen mutuamente, polaridades que conviven en pugna: deseo y defensa, pulsión y cultura. En una revalorización de los aspectos positivos del conflicto, Chantal Mouffe propone subvertir su paradigma, y lo presenta, en última instancia, como posibilidad de encuentros superadores, expandidos y diversos. Encuentros desde una consciencia más genuina, sin artilugios, poses, ni esfuerzos. Este invite a sincerar las diferencias y reconocernos en ellas, no escapa al encastramiento ni a la confusión. Es en esa maraña donde encontraremos nuevas salidas y habilitaremos debates más veraces sobre nuevas formas de cultura.

La “falta” de conflicto debe llevarnos a la sospecha de que las estrategias represivas han sido naturalizadas y que nuestra consciencia se encuentra anestesiada.

Chantal Mouffe parte de la afirmación de que es imposible la erradicación definitiva del conflicto, y, a partir de allí, surge una necesidad vital de tramitar las distintas expresiones de éste. Son la danza y las propuestas terapéuticas del movimiento opciones fértiles que intentan dramatizar las diferentes formas de tramitar la diversidad de conflictos.

Mouffe intenta dar por tierra la utopía del fin del antagonismo. Existe en su diatriba una crítica al enfoque consensualista sostenido por la ideología liberal. Contrario a lo que se pensaría, el antagonismo, como analogía del conflicto, debe propiciarse dentro de un marco de reconocimiento del oponente. Las identidades antagonicas, contrarias, “enemigas”, deben ser reconocidas como exterioridades constitutivas de la otredad. La aceptación del conflicto, como parte ineludible del interjuego de relaciones sociales, siempre sujetas a disputa de intereses y apropiaciones del sentido. La deliberación racional y la capacidad de tramitar esas tensiones serían algunas de las estrategias que intentan resignificar el conflicto evitando sus cualidades destructivas.

Opuesto a la negación, la propuesta permite invitar a la reflexión de las praxis de esas pulsiones y acompañar el tránsito de los efectos de esos humores hostiles y agresivos siempre presentes en la sociedad. Un “aprender a hacer” con ese conflicto, en vez de sofocarlo por completo. Es en este punto de la praxis donde el arte logra dar cabida a esa tramitación, proponiendo a su vez un campo de preguntas y reflexiones, interpellando a ese sujeto que debe hacerse cargo de su rol en la sociedad, y efectuando las más bellas de las sublimaciones, a través del arte y la danza en particular. La idea artificial del consenso sólo es lograda en marcos represivos, donde

no existe un encuentro de la diferencia, sino un exterminio de lo otro.

Dentro de todo este entramado teórico, Chantal Mouffe abre la posibilidad al cuerpo, reconociendo que la práctica política debe dar lugar y oficiar de tutor a los deseos, miedos y fantasías. Ningún debate o praxis del conflicto debe omitir las pasiones; el reconocimiento del conflicto debe ser el reconocimiento del cuerpo, es decir, de todo el mundo de lo humano.

El neoliberalismo se erige como la única forma legítima y hegemónica, se percibe como a-ideológico, siendo la ideología posesión del “enemigo”. Con cierta analogía, la danza clásica reniega de su cosmovisión y no reconoce la filosofía que subyace a su práctica y concepción del cuerpo. No exhibe lo ideológico. En este sentido desmitificante, el filósofo y semiólogo francés Roland Barthes sostiene que el mito opera formalmente naturalizando el artificio, borrando su origen histórico y contingente. Transforma en algo natural y eterno, en esencia, aquello que es histórico. De esta manera, bloquea cualquier posibilidad teórica de cambio, volviéndose lo uno, aquello que perdura y existe transhistóricamente. En lo referente a la concepción liberal del conflicto y su resolución a través del consenso, éste no expresaría el equilibrio de diferencias. En el consenso, el conflicto está silenciado, ocultado.

Chantal Mouffe y las corrientes dancísticas contemporáneas bregan por una inversión ideológica, donde lo natural es el conflicto, sin intentar superar la confrontación, porque ésta es insoslayable. Una transición desde concepciones monológicas, unipolares, hegemónicas, hacia una apertura a la polémica, al dialogismo, a ideas rizomáticas, sin centros, ni dioses.

La premisa sería aceptar el conflicto y, con esto, evitar la destrucción. El campo del arte se resuelve como propicio para tramitar las pulsiones thanáticas y ofrecer allí un campo creativo superador. Mouffe propone un proyecto contrahegemónico al modelo neoliberal y a la democracia consensual.

El carácter simbólico de la danza, el uso del lenguaje metafórico, alegórico, permite que su sentido sea de carácter abierto y, por lo tanto, conflictivo. Se enfatizan no sólo los aspectos cooperativos, sino también los confrontativos. La danza se revela como una forma de realizar esa oposición simbólica, como una forma simbólica de escenificar el conflicto. El conflicto tiene valor diegético, porque hace avanzar la historia, la acción, el acontecer; no demora, no posterga; acelera, ejecuta... como la danza. La sublimación a través del arte merma el causal de violencia que provocan las imposiciones de concepciones hegemónicas.

