ISSN 2346-9412

www.revistakine.com.ar

Kiné

la revista de lo corporal

Año 29 - Nº 143
agosto • octubre 2020

Y ahora...
¿qué?

- Tiempo de miedos y mitos
- De qué cuerpos hablamos hoy

ADEMAS

- Masajes
- Kiné en México
- Agenda
- Guía

EQUILIBRIO
y sistema nervioso

en Pilates / Danza / Método Feldenkrais
Sensopercepción / Esferodinamia / Qi Gong

¡ojo! últimas noticias

Festival Internacional Corporalidad Expandida •10 al 26 de septiembre (ver información en pág.26) •Novedad de último momento: **Taller de realización audiovisual con celular**, por Diego Sethson; 22 de septiembre, 19hs. Inscripción previa #FICCE 2020.

Cuerpo, Máscaras, "Barbijo"; nuevos sentidos en la clínica. Encuentros virtuales, teórico-vivenciales, 2do. sábado de cada mes. Coord: Elina Matoso, Mario Buchbinder, Claudia D`Ägostino, Inicia en septiembre. delamáscarainstituto @gmail.com

Esferobalones - Capacitación: El Periné: Centro organizador de la Actitud Postural, sus conexiones sensibles con el movimiento. **•1er encuentro: Sábado 5/9** de 9.00 a 12.00 hs. Coordinan Anabela Lozano y Marian Durán. www.esferobalones.com

Septiembre - octubre. Talleres Virtuales de Shiatzu Kan Gen Ryu con Carlos Trosman (por Zoom). Masajes en puntos de tratamiento, ejercicios suaves y terapéuticas orientales. Abierta la Inscripción. **15% de descuento para suscriptores de revista Kiné** www.shiatzukangenryu.com.ar Whatsapp: +54 9 11 6656-5215.

En tapa: intervención anatómica de longas+pomiés sobre una fotografía de Sol Bouille, Instructora de Pilates, realizada por Guy Coombies, Londres 2019.

Plataforma UNA (Universidad Nacional de las Artes)

las artes conectan

Plataforma de contenidos artísticos abiertos a la comunidad

Danza, conciertos espectáculos entrevistas documentales

lasartesconectan.una.edu.ar

Quienes visiten esta plataforma podrán explorar y disfrutar los contenidos más diversos realizados conjuntamente por las unidades académicas de la UNA. Además de las novedades que se presentan en la página de apertura recomendamos ingresar al ítem *Categorías,* para comprobar la cantidad y variedad de los materiales que se ofrecen. Producciones de la Compañía de Danza y del Geam (Grupo de Experimentación en Artes del Movimiento). Una serie de documentales, por ejemplo, un programa sobre Danza Comunitaria y otros materiales súper interesantes de todas las disciplinas. Una mirada sobre el Arte Argentino o Arte en contexto. Producciones de la UNA con la comunidad, donde se relatan cuatro experiencias de extensión, producción y construcción de conocimientos en el territorio. Se puede disfrutar, además, de las producciones artísticas de las orquestas y ensambles institucionales; los audiovisuales ganadores del festival FAUNA 2019 y los encuentros con artistas y referentes de la cultura, como Teresa Parodi, Liliana Herrero, Peteco Carabajal, Guillermo Fernández, Lidia Borda, entre otrxs.

Vale destacar, por otra parte, los contenidos para personas mayores que ofrecen actividades de cuidado, lúdicas y recreativas para hacer en casa. Y una línea de contenidos orientados a las infancias.

En la presentación de esta plataforma, la UNA señaló: En el marco del aislamiento social preventivo y obligatorio, las universidades nacionales públicas reafirman su rol social y su compromiso con la ciudadanía, tanto en la capacidad de aportar soluciones a la crisis sanitaria como al minimizar los impactos negativos que la pandemia puede producir en la sociedad. En este sentido, desde la UNA se desarrollaron herramientas a fin de dar certezas a su comunidad. Apenas comenzó el aislamiento, se implementó un Sistema de Trámites y Consultas en Línea a través del cual estudiantes, graduados/as, docentes, nodocentes y ciudadanía pueden realizar sus consultas en forma virtual. A mediados del mes de abril, se puso en marcha la plataforma EVAed -Entorno Virtual de Apoyo a la Educación- con el objetivo de ofrecer a estudiantes y docentes recursos pedagógicos y didácticos alternativos, garantizando la continuidad de los vínculos académicos.

Consideramos que el arte es una práctica de resistencia que ensancha el horizonte de lo posible y abre a nuevos modos de existencia. Esta práctica es social y colectiva. Es una forma de hacer con otros, otras, otres. En momentos de incertidumbre y aislamiento, el arte provee un espacio de encuentro con la comunidad. Un lugar desde donde poder imaginar(nos) nuevas posibilidades de estar, sentir y pensar.

Con esta nueva iniciativa, la UNA reafirma su compromiso con el arte y la cultura como derechos humanos fundamentales para toda la ciudadanía.

Kiné®
ISSN 2346-9412
la revista de lo corporal

año 29 - nº 143
agosto - octubre 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 Sistemas Capacidades perceptivo - motoras (3°parte) **EQUILIBRIO**
3 **Equilibrio y Sistema Nervioso** *Cristina Oleari*
6 **NOTA - POSTER** *Julia Pomiés, Cristina Oleari, Rubén Longas*
7 **un desafío para la danza** *Beatriz Conte*
8 **gimnasia consciente** *Aline Dibarboure, Silvia Gerszkowicz*
9 **cuerpo, voz y equilibrios** *Paola Grifman*
10 **crece desde el pie** *Laura Corinaldesi, Liliana Cepeda*
11 **un proceso dinámico** *Mirta Barnils, Karina Jousse*
12 **el equilibrio se demuestra andando...** *Carlos Trosman*
13 **sobre esferobalones** *Marita Filippini*
14 **vértigo de emociones** *Gabriela González López*
15 **a más raiz, más vuelo** *Emiliano Blanco*
16 **método Pilates** *Elisa Pollini*
17 **método Feldenkrais** *Andrea Guz, Gabriela Gómez*
17 **esculturas equilibradas** *Gabriela Kerszenblat*

Informe Biopolítico ¿Y AHORA... QUE?
18 **pandemia, reflexiones y mitos** *Celeste Choclin*
20 **entre el control social y el deseo** *Susana Kesselman*
21 **improvisar en tiempos de pandemia** *Sandra Reggiani*
22 **de qué cuerpo hablamos hoy** *Elina Matoso*
23 **Sistema Río Abierto** *María Adela Palcos*
23 **estamos en construcción** *Raquel Guido*

En la sección Cuerpo &
24 **Movimiento Federal de Danza** *Mariela Ruggeri*
24 **día de la Eutonía** *Emiliano Blanco*
25 **ontología del lenguaje** *Delia Chudnovsky, Lorena Isse*
25 **masaje y automasaje** *Alejandra Lieberman*
26 **FICCE 2020** *Festival Corporalidad Expandida*
26 **Encuentro Somático** *Ivana Sejenovich*
27 **Kiné en México** *Alicia Zappi*

28 **guía de profesionales**
30 **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 Nº 5300347 - ISSN 2346-9412
Redacción y publicidad: Leopoldo Marechal 830, 11º A (1405) CABA - tel: 4981-2900

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

www.revistakine.com.ar

- **Artículos especializados.**
- **Agenda actualizada de cursos, talleres y actividades gratuitas.**
- **Sumario comentado de la última edición y sumarios completos de las ediciones anteriores.**
- **Datos para suscripción anual y detalle de beneficios para suscriptor@s.**
- **Suscripción al newsletter mensual con novedades de Kiné y del campo de lo corporal.**
- **Información para la solicitud de compra de ejemplares de la colección.**
- **Y toda la Guía 2020 con los vínculos (links) activos hacia las direcciones de mail y páginas web de los anunciantes.**

SUSCRIPCIÓN ANUAL DIGITAL

A partir de este año inauguramos la posibilidad de suscripción a las ediciones digitales. La suscripción anual incluye las 5 ediciones del año 2020 (en formato PDF) y la Guía de Carreras, Cursos y Profesionales para el año 2021 (planificada para diciembre 2020). Más la versión digital del libro Biblioteca Kiné Nº2 (exclusivo para suscriptores). Y el envío de tres ejemplares digitalizados de la colección, a elegir desde el Nº 87 hasta la fecha, incluyendo las ediciones agotadas.

$500.-

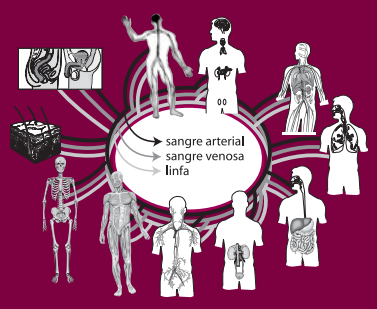
El modo de pago para toda la República Argentina es a través de depósito o transferencia bancaria (solicitar por mail los datos de nuestra cuenta)

Para **suscripciones internacionales U$S 20.-** consultar por e-mail a

kine@revistakine.com.ar

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

Seguinos en: KINÉ la revista de lo corporal @kine.revista



somos un sistema de sistemas

serie año 2020

VER ÍNDICE DE INFORMES Y POSTERS EN PÁG.5

capacidades perceptivo motoras

3ra parte

equilibrio

La irrupción del Covid-19 nos "movió el piso". Necesitamos recurrir a todas nuestras capacidades para mantener el equilibrio en este tembladeral. Muy buena oportunidad para explorar los aportes que nos ofrece Cristina Oleari: conceptos fundamentales de neurociencia que nos ayudan a comprender cómo funciona el sistema nervioso para no dejarnos caer. Por su parte, Beatriz Conte, Laura Corinaldesi, Liliana Cepeda nos dan su visión desde el campo de la danza. Y Aline Dibarboure desde la Gimnasia Consciente. Paola Grifman le pone voz y canto a los modos de equilibrarnos. Mirta Barnils y Karina Jousse, desde la Danza Armonizadora, lo plantean como un proceso dinámico. Carlos Trosman asegura que "el equilibrio se demuestra andando". Marita Filippini aporta la función estabilizadora de los esferobalones. Gabriela González López describe sus talleres de estimulación vestibular, la relación del oído interno y el vértigo. Emiliano Blanco, desde la sensopercepción levanta vuelo hacia otras instancias del equilibrio y la necesidad de enraizarnos. Elisa Pollini nos da un panorama del Método Pilates; Andrea Guz y Gabriela Gómez, del Método Feldenkrais. Y finalmente Gabriela Kerszenblat comenta sus equilibrios con la escultura.

equilibrio estático y dinámico

escribe Dra. Cristina Oleari Kinesióloga, Fisiatra

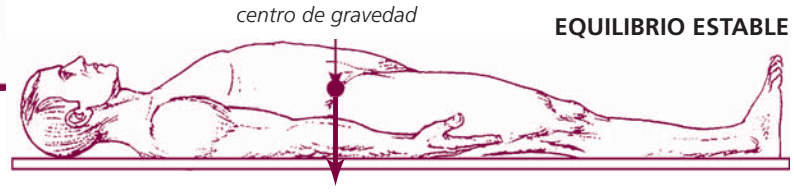
Desde el punto de vista físico o mecánico, se dice que un cuerpo se encuentra en equilibrio estático cuando la sumatoria de las fuerzas y/o los momentos de fuerza aplicados sobre el mismo, en un instante dado, es igual a cero, respecto de determinado sistema de referencias (Viladot).

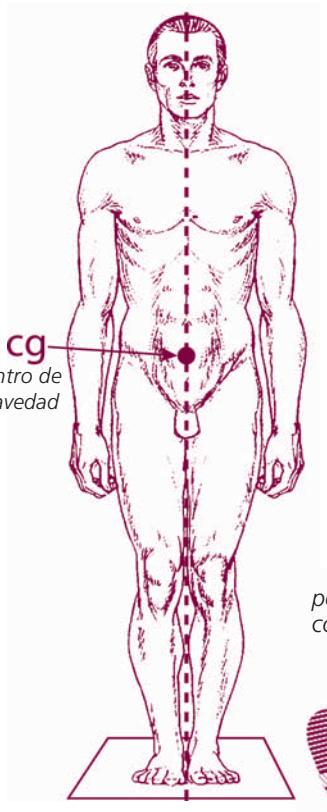
Se pueden clasificar distintos tipos de equilibrio: •**Equilibrio estable** es aquel en que el cuerpo tiende a volver a la posición de equilibrio inicial, luego de que una fuerza desestabilizadora se aplique y produzca un pequeño desplazamiento. •**Equilibrio inestable** cuando al aplicarse una fuerza que lo desplaza de su posición original no puede volver a esa posición sin que otra fuerza (re-equilibradora) intervenga. •**Equilibrio indiferente** se da cuando al aplicar una fuerza que modifica la posición inicial, igual mantiene de manera constante la distancia de su centro de masas respecto de su base de sustentación.

La superficie en la que se apoya el objeto (o la persona), también condiciona su estabilidad

centro de gravedad

EQUILIBRIO ESTABLE





Las diferentes bases de apoyo del individuo brindarán posibilidades de ajustes posturales y re-equilibratorios estáticos y/o dinámicos, según sea más o menos estable.

persona de pie

persona de pie con bastón

BASES DE APOYO CON EQUILIBRIO INESTABLE

Hay quienes se entrenan para desarrollar al máximo esta capacidad

Equilibrio de los cuerpos en general y del cuerpo humano en particular

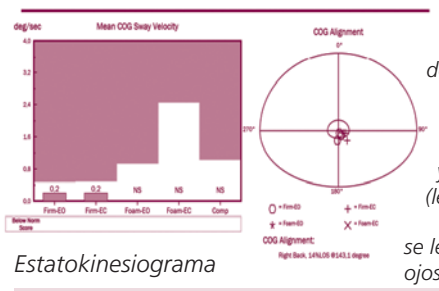
Un sistema en equilibrio puede tener distintos grados de estabilidad. Por ejemplo, un objeto presenta estabilidad si la línea de acción de la fuerza peso (con punto de aplicación en el centro de masas de ese objeto) cae dentro de la base de sustentación o base de apoyo. Esta base de apoyo o soporte puede o no coincidir con la superficie de contacto, incluye a las superficies donde se produce el contacto y la superficie "intermedia" delimitada entre las mismas. Se puede decir que es la superficie entre y debajo de todas las partes del cuerpo en contacto con el suelo, también conocido como "polígono de apoyo" (Muñoz - Andisco). La estabilidad disminuye a medida que la línea de acción de la gravedad (fuerza peso) se aproxima al borde o periferia del polígono de apoyo; pero, aumenta la estabilidad con el descenso del centro de gravedad, con el aumento de la base de sustentación.

La especie humana desarrolló sistemas complejos neuromusculares de control del equilibrio para que sea efectiva la mantención de la posición vertical del cuerpo y la mirada en la horizontal (función hegemónica y propia de la especie). Esto se realiza con continuos ajustes para que el centro de gravedad oscile constantemente sobre la base de apoyo.

Estabilometría

Actualmente, esto se puede analizar objetivamente con el uso de una plataforma de fuerzas que capta la oscilación de las presiones de los apoyos de los pies de la persona parada sobre la misma (estabilometría).

Los gráficos obtenidos se denominan estatokinesiogramas y permiten valorar el desplazamiento antero-posterior y latero-lateral (derecha-izquierda) de la persona parada con ojos abiertos durante 10 segundos (por ej.) y las modificaciones (leves o grandes) que acontecen cuando se le pide que cierre los ojos (Test de Romberg).



Estatokinesiograma

continúa en página 4

Viene de la página 3

el equilibrio como capacidad perceptivo-motora

Integración sensoriomotora del equilibrio. Un poco de neurociencias del equilibrio y del sentido kinestésico (propioceptivo)

La capacidad de equilibrio se define como aquella que intenta mantener o volver a colocar la línea de gravedad del cuerpo o partes de él sobre la base de soporte (sea cual fuere esta) y/o frente a cambios de posición del cuerpo o movimientos.

Lo que se desprende de esto es que se pueden estudiar dos aspectos del equilibrio:

•**el equilibrio estático:** mantener o sostener una posición estable, y

•**el equilibrio dinámico:** mantener o recuperar el equilibrio durante movimientos de diferentes velocidades y aceleraciones de partes o de todo el cuerpo.

Esta capacidad de equilibrio, tanto estático como dinámico, es fundamental para cualquier actividad motriz, sea deportiva, atlética, gimnástica, danzas, etc. siendo la percepción postural esencial, independiente de la posición en que se lleve a cabo la actividad (parado, sentado, caminando, corriendo, en posición horizontal como la natación, o invertida como en las destrezas).

En el desarrollo motriz normal del niño, el mantenimiento del equilibrio y recuperación del mismo es parte de las adquisiciones durante la actividad cotidiana exploratoria y los juegos infantiles.

En algunos casos leves, las dificultades de equilibrio pueden aparecer frente al aprendizaje de actividades en diferentes bases de sustentación y/o superficies inestables (aprender a andar en bicicleta, a patinar, a esquiar).

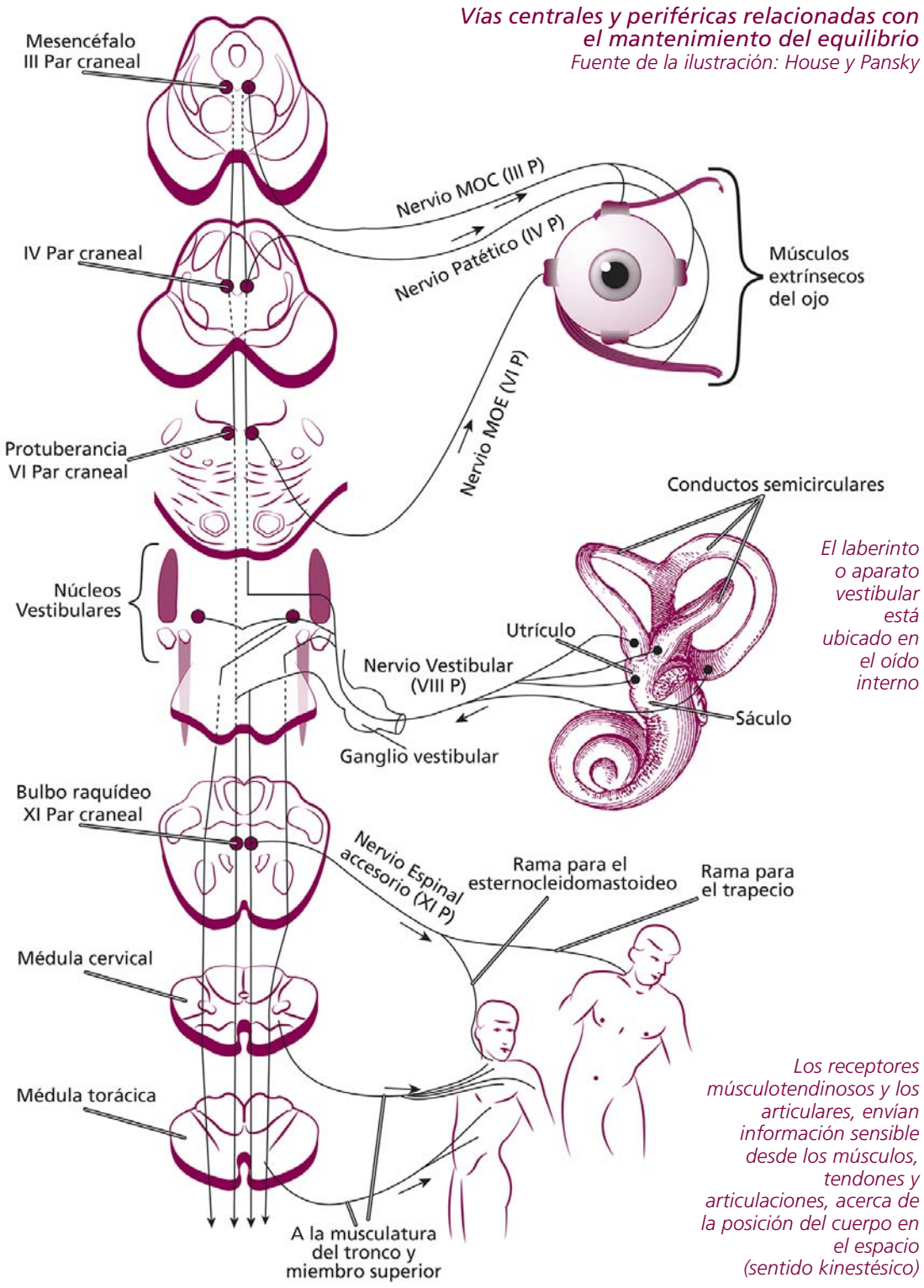
Este aprendizaje motor no es suficiente cuando se requiere ejecutar movimientos a distintas velocidades y aceleraciones, en diferentes posiciones corporales con exigencias específicas. Para estimular esta capacidad, se requieren ejercicios en superficies de apoyo pequeñas, elevadas, móviles, inestables (de diferentes materiales) así como estimulación vestibular y cognitiva de manera simultánea.

El equilibrio dinámico demanda percepción de aceleraciones y ajustes de movimientos rápidos y con cambios de posiciones segmentarias o corporales globales, así como muchas veces caídas o aterrizajes sobre superficies inestables.

Las mayores exigencias, en este sentido, se pueden observar durante los saltos de gimnasia artística y deportiva, el patinaje artístico, saltos ornamentales, saltos de esquí, salidas de los aparatos de gimnasia, saltos y giros de la danza.

Es por ello que muchos autores relacionan de manera estrecha la capacidad de equilibrio con las demás capacidades coordinativas y el mayor grado de rendimiento. Además de la valoración del equilibrio estático (ortostático) a través de la plataforma estabilométrica y los gráficos mencionados, se puede tomar como unidad de medida la duración del mantenimiento del estado de equilibrio y la velocidad y calidad de la recuperación del mismo.

Vías centrales y periféricas relacionadas con el mantenimiento del equilibrio
Fuente de la ilustración: House y Pansky



El laberinto o aparato vestibular está ubicado en el oído interno

Los receptores músculotendinosos y los articulares, envían información sensible desde los músculos, tendones y articulaciones, acerca de la posición del cuerpo en el espacio (sentido kinestésico)

Llegada de la información sensorial

Los *receptores* son estructuras especializadas en traducir distintos tipos de energías al "lenguaje" del sistema nervioso: que es la *excitación bioeléctrica*. Los que intervienen en la regulación de la actividad muscular relacionada al equilibrio son principalmente los *propioceptores*, que brindan sensibilidad sobre la posición y el movimiento del propio cuerpo, y se ubican en músculos, articulaciones, tendones, y en el aparato vestibular del oído interno.

Esa intervención se produce tanto para adoptar posturas sostenidas en el tiempo **(equilibrio estático)** como para mantener o recuperar el equilibrio de segmentos corporales o del cuerpo en su totalidad durante los movimientos **(equilibrio dinámico).**

La propiocepción

Es fundamental para las reacciones reequilibratorias posturales aunque a veces se requiere también de los exteroceptores y los telerreceptores.

Se conocen diferentes clasificaciones de propioceptores, en general pueden ser: músculotendinosos, articulares y laberínticos.

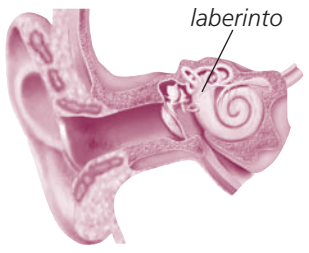
• **Receptores Músculotendinosos:** Comprenden al ***huso neuromuscular*** (reflejo de feedback positivo), al ***órgano tendinoso de Golgi*** (reflejo de feedback negativo) y las ***terminaciones libres*** (reflejo de flexión y dolor).

• **Receptores articulares y periarticulares:** pueden ser los corpúsculos de Ruffini, las terminaciones articulares de Golgi y los receptores de Vater- Paccini.

La información que nace de estos receptores conduce la sensibilidad propioceptiva consciente, es decir, el ***sentido kinestésico*** relacionado con el reconocimiento de las posición y orientación en el espacio de las partes del cuerpo, sin intervención de la visión.

Por último, los que más nos interesan para el sentido del equilibrio:

• **Receptores Laberínticos, o Vestibulares:** ubicados en el oído interno, intervienen en las reacciones posturales reflejas, para contribuir al mantenimiento de la postura normal, adaptar la posición de los miembros y el tronco a la posición de la cabeza (mirada en la horizontal) y/o por desplazamientos de la misma. (Loyber).



El laberinto consta de una parte denominada sistema otolítico (el utrículo y el sáculo) y otra, los conductos semicirculares.

Los otolitos son cristales de carbonato de calcio que están suspendidos en una sustancia intersticial como una membrana gelatinosa que estimula directamente a las cilias de la mácula del utrículo y del sáculo, y las crestas de la ampolla de los conductos semicirculares *(ver ilustraciones en el póster de la página 6).*

Cuando la cabeza se encuentra en posición normal, la mácula del sáculo se orienta en sentido vertical y la del utrículo en sentido horizontal. **El sistema otolítico es estimulado cuando se varia la posición de la cabeza**, es decir que la membrana gelatinosa cambia de posición; en ella están los otolitos, los cuales al modificar su posición estimulan las cilias y desencadenan la transmisión del impulso en la vía aferente vestibular hacia los centros del tronco encefálico (núcleos vestibulares). Tal como se indica en el gráfico de la izquierda.

Además, en la cresta de la ampolla de los conductos semicirculares se encuentran las células ciliadas receptoras incluidas en la masa gelatinosa (no hay otolitos en los conductos semicirculares). La estimulación se genera por el desplazamiento de la endolinfa, producido por los movimientos de la cabeza. Como hay un conducto semicircular en cada plano del espacio se excitarán aquellas cilias del conducto semicircular respectivo al movimiento (lineal, angular o rotatorio en ese plano) ver ilustración en el póster. El desplazamiento de la endolinfa se produce al inicio del movimiento, al frenar, o al cambiar de dirección del mismo. (Loyber)

La estimulación de los receptores laberínticos tiene influencia sobre el tono de los músculos posturales y de los músculos extrínsecos del ojo,

Esa influencia se produce siguiendo las vías de conexiones con centros nerviosos como: la médula, el tronco del encéfalo (núcleos vestibulares, formación reticular, núcleo rojo), el cerebelo, los pares craneales que gobiernan los movimientos oculares (III-IV- VI), el tálamo, la corteza cerebral.

Tanto la mácula del sistema otolítico como las crestas de los conductos semicirculares generan respuestas distintas a través de mecanismos específicos.

Si la cabeza cambia de posición en el espacio, se estimula la mácula del sistema otolítico (pero no cuando la cabeza está en movimiento) y la respuesta refleja se encarga de activar los músculos posturales de las extremidades para mantener la postura en las condiciones de equilibrio en que se encontraba antes del cambio de posición de la cabeza; incluso los movimientos reflejos de los ojos se adecúan a la nueva posición para mantener el campo visual similar al que abarcaba antes del movimiento. Estas reacciones reflejas se denominan reacciones tónico estáticas o sentido estático o de posición.

En cambio, ante movimientos bruscos que provocan desplazamientos de la endolinfa de las crestas de los conductos semicirculares las respuestas son contracciones reflejas de los músculos del tronco, cuello y extremidades, con movimientos compensadores que inten-

(continúa en página 5)

Viene de la página 4

tan mantener la postura normal. Los movimientos de la cabeza pueden ser lineales o rotatorios, de aceleración (aumento de la velocidad) o desaceleración (disminución de la velocidad) o, que cambie de manera brusca la dirección del movimiento.

Un movimiento de velocidad constante no produce estímulo en las crestas de los conductos semicirculares.

En el caso que los movimientos sean rotatorios, se le suman las reacciones compensatorias de los músculos oculares extrínsecos originando *nistagmus* (movimiento involuntario de los ojos). Los movimientos oculares se desvían en sentido contrario al de la rotación de la cabeza y luego vuelven con un movimiento rápido, a la posición original, centrados hacia adelante. La estimulación se produce por el movimiento que corresponde con el plano que se encuentra el conducto semicircular. De hecho, estas reacciones de equilibración y oculares ante movimientos giratorios de la cabeza, y la observación de la aparición del nistagmus, se utilizan para el diagnóstico de alteraciones vestibulares. Estas respuestas reflejas se denominan reacciones tónico-cinéticas o del sentido cinético.