Las expresiones dancísticas contemporáneas habilitan el conflicto, entendido como aquella tensión que dinamiza las situaciones y descubre verdades.

Dejan de manifiesto lo que Chantal Mouffe llama consenso conflictual, donde el trabajo en orden de lo sensible deja al descubierto un tendal de contradicciones personales y sociales, donde, al reconocerme en otros registros y subjetividades, hace que cada vez sea más difícil compatibilizar con los órdenes normativos establecidos por una sociedad que excluye más que lo que integra. Chantal Mouffe insiste en que “siempre habrá un pluralismo de posiciones, y esto va a suponer un antago-

nismo irreconciliable. La tarea de la democracia es organizar ese disenso”. Quizás la práctica artística consista en reformular los disensos, en encontrar en nuevos paradigmas la posibilidad de hacer de nuestra vida un hecho artístico, y acortar las distancias entre el arte y el mundo cotidiano. Tal como revela poéticamente Paco Urondo, burlando las distancias, los límites y los cerrojos: “Del otro lado de la reja está la realidad, de este lado de la reja también está la realidad; la única irreal es la reja”.

Asimismo, partiendo del reconocimiento de la influencia de la filosofía merleau-pontyana en la teoría política de Mouffe, es preciso analizar la transposición de algunas categorías de la fenomenología de la percepción de Merleau-Ponty en estas perspectivas teóricas.

El filósofo francés Maurice Merleau-Ponty sostiene que “la experiencia del propio cuerpo nos enseña a arraigar el espacio en la existencia”. Precisamente, en esta afirmación, se percibe la distancia que se evidencia cuando la actividad artística es abordada sin el cuerpo. Las experiencias artísticas con pretensión escéptica proponen la acción estética como un movimiento sin connotación política, neutro, sin conflictividades. Hablar del conflicto es hablar de un cuerpo situado, un cuerpo atravesado por las pasiones y la espesura de su tiempo. Sólo en él debiesen dirimirse los canales de encuentro productivo de las confrontaciones, ya que, si el debate se ciñe a niveles objetivos, sería propenso a caer en nuevas hegemonías excluyentes de las realidades humanas.

Ponty afirma que “ser del cuerpo es estar anudado a un cierto mundo, nuestro cuerpo no está, ante todo, en el espacio: es del espacio”. Desde la perspectiva clásica y objetiva, la materialidad de los objetos y el espacio son lo dado. No existe allí rasgo de humanidad más que en el hecho racional de su nominación y codificación. Para Merleau-Ponty, la humanidad se revela en el hecho experimental, y éste es inminentemente multívoco, en tanto posibilita reconocer la extrañeza de los fenómenos, la opacidad, la incompletitud y la ambigüedad de los objetos.

El arte existe en la interhumanidad, al igual que el cuerpo, no en su consideración instrumental y objetual. El análisis de Merleau-Ponty no excluye los abordajes objetivos, sino que pretende ampliar el espacio para nuevas inclusiones o posibilidades, generar un espacio igual de válido para la no certeza, rompiendo el principio de individuación del cuerpo y el espacio. Se desvanece la dualidad cartesiana, ya que el cuerpo pasa a formar parte de la espesura de la realidad, y da por terminada la contraposición binaria sujeto-objeto.

El cuerpo implicado es un cuerpo conflictuado y cenestésico, donde se configura una significación común y total de mundo-cuerpo.

El reconocimiento del propio cuerpo no obedece a interpretaciones fragmentadas, acumulativas y deductivas, sino sensibles, donde la opacidad de lo sentido ofrece infinitas determinaciones no convencionales, ni predichas. Se excluyen la valorización de unos sentidos sobre otros, su categorización jerárquica, entendiendo que todos aportan a una amalgama de sentido. Deja en evidencia que no percibimos elementos aislados, sino relaciones; lo que hay es una complicidad, una colaboración de

los estímulos entre sí. Asimismo, nuestra conciencia corporal no es la de un agregado de partes. Me vivo corporalmente como una totalidad integrada. Esta conciencia de mi cuerpo no es dada mediante una representación, un concepto o una imagen mental de mi cuerpo, sino que es mi cuerpo mismo el que en la acción “se interpreta a sí mismo”. Este conocimiento implica, pues, una acción, debe evitar el reposo. Encuentro cierta analogía con el “espíritu de la pesadez” nietzscheano, que alude a la filosofía que en su academicismo se enajena, volviéndose grave y distante. Por el contrario, el “espíritu de la liviandad” prioriza una búsqueda, restableciéndole a la filosofía sus posibilidades creadoras y evitando los dogmatismos.

En la fenomenología de la percepción, se revaloriza una conducta, un gesto, una acción, que recobran su significación y dejan de ser simples datos sensibles. En Merleau-Ponty, el estilo está asociado al gesto, a los ademanes, a la conducta, a cierta “andadura” del cuerpo. Siguiendo su análisis, estilo sería la cadencia sustancial, un modo de ser consustanciado en su presente, pero dando testimonio de un pasado y de una energía que lo proyecta, “toda habitud es a la vez motriz y perceptiva, porque reside entre la percepción explícita y el movimiento efectivo. Por lo tanto, también hallaríamos una verdad en el movimiento. La acción corporizada, y no el ejercicio proyectivo de la razón, daría cuenta de una percepción activa, vibrante, que palpita el mundo en su andar. Merleau-Ponty insiste en que “el análisis del hábito motor como extensión de la existencia se prolonga, pues, en un análisis del hábito perceptivo como adquisición del mundo”. Por lo tanto, el movimiento es experiencia vital, una forma de imbricarnos en el mundo. La concepción clásica racionalista sólo concibe un acercamiento al mundo de tipo interpretativo, deductivo, dejando por fuera a la experiencia, y se esfuerza en generar una distancia entre el objeto y la sustancia, “camuflando la relación orgánica del sujeto y del mundo”, sostiene Ponty. El acto racional se parcializa al distanciarse y evitar el contacto; no un contacto estático, soberano, concluido, sino un contacto en tránsito, deseante, prometiente, que genera huella. Sin desconocer el orden biológico y material del mundo, vuelve al cuerpo para reparar un “olvido”, para recuperar un saber que nace de las impresiones sensibles del mundo.

En la próxima edición abordaré la noción de conflicto en las teorías compositivas de Merce Cunningham, de Steve Paxton y de Pina Bausch. En dichas propuestas dancísticas la problemática del conflicto se hace consciente, y éste se revela como dinamizador, catalizador y estructurante de discursos democráticos, plurales, antihegemónicos, plurívocos, multiperspectivistas, abiertos, inestables, capaces de gestionar la diversidad de tensiones, siempre basándose en el necesario reconocimiento de la otredad.

Sofía Pozzoli. Estudiante de la Licenciatura en Composición Coreográfica de la UNA, mención Expresión Corporal. Asistente de dirección de la Compañía Danza Armonizadora, directora Elida Noverazco.

Agradezco a Elida Noverazco, Gabriela Prosdocimi, María Alejandra Vignolo, Vanesa Penalva, Raquel Guido y Julia Pomiés... Por enseñarme y darme la oportunidad.

guía

de cursos y profesionales

BIOESCUELA

Fundadora Lic. Norma Litvin - Directora Lic. Mariana Litvin

FORMACIÓN EN TERAPIA CORPORAL BIOENERGÉTICA Y COORDINACIÓN DE EJERCICIOS BIOENERGÉTICOS

Abierta la Inscripción para primer año 2020
COMENZÁ EN AGOSTO

- Solicitá una entrevista para la formación
- Clases gratuitas on line y sin cargo de Ejercicios Bioenergéticos. Solicitar los links de Zoom a: bioescuela@gmail.com - Whatsapp +549.11.50.631.531 www.bioescuela.com.ar
- Terapia corporal bioenergética individual
- Seminarios de Posgrado



www.bioescuela.com.ar

Formación en Terapia Corporal Bioenergética y Coordinación de Ejercicios Bioenergéticos: la Formación está centrada en el/la alumno/a, hacemos un seguimiento personalizado de su proceso personal y de aprendizaje. La Bioenergética es un tipo de trabajo que vincula cuerpo, mente y emociones para aumentar la vitalidad, conectarse con el cuerpo y resolver problemas emocionales. Se puede aplicar como terapia corporal bioenergética para que el instrumento no sea sólo la palabra, además de aplicarse en talleres, seminarios y clases de ejercicios. Se cursa un sábado por mes un taller práctico-vivencial. Se entregan certificaciones anuales. No se requiere experiencia previa. ¡Solicitanos el programa y la modalidad de cursada! Informes: Tel.: (011) 4773-2233. Whatsapp +549.11.50.631.531 Email: bioescuela@gmail.com Fb: Bioenergética Bioescuela www.bioescuela.com.ar Instagram: bioenergética.bioescuela

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

Unica en Argentina Formación Feldenkrais

DIPLOMA INTERNACIONAL



Estudiá el método
y convertite
en profesional



Más información
www.estudiefeldenkrais.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



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 caracteranalítica* 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 bloques emocionales y osteo-articulares profundos/ mdellamora@intramed.net

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". • **Area 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. • **Area 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 Manos Andinas. Mail: masajeprofundobariloche@hotmail.com



Gabriela González López
CuerpoArteEscénicas
FORMACIÓN Y ENTRENAMIENTO
EN TÉCNICAS CONSCIENTES
E INVESTIGACIÓN ARTÍSTICA

Intensivos y talleres con Maestras Invitadas:
Eutonía- Neuroanatomía- Sonido Escénico
contactogabrielagonzalezlopez@gmail.com
Facebook: @cuerpoartescenic
WhatsApp: +54911 6353 0934
www.gabrielagonzalezlopez.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:** • **Julio:** Resistencia: Fundamentos desde la Eutonía. Con María Beatriz Sylvester. • **Agosto:** Cuerpo y aprendizajes creativos: herramientas metodológicas. Con Gabriela Gonzalez Lopez - Sostén y alineamiento: fundamentos desde la Eutonía. Con María Beatriz Sylvester.