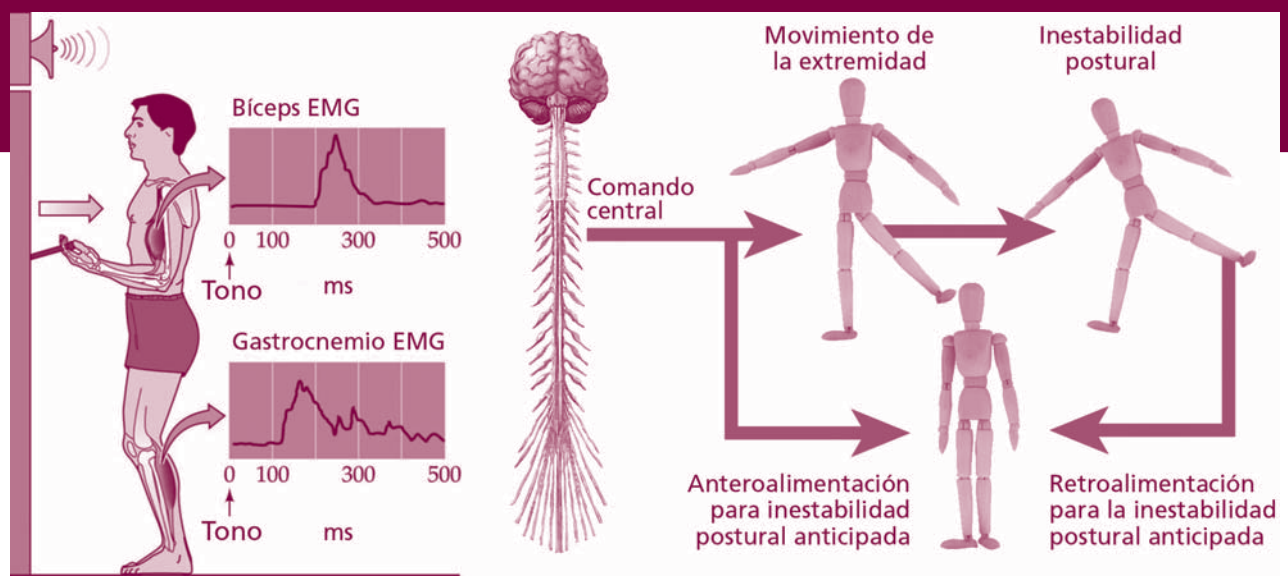
Los reflejos posturales o antigravitatorios, incluyen mecanismos compensatorios o de *feed-back* y mecanismos anticipatorios (de *feed-forward*), que se van estructurando sobre la base del desarrollo motor.

Este mecanismo anticipatorio o anteroalimentación (feed-forward) del control postural, el tono de músculos que van a mantener el equilibrio y la postura, aumenta con anticipación a la contracción voluntaria del músculo agonista de la acción.

Este mecanismo predice una alteración en la estabilidad corporal y formula una respuesta estabilizadora apropiada.

Esto se puede evaluar con electromiografías con electrodos de superficie (EMG), analizando el tiempo de pre-activación antes de que se produzca el movimiento. Esta anticipación **es entrenable** y tiene como objetivo, también, proteger a las estructuras articulares y periarticulares, frente a las exigencias de gestos motores complejos, de mucha energía cinética, con aceleraciones y velocidades elevadas (ver gráfico en esta misma página).

El mecanismo de retroalimentación del control postural y de re-equilibración, en cambio, son respuestas que se producen una vez iniciado el movimiento, a través de aferencias sensitivas que detectan inestabilidad postural, del sistema visual, laberíntico y propioceptivos.



Ante un estímulo sonoro (la bocina de arriba) la persona flexiona el codo y se activa el bíceps braquial, traccionando hacia sí de la manija amurada a la pared, produciendo un desequilibrio postural e inestabilidad (el cuerpo se aproxima hacia la pared golpeándose la cara), por lo que se esperaría que si fuera sólo como retroalimentación, se contraigan los gemelos (tríceps sural) posteriormente (feedback) al estímulo sonoro y como respuesta refleja al estiramiento de los gastrocnemios… Sin embargo, el EMG de superficie muestra que las reacciones reequilibratorias activan a los gastrocnemios antes (100mseg antes) que la activación del bíceps braquial cuando la persona tracciona de la manija, esto comprueba que hay feedforward o anteroalimentacion, cada vez más efectivo cuanto más aprendizaje motor y entrenamiento

En síntesis, se pueden definir las siguientes reacciones reflejas para el mantenimiento de la postura y la recuperación del equilibrio

• DE SOSTEN TONICO ESTATICAS: para mantener la postura normal.

– POSTURALES LOCALES: REACCION POSITIVA Y NEGATIVA, el estímulo y la respuesta se producen en las mismas estructuras musculares o tendinosas.

– POSTURALES SEGMENTARIAS: REFLEJO EXTENSION CRUZADA, el estímulo y la respuesta abarca uno o varios segmentos medulares, por lo que puede responder del lado contrario a aquel donde se produjo el estímulo.

• DE ADAPTACION POSTURAL: se producen cuando se requiere modificar la postura en determinada situación pero sin alterarla demasiado, se producen movimientos del cuello, del tronco y de las extremidades, involucrando estructuras de diferentes segmentos medulares (por ejemplo cuello y tronco) y núcleos suprasegmentarios (núcleos vestibulares en el tronco del encéfalo estimulados por receptores laberínticos estáticos).

– INTERSEGMENTARIA: REFLEJOS TONICO CERVICAL SIMETRICO Y TONICO CERVICAL ASIMETRICO.

– SUPRASEGMENTARIA: TONICO LABERINTICO.

• DE ENDEREZAMIENTO: para recuperar la postura cuando se vio alterada por diferentes causas, en particular frente a cambios de posición de la cabeza, lo cual genera movimientos cervicales que tienden a reposicionar la cabeza y luego se continúan con los movimientos corporales que re-equilibran en relación a la cabeza

– REFLEJOS OCULO-CEFALO-LABERINTICO-CERVICAL son suprasegmentarias como los reflejos laberínticos y visuales, e intersegmentarias (cervicales, cefálicos, tronco y extremidades).

• DE EQUILIBRACION O TONICO CINETICAS son reacciones fásicas.

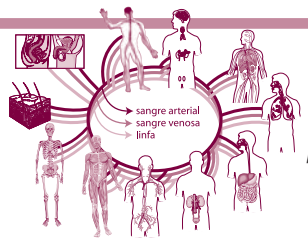
– PROPIOCEPTIVAS MUSCULARES: BALANCEO O APUNTALAMIENTO, se producen con el cuerpo en reposo.

– PROPIOCEPTIVAS LABERINTICAS: REACCION DE CAIDA, DE ASCENSOR O ROTATORIOS se producen con el cuerpo en movimiento.

Como conclusión, estas reacciones reflejas tienen como objetivo mantener el equilibrio del cuerpo, es decir, como ya se definió, que la línea vertical que pasa por el centro de gravedad se mantenga dentro del polígono de apoyo.

A través de la **integración perceptivo-motora**, el conjunto de estímulos cinestésicos, táctiles, propioceptivos, laberínticos y visuales, la conexión con recuerdos de varias fuentes sensoriomotoras así como las experiencias motrices previas, conducen al reconocimiento de los movimientos del cuerpo y despiertan complejos asociativos mnémicos por impulsos corticales aferentes, las praxias, base de la motricidad.

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

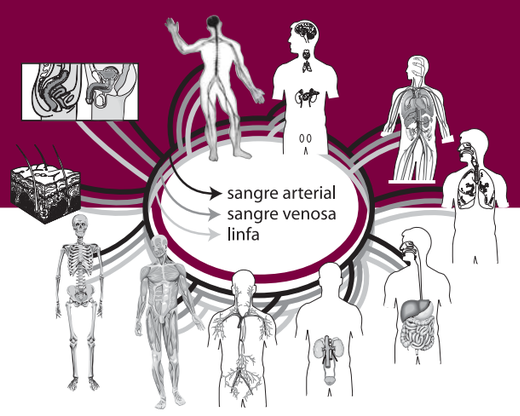
Consultar esta guía para localizar los temas de cada uno de los informes y posters publicados en esta sección de la Revista Kiné.
Para adquirirlos comunicarse a ***kine@revistakine.com.ar***

Consulte un índice más detallado en los sumarios de ediciones anteriores en **www.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 Reproductor 1**. Anatomía y Fisiología. XX, XY y otras complejidades.
•**Kiné 73: Sistema Reproductor 2**. Concepción, anticoncepción y embarazo.
•**Kiné 74: Sistema Tegumentario**: Piel, pelo, uñas. Un sistema protector y de comunicación.
•**Kiné 75: Origen Embriológico** de los Sistemas.
•**Kiné 76: Dolor de Espalda.** Posibles causas y alivios.
•**Kiné 77: Sistema Fonador**: voz, grito, canto.
•**Kiné 78: Músculos en Acción (1): Regulación** nerviosa de la contracción muscular.
•**Kiné 79: Músculos en Acción (2): Flexibilidad.** Las fascias: un sistema de integración.
•**Kiné 80: Músculos en Acción (3): Fuerza.**
•**Kiné 81: Músculos en Acción (4): Resistencia**.
•**Kiné 82: Músculos en Acción (5): Coordinación.** Capacidades 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 clìnico 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
•**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 Ilíaco.
•**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.
•**Kiné 142:** Capacidades Sensitivo-Motoras **(2)** Ritmo.

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

somos un sistema de sistemas
SERIE 2020

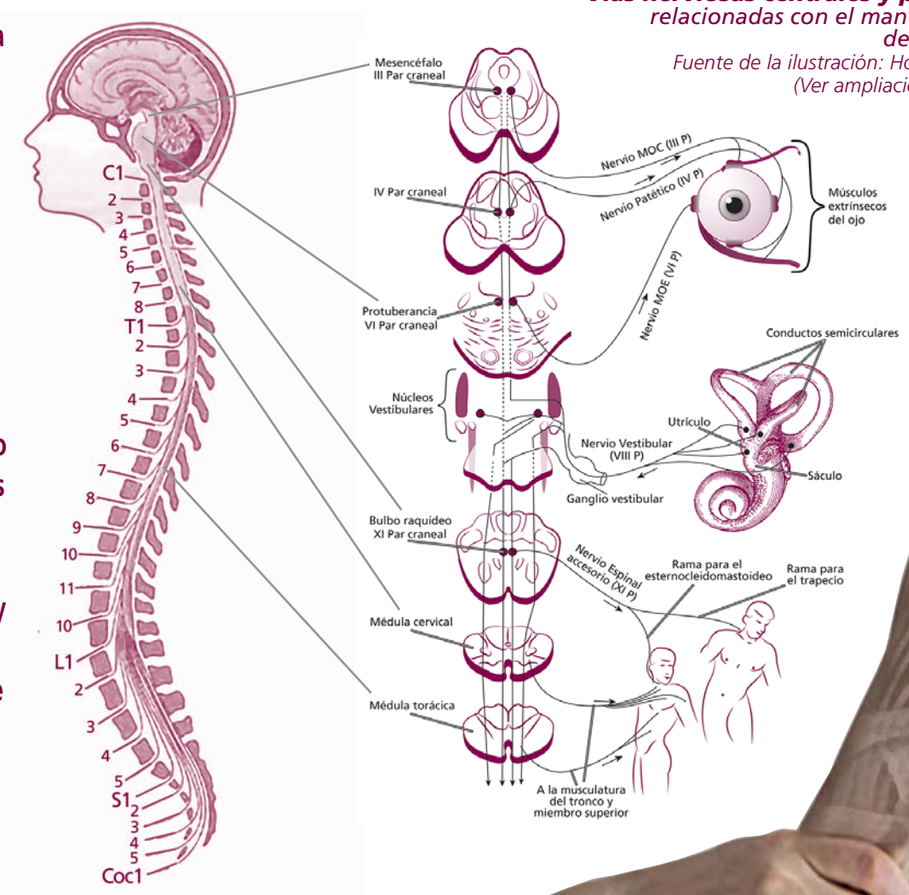


capacidades perceptivo motoras equilibrio y sistema nervioso

NOTA-POSTER
Kiné
Nº143

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

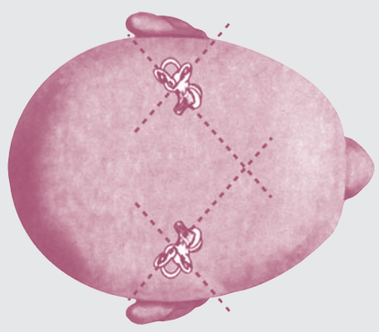
El equilibrio es una capacidad que requiere la integración perceptivo-motora, de un complejo conjunto de estímulos: cinestésicos, táctiles, propioceptivos, laberínticos y visuales. Implica, además, la conexión con recuerdos de varias fuentes sensoriomotoras así como con experiencias motrices previas, que conducen al reconocimiento de los movimientos del cuerpo y despiertan complejos asociativos mnémicos (de la memoria). Ver artículo de páginas 3 a 5.



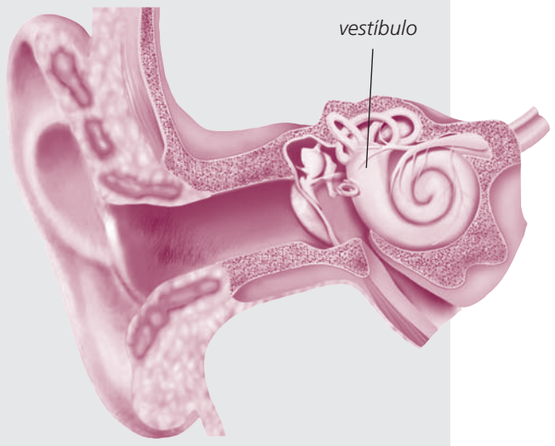
Vías nerviosas centrales y periféricas *relacionadas con el mantenimiento del equilibrio*
Fuente de la ilustración: House y Pansky (Ver ampliación en pág. 4)

Ubicación del aparato vestibular

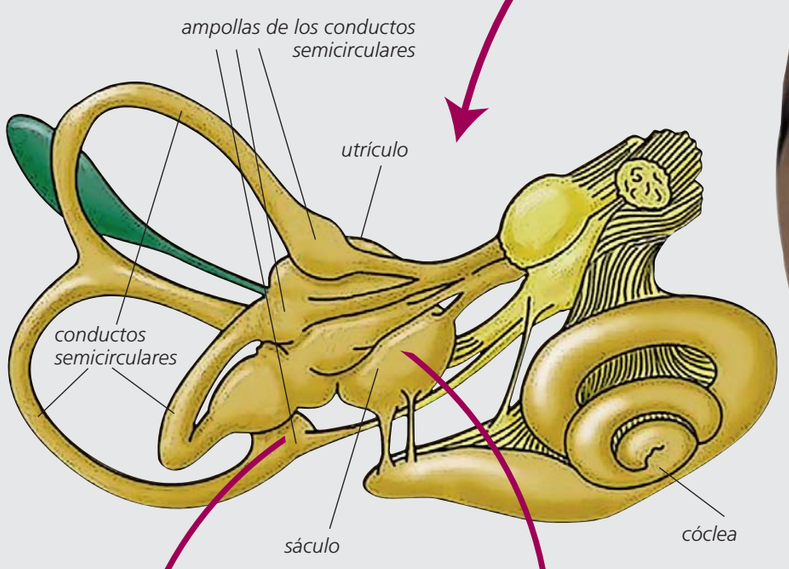
El oído interno, que contiene al vestíbulo o laberinto, se encuentra ubicado profundamente dentro del cráneo,



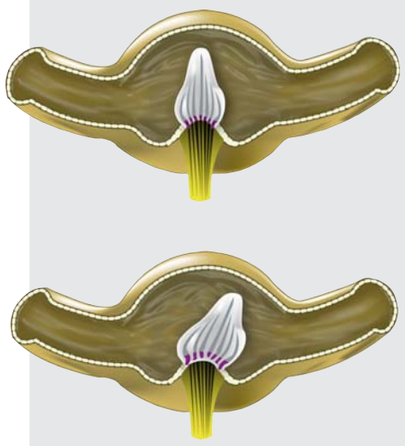
Vista cenital, con el frente hacia la derecha



Aunque estén muy próximos y compartiendo la región del oído interno, el sentido de la audición y el del equilibrio son dos sistemas separados. Los conductos semicirculares, el utrículo y el sáculo contienen receptores que se relacionan con el equilibrio. La cóclea, un conducto enrollado en forma de caracol, se relaciona con la percepción del sonido. El ***laberinto*** *consta de una parte denominada sistema otolítico (el utrículo y el sáculo) y otra, los conductos semicirculares. Los* ***otolitos*** *son cristales de carbonato de calcio que están suspendidos en una sustancia intersticial (****endolinfa****) como una membrana gelatinosa que estimula directamente a las cilias de la mácula del utrículo y del sáculo, y las crestas de la* ***ampolla*** *de los conductos semicirculares donde se encuentran células ciliadas receptoras incluidas en la masa gelatinosa (no hay otolitos en los conductos semicirculares).*

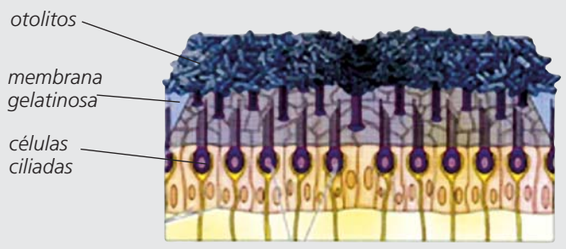


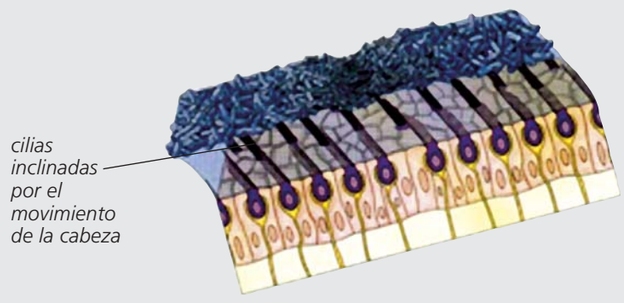
Receptores de los conductos semicirculares



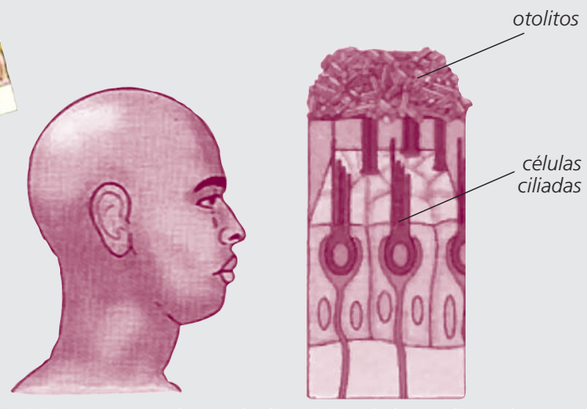
En la cresta de la ampolla de los conductos semicirculares *la estimulación se genera por el desplazamiento de la* ***endolinfa****, producido por los movimientos de la cabeza. Como hay un conducto semicircular en cada plano del espacio se excitarán aquellas cilias del conducto semicircular respectivo al movimiento.*

Receptores del utrículo y del sáculo





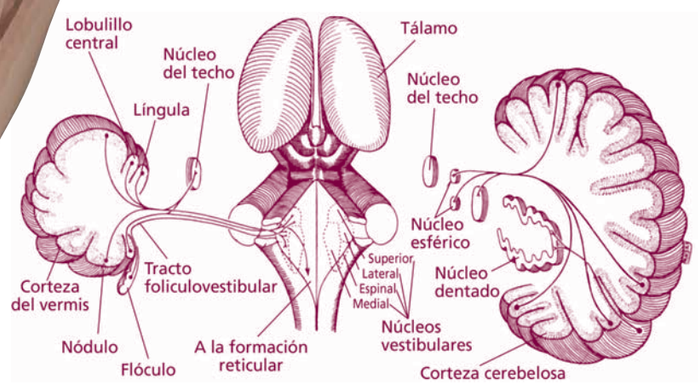
El sistema otolítico es estimulado cuando se varia la posición de la cabeza*: la membrana gelatinosa cambia de posición; en ella están los* ***otolitos****, los cuales al modificar su posición estimulan las cilias y desencadenan la transmisión del impulso en la vía aferente vestibular hacia los centros del tronco encefálico (ver arriba, a la derecha del póster el gráfico referido a las vías nerviosas).*



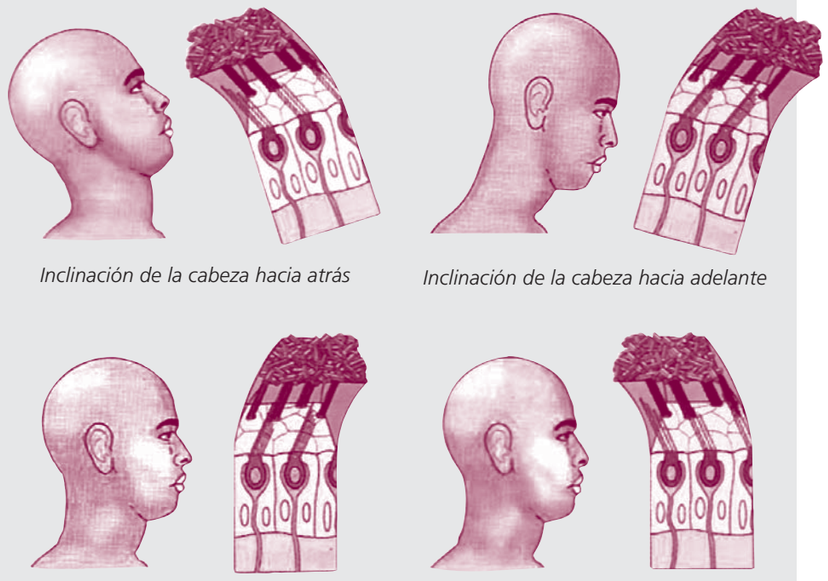
Posición erecta: se observa la disposición de los otolitos y las células ciliadas, que se modificará por efecto del movimiento como se muestra en los gráficos de la derecha. Fuente de la ilustración: Purves y cols. (Invitación a la neurociencia)

Cerebelo

Otro centro integrador importante del equilibrio es el cerebelo, que organiza la información proveniente del tronco del encéfalo (núcleos vestibulares) y de la médula. Esta información propioceptiva, vestibular y visual se coordina en las áreas del cerebelo (corteza del vermis, nódulo y flóculo y núcleos del techo, correspondientes al arquicerebelo (ver imagen) que se encargan de la función del equilibrio para enviar sus repuestas eferentes motoras hacia el tálamo, los núcleos de III, IV y VI Par craneal y a la médula (por intermedio de otros núcleos bulbo-protuberanciales y el núcleo rojo del mesencéfalo). Fuente de la ilustración House y Pansky.



Movimientos que estimulan los receptores del utrículo y el sáculo



Inclinación de la cabeza hacia atrás

Inclinación de la cabeza hacia adelante

Aceleración sin inclinación de la cabeza

Desaceleración sin inclinación de la cabeza

equilibrio
capacidades perceptivo motoras - 3ra parte

un desafío para la danza

escribe: Beatriz Conte

Punta, media punta, búsqueda constante del equilibrio perfecto... un gran desafío técnico coreográfico para todo bailarín.

El trípode oído, ojos, pies

Un elemento fundamental en esta búsqueda es la mirada. La información visual constituye un dato clave para el sistema postural en el movimiento, especialmente en la danza donde las exigencias de equilibrio se extreman.

El sistema postural fino elabora la noción de verticalidad a partir de las informaciones neurosensoriales captadas por el oído interno, los ojos y las plantas de los pies, complementando la propiocepción general.

Coordinandolas entre sí estabilizamos nuestra referencia corporal en el entorno y en función de ese trípode base, regulamos el tono de la postura. Sólo una vez dominado el sistema postural el artista podrá pasar con total libertad de movimiento a ofrecer lo mejor de sí mismo, es lo que en danza llamamos «Colocación» como una disposición y alineación previa. Luego el paso de la postura al movimiento se articula en base a la regulación del sistema tónico expresivo en dónde la cabeza se proyecta cómo guía para el movimiento. Más allá de esta biomecánica la expresión permite la fusión del sistema postural estático con el dinámico por eso en el bailarín pasar de la barra al centro es un claro ejemplo, como ocurre en las clases de ballet o sea de la danza académica.

Un apunte sobre la Coordinación neuromuscular: a través del uso de imágenes y la visualización como dijimos antes, mejorarían los patrones neurales que ayudan y facilitan la eficiencia del movimiento. La coordinación neuromuscular puede afectar positivamente en la selección del número de fibras musculares adecuadas en el momento justo, concretamente los bailarines pueden adquirir una mayor capacidad a la hora de usar sólo los músculos requeridos para realizar un determinado movimiento y mantener así unos niveles de energía suficientes que ayuden a disminuir el cansancio.

Un estudio que se hizo en Valencia (La Vanguardia comunidad valenciana 2/ 5/2016 nos dice lo siguiente:

«Los bailarines profesionales tienen un equilibrio distinto, según un estudio»

Los profesionales de la danza tienen un equilibrio diferente al del resto de la población, según un estudio comparativo elaborado por un grupo de médicos del Hospital Universitario La Fe, hecho entre bailarines profesionales y personas sin relación con el mundo del baile. El estudio ha confirmado que el entrenamiento de la danza mejora la calidad y rapidez en la respuesta a un desequilibrio ya que desarrolla la flexibilidad, la fuerza muscular y la estrategia, lo cual permite a los bailarines mantener el equilibrio y evitar respuestas antiestéticas.

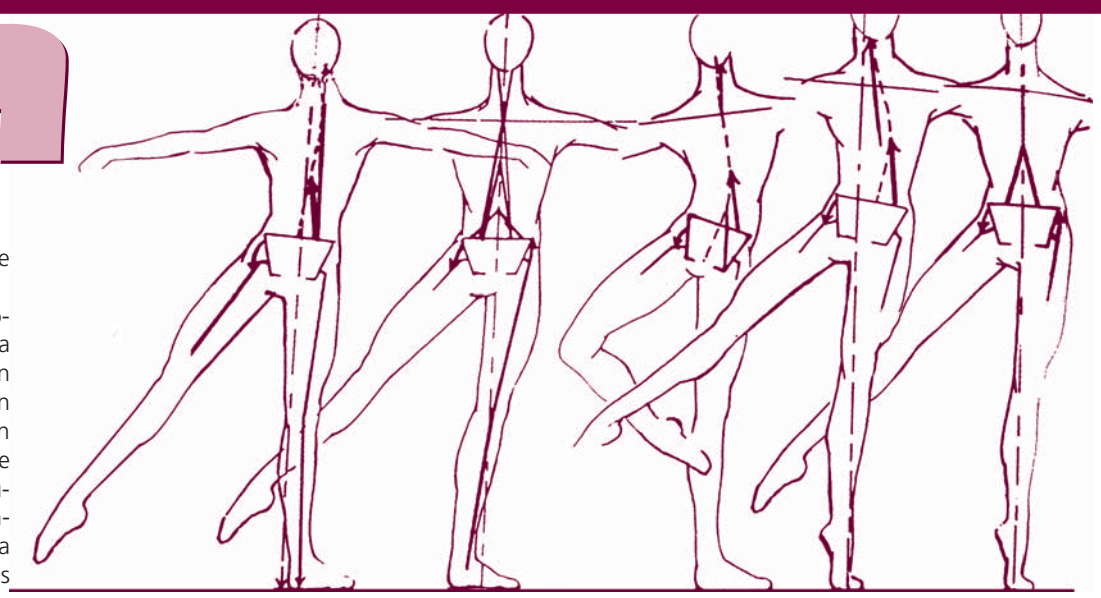


Ilustración tomada del libro «Anatomie appliquée a la danse», de Georgette Bordier, profesora de la Escuela de Danza de la Opera de Paris (edición del año 1975). En ella se destaca la importancia de una adecuada colocación de la cadera, que debe estar en el eje, para lograr el equilibrio tanto en quietud como durante el movimiento.

De la danza a la vida cotidiana

El simple trípode conformado por la vista, las plantas de los pies y el oído interno constituye una herramienta eficaz que permite la lectura del movimiento. Su aplicación práctica al ejercicio de la pirueta clásica es muy ilustrativa.

También es posible proyectar este concepto al movimiento humano en general adaptándonos a cada caso. De este enfoque se pueden beneficiar gran número de personas para prevenir y mejorar la calidad del movimiento.

Con esta perspectiva podemos complementar tratamientos habituales como terapias en personas con inestabilidad, desequilibrio en adultos mayores, cervicalgias ,dorsalgias y diversas patologías de origen estático.