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
www.patoblues.blogspot.com



espaciolavozelcuerpo@gmail.com
instagram @paolapatogrifman

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. espaciolavozelcuerpo@gmail.com Facebook: lavozelcuerpo Blog: www.patoblues.blogspot.com



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

guía

de cursos y profesionales

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 comunicarse al: 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. •Taller Corporal. Formación de actores y teatroterapia en Teatro Cabillo. •Programa "Somos vitales". Teatro y Expresión Corporal. Adultos mayores. •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



CLARISSA MACHADO
INTEGRANDO EN MOVIMIENTO

Danza Movimiento Terapeuta R-DMT
Conectango Desarrollo Personal - Tango Terapia
Danza Consciente Método Flow Dance

www.clarissa-machado.com.ar
(+54) 9 11 6447-5575 - CABA

Brindo atención amorosa y profesional, ofreciendo distintas alternativas para que vivas una experiencia terapéutica acorde a tus necesidades. Utilizo las dinámicas de movimiento para que puedas acceder a tu sabiduría corporal, facilitando la integración mente-cuerpo-emoción-espíritu y generando salud. **Atención online, individual y grupal.** •Sesiones psicoterapéuticas de Danza Movimiento Terapia •Conectango Desarrollo Personal® sesiones para desarrollar inteligencia emocional y habilidades sociales •Talleres en Movimiento •Sanación Energética - Método Barbara Brennan •Armonización Vibroacústica con cuencos tibetanos. Soy Danza/Movimiento Terapeuta con registro R-DMT, creadora de Conectango-Desarrollo Personal®, Tango Terapeuta en la Caravana de la Memoria, docente universitaria. Informes y turnos: @clarissamachadointegrandoenmovimiento +54 911 6447 5575 info@clarissa-machado.com.ar www.clarissa-machado.com.ar



"TRANSFORMACIONES DE LO CORPORAL EN TIEMPOS DE VIDEOJUEGOS, APPS Y SERIES"
GRUPO VIRTUAL DE ESTUDIO E INVESTIGACIÓN

Dirigidos a docentes en formación, formadores 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 @lgugul <https://carolindipalma.wixsite.com/cul>



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.

ASOCIACIÓN ARGENTINA Y LATINOAMERICANA DE EUTONIA

A.A.L.E.

Fundada en 1988

EUTONIA

FORMACION PROFESIONAL
CLASES Y TALLERES PARA TODO PUBLICO

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



ESCUELA EXPRESIÓN HUMANA

Escuela para danzar 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 www.expresionhumana.com.ar

TERAPIA CORPORAL INDIVIDUAL ONLINE

Conectar desde el cuerpo, el movimiento, la quietud, la respiración, las posturas, el automasaje

YOGA CLASES ONLINE

Yoga con elementos | Movimiento integrador

Lic. Alejandra Lieberman

Psicóloga (UBA) | Terapeuta corporal

@centrodelcuerpo | +5491162957939

alejandralieberman@gmail.com | English spoken

Centro del Cuerpo - Lic Alejandra Lieberman. •Terapia Corporal Individual on line. •Clases online de yoga con elementos martes y jueves 16.45 hs •Taller online de «masaje para la toda la familia»: Técnicas sencillas para aliviar dolores de espalda, cuello y cabeza, jueves de 19 a 20.30 hs Inicia 16/7, 19 hs. •Curso de «Automasaje» online, 4 clases de una hora y media cada una. Inicia martes 14/7, 19 hs. •Curso de automasaje y masaje para familias o con fines profesionales. «El arte del contacto» Cupo limitado. Abierta la inscripción. No se requiere experiencia previa. -Clases on line abiertas y gratuitas: •Yoga - 7/7, 16/7, 28/7, 4/8, 20/8, 27/8, a las 16.45 hs •Automasaje: martes 7/7, 19 hs. •«Masaje para toda la familia», 9/7, 19hs. Informes e inscripción: @centrodelcuerpo +5491162957939



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
CONCIERTIZACIÓN 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 Mail: info@rioabierto.org.ar www.rioabierto.org.ar

"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. **Intensivos (apto desafinados):** •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 / Modalidades Online. •Marina Tamar: Maestra de canto, arteterapeuta gestáltica, cantante y actriz. Informes: intensivos@biocanto.com.ar / Ig: @marinatamar.biocanto

shiatzu Kan Gen Ryu

-Curso Virtual Intensivo de Shiatzu Kan Gen Ryu® (Este año reemplaza al Curso Anual de Nivel I) Con Carlos Trosman [por Zoom]. Comienza en julio 2020, hasta noviembre; examen en diciembre. ■2 grupos: miércoles de 18.30 a 20.30 hs [comienza el 15 de julio] y jueves de 13.30 a 15.30 hs [comienza el 17 de julio]. Total: 20 clases que suman 40 horas reloj. Se entrega material didáctico en pdf y fotos. En todas las clases se abordan 3 aspectos: ejercicios de Qi Gong, teoría de la Medicina Tradicional China, práctica de la técnica de Shiatzu. Las clases quedan grabadas en nuestro canal de youtube para consulta con contraseña. Grupo de whatsapp para consulta e intercambio. No se paga matrícula. Informes e inscripción: whatsapp +54 9 11 6656-5215. www.shiatzukanngenryu.com.ar

esferobalones

■Lunes 18:30 y jueves 10:30 hs. Esferodinamia para Embarazadas. ■Miércoles 9 hs y jueves 14:30 hs Esferodinamia Reorganización Postural. ■Encuentros para maternar acompañada [un encuentro mensual]. Espacio Madre Tierra- Villa Constitución. **Santa Fé.** ■Martes 18:30 hs / Miércoles y Viernes 15 hs. Clases de práctica y entrenamiento. Espacio Teodora., **La Plata,** Buenos Aires. Informes: esferobalones@gmail.com ■Encuentros de Puerperio y Cuarto Cuatrimestre. Casa Viva. **CABA.** ■Clases de Esferodinamia para embarazadas y Acompañantes y Encuentro de Esferodinamia para el Post Parto y el Puerperio. Espacio Prana, Gral Roca, **Rio Negro.** ■Clases de Esferodinamia para Embarazadas. ■Módulo III, Certificación para el Embarazo, Trabajo de Parto y Post Parto. En CasaViva (Barrio de Boedo). **CABA.** Informes: 4921-2313. esferobalones@gmail.com F: esferobalones@gmail.com ■Formación en Esferodinamia. EEDC [Escuela Experimental de Danzas Contemporáneas] en Neuquén. esferobalones@gmail.com

sistema río abierto on line

■**Clases vía Zoom,** Clases a distancia con la energía y el espíritu de siempre. ¡Los esperamos para movernos juntos! ■Es una oportunidad para conectar con uno mismo, con las emociones y con la consciencia de nuestro potencial! Para acercarnos a los otros y a la inmensa gama de posibilidades de encuentro. Para habitar los nuevos espacios y las nuevas realidades. Para lograr un mejor contacto visual y optimizar el trabajo, el cupo máximo por clase es de 20 personas. Para más información e inscripción a las clases, envía un mail con tu nombre, apellido y número de celular a: fundacionrioabierto@gmail.com ■Lunes 11 hs -Silvana – Movimiento Y Postura. ■Martes 10 hs. – Jorge – Elongación y Concientización Postural. ■Martes 19hs – Gabby S. – Movimiento Vital Expresivo. ■Miércoles 18hs- Eugenia – Movimiento Vital Expresivo. ■Jueves 10hs – Alejandra – Movimiento Vital Expresivo. ■Jueves 17hs – Eugenia – Movimiento Vital Expresivo. ■Jueves 19hs - Fernanda – Movimiento Vital Expresivo. ■Viernes 11hs – Fernanda – Yoga Río Abierto. ■Viernes 18 hs. - Jorge – Movimiento Vital Expresivo. ■Sábados 11 hs. – Leo - Movimiento Vital Expresivo. Río Abierto: Paraguay 4171, CABA. Info: www.rioabierto.org.ar (011) 4833-6889/ 0813; En Facebook: Fundación Río Abierto Argentina.

Danza Movimiento Terapia Atención On Line, individual y grupal.

Brindo atención amorosa y profesional, ofreciendo distintas alternativas para que vivas una experiencia terapéutica acorde a tus necesidades. Utilizo las dinámicas de movimiento para que puedas acceder a tu sabiduría corporal, facilitando la integración mente-cuerpo-emoción-espíritu y generando salud. Atención ONLINE, individual y grupal. *Sesiones psicoterapéuticas de Danza Movimiento Terapia *Conectango Desarrollo Personal® sesiones para desarrollar inteligencia emocional y habilidades sociales *Talleres en Movimiento *Sanación Energética – Método Barbara Brennan *Armonización Vibroacústica con cuencos tibetanos. Informes y turnos Soy Danza/Movimiento Terapeuta con registro R-DMT, creadora de CONECTANGO-Desarrollo Personal®, Tango Terapeuta en la Caravana de la Memoria, docente universitaria. +54 911 6447 5575 @clarissamachadointegrandoenmovimiento @integrandoenmovimiento info@clarissa-machado.com.ar www.clarissa-machado.com.ar

automasaje y yoga

■7/7, 16/7, 28/7, 4/8, 20/8, 27/8, a las 16.45 hs. clases de «yoga con elementos». online abiertas y gratuitas. - clase abierta de «automasaje» online: martes 7/7, 19 hs. - clase abierta «masaje para toda la familia», 9/7, 19 hs. ■Arancelado: -martes y jueves 16.45 hs clases online de yoga con elementos. ■julio y agosto: Taller online de «masaje para la toda la familia»: Técnicas sencillas para aliviar dolores de espalda, cuello y cabeza». ■jueves de 19 a 20.30 hs Inicia 16/7, 19 hs. - Curso de «Automasaje» online, 4 clases de una hora y media cada una. Inicia martes 14/7, 19 hs. informes: Centro del Cuerpo. Lic. Alejandra Lieberman @centrodelcuerpo +5491162957939.