De este modo la danza enriquece con su práctica un interesante concepto de Educación en y por el movimiento.

Bibliografía

-M. Virginia Wilmerding. Dancer Wellnes (La condición física en la danza) Asociación Internacional de Danza Medicina y Ciencia (IADMS).

-Juan Bosco Calvo. Apuntes para una Anatomía aplicada a la Danza.

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

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

cuarentena consciente

escriben: Aline Dibarboure y Silvia Gerszkowicz

Hay varios aspectos de la Gimnasia Consciente que es importante remarcar en cuanto a su beneficio durante la cuarentena y que hacen a la búsqueda del equilibrio desde la escucha interna y al restablecimiento del sostén desde la recuperación de la función de los pies y la pelvis.

Hay herramientas que nos acercan al conocimiento y al entendimiento de ciertas claves posturales, a las que podemos aferrarnos, no sólo durante el rato que estamos en clase, sino con la intención de que ese sea un lugar de bienestar que podamos incorporar y buscar más allá de la clase:

- Aprender el eje alrededor del cual nos erguimos.
- Conocer el ritmo de nuestra respiración.
- Ahondar en el conocimiento del propio cuerpo.
- Aprender a movernos en relajación dejando fluir los empujes...

Esta puede ser una muy buena manera de surfear la ola, de acomodarnos a una nueva realidad, a este «piso» que se nos cambió de lugar.

El trabajo en el buen sostén del cuerpo produce la recuperación de los espacios intervertebrales, lo cual provoca el aumento del flujo sanguíneo al cerebro y a todo el cuerpo y mejora la circulación del líquido linfático.

La consecuente apertura del pecho aumenta la entrada de oxígeno a todo el cuerpo.

La ejercitación imprescindible de los músculos de las piernas, ayudan al corazón a bombear la sangre hacia arriba…

Todas estas activaciones no solamente hacen desaparecer los dolores tensionales, no sólo recuperan las lesiones articulares, sino que al mismo tiempo, y por lo antes mencionado, son una manera de encontrar calma, un poco de paz. El equilibrio, el alivio de un buen sostén. Una gran ayuda para tener mejores defensas.

Sorpresas de cuarentena

En estos tiempos de cuarentena y de gran incertidumbre, la primera sorpresa para mí ha sido encontrarme dando clases virtuales, idea que no me convencía mucho, a pesar de que algunas colegas ya lo estaban haciendo. Algo que nunca imaginé se volvió una herramienta fundamental para continuar con la tarea.

La segunda sorpresa ha sido la experiencia misma, el proceso de estos tres meses tanto con alumnos que venían trabajando, como también con alumnos nuevos.

Será por la extrañeza de la situación actual, será porque la pantalla quita otras interferencias de la comunicación, no lo sé, pero es notoria la mayor concentración y responsabilidad de cada uno de los alumnos hacia el trabajo.

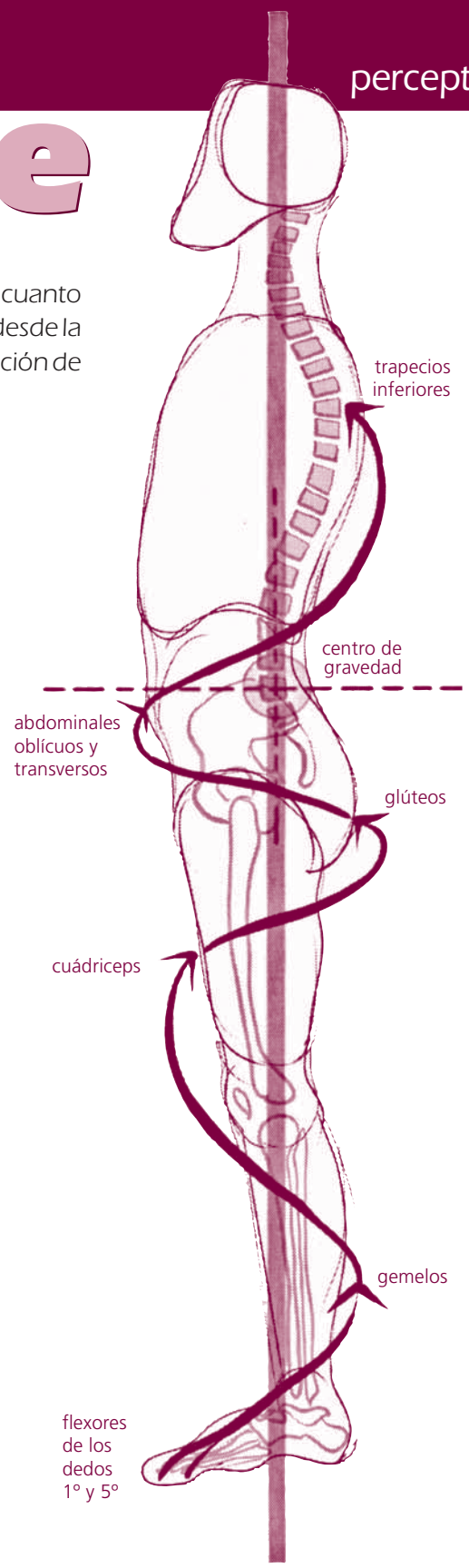
Y esto resulta en una mejoría notable en términos de la profundidad que se puede alcanzar en el proceso de cada uno de los tratamientos. ¡Incluso con personas a las que nunca vi personalmente!

Desde que comenzó la cuarentena hemos estado intercambiando ideas por escrito con mi alumna y amiga Silvia Gerszkowicz, sobre esta experiencia virtual. Me gustaría compartir su elocuente testimonio.

El testimonio de Silvia

Cuando empezó la cuarentena, le pregunté a Aline si iba a empezar a dar sus clases online y me respondió que no, que pensaba que, por las características intrínsecas de su trabajo, no le iba a resultar posible hacerlo. A pedido -a insistencia- de varios de sus alumnos (entre los que me incluyo), por obra y gracia de las sucesivas e interminables extensiones de la cuarentochentena local, y a la luz (o a la sombra) de aquel remanido «mal que por bien no venga», Aline se vio obligada a cambiar de idea y nosotros a llevarnos una de las pocas gratas sorpresas de este período de encierro.

Hubo que cambiar entonces la manta con agujeritos del estudio de la calle Olazábal por una frazada que teníamos en casa. Hubo que recrear un tiempo y un espacio -material y simbólico- sin interferencias ni ruidos (externos e internos) y hubo que adaptarse a nuevos formatos: Aline, encontrando un lenguaje aún más preciso y agudizando todas las formas posibles de transmisión de conocimiento desde una pantalla. Nosotros, sustituyendo su presencia y las -hasta ahora- imprescindibles maniobras presenciales en clase por un doble, qué digo doble, triple poder de concentración y de auto observación en casa.



Eje de Gravedad y Músculos Esenciales, dos conceptos fundamentales en el Método Irupé Pau.

Hubo que escuchar y escucharse mejor e ir reemplazando la autoexigencia implacable por una nueva forma de confianza más amable y compasiva (en el buen sentido de la palabra, que también lo tiene).

Hubo, hay y habrá que seguir calibrando en busca de un ritmo de práctica más lento, más propio, más verdadero, el «de a poquito» necesario para ir encontrando la comodidad, el alivio, la sanación de algunas dolencias físicas, dejando de lado por un rato el zumbido emocional constante de preguntas sin respuesta e incertidumbres.

Hubo finalmente que entregarse -cada uno desde su casa- al maravilloso viaje perceptivo que propone la gimnasia consciente: a sentir y a registrar los apoyos (ni más ni menos), a enraizar los pies, a repartir de una manera más justa y equilibrada el peso, el trabajo y la fuerza de nuestros músculos, a hundir el ombligo siempre, a destrabar resistencias, a apoyar la pelvis y la cintura al piso, a ir conociendo nuestra anatomía y sus mecanismos, a acoplar los omóplatos, a encontrar fundamentos y repercusiones genuinas en cada movimiento, a dejar circular, y como me dijo Aline en una de nuestras conversaciones (también virtuales): a reaprender, pero también a desaprender lo aprendido. Las dos cosas.

Tales hazañas hubo que hacer en un lugar y en un tiempo no elegidos en el que todo aquello que nos era familiar quedó suspendido en una dimensión tan desconocida como incierta.

Aline Dibarboure es bailarina, profesora de Gimnasia Consciente, hija y discípula de Irupé Pau, autora del libro «Gimnasia Consciente. Método de Irupé Pau», Editorial Biblos, Bs.As. 2019.
-E-mail: gimnasiaconsciente39@yahoo.com

Silvia Gerszkowicz es pianista y organizadora de actividades artísticas y culturales. Nació en Buenos Aires y ha vivido durante años en Boston EEUU. Creó y dirigió ciclos de música en vivo, en CEAMC, Notorious y el Centro Cultural Recoleta. Publicó artículos sobre música y arte en la Revista del Instituto de Musicología de la Universidad del Litoral y en Continuidad de los libros (2020).
-E-mail: silbetgers@gmail.com

30 AÑOS
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: fundacionpuiggros@gmail.com farmaciapuiggros@gmail.com
www.farmaciapuiggros.com.ar

MÉTODO
FRIDA KAPLAN
EMBARAZO Y NACIMIENTO EUTÓNICO
CLASES PARA PAREJAS
EMBARAZADAS
VÍA ZOOM
CLASES DE EUTONÍA
PARA TODO PÚBLICO
eutoniakaplan@gmail.com

ESTUDIO KALMAR STOKOE
EXPRESIÓN CORPORAL
arte salud & educación
Monroe 2765 011 4543 4230
1428 CABA - Argentina
http://kalmarstokoe.com
Facebook: Estudio Kalmar Stokoe

capacidades perceptivo motoras - 3ra parte

el arte del equilibrio y el equilibrio del arte

escribe: Paola Grifman

Me encanta escribir. Y cuando escribo deseo realmente alentar... y que a alguien le llegue y le sirva.

Confío plenamente en el camino de la voz para aportar equilibrio en tiempos de crisis.

En este momento en el que estoy escribiendo, estamos atravesando una pandemia. No hay referente. No hay base con la cual comparar este momento. Una realidad inimaginable, impensada, que hace que uno tenga que adaptarse a permanentes cambios.

¿Cómo surfear en mares de inestabilidad e incertidumbre para sostener un equilibrio? Todo un arte.

Entre búsquedas y equilibrios. La voz como eje

- «Siento todo el esfuerzo que estoy haciendo para mantenerme en pie... creo que estoy cerca de colapsar», dice Daniela en uno de nuestros primeros encuentros online.

Una vez que entramos en clima, luego de habernos saludado, y de habernos estirado, le propongo que elija un lugar en el espacio en el que ella está. Que permanezca parada, con las rodillas destrabadas, respirando tranquila, tomando contacto con sus apoyos, sus pies. Desde la conciencia de esa base en quietud, que experimente el «dejar salir» sonidos. (Experimentar se convirtió en una de mis palabras preferidas desde el principio de esta cuarentena). A medida que va entrando en la propuesta, las notas y melodías emitidas por Daniela, construidas desde esta base enraizada, ganan en potencia. Son sonidos con anclaje que permiten que su voz pueda volar. Investiga durante un rato. «ahhhhh.. oOoooHHHoooo... Uuhhhhh...». Al terminar, una sonrisa muy sutil asoma en sus labios. Comenta que aún siente una gran vibración interna. Hay sonidos que la ayudan a sentirse más estable, fortaleciendo la sensación de estar en eje, y la hacen entrar en una especie de «trance». «El sonido iba por donde tenía que ir», dice. Un viaje con su voz que la ayuda a «estar en paz adentro».

En la búsqueda del balance

En ese mismo encuentro, le propongo seguir experimentando sostenes y equilibrios en movimiento.

Desde la base, que lleve el peso de su cuerpo a un solo pie para vibrar desde allí. A continuación que vuelva a asentarse en ambos. Ahora el otro pie es soporte, mientras emite un nuevo sonido. Paso a paso, pasando el peso, despliega con firmeza su voz hacia diferentes puntos cardinales. Y sigue... cambia de base, se sostiene allí, cambia nuevamente... hace con todo su cuerpo los ajustes necesarios, encuentra así un nuevo equilibrio. La mirada anticipa el siguiente punto hacia una nueva dirección que implica otra energía.

Nota cómo le resulta más fácil mantenerse en un solo pie mientras canta. Daniela explora momentos de estabilidad y de desplazamiento, hacia una nueva base a través de un viaje vocal.

Esta experiencia, le aporta a ella una vivencia de cómo, manteniéndose enfocada y guiada por su propio sonido, puede mantener el equilibrio y superar pequeños desequilibrios pese a los constantes cambios.

Me parece importante entrenar el equilibrio flexible, en estos tiempos de crisis, donde hay una pérdida de la plataforma base y se tiene que encontrar rápidamente un nuevo soporte para no caer, o colapsar, como decía Daniela.

¿Cómo asentarse en la nueva base? Siempre volviendo a fortalecer el centro. La respiración es el vehículo y el movimiento va en sintonía con la respiración.

Para concluir este encuentro virtual, jugamos a lanzarnos sonidos de ida y de vuelta, sosteniendo equilibrios. Hay risas... muchas. «El efecto afecto» de la voz brinda sensación de continuidad y contacto, y así abraza.

Estas experiencias se siguen profundizando en cada encuentro. La ayudan a estar enfocada y sentir que tiene herramientas para volver al eje.

En un contexto inestable y cambiante, como el que estamos atravesando en esta pandemia, experimentar con la voz y el equilibrio puede aportar experiencias de armonía y fortalecimiento.

Estos intentos de recuperar, mantener y sostener equilibrios a pesar de las variaciones, pueden ayudar a sentir mayor estabilidad en un momento de tanta incertidumbre.

A medida que pasan algunos encuentros, Daniela se siente más en armonía, como si algo dentro de ella hubiera «vuelto a brillar». Y así percibe su voz, más brillante.

También nota que se la pasa cantando y jugando con sonoridades nuevas. Entre búsquedas de equilibrios su voz hace de eje. Su voz está más flexible, y sus pensamientos también. Sabe que lo que le sirve ahora puede no servirle después. Tiene ganas de seguir experimentando para tener disponibles más recursos.

También en estos tiempos se contacta con nuevos espacios creativos que le aportan otros apoyos y también sostén, y así va sumando recursos artísticos y expresivos a su vida.

Se anota, para hacer en forma virtual, en clases de teatro, y en un taller de escritura creativa donde se contacta a través de las redes con otra gente, enriqueciendo también su mundo interno.

Crece su capacidad de autoescucha y autoobservación, reforzando el conocimiento de sí misma. También va adquiriendo nuevos recursos de afrontamiento.

Reflexiones finales.

Es momento de alentarnos, de alentar nuestro mundo creativo y artístico.

Podemos sostener y sostenernos con la voz en tiempos de crisis. Reforzar con sonido las experiencias de equilibrio tanto en serena quietud como en movimiento.

Podemos jugar con nuestros sonidos y palabras.

Voz y movimiento. Búsquedas y descubrimientos. Exploración lúdica que alienta la autoexpresión creativa en cuarentena, en este formato online. Aportando bienestar. Cantar... un abrazo sonoro.

Hay un arte en el equilibrio. La voz puede hacer de guía en esta búsqueda.

Lic. 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. FB:lavozelcuerpo
Instagram:@paolapatogrifman
E-Mail:espaciolavozyelcuerpo@gmail.com

FUNDADA EN 1992
Escuela de Shiatzu Kan Gen Ryu®
Masaje japonés de digitopresión y estiramientos
Director: Carlos Trosman - Psicólogo Social Corporalista

iiQG ARGENTINA
Instituto Internacional de Qi Gong Argentina
Fundador: Dr. Yves Réquéna
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.

SHIATZU PARA TODES
Talleres Virtuales de Shiatzu Kan Gen Ryu®
Con Carlos Trosman (por Zoom)
Masajes en puntos de tratamiento, ejercicios suaves y terapéuticas orientales.

-Shiatzu para mejorar dolores de cintura y piernas
Sábado 19 de septiembre de 2020 de 14 a 17 hs. (Arg.).

-Shiatzu para aliviar dolores de cuello y hombros
Sábado 10 de octubre de 2020 de 14 a 17 hs. (Arg.).

Todas las clases son teórico-prácticas.
Se entrega material didáctico en pdf y videos.
La clase queda grabada en nuestro canal de YouTube

DESCUENTO ESPECIAL 15 % a suscriptores de *Kiné, la revista de lo corporal* en los Talleres de Shiatzu Kan Gen Ryu®

CURSO VIRTUAL DE PROFESOR DE QI GONG
Próximo Módulo: ZHI NENG I "Peng Qi Guan Ding Fa"
Comienza en octubre.
Informes e Inscripción: www.iiqgargentina.com.ar

CLASES GRATUITAS DE QI GONG POR FACEBOOK
en www.facebook.com/iiQGargentina
Martes y viernes a las 14 hs de Argentina, 13 hs de Chile, 12 hs de México, 19 hs de Europa. Traducción al francés.
PARA TODO PÚBLICO

Todas las clases son teórico-prácticas.
Se entrega material didáctico en pdf y videos.
Vacantes limitadas.

www.iiqgargentina.com.ar | Whatsapp: +54 9 11 6656-5215 | www.shiatzukangenryu.com.ar

iiQGargentina
Escuela de Shiatzu Kan Gen Ryu

esferobalones escuela de esferodinamia
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

cuando la danza crece desde el pie

Laura Corinaldesi entrevista a Liliana Cepeda

Cuando Michael Jackson representó por primera vez el tema musical «Smooth Criminal» y el público lo vio inclinarse a 45° hacia adelante sin caer, no salía de su perplejidad. Sin embargo, desconocía que el Rey de Pop había desarrollado una patente que consistía en unos zapatos que le permitían realizar semejante destreza. El mecanismo consistía en fijar el talón del calzado a unos anclajes que había en el suelo, mientras el público se distraía con la actuación de un bailarín que entraba al escenario. De esa manera se creaba una ilusión espectacular para sus fans, pero a la vez imposible desde las leyes de la biomecánica.

Desde los primeros pasos del bebé, el equilibrio es una búsqueda y una conquista que involucra el arrastrar del cuerpo, rodar, reptar porque con esos movimientos de ensayo y error va conociendo el mundo y fortaleciendo su columna.

Un niño no debería sentarse, pararse ni caminar si no es por él solo. Es necesaria la exploración del espacio y su recorrido. La musculatura tónica se entrena y, cuando el medio obliga al bebé a un equilibrio fuera de tiempo, se altera su tono, previenen desde el campo de la psicomotricidad.

En el hacer están los ajustes, por lo tanto el concepto de estabilidad es flexible pues el hombre dispone de múltiples maneras de mantenerse cerca de su posición de equilibrio, ya que es un proceso continuo y dinámico. Hasta el capitán Ahab mientras recorre la proa del barco con su pata de palo encuentra sus compensaciones en la persecución de su monumental ballena Moby Dick.

«Hay dos conceptos de equilibrio -refiere, Liliana Cepeda, profesora de Barre a Terre y Técnica clásica-: por un lado, el equilibrio de formas y movimiento, y por otro lado el equilibrio técnico que consiste en mantenerse en una postura durante un cierto tiempo, sin caerse. Esta es una destreza muy apreciada, tanto por los bailarines, coreógrafos y por el público; depende de un largo y concienzudo entrenamiento del cuerpo, de los movimientos y de la concentración, que es un elemento muy importante en este tema.»

Es frecuente pensar que el equilibrio solo puede lograrse con un cuerpo totalmente formado en la estética del Ballet, «pero no es así, la técnica de Ballet nos permite quedarnos en equilibrio en posiciones complejas y cumpliendo con las reglas de esa estética», advierte Cepeda.

Las curvas de la columna cumplen la función de facilitar el movimiento y el uso de la resistencia: «Son muy necesarias para amortiguar el impacto de las caídas en los saltos. Esas curvas se trabajan para alinearlas lo más posible con el centro del cuerpo, con el eje, en tanto la pelvis y los abdominales sostienen los órganos, y su correcta colocación es fundamental para conseguir estar en eje. Los abdominales se entrenan, en cambio la pelvis responde al trabajo de estos músculos.»

En relación al papel del torso en el equilibrio, Cepeda señala: «Es tan importante como el trabajo sobre cada parte del cuerpo, pero, como en el torso se ubica el centro del cuerpo, es necesario que sus partes estén bien alineadas con el eje y lo suficientemente fuertes, como para sostenerse en un equilibrio perfecto.»

En los pies intervienen distintas informaciones: la propiocepción (capacidad que tiene nuestro cerebro de saber la posición exacta de todas las partes de nuestro cuerpo en cada momento.) muscular y articular del pie y del tobillo, pero sobre todo la exterocepción cutánea de la planta del pie. Este sistema reúne un conjunto de receptores formado por órganos terminales sensitivos distribuidos por la piel que reciben los estímulos del exterior y los nervios aferentes que llevan la información sensitiva al sistema nervioso central. «Los pies son la base del cuerpo, por lo tanto son sumamente importantes para un buen equilibrio, hay que tener en cuenta que los pies incluyen toda la pantorrilla, porque en ella están los músculos que los mueven, por lo tanto, podríamos decir que los pies llegan hasta la rodilla, explica Cepeda.

Hay que tener en cuenta -señala Liliana Cepeda- que los pies incluyen toda la pantorrilla, porque en ella están los músculos que los mueven, por lo tanto, podríamos decir que los pies llegan hasta la rodilla.

Antes de calzarse las zapatillas de puntas, el pie tiene que estar fuerte, bien ubicado y mantener su capacidad de flexibilidad.

Los pies guardan una estrecha relación con la articulación del tobillo (ver Kiné N° 120). «De ella dependen estructuras que se encuentran próximas como los músculos de la pantorrilla que son estabilizadores, de la planta de pie, que elevan el arco plantar y del empeine que permite la flexibilidad. Si estos músculos están acortados, el bailarín no puede estirarse para pararse en puntas».

No alcanza con estar bien apilado, -que todos sus huesos estén bien ubicados- para que tobillo y pies puedan conservar el equilibrio: «tiene que haber una buena relación de fuerzas que lo atraviesen. En el trabajo de media punta es necesario fortalecer mucho los gemelos porque éstos mueven y elevan el talón y también para permanecer en esta posición o para subir y bajar en velocidad. Si toda la pantorrilla no está suficientemente desarrollada para un *relevé* y sostener todo el cuerpo o para caer de un salto, el edificio que tiene que sostener, no resiste y se tambalea», ejemplifica la maestra de bailarines.

A la vuelta de un salto, lo primero que tiene que hacer un bailarín es tomar contacto con la tierra con la punta del pie: «Este es un sistema de palanca, el brazo más largo de este dispositivo es la pantorrilla que empuja, el segundo es el metatarso y tercer, cuarto y quinto son tarso y falanges. Si de regreso del salto se eliminan los dedos, se deja sin efecto una parte esencial del mecanismo de palanca, con el consiguiente riesgo de lesiones. El equilibrio no es quedarse quieto sobre un pie, es encontrar una relación de opuestos dentro de fuerzas y de las fuerzan se encargan los músculos. Otro factor para que el pie no se venza son los aductores que se extienden desde el isquion hasta la pata de ganso debajo de la rodilla. El tobillo se vence y hay pérdida de equilibrio porque también a los aductores le falta fuerza. Antes de calzarse las zapatillas de puntas, el pie tiene que estar fuerte, bien ubicado y mantener su capacidad de flexibilidad. Bailar es jugar con el equilibrio, ya que entramos y salimos de él constantemente. Y, algunas veces, nos detenemos más tiempo en él», concluye Cepeda.

«Bailar -como dice Joaquín Sabina- es soñar con los pies».

Laura Corinaldesi es profesora de Filosofía y periodista. En el área corporal se formó en barre á terre, Graham y Eutonía.

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

un proceso dinámico en busca de nuestra mejor versión

escriben **Mirtha Barnils y Karina Jousse**

Todo en la naturaleza busca lograr un equilibrio, el cual posibilita la vida, mantiene el ecosistema y la posibilidad de interacción en todos los planos. Nosotros no escapamos a las leyes y fuerzas de la naturaleza, que rigen la creación y la preservación de la vida.

Desde el nacimiento, el ser humano ha de buscar siempre, como instinto de vida, un equilibrio para sobrevivir.

No es fácil vivir, es un verdadero desafío, y eso es personal. Dentro de una estructura familiar y social, vamos aprendiendo reglas y leyes que nos atraviesan, y a partir de las cuales construimos nuestra identidad. Poseemos la capacidad de adaptación constante a los vaivenes, a los cambios de estación, a las vicisitudes económicas, a los acontecimientos familiares, a los tiempos dramáticos y a los de bonanza. Todas estas situaciones nos proponen un cambio, nos fuerzan a reacomodarnos y a buscar un nuevo equilibrio para sobrevivir de la manera más armoniosa posible.

Lo ideal sería que esta búsqueda de armonía sea acompañada desde lo emocional, y que no sea simplemente un reacomodamiento formal.

De ser formal, nos perderíamos la posibilidad de una verdadera evolución, y de poder fortalecernos y capitalizar los acontecimientos de nuestra historia, que constituyen verdaderos puntos de apoyo.

Equilibrio desde la perspectiva de Danza Armonizadora

En Danza Armonizadora, disciplina corporal, grupal, terapéutica y artística, creada por Élida Noverazco, trabajamos desde siempre en la búsqueda del equilibrio armónico del ser, indagando en el conocimiento de sí mismo, desarrollando aquellos aspectos necesarios para lograr una identidad fuerte, capaz de sortear los avatares de la vida.

A través de ejercicios y danzas, se trabaja para lograr unidad, equilibrio y armonía; coherencia entre el sentir, el pensar y la acción.

Manifestamos una idea y el cuerpo la concreta. Por esta razón, Danza Armonizadora se basa en danzas que representan acciones o conductas, con la intención de mostrar un camino que nos facilite superar los bloqueos que nos impiden alcanzar las metas deseadas.

En la búsqueda del equilibrio, trabajamos con todo el cuerpo, sin disociar. Por ejemplo, se parte de un movimiento, y el resto del cuerpo se va acomodando, de manera tal que no se separe el movimiento de brazos con el de piernas.

Las disociaciones corporales que podemos observar muy a menudo, marcan que el equilibrio natural se ha perdido.

El cuerpo siempre tratará de restablecer el equilibrio para sobrevivir; por ello, frente a un desequilibrio de la energía vital, nos alertará con un síntoma.

Si no lo escuchamos, aumentará la desarmonía, y se producirán nuevos y más severos síntomas.

Danza Armonizadora propone buscar el equilibrio entre forma y contenido. Nos encontramos inmersos en una cultura que nos aparta de lo natural, nos aleja de lo instintivo. La forma se destaca, invadiendo espacios pertenecientes al contenido, por lo que éste se va suprimiendo, al punto de que muchas veces nos encontramos imposibilitados de registrar los sentimientos.

Lo que nos mantiene vivos es el sentido que le damos a nuestra vida.

El sentido es la esencia, es el contenido. La vida, por sí misma, no nos garantiza que, a partir de ella, podamos trascendernos, transformarnos, vivir.

La razón nos da la capacidad de hacer conscientes nuestros impulsos y sentimientos; nos da forma, orden, concreción, sentido a nuestras emociones, es decir, equilibrio. En palabras de Élida Noverazco, *"la forma es muscular, el contenido es visceral. La fortaleza se resignifica cuando en ella logramos rescatar la ternura."*

Trabajamos, entonces, para lograr el tan anhelado equilibrio físico y emocional, a través de la unificación de forma y contenido. Acompañamos al alumno en el camino de capitalización de sus vivencias, logrando que las posea y que consiga instrumentarlas a través de la danza, convirtiéndolas en un medio sensiblemente transformador. En el reaprendizaje terapéutico, logramos trascender prejuicios, limitaciones y prohibiciones. Danza Armonizadora germina sólo donde se encuentran los sentimientos que curan, que sanan. Como el amor, que es recíprocamente transformador, porque moviliza a quien lo siente y conmueve a quien lo recibe.

La alteración del equilibrio en tiempos caóticos de pandemia

Todo cambio hace aflorar en nosotros intensas emociones y sentimientos. Algunos cambios nos entusiasman, otros nos angustian, otros nos generan un vacío, otros nos dan miedo…

Hoy más que nunca, nuestra realidad cotidiana se alteró de forma brusca e inesperada, y sentimos que es muy difícil mantenernos armonizados y en equilibrio. Las rutinas en las viviendas cambiaron, chicos en edad escolar haciendo tareas en sus casas, los padres con trabajo realizándolo en el hogar, los que se quedaron sin trabajo, los que tienen a cargo personas mayores, los que están solos.

La reflexión interna y lo que nos conmueve a nivel social, nos muestra que la pandemia no es para todos lo mismo.

Están los que rápidamente se han sobreadaptado a esta nueva realidad, los que esta situación los derrumbó y los que la niegan. Es un tiempo muy difícil, que, según como nos encontró parados, estaremos, en mayor o menor medida, preparados para transitarlo equilibradamente.

En una etapa donde los lazos afectivos de contención se deben mantener a distancia, donde para preservar vidas debemos permanecer aislados, sería inhumano que no nos asaltaran toda clase de zozobras. Es una situación social y mundial que nos confronta con nuestros límites, y, buscamos sobrevivir lo mejor que podamos, porque nuestra vida personal sigue, dentro de una cuarentena, pero sigue.

Entonces, ¿cómo reparar la armonía en tiempos caóticos y hostiles de pandemia? ¿Cómo adquirir un nuevo equilibrio que sustente la vida?

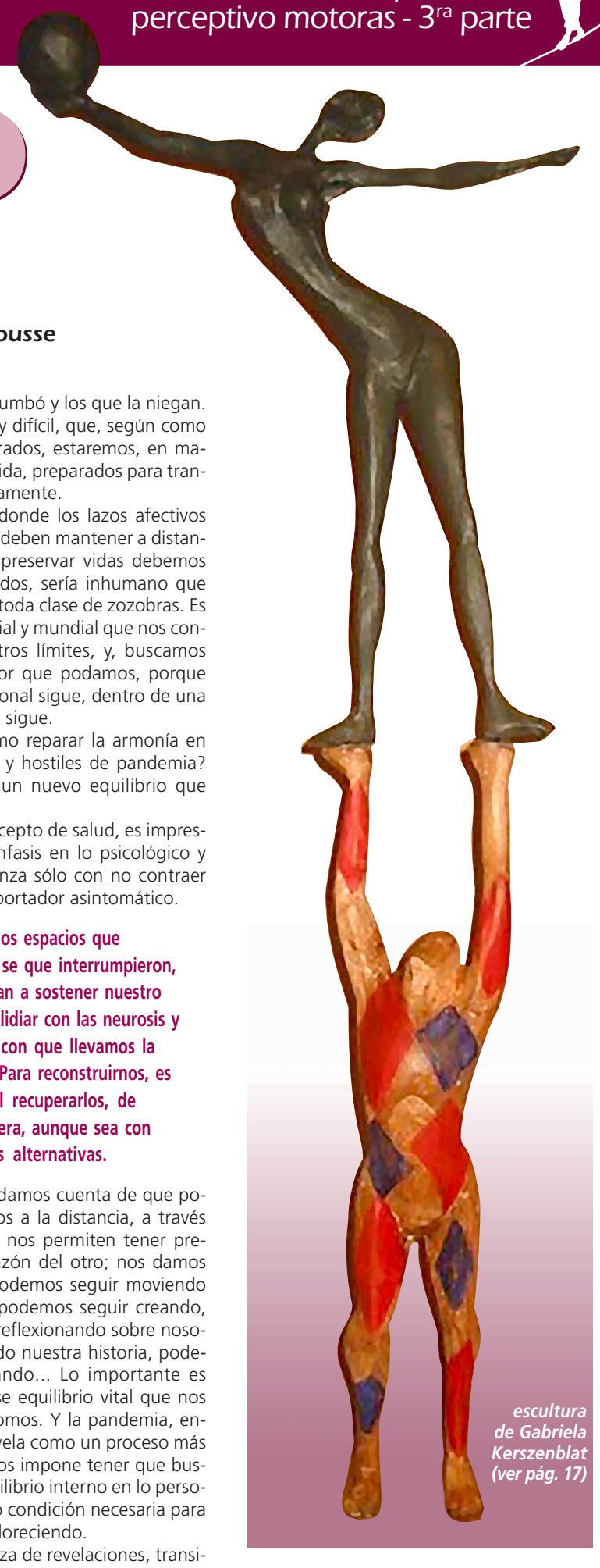
Dentro del concepto de salud, es imprescindible poner énfasis en lo psicológico y afectivo. No alcanza sólo con no contraer el virus o ser un portador asintomático.

Muchos de los espacios que teníamos, y se que interrumpieron, nos ayudaban a sostener nuestro equilibrio y lidiar con las neurosis y dificultades con que llevamos la vida diaria. Para reconstruirnos, es fundamental recuperarlos, de alguna manera, aunque sea con modalidades alternativas.

Entonces, nos damos cuenta de que podemos vincularnos a la distancia, a través de pantallas que nos permiten tener presencia en el corazón del otro; nos damos cuenta de que podemos seguir moviendo nuestro cuerpo, podemos seguir creando, podemos seguir reflexionando sobre nosotros, resignificando nuestra historia, podemos seguir soñando… Lo importante es mantener vivo ese equilibrio vital que nos hace ser quien somos. Y la pandemia, entonces, se nos revela como un proceso más de la vida, que nos impone tener que buscar un nuevo equilibrio interno en lo personal y social, como condición necesaria para que la vida siga floreciendo.

Con la esperanza de revelaciones, transitemos esta crisis no sólo en sus aspectos caóticos y desequilibrantes, sino también como una oportunidad de crecimiento.

Tal vez podamos acceder a la sabiduría que hay en el mensaje que nos trae cada emoción, involucrándonos por completo con nuestras experiencias, nuestros valores, nuestra espiritualidad. Esto hará que podamos atravesar las crisis que se nos presenten y además salir fortalecidos de ellas. Sabremos que cada adversidad será un desafío para poner a prueba todas las potencialidades del ser humano. De hecho, durante esta pandemia, seguro se nos vinieron a la mente otras grandes crisis vividas por la humanidad y cómo fue que se superaron; es decir, cómo volvimos a equilibrarnos. También escuchamos mucho hablar de la historia, de guerras, epidemias, personajes resilientes, ejemplos que nos dan fuerza y confianza en que tenemos la capacidad de hallar un nuevo equilibrio para transitar esta etapa, y que luego, nuevamente, tendremos la capacidad para adaptarnos a la salida del aislamiento y a lo que suponemos será una nueva realidad.



escultura de Gabriela Kerszenblat (ver pág. 17)

Tal vez, esta etapa nos lleve a valorizar la importancia de lo grupal, de la pertenencia, ya que esta batalla la estamos peleando todos, cada uno desde el lugar que le toca y como puede. Es momento de sentir cuáles son los valores que priorizamos como sociedad, sostener los pilares sólidos fundamentales, como son el derecho a una buena alimentación, a un buen servicio de salud y a una educación de excelencia, para poder desarrollar con equidad sociedades más justas.

Tal vez, si comprobamos que la búsqueda del equilibrio es una constante en la naturaleza y una condición para que la vida siga floreciendo, podremos sentir la gratitud y el asombro.

Mientras tanto, bailemos…

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

("Cronofotografía" de Eadweard Muybridge, 1887)

el equilibrio se demuestra **andando**

escribe: Carlos Trosman

La palabra equilibrio viene del latín *aequilibrium*, que está compuesto por *aequus* 'igual' y *libra* 'balanza'. Los platos de la balanza están en equilibrio cuando marcan el cero.

Para la Física el equilibrio es el estado de un sistema en el que coexisten simultáneamente dos o más componentes que se contrarrestan recíprocamente, anulándose, vale decir que la resultante de las fuerzas interactuantes es igual a cero.

Desde el punto de vista biomecánico, en su artículo *Human balance and posture control during standing and walking* (Equilibrio humano y control de la postura al estar de pie y caminar)[1] David A. Winter define al equilibrio como "un término genérico que describe la dinámica de la postura corporal para prevenir las caídas, relacionado con las fuerzas que actúan sobre el cuerpo y las características inerciales de los segmentos corporales". Esto sería un equilibrio dinámico, en permanente ajuste, como sucede en el acto de caminar, donde a cada paso se rompe el equilibrio para volver a lograrlo por un instante y nuevamente romperlo para continuar caminando.

Los seres humanos no nos comportamos meramente como cuerpos en el espacio, sino que nos movemos por significados, por razones, por cuestiones y presunciones, por cómo imaginamos o interpretamos que la situación es y por cómo imaginamos e interpretamos el escenario donde la acción se desarrolla.

De esta circunstancia interna (por definirla de algún modo), dependerán también los vectores de fuerza y la intensidad de los mismos, que por lo tanto intervendrán en la construcción del equilibrio. Y me refiero al equilibrio como construcción porque a caminar se aprende y a estar en equilibrio se aprende también casi de la misma manera: en gran parte en forma inconsciente (¿alguien recuerda cómo aprendió a caminar o a mantenerse de pie?) y también podemos entrenarnos en distintas disciplinas que incluyan el trabajo específico del equilibrio dinámico.

Por extensión, la palabra equilibrio se utiliza en el lenguaje cotidiano como sinónimo de ecuanimidad y justa proporción de las cosas, asociado a estabilidad y armonía, y a un comportamiento moderado aún en situaciones de crisis, vale decir que se mantiene el equilibrio y la ecuanimidad aún ante el incremento de la presión de las fuerzas externas y/o internas.

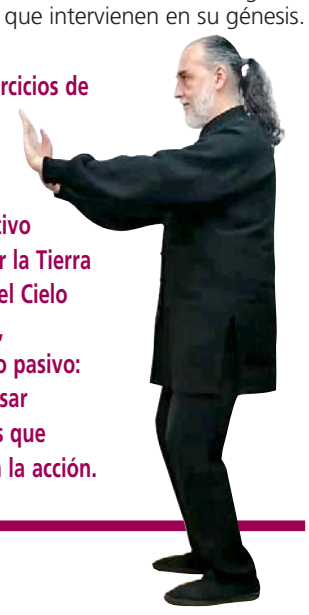
Equilibrio y Estabilidad: somos humanos

"La estabilidad postural puede ser definida como la habilidad de mantener el cuerpo en equilibrio, manteniendo la proyección del centro de masas dentro de los límites de la base de sustentación"[2], plantean Shumway-Cook & Woollacott, en su libro *Motor Control: Theory and Practical Applications* (2001). En la estabilidad corporal, ya sea estática o dinámica, y especialmente en la dinámica, se ponen en juego tanto fuerzas propias del cuerpo, como el tono muscular, la musculatura antigravitacional, la musculatura de sostén, las fascias, los tendones y ligamentos, así como las fuerzas externas que afectan al cuerpo, como la fuerza de gravedad, el viento, la inclinación del terreno, la altura, el medio donde se desarrolla la acción (aire o agua, etc.) y las fuerzas inerciales (como la aceleración o la presión atmosférica). También participan como fuerzas dinámicas nuestra interpretación y decodificación del escenario, de la acción y de nosotros mismos realizándola, ya que determinarán el sentido, la orientación, la intensidad y duración de las fuerzas intervinientes en la acción. De la ecualización de estas fuerzas dependerá la estabilidad y por ende el equilibrio. La estabilidad entonces sería a la vez una resultante y el origen del equilibrio y viceversa. Las explicaciones desde la mirada de la Física o inclusive desde la Biomecánica no dejan de ser parciales si no incluyen la importancia de las significaciones, la dimensión psíquica, para dar cuenta del movimiento humano, de una Física Humana. No todas las fuerzas que participan de un evento pueden ser medidas, algunas sólo pueden ser inferidas por sus efectos y otras pueden ser postuladas. La complejidad de las acciones humanas y de cómo nuestras vidas y acciones pueden desarrollarse mientras la estabilidad y el equilibrio lo permitan, es un tema central de la concepción antropológica del cuerpo humano como construcción cultural y social. El cuerpo humano no es un objeto que se mueve en el espacio impulsado por las leyes de la Física, sino que es una unidad de sentido y está significado por una historia de aprendizajes que orientan su acción desafiando incluso a veces las leyes de la Física. La estabilidad, como el equilibrio, también es una construcción, y una construcción cultural más que biomecánica.

No pretendo en absoluto desmerecer las ciencias de la Biomecánica o de la Física, sino ampliar la mirada sobre el espectro de fuerzas que intervienen en la acción humana para incluir esa dimensión invisible, pero que podemos inferir por sus manifestaciones: el psiquismo, el sentido, lo que para cada un@ significa lo que está haciendo.

La armonía es un aprendizaje

El término *armonía* proviene del nombre griego de la diosa *Harmonía*, que significa "acuerdo, concordancia" y que deriva del verbo *harmozo:* "ajustarse, conectarse". La mayoría de las versiones cuentan que Harmonía era hija de Ares (Marte para los romanos), el Dios de la Guerra, y de Afrodita (Venus), la Diosa del Amor. Un dato curioso que puede servirnos para reflexionar acerca de algunas de las fuerzas que intervienen en su génesis.



En muchos ejercicios de Qi Gong coexisten al mismo tiempo un aspecto activo (como empujar la Tierra con los pies y el Cielo con la cabeza), con un aspecto pasivo: dejarse atravesar por las fuerzas que intervienen en la acción.

El Tigre empuja la Montaña: construyendo un balance de fuerzas

La práctica de Qi Gong implica una decisión para trabajar formas de movimiento culturales heredadas con el objeto de mejorarlas y hacerlas más saludables. Podemos aprovechar la oportunidad para aprender a actuar de otra manera. En cada movimiento se apela a la participación solidaria de la musculatura interna (fascias) y externa (sistema músculo-esquelético) del cuerpo. Se construye una visualización compleja de los planos de presión (Cielo y Tierra, por ejemplo), puntos de apoyo y vectores de fuerza. Toda la acción se coordina con la inspiración y la exhalación, con la tensión y la relajación. Además, imaginamos un escenario y una acción que se desarrolla en él, como lo indican los nombres de los ejercicios, por ejemplo "El Tigre empuja la Montaña" o "Apuntar un Águila muy lejos" o "Abrir la ventana para mirar la Luna", donde está sugerido el carácter del movimiento, la fuerza y la dirección empleada en cada caso. También el espíritu de la acción. Para ver esto en la práctica, tomemos por ejemplo el ejercicio de Wu Dang Yang Sheng Gong llamado "El Tigre empuja la Montaña": trabajamos de pie, con los pies paralelos y las rodillas levemente flexionadas para mantener el empuje hacia la Tierra. La coronilla empuja el Cielo con el mentón recogido, estirando el cuello y la columna, y la pelvis relajada para que bascule hacia adelante. Es la fuerza de los pies hacia la Tierra la que eleva la coronilla al Cielo. Para eso debemos dejar que la fuerza de reacción de la Tierra, que es de la misma magnitud que la que usamos para empujarla, nos atraviese y se proyecte al Cielo. Para que esto suceda, debemos estar "permeables" y ajustarnos para armonizarnos y ser parte de esa dinámica. Entonces coexisten al mismo tiempo un aspecto activo (que sería empujar la Tierra con los pies y el Cielo con la cabeza, más la acción que deban realizar los brazos), con un aspecto pasivo como lo es dejarse atravesar por las fuerzas que intervienen en la acción. En especial tratamos de capitalizar las fuerzas de reacción para impulsar y fortalecer nuestros movimientos. En el ejercicio del "Tigre...", al mismo tiempo se extienden los brazos hacia adelante a la altura de los hombros, con los codos un poco flexionados y las palmas de las manos apuntando hacia adelante con los dedos hacia el Cielo, para "empujar la Montaña". Con los pies en una misma línea, es probable que empujar una montaña hacia adelante, aunque sea imaginaria (visualizada), nos haría perder el equilibrio, así que también imaginaremos que este Tigre apoya su espalda en otra montaña hundiendo el pecho, para provocar otra fuerza de reacción hacia adelante y entonces sí, empujar la Montaña. Intervienen entonces cuatro grandes vectores de fuerza: Tierra-Cielo (abajo-arriba) y atrás-adelante (espalda contra la Montaña y manos que empujan la Montaña). Esto dentro de una constelación de otras fuerzas en juego. Es importante destacar que la visualización, la imaginación, el terreno de "la mente", también genera vectores de fuerza, tonicidades y dinámicas o caracteres que hacen a la construcción, a la calidad de la acción y a sus efectos en nosotros mismos y en nuestros cuerpos y mentes. Es otra forma de moverse, otra manera de implicarse, con nosotros mismos, con nuestros cuerpos y con el entorno. Una construcción de un movimiento integral conciente cuyo equilibrio y estabilidad nos hagan sentir en armonía.

Desde una perspectiva general, la armonía es el equilibrio de las proporciones entre las distintas partes de un todo, y su resultado siempre sería bello o agradable.

En música, se refiere al estudio de la técnica para construir y vincular acordes, que son las notas que se ejecutan en forma simultánea. Podemos inferir entonces que la armonía es el resultado de un balance de fuerzas, con sus intensidades, direcciones y particularidades, que se conjugan en una forma dinámica que resulta agradable, o que por lo menos está del lado del placer. La armonía entonces, también depende del equilibrio y la estabilidad y forma un entramado con ellos.

El *Qi Gong (Chi Kung)* es una disciplina china milenaria con posturas estáticas y dinámicas, que sincroniza la concentración con la respiración y el movimiento. Durante la práctica se trata de percibir este juego de fuerzas internas y externas y de aprender a moverse de una forma no habitual.

Se utilizan visualizaciones para construir los vectores de fuerza para el sostén y el movimiento, implicándonos en la dinámica energética del entorno y de la naturaleza. La conciencia de ser, la conciencia de estar vivos, es una ruptura crítica de "lo natural" y el primer paso para poder pensarnos y a partir de allí "planificarnos" y aprender de los demás y del entorno. Recibimos una herencia genética familiar y de la especie, y una maravillosa cantidad de capacidades biológicas (que no incluyen la inmortalidad). Pero el desarrollo de estas potencialidades dependerá no sólo del azar y de la suerte, sino de cómo signifiquemos estas capacidades, de cuánto podamos aprender de nosotros mismos y de nuestra inteligencia creativa para inventarnos más allá de los condicionamientos históricos (internos y heredados) y externos (leyes de la Física y también el entorno cultural y social).

Nuestra vida y cómo la vivimos depende en gran parte de lo que hagamos con las circunstancias que nos tocan.

Entre las capacidades biológicas que nos permiten vivir no está incluida la de "nacer sabiendo". Casi todo debemos aprenderlo: nacer, respirar, llorar, mamar, defecar, dormir, escuchar, comunicarse, moverse, mirar, sentarse, agarrar, soltar, gatear, caminar, hablar, leer, pensar, deducir, etc., etc., etc. Gran parte de estos aprendizajes se realizan en forma inconsciente y por imitación. Esto es más claro en lo relativo al movimiento, por ejemplo, ya que es frecuente ver que padres e hijos caminan parecido o comparten algunos gestos, inclusive a veces las voces y las maneras de hablar y entonar son parecidas. Evidentemente estas configuraciones similares se dan también a nivel psicológico.

Cuando somos adultos y seguimos aprendiendo a pensar y a pensarnos, a construirnos y deconstruirnos, el desarrollo vital continúa y podemos tener más posibilidades de intervenir en él.

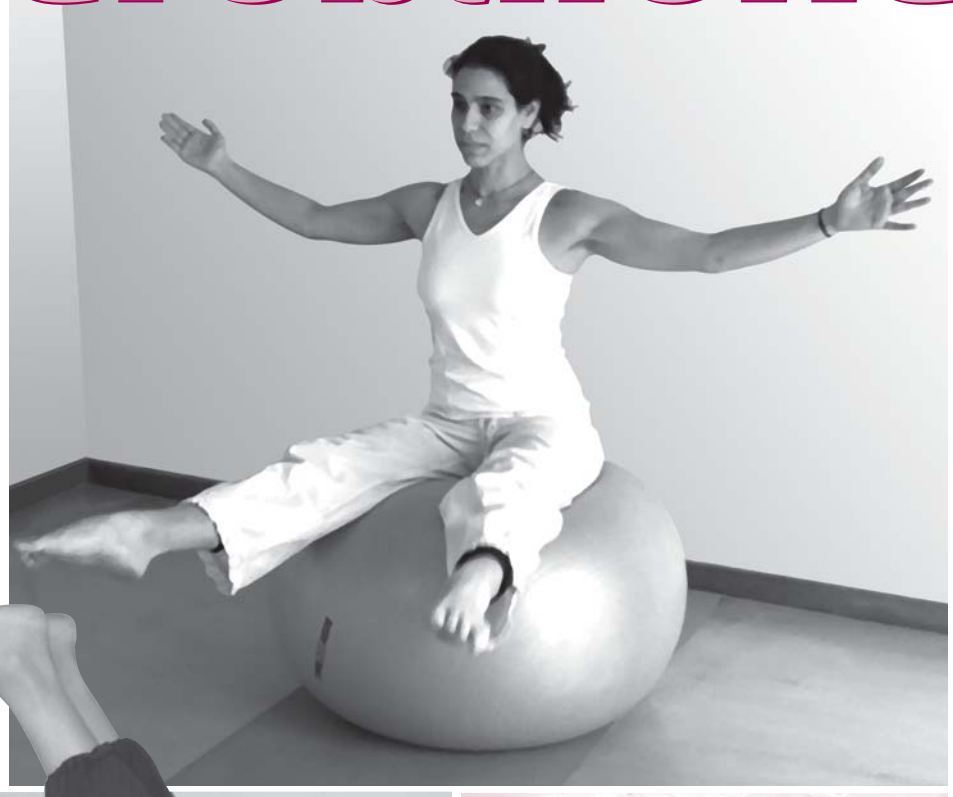
1 *Human balance and posture control during standing and walking,* David A. Winter, PhD, Peng, Department of Kinesiology, University of Waterloo, Waterloo, Ontario, Canada. Gait&Posture: 1995; Vol. 3: 193-214, December.

2 *Motor Control: Theory and Practical Applications*. Anne Shumway-Cook, PT, PhD; Marjorie Woollacott, PhD. Ed. Williams & Wilkins. (Second Edition 2001).

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

reorganización postural y esferobalones

escribe Marita Filippini



Las esferas aparecen como un elemento muy interesante para entrenar la disponibilidad del cuerpo en equilibrio. En nuestro entrenamiento y práctica lograr un ajuste permanente del equilibrio no sólo nos resguarda de un deslizamiento no deseado sino también de la posibilidad de ceder el peso del cuerpo y de encontrar las conexiones y recorridos de fuerzas que se distribuyen como circuitos que nacen en nuestros puntos de apoyos y empujes, buscan soportes y se continúan en proyecciones hacia el espacio para así poder sostenernos, estando en movimiento o en quietud.

La pelota ofrece cambiar la relación del cuerpo con la fuerza de gravedad permitiendo modificar nuestro tono muscular, la relación con el peso y los niveles de tensión. El poder pasar por estos registros abre puertas hacia nuevos modos de habitarse y sostenerse en el cuerpo y en el espacio.

En nuestra búsqueda del equilibrio en donde la esfera actúa como elemento facilitador, no aparece la intención de mantener posturas con cierta dificultad o virtuosidad ni movimientos que requieran de cierta habilidad en el espacio. Nuestra experiencia se sintoniza con la toma de conciencia de la organización entre nuestros tejidos más compactos y nuestros tejidos más blandos para encontrar una manera económica, confortable y sostenible en el tiempo realizando un esfuerzo regulado y acorde al movimiento o postura a realizar.

El reequilibrio sucede como consecuencia de la resolución de situaciones complejas de estabilidad y su entrenamiento estimula la habilidad para poder reaccionar frente a estados de alerta.

Reflejos primarios como iniciadores del movimiento

Frente a estímulos que desafían la estabilidad y el equilibrio, el cuerpo convoca a una serie de recursos para reestablecerse. Los reflejos aparecen como aquellas reacciones más primitivas que poseemos para reorientarnos y saber dónde estamos en relación a nuestro centro, y así volver a estar dispuestos para responder a otros estímulos. Son los movimientos que actúan reaccionando y alineando la cabeza con la columna y el cuerpo en su amplitud en relación a la gravedad y al espacio.

Al mismo tiempo estas reacciones están controladas por numerosos órganos y mecanismos sensoriales que responden a cambios en la longitud, la presión y la tensión de las articulaciones, los tendones, la piel y los músculos que se traducen en forma de reflejos. Los ojos y los órganos vestibulares del oído interno también colaboran a mantener el equilibrio.

El soporte abdominal como soporte interno

En nuestra Escuela preferimos ver el soporte interno como una construcción más que como una lucha contra la gravedad que sostiene la postura de manera forzada.

En esta construcción participan los músculos abdominales y los del periné. Los músculos abdominales tienen como función principal sostener los órganos y permitirles el movimiento de deslizamiento entre sí, mientras que los del periné lo hacen con los órganos urogenitales. Y en su acción conjunta se vuelven un recurso sumamente importante para la reorganización de la postura.

El aporte de la pelota hacia esta integración y concentración de fuerzas en el centro es el de colaborar en ampliar el registro propioceptivo y ayudar a localizar y reconocer los músculos involucrados y las sensaciones que se producen con las contracciones de cada uno.

Cuando esto va sucediendo con la práctica regular se puede identificar un circuito de fuerza que comienza en el periné, viaja hacia arriba en dirección a los músculos abdominales y se continúa hacia la columna lumbar para concluir en el periné y nuevamente comenzar el recorrido.

La sucesión de estas contracciones alimenta la vitalidad, la salud y el soporte de los órganos.

Equilibrio, soporte interno y movimiento

El equilibrio precede al movimiento a crear. Es la base necesaria para dar impulso y desplazarse en el espacio. Al saber que podemos recurrir a la fuerza del soporte interno cuando lo deseamos o necesitamos para sostenernos, nuestra actitud y aptitud postural se pueden llegar a enriquecer profundamente.

Si logramos reunir estos recursos aptos y disponibles en nuestros cuerpos y con el tiempo evitar acostumbramientos poco saludables para nuestras estructuras anatómicas, incentivaremos a transitar nuevas vivencias con el movimiento desde otras posibilidades. Tal vez nos sintamos más livianos y fluidos, nuestras sensaciones sobre las dimensiones y el volumen cambien, e incluso nuestra experiencia de los movimientos cotidianos no se vuelvan tan forzadas y cansadoras.

Convocando a nuestro soporte interno o soporte abdominal, colaboramos a que nuestras extremidades (incluidos cuello y cabeza) puedan moverse con más libertad sin necesidad de acoplarse con sobrecarga de tensiones. Así lo podemos observar y explorar al estar sentados en una pelota sin contacto de los apoyos de manos y pies en la pared o en el suelo y buscando el mantenernos en equilibrio al mismo tiempo que pequeños movimientos danzantes nos acompañan.

Volumen dimensión extensión

De esta manera recurrimos a esta fuerza en el momento en que lo deseemos, luego nos sostenemos y sabemos que probablemente volvamos a dejarnos ir, perezosos, a favor de la gravedad. Tendremos a mano siempre la fuerza del periné y de los abdominales para continuar y dar sosten al centro.

Si los músculos de la columna trabajan para mantener el equilibrio en conjunto con el Sostén Abdominal, los hombros (por lo tanto los brazos), las piernas, el cuello y la cabeza pueden mantenerse en parte relajados y acompañar el movimiento.

Marita Filippini es Instructora de Esferodinamia Reorganización Postural. Integrante de la Escuela Esferobalones. esferomarita@gmail.com

Fotografías: Anabella Lozano. *Modelo:* Natalia Guilis.

ASOCIACION ARGENTINA DE DANZATERAPIA
a a d t
AADT en entornos virtuales:
• Encuentros por zoom
• Red Federal
• Ateneos Clínicos
• Biblioteca Digital para soci@s
#LaAADTsomostod@s y:@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

oído interno un vértigo de emociones

escribe: Gabriela González López

Relegar la preponderancia del sentido visual y amplificar la información del sistema vertibular, puede transformar la experiencia de transitar el espacio en algo parecido a adentrarnos en una escalera caracol. En la fotos: escalera barroca del convento de San Domingo de Bonaval, en Santiago de Compostela, Galicia, España, obra del arquitecto Domingo de Andrade, siglo XVII. Y escenas del taller de estimulación vestibular.

"Vértigo Del lat. vertigo, -inis 'movimiento circular', 'vértigo, vahído'.

1. m. Trastorno del sentido del equilibrio caracterizado por una sensación de movimiento rotatorio del cuerpo o de los objetos que lo rodean.

2. m. Turbación del juicio, repentina y pasajera.