expresión corporal-danza

■Expresión Corporal- Danza. La voz. Experiencias escénicas. Talleres grupales. ■ Los lunes a las 19:00 Clases de Movimiento y Voz . Grupal. Dura una hora y media. Whatsapp 156 6853926. FB o Instagram Cristina Soloaga. Clases Personalizadas. Horario a convenir. Zoom u otros. Arancelado. ■Los miércoles a las 12 de la noche. Jueves a las 00:00 en AM1170 Radio La Luna. Programa Una Mirada Singular coordino un breve ejercicio para conectar con el cuerpo y procurar un mejor descanso. Informes: Facebook csoloaga60@hotmail.com Cuerpo danza terapia en Facebook Coord.: Cristina Soloaga 1566583926.

esferobalones virtuales

■**Clases virtuales por aplicación Zoom:** ■sábado 11de julio clase especial de esferodinamia para embarazadas. Construyendo el rol del acompañante. Coordina Marián Duran. Esferodinamia para Embarazadas: Lunes 10 hs y miércoles 18 hs coordina Mariana Duran, Lunes 18 hs y jueves 10 hs coordinan Silvia Merlo y Anabella Lozano. Esferodinamia-Reorganización Postural (RP) lunes 16 hs coordina: Claudia Iturbe, lunes 8.30, martes y jueves 14.30 y miercoles 18.30 coordina: Anabella Lozano, martes y jueves 15 hs coordina: Emilia Rodriguez y viernes 18 hs coordina Marián Duran.

formación masaje tailandés

■Cursos de Formación en Masaje Tradicional Tailandés. Grupos reducidos. Formación personalizada. escuelanuadthai@gmail.com www.escuelanuadthai.com

formación en bioenergética

■**Agosto: comienza la Formación** en terapia corporal bioenergética y coordinación de ejercicios Bioenergéticos. ■Clases gratuitas online y sin cargo de Ejercicios Bioenergéticos. Escribimos para que los pasemos los links de Zoom. Directora Lic. Mariana Litvin. bioescuela@gmail.com Fb Bioenergética Bioescuela www.bioescuela.com.ar Whatsapp 11.50 631.531.

videoconferencias

■**viernes 3 de Julio 18hs. a 20hs.: Reunión por Plataforma de videoconferencias Webex Cisco.** ■“Qué es el biopoder y cómo funciona hoy la gubernamentalidad que modula las corporalidades de las nuevas generaciones”. ■“Transformaciones de lo corporal en tiempos de APP, series y videojuegos”. Ambos destinados a maestros y docentes, gabinetes pedagógicos y personal de la salud. Coordina Carolina Di Palma. Informes: carolina.dipalma@gmail.com

formación en Qi Gong

■**Curso de Profesor de Qi Gong:** 3 años de duración. Formación continua. Títulos Intermedios: Monitor; Instructor; Profesor. ■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.iigargentina.com.ar 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. ■**Clases Gratuitas De Qi Gong por Facebook** en Instituto Internacional de Qi Gong Argentina. Martes y viernes a las 14 hs. de Buenos Aires, 13 hs. de Chile, 12 hs. de México, 19 hs. de Europa. Para todo público. Ver programas y modalidades en www.iigargentina.com.ar

clínica corporal virtual

■**Clínica Corporal Virtual.** - Encuentros para revisar el vínculo con el propio cuerpo en tiempos de aislamiento. Coord. Elina Matoso. Instituto de la Máscara. Uriarte 2322, Palermo, CABA. Web: institutoodelamascara.com www.mascarainstituto.com.ar www.facebook.com/ Tel.: 4775-3135.

la voz y el cuerpo

■**Área expresiva: individual y grupal.** **Talleres intensivos mensuales.** Grupos de estudio y práctica: la voz como herramienta de transformación. Área terapéutica: abordaje psicocorporal. Sesiones individuales. Seminario “Exploración e investigación en el proceso creador”. Lic. Paola Grifman: espaciolavozyelcuerpo@gmail.com (011) 63804017 www.patoblues.blogspot.com

adicciones

■“Diagnóstico en el trabajo corporal” Perla Tarello. Informes: 4866-0999 / 156-0366490 perla.tarello@gmail.com

medicina-homeopatía

■Diagnóstico y tratamiento de enfermedades. Clínica Médica. Inmunología. Oncología. Reumáticas, Kinesiología (RPG). En Fundación Dr. Puiggrós, Riobamba 436, 1er piso. CABA. Informes: 4954-4569 / 4951-3870. fundacionpuiggrós@gmail.com www.institutopuiggrós.com

cuerpo y arte

■Grupos quincenales. Sábados intensivos mensuales. Coordina Susana Estela. Tel 4861-2406. susanaestela@gmail.com / www.susanaestela-artes.com / Palermo, CABA.