3. m. Apresuramiento anormal de la actividad de una persona o colectividad.

vértigo de la altura

1. m. Psicol. Sensación de inseguridad y miedo a precipitarse desde una altura o a que pueda precipitarse otra persona."

Diccionario de la RAE.

Un viaje desde el oído

Hace quince años inicié un viaje sin retorno: una hipótesis, surgida mientas daba una clase, sobre la relación entre el oído interno y la emoción y su potencial en el trabajo corporal para la práctica expresiva me involucró en una investigación que tuvo muchas etapas. Ésta derivó en la creación de un entrenamiento que busca ampliar la consciencia de los procesos cognitivos de los que participa el oído interno.

En el oído interno encontramos la cóclea, que forma parte del sistema auditivo, y el vestíbulo. Los circuitos vestibulares están implicados en la percepción y la memoria espacial, el equilibrio y la atención dividida, la percepción del desplazamiento angular de la cabeza, la detección sensorial del desplazamiento lineal, la percepción de los cambios de las fuerzas gravitacionales. Los núcleos vestibulares, en el tronco encefálico, poseen proyecciones hacia la médula espinal que colaboran con la coordinación del balance postural y, en conexión con los núcleos oculomotores, estabilizan la mirada. Pero también, los sistemas funcionales cerebrales y sus mecanismos en el hemisferio derecho relacionan al sistema vestibular con la regulación emocional.

La prevalencia cultural del sentido de la vista, sobre todo a partir de la segunda mitad del S. XX, nos hace relegar la valiosa información que nos llega a través del sistema vestibular. No importa lo que percibimos si la referencia visual lo pone en duda. La vida cotidiana en las grandes ciudades nos empuja a desestimar la información perceptiva para sobrellevar la convivencia en espacios públicos como el subterráneo, el colectivo, un banco en hora pico y hasta un bar. Las valoraciones sobre si un espacio es amplio o comprimido o si una distancia entre dos personas es mucha o poca, serían muy distintas si en vez de pensarlas visualmente las pensáramos perceptivamente. Quizá por esto, muchas personas no saben darse cuenta de las sensaciones que tienen del espacio interno y del espacio inmediato. La función perceptiva vestibular es una noción vaga para muchos. La pandemia que estamos viviendo y las medidas de la llamada nueva normalidad en todo el mundo, ponen en crisis esta idea mercantil del espacio que busca el máximo aprovechamiento del milímetro cuadrado y que nos entrena en negar la percepción vestibular haciéndonos creer que nuestro espacio personal es aquél que termina con el contorno de nuestra piel.

Sintonizándonos

Gracias al vestíbulo, configuramos la imagen de nuestro cuerpo en el espacio. En sentido figurado, funciona como una especie de antena que capta y pone en diálogo información muy sutil y afirma nuestra subjetividad. Por eso a mí me gusta utilizar la expresión "sintonicémonos". Nadie puede percibir por nosotros. Pero cuando acallamos esta información perceptiva, es como si permitiéramos que eso sucediese. Cuando entrenamos su registro y valoración, podemos percibir cómo alguien entra en nuestro espacio personal inmediato mucho antes de lo que solemos llamar "cerca", podemos tener la sensación de algo o alguien que viene hacia nosotros y descubrir que, en realidad, está sucediendo al revés y comprobar que el espacio se conforma con la memoria de otras vivencias espaciales.

El primer hecho desconcertante para quienes asisten a estos entrenamientos suele ser que deben realizar una gran parte de la clase con los ojos tapados. Desde esta dominancia del sentido vestibular, con el de la vista en reposo, no tenemos más adentro y afuera: **somos en un espacio**. Cualquier movimiento, incluso los sutiles o internos, adquieren una dimensión mayor y también se trastoca la sensación de qué es rápido y qué es lento. En esa percepción aunada se experimenta una sucesión vertiginosa de emociones, que surgen del diálogo percepción-sensación, como si vivenciásemos infinitos pliegues de espacio. Una experiencia fascinante, desconcertante y divertida. Una espacialidad en permanente transformación conformada por otras presencias que también percibimos de manera intensa y particular: sintonizándonos también sintonizamos con otros.

La imaginación creadora es una combinación de la sensorialidad. Esto quiere decir que debemos hacer una clara diferencia entre el *training*, en el cual no hay situaciones libradas a la imaginación, sino a la observación y registro; y el trabajo creador, en el cual, ese entrenamiento se aplica y se recrea. En la imaginación creadora hay una reelaboración de experiencias sensitivas y una creación y recreación a partir de éstas. Entrenar y ponderar la consciencia de los procesos cognitivos de los que participa el oído interno, nos invita a aceptar la disolución de algunas estructuras, ponernos en crisis, desorganizarnos, y reorganizarnos integrando este potencial.

Llego al final de esta nota que escribo y me doy cuenta de ciertos paralelismos entre lo que escribí y este tiempo histórico que nos toca vivir, en el que puede sobrevenirnos una sensación de desequilibrio, emocional o físico; o también de pérdida o de ganancia de espacios. Quizá sea un buen momento para sintonizarnos, percibir la dimensión y el potencial de los pequeños movimientos, acompañarnos en la sucesión vertiginosa de emociones que puedan emerger y reafirmarnos en la experiencia de ser en un espacio que no está separado de nosotros.

Gabriela González López es Artista escénica. Investigadora. Docente. Profesora Titular de Cátedra en la UNA. Coordinadora de los talleres Cuerpo y Artes Escénicas. Especializada en Técnicas Corporales Conscientes. Beca Nacional Grupal del FNA (2009) para la investigación transdisciplinaria "La función del oído interno en el trabajo del intérprete músico y /o actor." Creadora de un abordaje corporal que se basa en investigaciones sobre el oído interno y su relación con la emoción, la percepción y la memoria: Estimulación Vestibular y Sintonización Somático-Emocional®. WhatsApp: +54911 6353 0934 www.gabrielagonzalezlopez.blogspot.com

de la propiocepción a la propiopolítica

mientras más raíz más vuelo

escribe: Emiliano Blanco

La maestra nos colocó en semicírculo, distantes pero observando un mismo punto y nos invitó a poner todo el peso del cuerpo en un solo apoyo, que hagamos esa experiencia. Que estemos ahí…

Luego de unos buenos minutos en silencio, nos dijo que cambiáramos de apoyo, pero observando todos los ajustes que hay en ese tránsito: musculares, fuerzas, pensamientos, temblores, sensaciones… que todo eso era parte. Y continuó con un secreto*: mientras más raíz, mas vuelo*. Claven sus pies en el suelo, extiendan sus dedos, sientan los bordes y permitan que la sangre llegue a los rincones del pie que sostiene. Crezcan desde ese punto de apoyo.

La memoria de esa experiencia fue trascendente, porque estuvimos una hora en silencio observando esa invitación. Luego hicimos unas variantes de movimientos, pliegues y algunas destrezas; como esa necesidad etérea de sabernos libres del suelo que nos sostenía.

Mientras más raíz, más vuelo: sigo pensando que en esa oración se escondía una verdad que trascendía al imaginario. Porque es desde ahí, desde ese punto de apoyo, que extiendo hoy mis palabras, como un equilibrista. El pensamiento se encarna y organiza ajustes en los cuerpos que hacen raíz para volar. La evoco como mantra para escribir.

En muchas de las clases, *jams* y encuentros corporales; la relación con esas fuerzas que ponemos a desplegar en cada movimiento -como pavoneando un descubrimiento insólito- nos despierta pasión, un vigor que nos mueve a bailar, ese punto angular del apoyo con el vértigo de crecer en la gravedad que nos hipnotiza para entregarnos a ella desde el suelo; los llamados *ajustes* tienen una lógica física, pero también imaginaria.

En la Expresión Corporal-Danza, la Sensopercepción –su técnica– amplía el registro perceptivo desde la lógica del imaginario y adviene en nuevas y posibles _raíces_ desde donde _volar_.

Esa lógica, se comprende en las consignas que invitan a un despliegue poético; pero en uno de sus fundamentos teóricos, desde la explicación fenomenológica de *Maurice Merleu Ponty* que en su conferencia *"El mundo de la percepción"* invita a reflexionar sobre cómo la percepción facilita una conciencia del *aquí y ahora.* Encarnar y desplegar la multiplicidad de subjetividades en la propia experiencia de anclarse en el pensamiento -y por un momento observar el caudal propioceptivo- al vivenciar en tiempo presente, la cooperación del cuerpo consigo mismo y la gravedad al crecer desde ahí.

La percepción deviene cuerpo y hacer equilibrio implica mover mucho más que tensiones musculares.

Raquel Guido nos invitó, en cada una de sus referencias teóricas y vivenciales, a muchas de esas búsquedas alrededor del pensamiento y el imaginario, también tradujo la relación entre otros ámbitos del cuerpo con el lenguaje del danzar. La Expresión Corporal en sus textos, hizo un balance desde el propio atravesamiento del imaginario y la práctica. Y como ella, muchxs más continuamos desplegando con esos surcos abiertos. Menciono este punto de partida, porque Kiné en muchas de sus publicaciones anteriores compartió su mirada, y hoy retomo desde ahí. El pensamiento es un cuerpo dinámico e histórico, recordar desde dónde nos anclamos es también reconocer el propio vuelo.

Volviendo sobre lo que nos convoca a transitar, desde el equilibrio; la traducción de esos conceptos, mientras se despliega un brazo en diagonal, sintiendo la piel rozando el aire hasta llegar al punto de máxima extensión; cuando todo el tejido muscular de las piernas en micro centímetros continúan sosteniendo el espiralado movimiento que recorre rebotante la espalda y estalla en la mirada, crea cuerpos: en las actuales tendencias escénicas y corporales, se reflexiona sobre la subjetividad *de y en* la performatividad; y cuando hablamos de ello, estamos organizando muchos supuestos que desestabilizan la información que tenemos sobre el hacer y lo aprendido, con las impresiones y conocimientos fundamentados, con frases poéticas que nos alienan o nos iluminan. Esas tensiones no son opuestas, sino que nos presentan una complementación en constante diálogo.

Como inquietudes –pensamientos móviles, dinámicos– también se disponen a balancearse con las propias referencias de la gravedad para no desplomarse. En todo ese laberinto de acertaciones –y no tantas– no entrar en balance con las lógicas esperables que tiene un cuerpo atravesando esas modificaciones, hace que bailemos. Quiero decir, que movernos en éstas lógicas del imaginario en ebullición, mientras el cuerpo se ajusta en lógicas orgánicas de un sistema nervioso activo, en equilibro con o sin él, mueve y legitima; pero también hay una dimensión desconocida que opera y advierte, se hace presente, desconcierta: lo desconocido.

Menciono la conciencia de la percepción y lo desconocido como dos ámbitos necesarios para dialogar, para complementar otros enfoques y que los sentidos se dejen penetrar.

Las composiciones coreográficas que cooperan en estos lineamientos estéticos, fomentan una vulnerabilidad necesaria para desajustar la colonialidad poética y dar nacimiento a nuevas semióticas y discursos en las plataformas de la escena contemporánea; por el simple hecho de permitirnos presentar con otras lógicas: pensemos en qué cuerpos incomodan, importan, no están presentes, faltan, esperamos, espectamos, nos reflejan… y la lista sigue.

La percepción deviene cuerpo y hacer equilibrio implica mover mucho más que tensiones musculares.

La Expresión Corporal desde la Sensopercepción invita a que "no sepamos lo que puede un cuerpo", que aceptemos ese misterio y que desde él hagamos los equilibrios necesarios para ampliar nuestro conocimiento; incorporando ese estímulo de lo desconocido.

La bipedestación es un signo elocuente de esa evolución corporal, pero no es todo lo que hay. Cuerpos verticales no son la única respuesta estética a una necesidad diversa. Tenemos en la práctica de la Expresión Corporal una variedad de foto-posturas a las que *llegamos* por el despliegue del imaginario promovido por la práctica. Digo *llegamos*, no como una meritocracia de destrezas, sino como una alternativa de jerarquizar la multiplicidad del imaginario, en la cualidad de promover una heterogeneidad de cuerpos en simultáneo; creando y en tránsito, permitiendo suspenderse a conciencia de lo que se mueve, observar lo que se *encarna,* respetando lo que sucede. Esa *pedagogía del balance*, tan propio de un espacio que practica sin observar al espejo lo que la imagen devuelve; más bien, lo que el imaginario incorpora construye un cuerposistema: algo así como un ecosistema de cuerpos posibles.

En las diferentes culturas, movimientos políticos, pedagogías y otras formas de la norma que regula; evoco a Foucault.

Foucault nos invita a revisar las obviedades con las que nuestros cuerpos balancean y se relacionan con el imaginario: el cuerpo como superficie de inscripción política.

El cuerpo en tanto alteridad de las posibilidades de nuestro pensamiento, alrededor de él y lo que las políticas educativas imprimen sobre nuestra percepción. Ahí hay una clave y por eso es preciso que insistamos en promover una reeducación sobre nuestros cuerpos y el deseo. Cómo podemos permitirnos desear otros cuerpos si no los podemos imaginar, porque el imaginario puede reactivarse y actuar en red si se replica por un momento, aunque sea uno, una alteridad suspendida de lo aprehendido. Ese corrimiento del patrón se convierte en aprendizaje.

Desajustar los patrones del imaginario, es también proponernos encauzar una mirada integral sobre la heterogeneidad tan sacudida por la propaganda y los medios, como también las lógicas catárticas que la escena y la escuela muchas veces plantea como eficacia estética: cuerpos hegemónicos y normados, poéticas hegemónicas y normadas.

Los tiempos actuales, invitan a reeditar los balances que hacemos alrededor de las reflexiones en cuerpos mediados por la tecnología y la presencialidad tan anhelada. Ahí también el imaginario complementa en su misterio los vacíos incómodos de una tridimensionalidad holográmica, distante y temporal/espacial. Llamativamente, con una mediación tan corporal como un lente que capta la información y una pantalla que se digita/*touch*, las impresiones emocionales de una conexión -con los motivos que sean- ponen en *jaque* cualquier planteo eficaz de una percepción que dialoga con una tecnología que usa sus mismas lógicas.

El cuerpo es cuerpo *acá y allá*, hablando en criollo; y con esos ajustes presentes, divergentes, estructurales y no siempre democráticos: las variables de que convivan y resuenen -llegando a interpretar cómo ejecutar las mediaciones- hagan mella en la autenticidad del presente; todavía tiene mucho por seguir revisándose, es condicional y muchas de esas plataformas reproducen una norma sobre qué cuerpos son importantes y quiénes. Reitero: por eso reeducar nuestros cuerpos y el deseo, el imaginario… pero con propuestas que no se inclinen solamente a normalizar un lugar a donde llegar, sino también que integren la multiplicidad intrínseca y subyacente del tejido amplio que somos con todos sus quiebres y caídas.

Muchas veces continuamos replicando en nuestras prácticas corporales una didáctica exitista, centralista, cuando lo que necesitamos es hacer visibles los bordes, las periferias con todas las herramientas disponibles hoy.

Pero lo que más conmueve, es que el imaginario es móvil. Necesariamente móvil en su identidad, por eso se adapta y continúa. Hacer equilibrio es mover, si está quieto cae, se desploma… vuelve a crecer y vuelve a desplomarse hasta que se descubre, *te cae la ficha*, se tiene un *insight* –dirían lxs terapeutas; de que movernos, promueve un acercamiento a percibir el equilibrio como un contenido que aborda nuestros propios balances.

La Expresión Corporal, en su técnica Sensopercepción, conduce a reflexionar sobre nuestras dimensiones _propiopolíticas_ para vincularnos _con_ y _en_ y _desde_ y _para_ el mundo que nos rodea, porque comprende esa integridad.

El imaginario, en su bagaje, está vivo en la poética de un cuerpo que se mueve e incorpora a conciencia esa necesidad de revisarse y apropiar esos pasajes novedosos de nuestra subjetividad, eso que también somos capaces de hacer. Deleuze proscribe las acertaciones estáticas y estéticas alrededor del cuerpo y grita: *No sabemos lo que puede un cuerpo*.

La Expresión Corporal, desde la Sensopercepción invita a que no sepamos lo que puede un cuerpo, que aceptemos ese misterio alrededor del imaginario y que desde él hagamos los balances o equilibrios necesarios para ampliar nuestro conocimiento; incorporando ese misterio desconocido. Una pedagogía del balance, una invitación a multiplicar la divergencia que convive y se encarna poética. Una democratización integral que se mueve. Un imaginario equilibrista… Hacer raíces, para volar.

Permitirnos pensar quiénes todavía no siguen presentes, qué cuerpos aún no importan, qué identidades incomodan; pero con una lógica de construir un *cuerposistema* que invite a convivir.

El arte quizás no tenga la virtud actual de reflejar el mundo que nos rodea, pero va a continuar siendo una acción fundamental para que se promuevan nuevas lógicas de un imaginario dinámico y vital, ese que queremos que continúe cuando resonemos de otras maneras.

Seguimos bailando…

Emiliano Blanco es profesor de Danzas Folklóricas y Populares. EMBA. Performer y bailarín de Expresión Corporal. Estudiante del profesorado de Artes en Danza mención Expresión Corporal, UNA. Sikuri y cantor popular. E-mail: emy_arte@yahoo.com.ar

En Pilates Mat, sin aparatos, hay algunas posiciones en las que debemos lograr el balance sobre los isquiones, lo que constituye un verdadero desafío de equilibrio y de control abdominal.

En la fotografía Sol Bouille, Instructora de Pilates, (Guy Coombies, Londres 2019).

El Pilates Contemporáneo incorpora fundamentos que enriquecen la práctica y la adaptan a los requerimientos de los programas de entrenamiento de bailarines profesionales, deportistas de alto rendimiento y también para la prevención y rehabilitación de lesiones. El repertorio del Método es vasto. En el trabajo de Mat, originalmente son treinta y siete ejercicios y sus adaptaciones. Lo que se conoce como *Integración de Movimientos*, reúne todos los aspectos y es el más relevante a la hora de reflexionar sobre el trabajo del equilibrio y de todas las capacidades psicomotrices de nuestro cuerpo. Este artículo señala, además, las precauciones que se deben tener para realizar esta práctica.

método pilates

Escribe: Elisa Pollini

Joseph H. Pilates (1880-1967) llamó a su programa de entrenamiento "Contrología". Originalmente, los Principios fundacionales del método eran tres: mejora integral de la salud, desarrollo muscular uniforme de todo el cuerpo y respiración. Más adelante, con el desarrollo y evolución del Método se incorporaron el resto de los principios que hoy conocemos dentro de la escuela del Pilates Clásico: Concentración, Control, Centro, Precisión y Ritmo.

Hoy en día, con el constante avance de los Principios del Movimiento humano, el Pilates Contemporáneo incorpora otros fundamentos que enriquecen la práctica y la adaptan a los requerimientos que pueden exigir los programas de entrenamiento de bailarines profesionales, deportistas de alto rendimiento y la prevención y rehabilitación de lesiones. Estos son: la elongación del Eje Axial y del esqueleto Apendicular, la organización óptima de las estructuras óseas, la articulación de la columna en todos sus planos, alineación y soporte de peso de las extremidades inferiores y superiores. Por último, se conoce con el nombre de Integración de Movimientos, tal como se indica, a la integración de todos los movimientos ya mencionados. Precisamente, es este último el más relevante ya que reúne todos los aspectos a la hora de reflexionar sobre el trabajo del equilibrio y de todas las capacidades psicomotrices de nuestro cuerpo, tanto en el campo del movimiento como del Método Pilates.

El repertorio del Método es vasto. En el trabajo de Mat, originalmente son treinta y siete ejercicios y sus adaptaciones. De allí se expande y se trasladan éstos a los diferentes equipos creados por Joseph (Reformer, Cadillac, Wunda Chair, Lader Barrel, Spine Corrector, Ped o Pull y varios implementos). Cabe destacar que cada escuela tiene su propio repertorio de ejercicios. Los ejercicios del método son principalmente ejercicios de la musculatura profunda y estática, concéntrico-excéntricos e isométricos estabilizadores.

Pilates refuerza la musculatura proximal y especialmente los músculos de la estática, los que sujetan los puntos de inserción proximales para permitir la transferencia de la máxima capacidad del músculo a sus inserciones distales. No encontramos ejercicios del repertorio original del Mat que desafíen específicamente el equilibrio, como es el caso de una posición unipodal en cadena abierta. Sin embargo, esto sí es habitual encontrarlo en la práctica de Yoga, por ejemplo. En Método Pilates, las posiciones de los ejercicios son en su mayoría en sedestación ("Teaser" y "Open leg rocker", por nombrar algunas) en las que debemos lograr el balance sobre los isquiones, lo que constituye un verdadero desafío de control abdominal. Según el propio Pilates no incluía en su repertorio ejercicios de pie porque creía que las posiciones de sedestación eran la mejor manera de reservar energía y evitar la fuerza innecesaria además de aprovechar la posición original de los órganos*.

Distinta es la historia cuando pasamos a los equipos. Creados por Joseph, tienen la particularidad de tener resortes de diferentes intensidades que pueden funcionar como asistencia o resistencia del movimiento lo cual obliga al músculo a contraerse contra una resistencia progresiva (concéntrica) para luego retornar a la posición inicial venciendo esa resistencia (excéntrica).

Quizás, uno de los equipos que mayor desafío representa, en relación con el entrenamiento del equilibrio dinámico, sea el **Chair** (una especie de silla con un sistema de pedales y resortes que pone a prueba la resistencia de los músculos estabilizadores en posiciones de bipedestación (bipodal o unipodal), ya sea parado fuera del equipo con un pie en el pedal -*standing leg pump*- o con un pie en la base y el otro en el pedal unificado -*forward lunge- side lunge*-. A este trabajo pueden sumársele elementos: discos de equilibrio o discos de rotación (ambos son muy utilizados en el ámbito de la kinesiología para rehabilitar lesiones del Aparato Locomotor) que afinen aún más el aspecto integrador del sistema vestibular y la propiocepción. Ejercicios similares podemos encontrar en el resto de los equipos como el *Cadillac* que también ofrece la posibilidad de ejecutar series de ejercicios de pie y el *Reformer* que cuenta con un pedestal que se desplaza sujeto a distintas cargas (cinco resortes en total) de diferentes intensidades que representan un gran desafío para el equilibrio en ejercicios como el -*side splits- o -russian splits*-.

Este programa supone un fuerte entrenamiento para los músculos estabilizadores del eje de la pierna: cadera, rodilla, tobillo y también para la faja abdominal, a la vez que habilita el cuerpo para optimizar las posiciones de equilibrio en el eje vertical en otras disciplinas, por ejemplo, la danza.

Si pensamos el Método Pilates como herramienta *empoderadora* del soma y técnica de movimiento al servicio del cuerpo, llegamos a la conclusión de que el método desarrollará y mejorará, inevitablemente, todas las capacidades psicomotrices básicas: fuerza, flexibilidad y amplitud de movimiento, resistencia y velocidad, y las perceptivo motoras: coordinación y equilibrio. Resultando de este proceso de elaboración sensorial: la habilidad y agilidad.

Precauciones para la práctica del Método Pilates

Flexiones de columna.

- Embarazo: dependerá de la etapa de gestación. A partir del segundo trimestre, se recomienda evitar la posición supina durante demasiado tiempo (más de diez minutos) y los trabajos abdominales en flexión para evitar la diástasis de los rectos del abdomen.
- Hernia de discos y protusiones discales: evitar las flexiones sobre los segmentos afectados y la posición supina demasiado tiempo.
- Osteoporosis: evitar flexiones con rotaciones de columna.

Extensiones de columna:

- Estenosis y Espondilolistesis: evitar extensión en zona afectada.

Extremidades Inferiores:

- Inestabilidad pélvica, disfunción articular sacro ilíaca, disfunción de pubis: no trabajar en apoyo unipodal o hacer movimientos asimétricos de extremidades inferiores.
- Prótesis de cadera: evitar movimientos combinados de cadera, flexión superior a los 90 grados, aducción y rotación interna.
- Bursitis: cuidar el apoyo sobre el lado afectado ya que puede generar dolor.

Extremidades superiores:

- Síndrome desfiladero torácico: evitar ejercicios con depresión escapular excesiva.
- Patología subacromial: evitar elevaciones, rotaciones internas y aducción horizontal.
- Síndrome Túnel Carpiano: evitar la sobrecarga en manos.
- Precauciones para las inversiones: (cabeza por debajo de la línea del corazón)
- Hipertensión, glaucoma, reflujo gastroesofágico.

Otras:

- Artrosis y artritis reumatoides: en todos los procesos inflamatorios evitar la sobrecarga, la fatiga y el movimiento excesivo y respetar los momentos de descanso.

Precauciones Neurológicas:

- Parkinson, ACV, esclerosis: evitar la fatiga.
- Sistema Vestibular: puede ser complicado para la persona pasar de una posición supina hacia una podálica (evaluar).

El Pilates Post Rehabilitación es un trabajo para personas asintomáticas, el Pilates Terapéutico o de Rehabilitación debe ser practicado por fisioterapeutas o kinesiólogos.

*"Pilates´ Return to life Through Contrology", 1945 J.J Agustin).

Elisa Pollini es Instructora Certificada en Pilates Estudio (Lic. Mariela Ruggeri Polestar® Pilates para Argentina) y bailarina formada en la UNA (Universidad Nacional de las Artes) e Instructora de Esferokinesis® (Ciec Argentina, Silvia Mamana). Dicta clases de Pilates con equipos y Mat en su estudio de la Ciudad de Buenos Aires.
elisa.pollini@gmail.com
Instagram: @veni_a_pilates_estudio

desequilibrarse bien

texto de Susy Kesselman

Hace años con Hernán Kesselman fuimos impactados por una escultura de Juan Carlos Distefano cuyo nombre es «Hasta cierto punto».
La escultura es un desafío a las leyes que la gravedad nos impone a los humanos, pero que el artista reinventa descubriendo y abriendo líneas de fuga.
De inmediato lo trasladamos a nuestro trabajo con las escenas, con los cuerpos.
La clave es aprender a desequilibrarse bien, jugar con el desequilibrio para poder volver al equilibrio dañándonos lo menos posible. (La foto muestra la escultura que nombro).

feldenkrais®

el equilibrio dinámico

escriben Andrea Guz y Gabriela Gómez

¿Qué entendemos cuando decimos que algo es estable?

Tendemos a pensar en la estabilidad como algo sólido e inamovible. Estable como una roca. Algo es estable, por ejemplo una estructura, cuando es capaz de permanecer en la misma posición a pesar de las fuerzas que intentan moverla, sin volcar o caer. Y para que algo muy estable se mueva se necesita mucha fuerza. Si lo pensamos: ¿Cuánta fuerza se necesita para mover un gran árbol o una piedra gigante? Mucha, entonces es muy estable.

Y eso funciona bastante bien para las grandes estructuras. Ahora ¿qué pasa cuando lo pensamos para nuestra postura, nuestro trabajo… nuestra vida? ¿Funciona ese tipo de estabilidad para nosotros, como seres humanos? Porque nosotros necesitamos estabilidad pero también necesitamos movimiento.

Necesitamos de cierta flexibilidad para poder adaptarnos a los cambios constantes que conlleva vivir. Porque apenas decidimos movernos en cierta dirección necesitamos afrontar la inestabilidad. ¿Podemos pensar en la estabilidad como algo dinámico en donde los puntos de apoyo van cambiando y el eje se mantiene?

Porque incluso de pie, estamos todo el tiempo buscando el eje, ese lugar neutral que se percibe estable. Esto podría verse como una debilidad… ¿Para qué necesitamos ser tan inestables, tener tan pequeña y cambiante base de sustentación? Pero también puede verse como una oportunidad de ser capaces de movernos en todas las superficies y en todas direcciones al instante. Ser capaces de cambiar y de adaptarnos. ¿De qué nos sirve saber todo esto?

En estos momentos donde la ansiedad y el miedo al futuro aumentan, es importante encontrar maneras de estimular nuestra capacidad de cambio y adaptación para poder mantenernos y recuperar la estabilidad en lo inestable.

En su libro "La dificultad de ver lo obvio" en el capítulo "El patrón corporal de la ansiedad" Moshe Feldenkrais dice que la vida es un proceso que requiere que nos organicemos internamente para enfrentar cambios externos e influir en ellos.

¿Cómo poder organizarnos cuando tenemos miedo o ansiedad?

Como todas las cosas, estos sentimientos tienen su parte positiva que es protegernos, hacer que nos refugiemos o que tomemos acción. Pero cuando tenemos miedo excesivo nos paralizamos, o si tenemos ansiedad excesiva es tal vez porque no podemos reconocer qué opciones tenemos para avanzar.

Todos estos sentimientos se reflejan en nuestro cuerpo, nuestra postura se altera, nuestra respiración y nuestro ritmo cardíaco también pueden verse afectados. Estas alteraciones se perciben como ansiedad.

Entonces cuando nos enfrentamos a algo que nos da temor, estos sistemas se activan y tendemos a pensar que sólo influyendo sobre nuestra mente es que podremos cambiar nuestro sentir. Pero también podemos influir sobre esto tomando consciencia de nosotros mismos a través de nuestros movimientos.

Moshe Feldenkrais decía que no ***tenemos*** una mente y un cuerpo (esqueleto, músculos, sistema nervioso…etc.), sino que ***somos*** todo eso.

Esto nos lleva a pensar que así como nuestros pensamientos y nuestros sentimientos influyen en nuestro cuerpo y en nuestra manera de actuar, también nuestra manera de actuar y nuestros movimientos influyen sobre nuestros pensamientos y sentimientos.

¿Qué aprendemos en una clase del Método Feldenkrais?

En las clases de *Autoconciencia a través del Movimiento* investigamos secuencias de movimientos que comienzan muy simples y se van complejizando, poniendo atención en COMO hacemos lo que hacemos.

Esos movimientos lentos y simples, nos permiten entrar en contacto con nuestro aprendizaje más primario, el que todos hicimos en nuestros primeros años de vida. Nadie nos enseño a caminar, sin embargo aprendimos. A eso llamamos ***aprendizaje orgánico.***

El aprendizaje orgánico es lento e indiferente al logro y está impulsado por la sensación de satisfacción que experimentamos al mejorar. Seguimos aprendiendo cuando encontramos diferentes maneras de hacer algo que ya sabemos hacer y eso nos da la capacidad de generar opciones y elegir con mayor libertad. En las clases tenemos la oportunidad de jugar con variables, sentir diferencias, aprender a percibirnos de una manera más refinada, ampliar las posibilidades, buscamos mejorar toda la organización.

En la "Integración funcional" se trabaja en forma individual. Mediante ligeras y precisas manipulacionse el profesor guía al alumno a explorar sus patrones habituales de movimiento. No se trata del mejoramiento de una parte del cuerpo o de un movimiento, sino de su totalidad. "Si sabes lo que estás haciendo, podés hacer lo que quieras" –M. Feldenkrais.

Andrea Guz y **Gabriela Gómez** son Entrenadoras Asistentes y Organizadoras de la Formación en Argentina.

Asociación Feldenkrais Argentina: www.feldenkrais.org.ar
Clases on line de Autoconciencia a través del Movimiento: https://www.youtube.com/playlist?list=PLmeAAdeQGOuHv0UZ5cf7a-PLJx37FLoS4
Formación en Argentina: www.estudiafeldenkrais.com.ar - YouTube https://youtu.be/rnF9c_epHcw

Agradecemos a Gabriela su reiterada generosidad, por permitirnos recurrir a imágenes de sus esculturas para ilustrar los artículos de Kiné

el equilibrio, un tema central en la obra de gabriela kerszenblat

Al hacer mis esculturas, imagino la apertura del movimiento, los espacios que se generan alrededor de la obra y en gran medida busco desafiar la gravedad generando un punto de equilibrio.

En estas esculturas siento que el movimiento se encuentra presente generando dinamismo a pesar de que estén en equilibrio. Ese punto de sustentación es una metáfora, donde solo un punto define si las cosas cambian o siguen igual. Es la vulnerabilidad del ser. Todo pende de un hilo, en décimas de segundos todo se puede modificar.

En las esculturas que realicé sostenidas en un solo punto de la mano, abordé el tema de la mujer.

Mujer que busca sus anhelos, sabiendo que eso es posible, y de esa manera logra sus deseos de equilibrio y Libertad.

Gabriela Kerszenblat ha sido premiada en diversas ocasiones por el Museo de Esculturas Luis Perlotti, la Dirección General de Museos de la Ciudad de Buenos Aires, Asociación Estímulos de Bellas Artes. -Graduada en la escuela de Bellas Artes Prilidiano Pueyrredón con la especialidad escultura. -Graduada en el Instituto Universitario Nacional de Arte (IUNA) en la especialidad pintura. -Egresada de la Universidad Nacional de las Artes (UNA) como licenciada en artes visuales. -Se ha formado junto a grandes maestros como Juan Carlos Distéfano, Enrique Valderrey, Rubén Locaso, Marino Santa María y Pájaro Gómez.

Reside actualmente en Miami y desde hace varios años ha estado exhibiendo sus obras en grandes ferias tales como artwynwood, en la semana de Art Basel, Aqua, y en espacios como JCC art academy , Canvas Gallery, Rubin studio Gallery.

Contacto:

Gabriela Kerszenblat l Artist

Phone +1 (786) 6143278

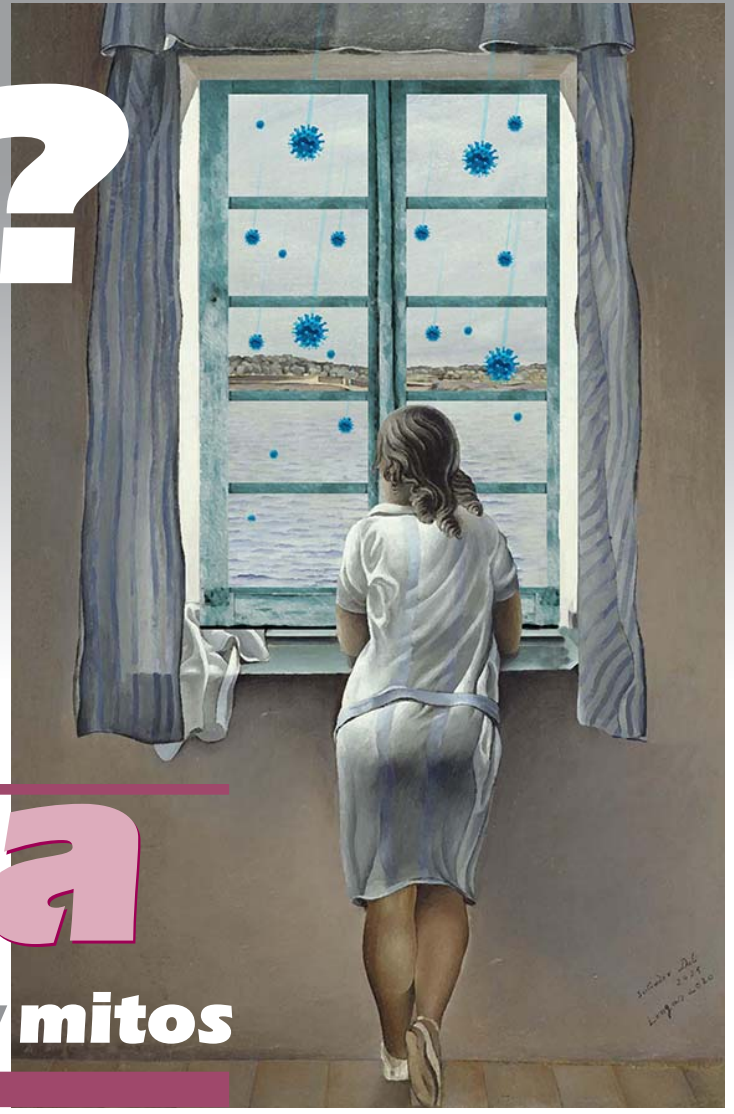
Gabyker.com

Gabyker@yahoo.com

Las imágenes de las mujeres colgantes han sido captadas por la fotógrafa: Lorena Warat.

y ahora... ¿qué?

La espera se prolonga. Algunas situaciones se hacen cada vez más difíciles de soportar. En cambio, otras se van convirtiendo en hábitos que tal vez llegaron para quedarse. Celeste Choclin nos propone reflexiones basadas en su siempre sustanciosa bibliografía. Susana Kesselman nos señala esa peculiar tensión entre el control social y la recuperación del deseo. Sandra Reggiani compara los recursos de la improvisación en la danza, con nuestras exploraciones en una cotidianeidad alterada. Elina Matoso se pregunta acerca del cuerpo hoy, entre las luces de lo consciente y las sombras de lo fantasmático. Raquel Guido presiente que estamos "en construcción". María Adela Palcos subraya la necesidad imperiosa del movimiento vital expresivo.



pandemia y después... reflexiones y mitos

escribe: Celeste Choclin

En un mundo videovigilado e interconectado, el virus vino a poner todo patas para arriba. Lo que la pademia muestra, lo que se experimenta... Entre el "sálvese quien pueda" y las miradas colectivas ¿Qué nos deja el Covid-19?

Dicen que siempre que llovió, paró... y Gabriel García Márquez describió en *Cien años de soledad* una lluvia torrencial. Sus personajes habían detenido todas las actividades hasta que pasara el temporal. Esa lluvia duró cuatro años, once meses y dos días y los habitantes de Macondo fueron modificando su vida para adaptarse a la nueva realidad... pero eso es realismo mágico, poco parecido a nuestra realidad, aunque ésta cada vez parezca más una novela.

El Covid-19 ha puesto al planeta en estado de excepción. El futuro se presenta incierto, pero también podemos pensar que como toda crisis, puede dar lugar a replantearse modelos…

¿Sabremos aprovechar este momento? De la mano de algunos filósofos, ensayistas, científicos, daremos rienda suelta a algunas líneas de reflexión.

El Hombre que todo NO lo puede

Desde comienzos de la Modernidad, el *Hombre* se ha puesto en el centro del universo y desde allí ha explicado el mundo. Según indica Agnes Heller, la Modernidad "dio origen al Hombre Faustiano, que derriba todos los tabúes y trasciende sus límites, que está ansioso por conocerlo todo, que realiza todos sus proyectos y deseos". Siguiendo a Adorno y Horkheimer en *Dialéctica de la Ilustración*: "La Ilustración, en el más amplio sentido del pensamiento progresivo, ha perseguido desde siempre el objetivo de quitar a los hombres el miedo y convertirlos en señores". El dominio, manipulación y control de la naturaleza en tanto recurso al servicio del "progreso" operó en esta dirección.

Ésta, también, fue la lógica del **desarrollo tecnológico** con la realización de dispositivos que operan bajo el ideal de perfección: *lo que el Hombre no puede alcanzar a hacer, la máquina lo logrará*.

Como señala el filósofo francés, Eric Sadin en una entrevista realizada con motivo de la reciente publicación de su libro *La inteligencia artificial o el desafío del siglo*, la tecnología opera con un gran poder de mando: seduce, persuade, ordena. Como panópticos posmodernos cada paso está registrado y cada clic produce un anuncio.

El mito de la perfección y la previsibilidad parecía a punto de consumarse o por lo menos eso era lo que pensaban quienes vienen invirtiendo en el desarrollo de la Inteligencia Artificial. Sin embargo, algo irrumpió en los planes, algo se coló y marcó nuevos límites a la video vigilancia mundial y la previsión de las conductas sociales: el virus. Llegó un minúsculo organismo que vino a desbaratar el mundo entero, señala Eric Sadin: "La pandemia fue como una burla a la vez absurda y trágica a nuestra voluntad de controlarlo todo". Por lo tanto en una primera pincelada a este cuadro de época, podríamos decir que la irrupción del Covid-19 nos indica que no hay perfección posible, no hay control absoluto, porque la propia vida se basa en una imperfecta existencia y ello no puede programarse.

El retorno del enemigo invisible

El siglo XXI está atravesado por la globalización financiera, corporativa, tecnológica y sin embargo la emergencia del virus no sólo motorizó el cierre de fronteras, sino que operó una suerte de "sálvese quien pueda" entre países, una lucha descarnada entre Europa y EEUU por competir a la hora de comprar insumos, proveerse de mayor cantidad de test, financiar el laboratorio que realizará la "vacuna salvadora". Como señala el pensador coreano Byung-Chul Han en una entrevista realizada al comenzar la pandemia en Europa: "Cabe observar sobreactuaciones inútiles. Los cierres de fronteras son evidentemente una expresión desesperada de soberanía. Nos sentimos de vuelta en la época de la soberanía. El soberano es quien decide sobre el estado de excepción. Es soberano quien cierra fronteras. Pero eso es una exhibición de soberanía que no sirve de nada. Serviría de mucha más ayuda cooperar intensamente dentro de la Eurozona que cerrar fronteras a lo loco".

La idea de globalización como cooperación entre países no parecía existir a la hora de buscar soluciones para la pandemia, pueden circular libremente las mercancías, pero no la ayuda de unos a otros: "Hace exactamente diez años sostuve en mi ensayo *La sociedad del cansancio* la tesis de que vivimos en una época en la que ha perdido su vigencia el **paradigma inmunológico**, que se basa en la negatividad del enemigo. Como en los tiempos de la guerra fría, la sociedad organizada inmunológicamente se caracteriza por vivir rodeada de fronteras y de vallas (…). La globalización suprime todos estos umbrales inmunitarios para dar vía libre al capital. Incluso la promiscuidad y la permisividad generalizadas, que se propagan por todos los ámbitos vitales, eliminan la negatividad del desconocido o del enemigo."

Y sin embargo llegó el virus: "Llenos de pánico, volvemos a erigir umbrales inmunológicos y a cerrar fronteras. El enemigo ha vuelto".

Pero, como afirma Byung-Chul Han, el virus se hace omnipresente no sólo por canalizar este lugar del "enemigo invisible", sino porque en el mundo de la virtualidad, este virus es real, nos habla del cuerpo, del dolor, de la muerte, nos limita expresamente el lazo social, nos pone cara a cara con el otro, con la resistencia del cuerpo.

"La realidad se experimenta gracias a la resistencia que ofrece, y que también puede resultar dolorosa. La digitalización, toda la cultura del "me gusta", suprime la negatividad de la resistencia. Y en la época posfáctica de las *fake news* y los *deep fakes* (noticias falsas y videos manipulados) surge una apatía hacia la realidad. Así pues, **aquí es un virus real, y no un virus de ordenador, el que causa una conmoción.** (…) La violenta y exagerada reacción de pánico al virus se explica en función de esta conmoción por la realidad."

El pensador coreano analiza cómo el virus pudo ser tratado con mayor eficacia en Oriente que en Occidente y ello se debe en parte a que se trata de una población con una vida cotidiana mucho más pautada y organizada en relación a la vigilancia digital, pero también se atribuye a que prevalece un paradigma de lo colectivo por sobre las individualidades.

Esto nos lleva a pensar en el culto a la individualidad moderna, cuyo rostro es la marca más visible como señala Le Breton en *Antropología del Cuerpo y Modernidad*. El Hombre en los comienzos de la Modernidad se separa de su entorno y pone a la naturaleza a su servicio, a la vez se produce una separación de sí mismo con la división mente y cuerpo del cual éste último es, como señala el antropólogo francés, "solo un resto". A la vez en el proceso de individuación el sujeto se distancia de su comunidad, se considera autosuficiente y se establece una frontera entre unos y otros, de allí que la vista sea el sentido privilegiado, ya que es el sentido que garantiza la distancia. En esa separación el rostro se convierte en su marca más visible: "El rostro es la marca de una persona". Esta frontera entre uno y otro se interpone cada vez que hay que plantear una salida colectiva. En el marco de la pandemia el culto al individuo produjo en un primer momento que muchos se resistieran al uso del barbijo en Europa cuando el virus estaba produciendo desastres e incluso hoy gran parte de la derecha en EE.UU. se niega a usarlo en medio del colapso sanitario que atraviesa este país.

En nombre de este culto a la individualidad en nuestro país algunos procuran violar la cuarentena o protestan reclamando una supuesta "libertad".

Por lo tanto si hay algo que evidencia la pandemia, señala Han, es que el modelo del "sálvese quien pueda" en nombre de la libertad individual ha fracasado estrepitosamente para frenar el Covid-19.

En definitiva, otra de las cuestiones que viene a visibilizar el virus es que la salida es colectiva, que con acciones mezquinas y egoístas no se hace más que incrementar el problema y que en situaciones extremas la cooperación de unos con otros es fundamental.

Desigualdad y neoliberalismo

Otro de los puntos que puso en evidencia el virus es la desigualdad social y los efectos devastadores del neoliberalismo en Occidente. Sostiene Judith Butler que algunos cuerpos claramente parecen valer más que otros desde una óptica neoliberal: "La tasa de mortalidad en Estados Unidos en este momento está directamente relacionada con la pobreza y la privación de derechos de las poblaciones negras. Cuando nos referimos a aquellos con 'complicaciones de salud preexistentes', en general nos referimos a aquellos que nunca han tenido la asistencia y el diagnóstico que necesitaban y que sin duda merecían".

En sintonía con la idea de fetichismo de la mercancía y haciendo alusión al falso dilema Salud vs Economía que esgrimieron los gobiernos de corte neoliberal para no implementar cuarentenas estrictas, señala Butler: "Cuando escuchamos que la 'salud' de la economía es más importante que la 'salud' de los trabajadores, los ancianos y los más pobres, se nos invita a devaluar al ser humano para que la economía reine por encima de él. Ahora, si 'salud económica' significa exponer al trabajador a la enfermedad y la muerte, entonces recurrimos a la productividad y las ganancias, no a la 'economía'. La brutalidad del capitalismo es explícita, no tiene vergüenza: el empleado debe ir a trabajar para vivir, pero es en el lugar de trabajo donde su vida está en riesgo. Marx dijo esto a mediados del siglo XIX y, lamentablemente, ese pensamiento aún se aplica a nuestra realidad."

Efectivamente la pandemia dejó claro que aquellos países que tomaron medidas más restrictivas y aplicaron la cuarentena (hasta ahora el único antídoto contra el virus), aunque con dificultades, están atravesando mejor esta situación porque lograron preservar vidas. Mientras que aquellos que se negaron a restringir la cuarentena para evitar

Continúa en página 19

Viene de página 18

el freno económico sufrieron una catarata de muertos, de dolor humano y estuvieron también afectados por una crisis económica sin precedentes.

Al comienzo de la pandemia muchos hablaban de cómo el virus ponía a la población mundial en situación de igualdad: todos los cuerpos pueden enfermar, todos pueden morir. Sin embargo, el desarrollo de la pandemia evidenció que ello no es así, señala Byung-Chul Han que el virus "está mostrando que la vulnerabilidad o mortalidad humanas no son democráticas, sino que dependen del estatus social". Así vemos que en EE.UU. sobre todo el virus atacó a latinos y afroamericanos, los grupos sociales más pobres, otro tanto ocurrió en Europa y está pasando en América Latina: "Con el Covid-19 enferman y mueren los trabajadores pobres de origen inmigrante en las zonas periféricas de las grandes ciudades. Tienen que trabajar. El teletrabajo no se lo pueden permitir los cuidadores, los trabajadores de las fábricas, los que limpian, las vendedoras o los que recogen la basura. Los ricos, por su parte, se mudan a sus casas en el campo. La pandemia no es solo un problema médico, sino social".

Por su parte, el virus también visibilizó el descuido y recorte presupuestario en sanidad producto de las políticas neoliberales. El sistema sanitario europeo que supo ser modelo del Estado de Bienestar años atrás, tuvo que elegir de manera escandalosa a qué pacientes curar y a quienes dejar morir por falta de camas.

Como una suerte de paternalismo caricaturezco o de culto a una mágica masculinidad salvadora, líderes neoliberales como Trump, Johnson o Bolsonaro desestimaron en un primer momento al virus. Mientras las cifras de muertos en esos países crecen de manera escandalosa. Afirma Naomi Klein en una reciente entrevista: "Hay ciertas similitudes en el modo en que Donald Trump y Boris Johnson han gestionado la crisis. La están convirtiendo en una especie de prueba de masculinidad y, en el caso de Johnson, incluso después de haber pasado la enfermedad. Jair Bolsonaro hablaba de *gripecita* de que era atleta y sabía como gestionar el virus; Trump habló de lo bueno de su genética."

Desequilibrio ecológico

En una entrevista a Sandra Díaz, científica argentina que integra la Plataforma sobre Biodiversidad que impulsa la ONU, ésta señala que el virus también da cuenta del grado de depredación medioambiental, las modificaciones en los eco sistemas y los modos de crianza de animales hacinados, con estrés y en condiciones de higiene deplorables; eso hace más sencillo que un virus se desarrolle y pueda mutar de los animales a los humanos: "Hay que decir que los virus, incluidos los coronavirus, son naturales, pero esta pandemia es generada por el modelo dominante de apropiación de la naturaleza. Lo que este modelo esencialmente hace es transformar lo que en otras circunstancias era una barrera espacial y biológica gruesa y bastante impermeable separando patógenos y personas, en una autopista para los virus alrededor del mundo. Los "adoquines" de esa autopista, por llamarlo así, serían seres vivos, animales salvajes, animales domésticos y finalmente personas, todos en estrecho contacto, inmunodeprimidos y vulnerables".

Cuando el virus se expandió y muchos países frenaron la actividad económica y establecieron distintas modalidades de cuarentena, de pronto como un "juguemos en el bosque mientras el lobo no está", la naturaleza empezó a aflorar en ámbitos donde la urbanización la había desplazado. En medio del cemento de las urbes se empezaron a escuchar los pájaros, aparecieron pequeños animales en los parques, peces en los ríos, en el aire menos contaminación. Sin embargo ello no es más que una pequeña tregua pintoresca: "Si cuando terminen las medidas de confinamiento se vuelve a la "normalidad" anterior, será una tregua insignificante. Es más, hay informes de que han aumentado las actividades ilegales de pesca, caza furtiva, deforestación, contaminación focalizada. Esto es porque los controles ambientales, generalmente en manos de los estados, se han relajado debido a la pandemia. Lo que sí me parece que es muy valioso es la demostración de la capacidad de recuperación del mundo vivo, la porfiada resiliencia de la naturaleza, siempre aprovechando el más mínimo resquicio que se le dé. A esto hay que aprovecharlo y potenciarlo".

El virus visibilizó los peligros de la producción industrial de alimentos, el grado de depredación del entorno natural y los modos de vivir de otra manera. Sin embargo, para que esto no sea más que una efímera postal, se requieren políticas activas, profundas y generalizadas.

Repensar los cuerpos

Otras de las cuestiones que puso en escena el virus es el lazo social. Como indica Byung-Chul Han el virus conmovió porque no ocurre en la pantalla, sino en el mundo real. También el distanciamiento social nos puso en el lugar de una imposición real: la prohibición de tocarnos con los otros ¿Cómo será el lazo en la pospandemia? ¿Fobia al otro o abrazo desesperado?

Ya Sennet en *Carne y piedra* hablaba del temor al roce y una sociedad donde predomina el discurso sobre la experiencia, sin embargo el virus puso el contacto como un peligro real.

El filósofo Darío Sztajnszrajber en una entrevista señala que por más que termine la cuarentena, y la pandemia sea algo del pasado: "La construcción del otro como agente de contagio permanente e inminente va a quedar. Y va a quedar durante mucho tiempo."

La pandemia va a terminar, pero el barbijo va a quedar. Y va a quedar no sólo porque lo necesitemos realmente, sino porque va a resignificarse en nuestra relación con un otro que se volvió en la pandemia, y desde antes diría, un agente peligroso".

Basándose una de las pandemias que condicionó los modos de vivenciar la sexualidad como el VIH/SIDA, sostiene el filósofo italiano Franco Berardi: "El SIDA creó la condición para un adelgazamiento del contacto físico y para el lanzamiento de plataformas de comunicación sin contacto: Internet fue preparada por la mutación psíquica denominada SIDA. Ahora podríamos muy bien pasar a una condición de aislamiento permanente de los individuos, y la nueva generación podría internalizar el terror del cuerpo de los otros". Sin embargo ¿será realmente así?: "La pantalla es el lugar de la seguridad, pero es también el lugar de la anestesia, de la ablación de la sensualidad. ¿Podemos imaginar una humanidad que se libere definitivamente de la ternura física, de la seducción de los ojos, de los labios, de las manos que se tocan delicadamente?".

Difícil pensarlo y menos a escala planetaria, somos seres sociales y el lazo es fundamental: "Podríamos salir de ella definitivamente solos, agresivos, competitivos. Pero, por el contrario, podríamos salir de ella con un gran deseo de abrazar: solidaridad social, contacto, igualdad", sostiene el filósofo italiano.

Tal vez hay que salir de la dicotomía vínculo social vs pantallas, para pensar otras alternativas. Al respecto, sostiene Naomi Klein: "Silicon Valley tenía una agenda antes del coronavirus en la que ya imaginaba sustituir muchas, demasiadas, de nuestras experiencias corporales insertando tecnología en medio del proceso. Por eso, para aquellos pocos espacios en los que la tecnología aún no media en nuestras relaciones, había un plan –por ejemplo, sustituir la enseñanza presencial por aprendizajes virtuales, la medicina del contacto personal por telemedicina y la entrega en persona mediante robots. Todo está siendo resignificado como tecnología sin contacto tras el COVID-19, es un modo de sustituir el diagnóstico del problema, que ahora es el contacto."

Pero esa no es la única posibilidad y aquí la periodista y ensayista norteamericana apuesta por ampliar el menú de opciones incluso para vivir con un virus cuya eliminación no parece todavía muy próxima. Por lo tanto se pregunta ¿por qué no hacer un replanteamiento más profundo? En el ámbito educativo ésta podría ser una oportunidad para rever las dinámicas educativas e invertir en personas en lugar de pantallas: "En vez de poner todo el dinero en un 'Nuevo Acuerdo sobre las Pantallas' y en tratar de resolver los problemas de un modo que disminuya nuestra calidad de vida, ¿por qué no nos ponemos a contratar profesores a todo trapo? ¿Por qué no tenemos el doble de profesores en clases con la mitad de alumnos y empezamos a pensar en la educación al aire libre?".

De allí que nos preguntemos ¿Por qué la dicotomía se presenta entre una "normalidad" y una "nueva normalidad"?:

Agrega Naomi Klein: "Hay tantas formas en las que podemos pensar para dar respuesta a esta crisis que no aceptamos esa idea de que tengamos que regresar al statu quo previo al COVID-19, sólo que en una versión peor, más vigilados, con más pantallas y menos contacto humano".

¿Qué nos deja el virus?

Transitar el virus ha sido y es una experiencia inédita. Después de meses de pandemia, hemos atravesado distintos ciclos. Pasamos del temor, la paranoia y la compulsión por comprar rollos de papel y alcohol en gel al por mayor, a la necesidad de arroparnos, contactarnos entre balcones y aplaudir de manera connomovedora y religiosamente cada día a las 21hs. a nuestros médicos. Luego vino el acostumbramiento tal vez resignado, la relajación temeraria y la adecuación a una nueva realidad con barbijo, para volver con nuevos sustos por el incremento en el número de casos en el mundo. Afloraron el fervor, el miedo, la ansiedad, el bajón, los afectos, la reflexión y la autoreflexión. Más que nunca nos dimos cuenta de la finitud de la vida y de la necesidad de cuidarla y valorarla.

Estos tiempos de pandemia, fueron tal vez un impase, pero como en *Cien años de soledad* la gente aprendió a vivir con la creatividad necesaria para seguir… ¿qué cosas prácticas nos deja la experiencia de la pandemia y los meses de cuarentena?

Sin duda adquirimos conocimientos tecnológicos y la familiarización con las distintas plataformas de videoconferencias para trabajar, contactarse y hasta para festejar cumpleaños e invitar a familiares lejanos.

También vivenciamos la necesidad de un consumo más limitado y las innovaciones en el arte de la cocina desde la panificación, pasando por los postres y platos nunca antes pensados.

Y desde luego pudimos llevar adelante el desafío de vivir entre cuatro paredes, de buscar ventanas en las pantallas, de registrar cada rincón del hogar y engalanar el balcón, de hacer ejercicio a diario para compensar el encierro. Y descubrimos nuevos ritmos y músicas, fuimos encontrando otros modos de convivir con los otros, quizás hablamos de temas que nunca había tiempo de abordar o leímos libros que siempre se dejaban para un después.

Ya van siendo meses y meses de vivir en pandemia y estos hábitos empiezan a naturalizarse: ¿Quedarán ciertas costumbres en la sociedad? ¿Volveremos más austeros y sonrientes? ¿Aprenderemos que lo individual no lleva a nada y lo colectivo potencia, salva, protege? ¿Tomaremos conciencia que el "sálvese quien pueda" no produce más que la destrucción de los humanos y la naturaleza? ¿Advertiremos de una vez por todas que somos **con** los otros?

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.

"El rostro es la marca de la persona", dice David le Bretón. Por eso se entiende que en una cultura del individualismo el uso del barbijo haya tenido un gran rechazo inicial. Que en muchos casos se mantiene.