AADT clases virtuales

■Asociación Argentina de Danzaterapia. **Encuentros por Zoom.** ■Red Federal. ■Ateneos Clínicos. ■Biblioteca Digital para soci@s. #LaAADTsomostod@s Instagram y facebook: @aadanzaterapia Mail: aadt.info@gmail.com Web: www.aadt.com.ar

cuerpo y artes escénicas

■Junio: Cuerpo, escena y empoderamiento: orientaciones pedagógicas. Con Gabriela Gonzalez Lopez / ■Julio: Resistencia: Fundamentos desde la Eutonia. Con María Beatriz Sylvester/ ■Agosto: Cuerpo y aprendizajes creativos: herramientas metodológicas. Con Gabriela Gonzalez Lopez - Sostén y alineamiento: fundamentos desde la Eutonia. Con María Beatriz Sylvester. contactogabrielagonzalezlopez@gmail.com Facebook: @cuerpoyartesescenicas WhatsApp: +54911 6353 0934 www.gabrielagonzalezlopez.blogspot.com

meditación zen – zazen

■Zona Palermo: jueves 19:30 hs. Zona Congreso: martes 19:30 hs. Ricardo Dokyu, monje budista zen. Informes: zen.actividades@gmail.com Facebook: Ricardo Dokyu.

canto/cuerpo y emoción

■Intensivos: [apto desafinados] Voz Cuerpo y Emoción: Desolemnizando el canto. ■El Canto Disponible en el Marco Terapéutico: herramienta, soporte, y desbloqueo. ■El Cuerpo Sonoro: La influencia de tonalidades, ritmos, y fonemas. ■La Canción Habitada: Interpretación. ■Biocanto en el Embarazo: el canto como un mimo. / ■Supervisión y Entrenamiento Docente. / ■Clases Individuales y Grupos. También modalidad On Line. Marina Tamar: Maestra de canto, arteterapeuta gestáltica, cantante y actriz. Informes e inscripción: intensivos@biocanto.com.ar www.biocanto.com.ar Ig: @marinatamar.biocanto

danza expresiva

■Escuela para bailar en libertad. Grupos abiertos para comenzar, muy receptivos y mixtos. Por horarios de clases y actividades: Buscanos en FB o en Instagram @escuelaexpresionhumana 4300-1266/ 1153389700 web: www.expresionhumana.com.ar

terapia reichiana

■Terapia reichiana para contactar y ablandar corazas musculares, disolver bloqueos energéticos, emocionales y osteo-articulares profundos. Adultos y adolesc. Psic. Marcelo Della Mora: 4982-5546.

eutonia – formación prof.

■Formación Profesional, Clases, Talleres, Seminarios. En Asociación Argentina y Latinoamericana de Eutonia (AALE). info@eutonia.org.ar – www.eutonia.org.ar

anatomía funcional

■Investigación en Movimiento. Modalidad 4 Talleres mensuales de 5 hs. cada uno. Prof. Olga Nicosia. Info: olganicosia@gmail.com 15 4973-8425.

capacitación en masaje

■Talleres de Masaje Profundo. En Bs. As. y en Bariloche. Dra. A. M. Gabriela Perrotta. Informes: manosandinas@gmail.com Celular: 11 1541-949293 Manos Andinas Baires. www.medicinaybienestar.com En Bariloche organiza Patricia Gentiluomo. Cel.: 0294-4917393. Más información: fbook Bariloche Manos Andinas E-mail masajeprofundobariloche@hotmail.com

psicoterapia y movimiento

■Psicoterapia. Cuerpo/ imagen/ energía. Palabra y movimiento. Lic. Mónica Groisman. Informes: 15-6571-0001. monigroisman@gmail.com

expresión corp./danza

■Taller: «De la improvisación a la composición en Danza-Exp. Corporal» – A dos voces. En EKS. Coord.: Déborah Kalmar, Av. Monroe 2765. (Belgrano). deborahkalmar@fibertel.com.ar 4543-4230.

clases de esferointegración

■Síntesis de técnicas corporales con fisiobalones. Clases regulares. Clases para embarazadas. Coord.: Dra. Marta Jáuregui: 011 4523-7076// 15 61 07 96 16/ / martajaregui@yahoo.com // f esferointegración

formación en psicodrama

■Formaciones: ■Coordinador en Psicodrama/ Psicodramatista ■Coordinador en Clínica Corporal y Arte. ■Seminario de especialización en Psicodrama y Clínica Corporal. En el Instituto de la Máscara. Uriarte 2322, Palermo, CABA. Tel.: 4775-3135. www.mascarainstituto.com.ar www.facebook.com/