Para seguir leyendo:

-Adorno T. y Horkheimer M.(2007). *Dialéctica de la Ilustración*. Madrid: Akal.

-Berardi, Franco en Lavaca (19/03/2020) "La crónica de Bifo desde el confinamiento italiano: la epidemia psíquica, la parálisis relacional y el deseo de abrazar".

-Byung-Chul Han en El país (22 Marzo 2020) "La emergencia viral y el mundo de mañana. Byung-Chul Han, el filósofo surcoreano que piensa desde Berlín".

-El Diario (13/07/2020) "Naomi Klein: 'El virus obliga a pensar en relaciones e interdependencias en las que el capitalismo nos enseña a no pensar'".

-El Periódico de Cataluña (21/06/2020). "Entrevista a Franco Berardi: 'Estamos entrando en la época de la extinción'" .

-Heller A. (1989). "De la hermenéutica en las ciencias sociales a la hermenéutica de las ciencias sociales" en Heller A. y Feher F. *Políticas de la Pos modernidad.* Barcelona: Península.

- Le Breton, D. (1995). *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires: Nueva Visión.

-Le Monde Diplomatique (30/5/2020) "'¡Es la economía!' ahora se convierte en el grito de los nuevos eugenistas"

-Página/12 (3/7/2020). "Entrevista a Sandra Díaz, científica argentina que integra la Plataforma sobre Biodiversidad que impulsa la ONU: Pandemia: 'el riesgo mundial son los 'remedios' usados para resucitar las economías'".

-Página/12 (8/6/2020) . El filósofo Darío Sztajnszrajber analiza el transcurrir de la cuarentena: "La pandemia va terminar pero el confinamiento va a continuar".

-Página/12 (24 de mayo de 2020). Entrevista a Eric Sadin: "La pandemia fue como una burla a nuestra voluntad".

-Página/12 (17 de mayo de 2020). Byung-Chul Han y el coronavirus: "La muerte no es democrática".

- Sennett, R. (1997). *Carne y piedra*. Madrid: Alianza.

una mirada biopolítica de la pandemia

entre el control social y la recuperación del deseo

escribe: Susana Kesselman

Es un tiempo de temor al cuerpo. / Temor personal -se trata de mi cuerpo, de mis vísceras que se me han hecho desconocidas, de mi piel que se brota y no está siendo primavera-./ También un temor social al diferente en mí. / Temor a esa metamorfosis que hace que no me reconozca en mis pensamientos y en mis afectaciones. / Miedo a no tolerar el caos, a que el caos se haga síntoma./ Es un miedo que no siento como miedo sino como dificultad de concentrarme, ganas de dormir. / Una suerte de desconfianza en el sostén que da el suelo y que sorprende en las rodillas. / Son momentos que no definen nada, que van y vienen, que desaparecen y aparecen como las nubes de estos días que apenas dejan que el sol las atraviese. —Susy Kesselman

1. UN PASEO POR EL "CONTROL SOCIAL"

a. Espesores del concepto "Control Social".

Con el nombre de Biopolítica se anuda en mí un abordaje de los fenómenos sociales y corporales que, a partir de los trabajos de Foucault, nos inclina a la observación e investigación de los diversos modos de ejercicio del Poder y de los mecanismos de Control Social en diferentes momentos de la historia.

Este abordaje abarca en escalas diferentes –de lo micro a lo macro– el Poder sobre los modos de nacer, de vivir y de morir, de relacionarse las personas en las distintas sociedades y tiempos.

El Control de la población se organiza por razones de seguridad, de protección –un ejemplo es el de China, donde limitan la "polución" poblacional autorizando un nacimiento por cada familia, ahora dos–. Para el control del territorio se esgrimen motivos que hacen a la soberanía y también a la protección: protegerse de los enemigos externos que vendrán a invadirnos, aunque no haya hipótesis de conflicto y, en otros tiempos una Doctrina de Seguridad Nacional, para proteger a la población del enemigo que convive "entre nosotros"…, algo que hemos padecido en nuestro país.

Para el control del cuerpo se argumentan cuestiones de disciplina y también de protección de la salud, de higiene. Todas estas formas se involucran.

b. ¿Hay un Control Social "bueno" y un Control Social "malo"?

En el tiempo de la pandemia 2020 vamos oyendo con frecuencia la expresión "control social", tanto formulada por un sector de la población como por políticos y comunicadores. El mundo parece haberse dividido entre quienes ponen énfasis en el cuidado de la salud en detrimento de la economía y quienes privilegian la economía sobre la salud. Ocurre que la expresión "control social", en la actualidad se ha adelgazado porque el riesgo de enfermar y morir está presente, ya que todavía –julio 2020– no existen ni vacunas ni medicamentos para frenar el azote de este tan contagioso virus, que es la razón de la pandemia y de una prolongada cuarentena "sine data" atacada por derecha y por izquierda.

c. Control Social y/o Descontrol Social en lo micro y en lo macro

Habrás oído tal vez que hay empresas como la de Bill Gates que se han enriquecido con esta pandemia, algo que sin duda es cierto. Habrás oído que este virus fue propagado por los chinos que quieren apropiarse del mundo, tal vez, no tengo herramientas para saberlo. Habrás oído que son las dictaduras, los gobiernos totalitarios, los que quieren un pueblo manso, obediente, que no se reúna, que no se agrupe y que por eso se impone el teletrabajo y otras formas de ruptura de los lazos sociales. Habrás oído de los contagios en manada y adonde nos llevan cuando no hay vacunas. También seguro que oíste eso del colapso de las camas de terapia intensiva y que los respiradores son finitos y que dadas esas razones "hay que elegir entre los que vivirán y los que morirán" que por lo general son los más viejos. Todo esto que seguramente en este tiempo habrás oído, está anudado en el concepto de Control Social, eje de la Biopolítica. ¿Recordás al emperador romano que con su pulgar decidía si dejar vivir o hacer morir? Algunos reviven este momento de la historia en sus países, en sus ciudades, en sus barrios, y leen todas las noches y se preguntan por las noches y por las mañanas cuantas camas todavía quedarán libres.

d. Biopoder. Hacia una potencia modesta

En este recorrido que el *análisis genealógico* foucaultiano permite, también se pueden rastrear los mencionados **anticuerpos** que los ejercicios de Poder –Biopoder en este caso– generan como defensa del derecho a la vida, del derecho a la preservación del tono vital y de la defensa ante los inquisidores de cuerpos.

> **Sin embargo, en este presente nos enfrentamos a un "no-saber" que dejó de ser la coquetería de los filósofos y pasó a ser un no-saber de los científicos que se supone son la vanguardia que venía a salvarnos en esta batalla contra el virus. Diferentes no-saberes.**

Se va generando una humanidad impotente, temerosa, descreída de los científicos que confiesan su impotencia y su ignorancia sobre el futuro, sobre el hasta cuando de este virus difícil de conocer, con muchas mutaciones y que además es invisible. No se deja ver, pero puede estar en todos lados y ésta es tal vez su potencia… la del virus. El humano cedió su confianza en la propia potencia. *Un nuevo Biopoder*. Entonces tal vez ocurra un Biopoder más modesto, ése que deja de provenir de la potencia de una corporeidad que creyó que teniendo determinadas conductas alimentarias, gimnásticas se libraría del mal, de la enfermedad, de la alienación, y tal vez una nueva sabiduría emerja. Por ahora su biopotencia es de acatamiento a ciertas normas, reglas de higiene como la de lavarse las manos, ponerse barbijo y tomarse la fiebre con frecuencia, además de prestar atención cuando una de las sensorialidades, la del gusto o la del olfato, deja de receptar lo que es su misión. Y en especial reglas sociales como la de resguardarse de otros humanos que tal vez sean portadores de enfermedad, de riesgos para la vida.

2. UN PASEO POR LA MICROPOLÍTICA

a. Que el deseo no sea capturado

Gilles Deleuze con este concepto alude al deseo, a la territorialización del deseo y también a los mecanismos que impiden que el deseo fluya, se multiplique, se expanda.

El concepto de deseo, nosotros, los trabajadores corporales, podríamos asimilarlo a algunas ideas de energía, tonicidad, disposición y a lo que Spinoza denomina Potencia. Los vínculos, las situaciones que aumentan o disminuyen nuestra potencia. Lo que en Foucault es política sobre los modos de vida "lo que hoy está en juego es la vida", en Deleuze es una política, una estética y ética del deseo. Deleuze nos introduce en el nivel de una sensibilidad que ejercerá su existencia posible deslizándose hacia lo imperceptible de los flujos deseantes para evitar ser cooptados por fuerzas reactivas.

> **El control en este universo es sutil, se instaura en el ser sensible haciéndole sentir, creer, que debe censurar su deseo porque éste puede "contaminar" la convivencia. El énfasis en el concepto de deseo, llevará a Deleuze a pensarlo no como una carencia, sino como una máquina de producción de vida, de pasiones alegres. En esta lucha contra un virus invisible parecería no existir ese lugar para el humano deseante.**

b. Lo kafkiano, las metamorfosis como líneas de fuga

El cuerpo kafkiano es una máquina de bichos y humanos en la que el bicho va ganando más espacio. Te tocás, sentís que ese cuerpo no es tu cuerpo, no lo reconocés. Sabés que el cambio es irreversible, no tiene vuelta atrás.

Ahora descubrís que hay algunos movimientos posibles, algunos que el cuerpo de antes no podía.

Te vas acostumbrando.

Sobrevivir al insecticida y todo para ganar.

3. LA ECOSOFÍA

Hay quienes consideran que se produjo un cambio ecológico a partir de la pandemia y el aislamiento que se ha considerado su única defensa. Un mundo desconocido para nuestros ojos de mortales consumidores de ciertos estilos de vida. Se dice que la naturaleza, la tierra volverá a tener el buen lugar.

Mucho se habla de este tema y la renovación de una tierra castigada por el poco cuidado del planeta.

Estas ideas de un planeta libre de contaminación me recordaron el concepto de Guattari sobre la Ecosofía. Veamos:

> **"Aunque recientemente hayan iniciado una toma de conciencia parcial de los peligros más llamativos que amenazan el entorno natural de nuestras sociedades, en general se limitan a abordar el campo de la contaminación industrial, pero exclusivamente desde una perspectiva tecnocrática. Sólo una articulación ético-política, que yo llamo Ecosofía, entre los tres registros ecológicos: el del medio ambiente, el de las relaciones sociales y el de la subjetividad humana, sería susceptible de clarificar convenientemente estas cuestiones." (*Tres Ecologías*, de Félix Guattari).**

Este libro tiene un epígrafe de Gregory Bateson que se refiere a uno de los aspectos que considera Guattari en su noción de Ecosofía. Bateson, nacido en Inglaterra y formado en Zoología en Cambridge, publica, a comienzos de los años '70: "Pasos para una ecología de la mente", que ya desde el título nos sitúa en el pensamiento que lo organiza.

Transcribo la frase completa del epígrafe: "Existe una ecología de las ideas nocivas así como existe una ecología de las hierbas dañinas. Una característica del sistema es que el error básico se propaga. Se ramifica por los tejidos de la vida como un parásito que ha echado raíces y todo cae en un desbarajuste muy particular. Cuando usted estrecha su epistemología y actúa bajo la premisa de que: Lo que me interesa soy yo, o es mi organización o es mi especie, usted prescinde abruptamente de la consideración de otros circuitos de la estructura integrada por circuitos."

Para Félix Guattari, la crisis del medio ambiente es sólo la superficie de aguas más profundas relacionadas con las maneras de asimilar el mundo en el que vivimos. Si bien considera el vínculo de los seres humanos con la naturaleza, también pone énfasis en una ecología de lo mental y de lo social. En este sentido cobran relevancia los medios de comunicación y su tendencia a "marcar agenda" dándole visibilidad a algunos temas y silenciando otros, homogeneizando los modos de pensar, los estilos de vida, las modas y en especial los estereotipos "ideologizantes" de la engañosa equidad del Mercado, que contaminan con la idea de que existe una regulación natural, una autorregulación que permitirá que la vida sea vivible a nivel planetario.

Guattari considera contaminación en el campo de las ideas a la penetración cultural a través de ciertos modos infantilizantes que se infiltran en la mente de las personas, en sus vidas cotidianas, a través de los valores, de las creencias sobre el éxito, sobre la eficacia, sobre qué es verdad, que los medios de comunicación y la industria del espectáculo introducen. Para combatir esta alienación y "embrutecimiento colectivo", Guattari propone desarrollar lo que llama la "producción de subjetividad", es decir, singularizarnos individual y colectivamente, explorando nuevas formas de relacionarnos con los otros seres vivos -no necesariamente humanos- y con nosotros mismos, enriqueciéndonos de ese modo para desarrollar la biodiversidad necesaria para la vida misma; diversidad de ideas, de formas de intercambio, de dinámicas relacionales, de maneras de vivir, etc. La Ecosofía intenta sumar al ecologismo una dimensión social y mental para impulsar un cambio profundo de la visión del mundo y lograr conformar la base para una nueva filosofía en el siglo XXI.

"Las tres ecologías" es un libro breve pero de difícil lectura –como toda la escritura de Guattari en general– repleta de neologismos, términos sicoanalíticos, relaciones a múltiples niveles y operaciones deconstructivistas, pero que en su planteamiento general y más accesible –para quienes no han profundizado en la obra de Guattari– nos quiere hacer entender que:

> **La diversidad es la base del ecosistema, considerado éste en su sentido amplio, abarcando la esfera ambiental, social y mental para hacer patente la profunda conexión e interdependencia de todo lo que nos rodea y conforma.**

Final abierto

Son varios los autores que nos vaticinan un cambio importante en la humanidad. A mi me ronda una frase respecto de esto: "Dejen hablar a los niños, ellos nos darán algunas claves." Los ojos de los adultos están demasiado llenos de lo que ya vieron.

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

improvisar en tiempos de pandemia

escribe: Sandra Reggiani

De cómo las estrategias de la improvisación en danza pueden resonar en nuestra cotidianeidad

En el momento en que inicio estas reflexiones relevamos al menos 140 días de Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio con una vasta cantidad de variaciones: estricto, flexible, con avances y retrocesos, homogéneos y heterogéneos en la vasta extensión del país, siempre con protocolos sanitarios. Las preguntas se acumulan, transitamos múltiples realidades construidas, encimadas, superpuestas. Como capas de una misma cebolla, distintos momentos, urgencias, prioridades tiñen nuestra atención, y las certezas cotidianas en que vivimos instaladxs, se desvanecen sin pedir permiso ni generar protocolos previos.

En un registro breve de esta nueva realidad, nuestra espacialidad queda muy bien nombrada por aquel magnífico tema de Charly García *Yendo de la cama al living*. La tridimensionalidad corporal otrora estimulada diariamente, al menos en los medios de transporte público, muta sin quererlo ni pedirlo al encuadre de una foto carnet bidimensional.

La intimidad es absoluta para quienes viven solxs y muy difícil de encontrar para quienes conviven 24x7. La temporalidad se organiza como un día largo con algunos anclajes, los ciclos diarios reemplazan a los hitos semanales y una vida a puro presente asoma mientras nos mantenemos expectantes de las estadísticas, del impacto, de las investigaciones para diseñar la vacuna, de los que descreen de todo. La incorporación de rutinas de higiene posibles de ser aplicadas según sean las condiciones de vida básicas, aparece estimulada por todos los medios de comunicación, resignificar o no la metáfora del lavarse las manos es una pregunta que también nos acompaña por estos días.

Como en una obra a la que se le pierde un fragmento de la partitura o un capítulo, habitar la cotidianeidad en tiempos de Covid19 es sumergirnos en el vacío que se presenta, desdibuja la diferencia entre interiores y exteriores, extrema la convivencia en la virtualidad, potencia las acciones interiores, desactiva los espacios y las actividades comunes, pone a la piel en reposo, y nos invita a encontrarle sustitutos que acerquen la carencia de un abrazo no dado, de la caricia ausente. Volver a construirnos. Transitar estos tiempos en estas condiciones genera estados y acciones inverosímiles, ambivalentes y hasta contradictorias. Si de algo estamos seguros es de que nadie esperaba esto, ni de esta manera. Segundas lecturas de algunos aspectos asociados con la ecología y los modelos productivos de consumo arrojan argumentos que justifican este imprevisto, de todos modos, nadie lo esperaba ahora, ni lo esperaba así. Sucedió. Sucede y nos atraviesa.

Buscamos información, recuperamos fuentes y procedencias, categorizamos la información, elegimos. Elegir, no tanto lo que queremos elegir, sino lo que podemos. Oscilamos entre suspender y dejar caer los proyectos y las idealizaciones por quince días, que son 30, que se prorrogan en 45 y que de momento, ya cumplieron 140. Cambian las edades, los géneros, los entornos, los conflictos, y esta brecha entre lo proyectado y lo que acontece nos iguala. Si estamos compartiendo esta lectura, algo de la supervivencia esencial logramos resguardar y nos abrimos a las preguntas por lo que viene y por cómo viene, y cómo podremos dialogar con ello.

Políticas públicas que intervienen sobre los hechos que signan la salud, la economía, la educación; grandes ciudades, medianas ciudades, agrupaciones de unos cuantos; con acceso a la conectividad, aislados de tecnología analógica o digital. Distintas perspectivas y heterogeneidad de combinaciones se organizan de modos singulares ante una ¿misma? realidad.

Fluctuamos entre instantes de libertad total, transitamos panópticos, alcanzamos a las sociedades de control con el teletrabajo hogareño; y vislumbramos desde allí cómo nuestro universo se construye y transforma en cada instante.

Cada vez con más asiduidad presenciamos las tomas de decisiones gubernamentales e iniciamos una peregrinación por las cuestiones que siguen dependiendo de las nuestras.

Identificamos nuestro escenario, lo que queremos, lo que podemos, lo que esperan de nosotros y nos organizamos ahí, en función de lo próximo posible o deseado y a partir de lo que hay o lo que queda según sea el caso, previendo aquello que necesitamos conseguir. Estos rasgos se convierten en el escenario en que nos sumergimos con más y menos confianza según sea el caso.

Quizás vivir sea el mejor escenario en donde encontrar a la improvisación. Allí, lo queramos o no, lo impredecible es legítimo; casualidades, errores, accidentes, sorpresas participan de nuestra cotidianeidad, conviven con nuestras decisiones, y participan de las construcciones que realizamos a veces hasta forzar nuestros límites, tal como nos sucede por estos tiempos de pandemia.

Improvisar marida bien con los heterogéneos rasgos del esperar/no-esperar.

Esperar como modo de dar tiempo a que algo madure, se presente, alcance su desarrollo, cumpla su ciclo. Podemos recordar momentos en donde una acción inesperada torció el curso previsto de los hechos. Podemos identificar en lo que hacemos aquellos rasgos que exceden la dirección de nuestras consideraciones y expectativas. Esperar que un movimiento alcance su desarrollo antes de abandonarlo, esperar el tiempo necesario para que florezca el jazminero. No esperar un resultado determinado, no esperar una sucesión determinada de acciones para alcanzar determinada expectativa. No esperar un ascenso determinado en el trabajo o el llamado de una persona para disfrutar de una buena música, no esperar el ómnibus cuando demora mucho más de lo previsto y no estamos lejos e ir caminando.

Improvisar es acontecer y devenir, tomar decisiones mientras simultáneamente respetamos todo lo que no está en nuestras manos decidir.

Decidir sobre algo, no todo lo que podemos cambiar. Elegir sobre qué elegir y dejarse impregnar de todo lo que seguirá siendo así, por ahora. Cambiar la orientación del sillón mientras mantenemos la organización del resto de los muebles, por ahora. Navegar por la organización del ambiente y asistir a la emergencia del cambio de orientación del sillón, como si el sillón pidiera ser cambiado. Impregnadxs por una imagen de entre todas las emergentes durante la exploración en movimiento, para seguir indagando en la danza sin modificar las temáticas ni los materiales propuestos para dicha indagatoria, de momento. Lo efímero en cuanto a su duración y en ese sentido la provisoriedad de su permanencia es otro rasgo característico. Un ahora relativo y relacional, un ahora que puede alcanzar este instante de segundos, ahora siento calor, un ahora que abarca una duración determinada de las cosas en el tiempo, en esta organización determinada, la rugosidad de las galletitas, el tratamiento del entorno sonoro en esta improvisación, o en esta obra.

La improvisación sucede ahora. De modo inmediato, impredecible, intransferible. Es imaginar y actuar. Acción efímera de valor circunscripto y contextual, no hay garantías de su reproducción histórica.

Es aquí, ahora y en este contexto, con estas necesidades, oportunidades y participantes que acontece, es pertinente y es posible. Imaginar, ensoñar, dejar nacer eso que está siendo de modo inmanente. Asociado a los actos y gestos espontáneos improvisar es siempre tener lugar para lo imprevisto, inesperado, lo inabarcable, lo incontrolable y sin embargo establecer un diálogo con ello y de ese modo volverlo al mismo efímero tiempo, deliberado, previsto, abarcable, deseado y esperado.

Acontece ahora y sucede en relación, siempre improvisar es relacionar y no relacionar. Es *en la relación con* que la improvisación sucede, fenomenológica por naturaleza la improvisación acontece siendo, en la relación entre lo dado y lo por venir. Convoca al complejo perceptivo, las construcciones y representaciones internalizadas y la capacidad de transformar lo dado a partir de la modificación del punto de vista, la interpretación, la asociación de las imágenes, la decisión que se tome respecto de los materiales en juego.

Esa ambigüedad entre aspectos aparentemente excluyentes, convertidos en cierta ambivalencia complementaria acompaña las más de las veces a la improvisación.

Desde las lógicas tradicionales de pensamiento, fuertemente instaladas en el sentido común cotidiano, las expectativas, los logros y los proyectos aparecen contrarios respecto de las acciones improvisadas.

Sin embargo, somos testigos a diario de innumerables situaciones en donde un proyecto, al implementarse necesita de ajustes que se alcanzan a partir de estrategias disruptivas, espontáneas e inmediatas, es decir que no son previstas, y conforme estos ajustes que impactan favorablemente en el diseño, se facilita su desarrollo y su llegada a término exitosa. Cocinando es frecuente recurrir a la improvisación para resolver la falta de ingredientes o el aumento de comensales en la mesa; en la escena todo bailarín cuenta con varias anécdotas en donde tuvo que apelar a su ingenio para resolver equívocos propios y/o ajenos para salir airoso y completar la danza prevista.

Muchas veces ciertas ideas o gestos que no están previstos rompen el curso de lo dado y abren nuestro universo a nuevas dimensiones, esos momentos en donde se logran madurar ciertas decisiones y necesidades y su manifestación lejos de obedecer a lo previsto, lo interrumpe en un tiempo y contexto prósperos para prevalecer por sobre lo dado. Grandes decisiones en nuestras vidas probablemente llegaron así, sin que seamos conscientes de su maduración, y de pronto la urgencia de cierto cambio y la fertilidad con que se produce nos confirman que las condiciones eran propicias para que aconteciera.

En el campo de las artes del movimiento

Al abordar la improvisación Raquel Guido (2016:158) propone en *Reflexiones sobre el danzar*:

"La danza de creación espontánea implica un despliegue imaginario que se configura en diversas imágenes en las que el cuerpo se entrelaza, se transfigura y se constru-

Continúa en página 22

viene de página 21

ye superando la imagen anatómica. Cuerpo que deviene poético y danza la vida imaginada. Sujeto que adviene en autor e intérprete de su propia danza. Danza que se libera de los códigos fijados de antemano y surge lúdica y creativa por excelencia. Danza que todos podemos danzar internándonos en una aventura subjetivante."

Más próximo a habitar un estado que a organizar movimientos, nos sumerge en el universo de las imágenes, del imaginario, jerarquizando la condición transformadora y ejecutiva de su existencia. La acción imaginante según Bachelard (1980:9) es aquella que acontece en la unión inesperada de las imágenes a través de la imaginación. No es la imaginación un reservorio inmaterial e intangible sino que encarna en acción, y desplegada en el escenario de la danza, materializa la emergencia de movimientos y quietudes espontáneas, que obedecen a las lógicas mismas de la danza, no a sus proyectos.

Entonces improvisar es también dejar ser y hacer al movimiento y a la quietud, en la relación con el contexto sonoro, espacial, vincular, energético, imaginario.

En esta misma dirección Julyen Hamilton (2017:1) afirma:

"Siempre hay algún tipo de organización en una improvisación, ese es mi punto de vista. (…) hay que permitir que el material se organice a sí mismo. Esto no significa que no manipulemos el material sobre el que improvisamos ni que dejemos de tomar decisiones. Hay que estar muy presente en la pieza mientras transcurre; quiero decir, físicamente presente y permitiendo a la vez que el material encuentre su propia fuerza, su lugar, su posibilidad de comunicar. Una posición no muy diferente a la de ser padre: hay que estar allí, con el hijo, pero no podemos decirle qué hacer. Es preciso "escucharlo" mientras crece, evoluciona y se organiza a sí mismo."

Una danza que nace para terminarse, que es efímera, temporal, contextualizada y contextualizante, portadora y promotora de subjetividad y de acción subjetivante. Una danza que contempla la escena como lugar de construcción y la vida como una construcción con solución de continuidad.

Improvisar en escena también es contemplar esa posibilidad de interactuar con los concurrentes, usualmente llamados espectadores.

Asumida la improvisación como obra, Ana Buitrago (2009:9) formula: "Coincidimos en que crear o mirar una obra coreográfica no es dirigirnos a un lugar físico concreto, sino más bien un intento continuo de crear espacios en el tiempo y el momento compartido." La obra de danza en el escenario valorativo de la contemporaneidad crece en favor de la vitalidad de la obra por sobre la hegemonía del autor, y de la movilidad necesaria para que dicha vitalidad sea encarnada.

En un escenario nacional que considera la preservación de la vida de los habitantes del suelo argentino como una política de estado, e implementa durante el desembarco del Covid 19 estrategias que preserven y permitan la capacidad de asistencia sanitaria del estado de modo prioritario, quedamos sumergidos en innumerables nuevas situaciones que tuvimos y tenemos que transitar. El abordaje de las micropolíticas es poderoso, es la caja de resonancia en donde estas resoluciones actúan. Estas decisiones cotidianas que nos acompañan siempre como la sombra, y en las que muchas veces no tomamos reparo de su importancia, son los lugares de transformación posibles desde nuestros lugares. Esta situación imprevista para la mayoría de nosotros nos enfrentó con lo inesperado, y nos invita a diseñar estrategias para no quedar entrampados en la impotencia de una cotidianeidad no deseada.

Oscilamos entre asomarnos a una realidad social injusta y dolorosa, sabernos testigos de un hito histórico mundial que nos iguala en la desprotección y sumergirnos entre nuestros conocidos universos endemoniados.

Las epidemias, según afirma Paul Preciado (2020:175) son también grandes laboratorios de innovación social, la ocasión de una reconfiguración a gran escala de las técnicas del cuerpo y las tecnologías del poder, en donde la prisión blanda de la tele república de tu casa se organiza como la fortaleza en tiempos de pandemia. Contrariamente a lo que se podría imaginar, afirma, "nuestra salud no vendrá de la imposición de fronteras o de la separación, sino de una nueva compresión de la comunidad con todos los seres vivos, de un nuevo equilibrio con otros seres vivos del planeta. Como el virus muta, si queremos resistir a la sumisión, nosotros también debemos mutar. Es necesario pasar de una mutación forzada a una mutación deliberada. Atendiendo a la misma problemática y desde Bolivia María Galindo (2020:125) arenga a enfrentar la epidemia: "Nuestra única alternativa real es repensar el contagio. Cultivar el contagio, exponernos al contagio y desobedecer para sobrevivir." A la luz de una primera interpretación ambxs autorxs parecieran instigar a contradecir las indicaciones sobre las políticas de prevención sanitaria que se implementan en diferentes lugares del mundo. Una lectura más minuciosa identifica como contagio lo inevitable que resulta ser tocadxs por el virus en las múltiples maneras en que nos impacta.

La estrategia posible, coinciden, es organizarse para atravesarlo con espacios de atención medicinal, rasgo que exaltan las políticas sanitarias gubernamentales. Pero, además, generar defensas y anticuerpos no sólo sanitarios y MUTAR.