laboratorio de improvisación

■Laboratorio improvisar y su imperfecto revés. Un encuentro mensual. Un sábado por mes de 10 a 14 hs. ■Charlas informativas gratuitas, (consultar días y horarios). Coord.: Sandra Reggiani. Interesados solicitar entrevista: sandreggiani@yahoo.com.ar

asociación de arteterapia

■Formación Integral en Arte- terapia durante todo el año: plástica, música, danza, teatro y literatura, con especializaciones. Ateneos mensuales gratuitos abiertos al público y jornadas anuales con presentación de experiencias, temas teóricos y casos clínicos. Seminario “Exploración e investigación en el proceso creador”. Supervisiones, Asistencia Clínica. Informes Facebook: asociacionargentinadearteterapia.com www.asoarteterapia.org.ar asociacionarteterapia.org.ar@gmail.com

eutonia y corpodrama

■Segundo sábado de cada mes de 15 a 19 hs.: Psicodrama y Corpodrama. ■Último sábado de cada mes de 15 a 19hs.: Instructorado en Relajación Activa. Grupo Facebook kesselmansusana@gmail.com Tratamientos individuales. A convenir horario. Coord.: Susana Kesselman, Eutonista, Corpodramatista. Se otorgan certificados. Informes: 15 4050 0408 / 48048880. susana@loskesselman.com.ar

gimnasia consciente

■Clases grupales: con Profesoras de Gimnasia Consciente formadas por la Dra. Irupé Pau. ■Tratamientos individuales y seminarios teórico-prácticos a cargo de Aline Dibarboure Pau. En el Instituto para la Gimnasia Consciente de la Dra. Irupé Pau. Más información en: gimnasiaconsciente39@yahoo.com

medicina tradicional china

■Cursos, Formación, Clases. Digoacupuntura, Gimnasia Energética, Fitoterapia. Qi Gong, Shiatzu. Informes: www.neidao.com.ar +54 911 58227651.

Xené

está asociada a



AReCIA

Asociación de
Revistas Culturales
Independientes
de Argentina

www.revistasculturales.org

TopiA
REVISTA

Año XXX
Nº 88
Abril-Julio 2020

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

Editorial

El sujeto es portador de cultura
Enrique Carpinero

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



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. En el año 2020, iniciamos una nueva etapa en la que la edición de la revista también se realiza 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 / conmovir / 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 Trosman (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).



SUSCRIPCION ANUAL DIGITAL

Nacional (Argentina) \$ 500.- Internacional U\$S 10.-

Debido a la crisis global ocasionada por la pandemia de covid-19 nos sentimos comprometidos a dejar habilitada la descarga libre y gratuita de las ediciones actuales de la Revista Kiné para sostener e incluso ampliar el alcance de nuestros contenidos.

Por lo tanto estamos generando beneficios adicionales para los suscriptor@s que nos acompañan y respaldan en esta etapa.

¿Por qué suscribirte a Kiné?

- Porque recibirás gratuitamente los libros de la colección Kiné Biblioteca. (Ya está terminada la edición del Libro N° 2 y lo enviaremos en cuanto recibamos tu comprobante de pago).
- Porque podrás solicitar sin cargo la versión digital de tres ediciones anteriores, a elección, a partir del N° 87 hasta la fecha, incluyendo las ediciones agotadas.
- Porque tendrás acceso a importantes descuentos en las clases y talleres de diversos profesionales anunciantes; tanto en las actividades virtuales como en las presenciales cuando estas se reinicien.

• **Porque con tu aporte estarás colaborando para sostener un espacio de divulgación de contenidos de alta calidad sobre el cuerpo y lo corporal, desde lo biológico hasta lo biopolítico, en el terreno de la salud, la educación, el arte... Una temática muchas veces ausente o distorsionada en los llamados "grandes medios".**

¿Cómo suscribirte a Kiné?

En Argentina: simplemente realizando un depósito o transferencia a la cuenta N° 13874/6. Caja de Ahorro en Pesos. Banco Provincia de Buenos Aires Sucursal 04007. CBU: 0140007603400701387469. IMPORTANTE: enviar el comprobante de pago con tu nombre completo a kine@revistakine.com.ar

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

Para la compra de ejemplares de la colección, escribir a kine@revistakine.com.ar

Colección Kiné Biblioteca

En los libros de la colección Kiné Biblioteca, reunimos varios informes publicados en distintas ediciones de la Revista Kiné, que han sido ampliados y actualizados por sus autores, destacados especialistas del campo de lo corporal.

N°1- LIBRO DIGITAL DE DESCARGA LIBRE Y GRATUITA

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.



N°2- LIBRO DIGITAL \$250.-

DESCARGA LIBRE Y GRATUITA PARA SUSCRIPTORES

El segundo libro de la Colección Kiné Biblioteca, agotado en su versión de papel, ahora se puede adquirir en formato digital.

104 páginas de textos e ilustraciones en torno a temas centrales de lo corporal: clínica de las tensiones, masajes, eutonia, shiatzu kan gen ryu (digitopuntura oriental), la piel desde la anatomía hasta el psicoanálisis.