Hay improvisación en ese gesto inaugural que realizan las Madres con sus rondas los jueves en la Plaza de Mayo para hacer presente la pregunta por la ausencia de sus hijos, hay improvisación en los modos de atender y enfrentar esta pandemia, hay improvisación cada vez que encontramos una opción diferente a la establecida. Hay improvisación en el aquietamiento necesario en medio del desenfreno ansioso por la supervivencia desesperanzada. Seremos sobrevivientes a estos tiempos que encuentran el peligro en el encuentro y el contacto. No sobreviviremos iguales. Lo haremos transformados, nuestros modos mudarán de formas que aún no podemos anticipar. Sin embargo sabemos que necesitarán de nuestras acciones para consumarse. Y en ese devenir nuestra capacidad de elegir necesita mantenerse activa y lúcida. Identificar lo relevante de los circunstancial, lo que pulsa vitalidad de lo que nos rigidiza y desvitaliza, lo que necesita ser atendido de lo que puede posponerse pareciera ser el escenario en donde dirimimos nuestra danza hoy.

Bibliografía consultada:

Bachelard, Gastón (1980) *El aire y los sueños.* Fondo de Cultura Económica. Méjico.

Buitrago, Ana (2009) *Arquitecturas de la mirada.* Universidad de Alcalá. España.

Galindo, María (2020) *Desobediencia, por tu culpa voy a sobrevivir.* Sopa de Wuhan. ASPO.

Guido, Raquel (2016) *Reflexiones sobre el danzar.* Muiño y Dávila. Argentina.

Hamilton, Julyen (2017) *La improvisación también baila.* Revista Ñ. Entrevista realizada por Laura Falcoff, última consulta 19 de julio de 2020.

Preciado, Paul (2020) *Aprendiendo del virus.* Sopa de Wuham. ASPO.

Sandra Reggiani, Doctorando en Artes (UNA) Licenciada en Composición Coreográfica. Profesora de Artes en Danza. Profesora de Expresión y Lenguaje Corporal. Titular de la asignatura Improvisación. Directora del Grupo de Experimentación en Artes del Movimiento, UNA DAM. Investigadora categorizada. Coautora de los módulos de Danza del pos-título Educación y TIC del INFoD. Coreógrafa y bailarina independiente. Directora del proyecto Ventana al Imaginario sandrareggiani@yahoo.com.ar

y hoy... de qué cuerpo hablamos

escribe: Elina Matoso

De una corporeidad que tenemos que construir entre todos. Resignificar el acercamiento, los contactos, la pérdida de imagen en la medida que no tenemos la cercanía de otros espejos. Consecuencias graves son, por un lado, no cuidarse frente a una invasión tan sutil de un virus, y por otro lado es igualmente preocupante perder la apropiación del cuerpo, caer en una quietud, soledad o fragilidad que configuren una vulnerabilidad peligrosa.

Venimos sumergidos en prácticas y teorías que han analizado el pasaje del cuerpo a la máquina. Una robótica corporal sublimada. Estamos hoy exigiéndole a la ciencia una velocidad mágica, para que no deje sin respuesta a una sociedad fundada en el rendimiento y el consumo indiscriminado de pastillas.

El cuerpo de la conciencia y el cuerpo de la fantasmática.

Saber, buscar, reconocer mi propia impronta en la lámina de anatomía, que describe profusamente cada una de las inserciones de mis músculos, que aparenta no dejar un solo lugar del cuerpo sin indagar, que denuncia cada fibra, en un principio resulta tranquilizador. Saber que mi romboides encaja entre el lado interno de cada uno de mis omóplatos y mi columna, y que me posibilita acercar y alejar estas paletas del eje resulta un alivio.

La comparación anatómica da la semejanza, la pertenencia a la especie.

Reconocer el apoyo de mis isquiones en la dureza del piso al sentarme y balancearme de uno a otro me confirma un apoyo, me permite equilibrar el eje vertebral, me da una base de sustentación. Ver el dibujo del diafragma como una mampara transparente que separa y conecta cavidad torácica y abdominal, me permite avanzar en la diferenciación, en un supuesto acomodo de mi interior. Ver las vísceras, órganos acomodados en el dibujo en relieve que mi hijo utiliza en su aprendizaje escolar me da una referencia de placard ordenado, de cada cosa en su lugar.

Este concientizar, aprender a diferenciar un tono muscular, el alcance de una elongación, las vibraciones respiratorias, dar volumen a las cavidades, comparar temperaturas, distinguir tensiones, observar y volver a observar el desplazamiento clavicular me va dando un cuerpo poblado, lleno de matices, posible de transformación a partir de la concientización de un hábito postural nocivo. Para poder iniciar una modificación de hábitos perjudiciales, el proceso de la concientización es una innegable ayuda; sobre esa base puedo reconocer, por ejemplo: un mal apoyo de los pies y sus consecuencias en rodillas y caderas; observar la dirección de los huesos de mis piernas y su relación con la pelvis y la columna me posibilita ejercer una tensión muscular localizada. Ninguno de estos procesos es absolutamente independiente del resto del cuerpo. Aprender que desde la punta de los pies hasta la coronilla hay un tramo ligado y único forma parte de un proceso de concientización.

Este proceso se asemeja a recorrer una ciudad bajo la luz del sol observando, rescatando el mirar ingenuo y asombrado del niño. ¿Cómo tengo dos costillas flotantes? o ¿mis vértebras son de distinto tamaño entre sí?

Más y más preguntas y respuestas, que como un turista me voy permitiendo al recorrer las calles de esa ciudad que no conozco, o que vi muchas veces pero nunca me detuve a observar en sus detalles: la distancia entre las dos veredas, el color de las hojas del árbol de la esquina, la profundidad de la alcantarilla, el ángulo de luz sobre la reja de la panadería.

Pero este recorrido tranquilizador, enriquecedor, conocido y reconocido se ve transformado si recorro esa misma ciudad por la noche; entonces cambian las formas, son distintos los volúmenes, los sonidos, los olores. Como en la ciudad nocturna, en ciertos momentos se filtran en el cuerpo las sombras, los fantasmas, los duendes que el libro de anatomía no testimonia. Lo desconocido, lo incierto, la contradicción van bordeando la inquietud en ese diafragma, y la imagen de ese interior acomodado puede tornarse ridícula, o divertida, o amenazante.

La noche como metáfora de otra mirada desde un mundo de sueños. Fantasías y estrellas tiñen de matices diferentes lo que la luz del sol definió en nitidez en la mañana. No se trata de oponer ni de elegir entre supuestos claros y oscuridad. Es como dice el proverbio chino: «Bajo la luz intensa de la lámpara se halla la mayor oscuridad».

Y ahora qué hacemos?

La fantasmática depositada en el cuerpo

ilustración Rubén Longas

denuncia los rincones, los deseos, la magia, lo incierto, lo inconcebible. Se relativiza la materialidad anatómica para transformar en humano un cuerpo histórico, místico, social, cuerpo de la cultura.

Es fundamental hoy agudizar el proceso de reconocimiento y concientización, indagar en las construcciones y fantasías que cada persona localiza en su cuerpo. Aceptar la imposibilidad de separar esta relación entre lo consciente y lo fantasmático. Son las dos caras las que conforman una misma moneda.

Nos enfrentamos hoy a una dimensión cada vez más compleja de lo humano. Nos preguntamos cómo recuperar el cuerpo en sus múltiples dimensiones: sensible, amorosa, erótica, solidaria, el cuerpo de la ilusión, de la palabra, los modos de estar vivo en carne viva. «Felizmente. dice Le Breton, seguimos siendo carne para no perder el sabor del mundo.»

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

movimiento en el Sistema Río Abierto

escribe: Maria Adela Palcos

Con el movimiento la mente se predispone a escuchar y la dicotomía cuerpo-mente se empieza a desarmar. El cuerpo hace contacto con los sentimientos. Una educación que insiste en reprimir los sentimientos y la expresión del cuerpo emocional, tiene como resultado la estupidez emocional que caracteriza a Occidente.

El movimiento es una manera de reencontranos con partes nuestras que abandonamos por el camino, con ámbitos propios no reconocidos. El tipo de movimiento que desarrolla el Sistema Río Abierto es de una gran alegría, la alegría de la vitalidad. Si el organismo funciona bien, las energías fluyen, hacia arriba, hacia abajo, irradian hacia afuera, hacen fluir la sangre. La energía vital está muy próxima a la sangre y, cuando hay bloqueos, la circulación de la sangre también se bloquea y el cuerpo se desvitaliza. Por otra parte, la energía relacionada con la sensibilidad está muy próxima al sistema nervioso. El movimiento de Río Abierto tiene efecto sobre todo el sistema: el circulatorio, el sistema nervioso y el sistema energético de la persona, y tiene la virtud de dejar que cada nivel pueda realizar el tipo de movimiento que le permite recibir el combustible que necesita.

El cuerpo muscular no sólo sostiene el esqueleto: desde caminar hasta manejar un automóvil, se hace cargo del movimiento; sin su inteligencia ni siquiera la vista o el habla podrían funcionar y es la inteligencia del movimiento la que nos permite hacer innumerables cosas que nos darían un trabajo tremendo si las quisiéramos hacer desde el intelecto. Pero a pesar de la importancia del cuerpo muscular se lo piensa habitualmente en función del cuerpo esclavo, se le presta más atención desde el punto de vista estético o de rendimiento deportivo, y se deja de lado la inteligencia y la riqueza extraordinarias vinculadas a sus movimientos.

El cuerpo muscular tiene la capacidad de unirse al sentimiento, de darle cabida y expresión. Hay expresión en todo el cuerpo, puedo usar la mímica del rostro, puedo usar sonidos que no sean palabras, cualquier músculo puede responder a un estado anímico y ayudarnos a transformar ese estado anímico a través del movimiento.

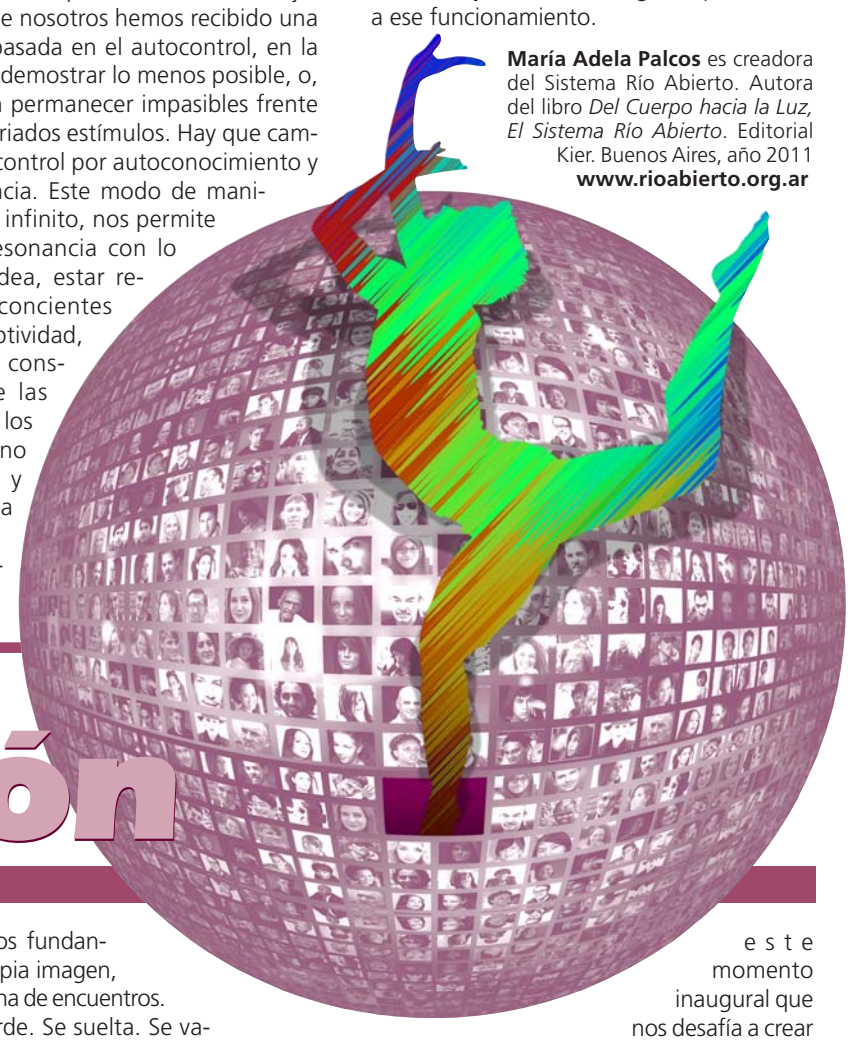
Las emociones que no se expresan se convierten en estados emocionales que se fijan y hacen que las personas se queden en un sólo plano, como naipes, sin volumen, sin profundidad. Los músculos quedan atrapados y fijados en ciertas contracturas, ciertas debilidades, y esto crea una manera de estar en el mundo. El movimiento puede cambiar esta manera fija de estar en el mundo, puede devolverle a los músculos todas sus posibilidades: de fuerza, de elongación, de relajación, de expresión.

La conciencia mental de las trabas no alcanza. Cuando no se moviliza el cuerpo, por más conciencia que pongamos, falta el combustible para la transformación. La conciencia sin el cuerpo queda en el plano del conocimiento pero no pasa a la acción; si no pasó por el cuerpo y no destrabó aquello que está fijado en los músculos y en los reflejos, sólo conoce el motivo de la traba pero no puede transformarla. A veces inclusive funciona como una justificación para mantener la traba (Yo soy así porque mi madre me abandonó o porque en mi infancia tuve que defenderme... lo que sea). Por otra parte, el movimiento trae la conciencia de aquello que está trabado aún antes de haber captado la traba intelectualmente. Ese es uno de los puntos más positivos de este trabajo.

Muchos de nosotros hemos recibido una educación basada en el autocontrol, en la quietud, en demostrar lo menos posible, o, inclusive, en permanecer impasibles frente a los más variados estímulos. Hay que cambiar el autocontrol por autoconocimiento y autoconciencia. Este modo de manifestación es infinito, nos permite vibrar en resonancia con lo que nos rodea, estar receptivos y concientes de esa receptividad, no detener constantemente las respuestas a los estímulos sino percibirlos y buscarles una expresión.

El movimiento es una forma muy gozosa y mucho más directa de transformar. Obviamente la persona tiene que desear los cambios o sentir la necesidad de hacerlos. Es ella la que va a abrirles la puerta. Cuando se empieza a dar el desarrollo de una persona, lo que sucede va mucho más allá de salir de algún tipo de inconveniente puntual. Lo que estamos tratando de lograr es el desarrollo de una persona completa, una persona que pueda pasar por todas las variantes de un ser humano enriquecido, con todos sus centros energéticos funcionando y toda su fisiología respondiendo a ese funcionamiento.

María Adela Palcos es creadora del Sistema Río Abierto. Autora del libro *Del Cuerpo hacia la Luz, El Sistema Río Abierto*. Editorial Kier. Buenos Aires, año 2011
www.rioabierto.org.ar



estamos en construcción

escribe: Raquel Guido

El COVID 19 nos está mostrando que lo que era ya no sirve pero también que podemos ser partícipes activos en la creación de lo nuevo.

Esto se vive diverso.

Algunes se angustian, viven la perspectiva del encierro y el hartazgo. La insistente nostalgia por lo que cae, por lo que dejará de ser, lleva al sufrimiento que los cuerpos encarnan con almas asustadas mirando desde el precipicio al vacío sin animarse a saltar. Entonces: miedo que desplaza al amor.

Algunes encuentran más tiempo para si mismes, y para les otres. Muchos salen del aislamiento para entregar alimentos o hacer máscaras para el personal de salud. Hay tiempo para contactar con une misme, con amigos de vieja data lejanos en el espacio y el tiempo; comunicarse, charlar, verse, oírse. Ahora meditan, filman videos -practicando un nuevo lenguaje-, leen libros pendientes, ven pelis. Muches toman cursos o participan dando o recibiendo clases virtuales, reuniones de equipos de trabajo por video llamada, conversatorios... o simplemente se aburren admitiendo el silencio. Son los rescilientes.

La necesidad de otre es más fuerte y encuentra nuevos caminos por dónde fluir y habitar encuentros.

Se incluye en la escena el dolor por diversas causas y las pérdidas en sus diversas formas, y por distintas escenas que tocan tanto la propia biografía como la realidad colectiva , sociocultural, tallando nuestras sensibilidades.

Lejos de pensar que el vínculo entre los cuerpos se perdió con el aislamiento social preventivo, veo emerger nuevos modos de ser cuerpo con les otres que desafían el límite aventurándose a ir más allá transformando obstáculos en situaciones de aprendizaje y convirtiendo problemas en desafíos.

Perdiendo la brújula y arriesgando a lo que el aquí y ahora nos pone en el camino incierto, imprevisible, deviniendo. Aprendiendo nuevos modos, admitiendo nuevos pensamientos, anidando nuevas posibilidades, nuevos mundos.

Bertold Brecht decía que la crisis aparece cuando lo viejo no ha muerto aún y lo nuevo no termina de nacer.

El viejo orden ya no sirve, el nuevo no ha llegado... nos encontramos en el vacío, en el caos. Aparece lo informe. Pero ese vacío es el espacio inaugural para la emergencia de lo nuevo, propio del proceso creador.

Estamos en presencia de una transformación; de un cambio, que como tal, nos pide soltar las certezas segurizantes y surfear las olas del contexto dinámico, mutante y crear lo nuevo.

La imagen de los cuerpos, la propioceptividad, la empatía corporal, el diálogo tónico, se conjugan al «ver en la pantalla» el cuerpo de les otres, poniendo en juego la comunicación propia de Imagen Corporal. Son otros los aspectos del cuerpo que se ponen en juego para lograr la experiencia del encuentro en estos nuevos contextos, sanitarios, políticos, económicos, sociales, globales.

Vemos los cuerpos, oímos sus voces, captamos su gestualidad, sus entonaciones. Sus tensiones y distenciones se manifiestan frente a nosotros. Estamos en contacto. Hay empatía. Se activa la propioceptividad y se comparte la experiencia.

Se juegan aspectos de la Imagen Corporal y sus vínculos fundantes de la propia imagen, que está hecha de encuentros.

No se pierde. Se suelta. Se vacía para volver a llenarse. Se sabe del vacío. Se sabe demora hasta que nos construyamos en lo nuevo. La tolerancia al caos y a lo informe es indispensable.

Pero sabemos que todo es cuestión de perspectiva, de interpretaciones que nos ubican en un posicionamiento frente a la multiplicidad de situaciones y voces que emergen en pandemia y aislamiento social preventivo.

Esta situación mundial visibiliza. Tanto a nivel social, politico, estructural, cómo personal. Es un tránsito de crisis.

Todes estamos, en este aislamiento, soles o con otres, percibiendo el tiempo y rozando la experiencia del vacío. Todes nos vemos desafiades a ser creadores de nuestro día a día. Ahora tenemos la oportunidad de conocernos y encontrarnos con nosotres mismes a un nivel profundo, tenemos tiempo para escucharnos, para prestar atención, ahora que los automatismos no alcanzan para sumirnos en la distracción. Todes estamos en situación de «crearnos». Ahora experimentamos el tiempo. Ahora nos encontramos con nosotres.

Situados en lo desconocido, perdiendo el control de todo lo que antes era dominio, deconstruyendo lo habitual, ejerciendo la creatividad a un nivel vital y convirtiendo obstáculos en situaciones de aprendizaje. Tanto en lo personal como en lo sociopolítico donde lo antes invisibilizado, ahora se visibiliza y nos interpela.

Desde esta perspectiva, presenciando la caída de un modelo único que plantea la necesidad de barajar y dar de nuevo, no puedo dejar de confesarme entusiasta en este momento inaugural que nos desafía a crear lo nuevo vinculándonos de otros modos, con nosotres mismes, con les otres y con el medio ambiente.

Es un tiempo de participación de todes y nos vemos implicades en la necesidad de una transformación personal. No sé puede recrear un mundo si no nos recreamos al mismo tiempo a nosotros mismes.

Tiempo de transformación. El trabajo no será igual, las clases no serán iguales, las conferencias tampoco, ya se ven devenidas en conversatorios por zoom... circula la comunicación y el encuentro a través de nuevas formas de hacer y ser Arte...

Tiempo de pujas y tensiones, de aguas turbulentas, de interpelaciones diversas y de emociones intensas.

Nuevos desafíos, nuevas oportunidades por el camino de la deconstrucción y la búsqueda de otros modos de existencia como modo de resistencia al modelo hegemónico, patriarcal, colonialista y cenofóbico.

Estamos construyendo.

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

& MFD

movimiento federal de danza

escribe: Mariela Ruggeri

Fotografía: @kleur.fotografiadedanza

El Movimiento comenzó a forjarse con las provincias de Santa Fe y Misiones, desde sus referentes Daniel Payero Zaragoza y Gabily Anadón respectivamente y se constituyó en Asamblea Federal el 12 de noviembre de 2019, invitamos a representantes de la danza y funcionarios públicos de diferentes provincias del país con el objetivo de trabajar principalmente sobre dos ejes: evidenciar las problemáticas del sector propiciando canales comunicacionales con organismos públicos y privados y, por otro lado, poner en agenda la Ley Nacional de Danza y legislaciones provinciales.

En dicha asamblea se eligieron a los "comunicadores" que en realidad cumplen la misión de coordinar las 8 Regiones Culturales que aglutinan a todas las provincias de nuestro país: AMBA, Patagonia Norte, Patagonia Sur, Centro, NEA, NOA, Cuyo y Buenos Aires. Comenzamos con la idea de trabajar territorialmente en cada rincón del país, organizarnos y elegir, a través de asambleas regionales, provinciales y departamentales a todos los representantes de cada lugar pero con la pandemia y la consecuente cuarentena esto se vio suspendido.

Esta crisis sanitaria vino a mostrar el costado más descarnado de nuestra realidad histórica que es la precariedad y la precarización del sector. Nos vimos aislados y perdiendo nuestra fuente de trabajo ya que la mayoría de los trabajadores de la danza somos principalmente docentes, vivimos de dar clases, con lo cual el cierre de cada estudio, academia, centro cultural, etc., es el cierre de nuestra principal fuente de sustento. Muchos espacios de enseñanza cerraron definitivamente porque no han podido sostenerse en este contexto y muchos otros hacen lo imposible por no cerrar, endeudándose, readaptando las clases a la virtualidad con todo lo que ello implica en nuestro campo de trabajo donde el cuerpo es el eje de nuestra especificidad.

Lejos de quedarnos en la queja empezamos a trabajar en acciones que dieran respuestas frente a la emergencia, nos reunirnos con autoridades nacionales y provinciales para que el sector de la danza sea escuchado, presentamos propuestas para paliar la crisis haciendo hincapié en que la cultura es uno de los sectores con mayor índice de informalidad y de los más desprotegidos en la coyuntura actual. Con el Ministerio de Cultura de la Nación, a través de la Dirección Nacional de Industrias Culturales, hemos tenido reuniones previas a la pandemia donde entre otras cosas manifestamos que la danza no formaba parte de las mediciones estadísticas del SInCA (Sistema de Información Cultural de la Argentina). Como resultado de esos encuentros logramos que: la danza sea tenida en cuenta como Sector y que empiece a participar dentro de las lógicas de Industrias Culturales, nos incorporen dentro de los MICA (Mercado de Industrias Creativas Argentinas) que este año se van a realizar en formato digital con una proyección nacional e internacional; que los espacios de enseñanza y las academias de danza puedan aplicar dentro del Fondo Desarrollar como "espacios culturales". Actualmente mantenemos mesas de trabajo donde elevamos informes sobre la situación del sector en contexto Covid-19, Protocolos para la vuelta a la actividad que están siendo evaluados para su aprobación y estamos pidiendo una categorización especial para los trabajadores de la danza dentro del monotributo que no solo implicaría un reconocimiento de nuestro hacer como trabajadores sino que también atienda a la realidad de nuestro sector y no tengamos que adaptarnos a otras categorías para poder facturar.

Con otros organismos gubernamentales logramos gestionar bolsones de comida para muchos de nuestros colegas que hoy se encuentran en situación crítica, esto se logró en: Salta, Santa Fe y Departamento General Pueyrredón de la Provincia de Buenos Aires. También realizamos festivales solidarios virtuales con el objetivo de juntar dinero para comprar y distribuir alimentos y tratamos de colaborar difundiendo clases y festivales en nuestras redes para apoyar la labor. Otra de las acciones que fueron surgiendo como necesidad del sector fue la elaboración de protocolos para la vuelta a la actividad que fueran acordes a las situaciones epidemiológicas de las diferentes jurisdicciones. Estos fueron presentados en todas las provincias, hasta el momento se aprobaron en Río Cuarto (Córdoba), Jujuy, Neuquén y Río Grande (Tierra del Fuego). En algunas provincias como Misiones el MFD ha presentado el protocolo junto con otros colectivos artísticos y han sido aprobados también.

A principios de este año comenzamos un Registro Nacional de Trabajadores/as de la Danza destinado a todos/as aquellas personas que se desempeñan en el sector de la danza (en cualquiera de sus manifestaciones), sin limite de edad, tanto para bailarines, coreógrafos, creadores, gestores, productores, investigadores y docentes. Esta idea surgió porque actualmente no hay estadísticas que puedan dar cuenta de cuántos somos, qué hacemos, cómo lo hacemos, qué tipos de danzas se practican, cuáles son nuestras características. El conocimiento del sector es fundamental para exigir y diseñar políticas culturales para la danza concretas, posibles y acordes a cada territorio contemplando la diversidad y la riqueza que tenemos como sector.

Por otro lado, estamos generando conversatorios en conjunto con el Consejo Federal de Cultura. El primero se realizó desde el Ente Cultural Patagonia y en breve se sucederán las demás regiones. El objetivo es que haya más información respecto a la situación de la danza y que la gente pueda participar reflexionando, opinando, en conjunto con autoridades de los diversos organismos de cultura.

Respecto al tratamiento del proyecto de Ley Nacional de Danza, durante la Asamblea Federal aquel 12 de noviembre, le entregamos el mismo al entonces diputado Daniel Filmus. Este año, al no estar en funciones como diputado nos sugirió que continuáramos la labor junto con la Diputada Carolina Moisés (vicepresidenta de la Comisión de Cultura de la Cámara de Diputados de la Nación) a quien se lo entregamos el pasado 17 de junio en una reunión gestionada por el Ministerio de Cultura de la Nación. El proyecto se continúa militando de diversas maneras en las distintas regiones del país.

En cuanto a la inserción de la danza en el campo de las llamadas "industrias culturales" creemos que hay un reconocimiento positivo y esperamos que el Ministerio de Cultura de la Nación trabaje en pos de un desarrollo tanto económico como artístico del sector. Sin embargo queda muchísimo por hacer, la danza es un sector muy endeble con un alto índice de informalidad, sin institutos de fomento a nivel provincial o nacional.

Tanto la beca Sostener Cultura como el Plan Desarrollar y otros que se han implementado son paliativos ante una necesidad que es extrema, es muy probable que no lleguen a muchas personas, por motivos que son históricos y que ahora se visibilizan: trabajo informal, falta de internet, desconocimiento para completar formularios, etc., etc…

Hemos propuesto trabajos en conjunto con los municipios de las diversas jurisdicciones, se realizan acopio de alimentos que luego se entregan a familias de artistas en estado vulnerable, se logró la exención de impuestos en algunos lugares del norte del país, brindamos cursos de formación sobre temas que ayudarían a que la gente pueda vincularse con los modos de aplicar a los planes diversos, entre otras acciones antes descriptas.

La situación es de vulnerabilidad total, la pérdida es y será inmensa. Particularmente en CABA donde el aislamiento por COVID19 ha generado grados altísimos de pérdida laboral, es una jurisdicción donde el Ministerio de Cultura de la Ciudad no atiende las demandas, no acciona en consecuencia dejando librados a los artistas trabajadores/as de la danza a la adversidad absoluta.

Creo que dentro del sector de la danza tenemos como misión levantar la bandera "danza es trabajo", reflexionando, debatiendo y fundamentando lo que eso significa. Poniendo en valor preguntas que van a empezar a construir el sentido de nuestra actividad en tanto trabajo: quiénes necesitamos una Ley Nacional de Danza, por qué y para qué. Entre otras.

Mariela Ruggeri es coreógrafa y docente. Licenciada en Composición coreográfica UNA. Posgrado en Antropología Social y Política en FLACSO. Sus obras estuvieron en festivales nacionales e internacionales, estudió en EUA, Francia, Italia, España, Brasil y con maestros de Corea y Japón. Es coordinadora del Movimiento Federal de Danza.

"Danza es trabajo". Levantar esa bandera implica reflexionar, debatir y fundamentar lo que eso significa.

Para seguir viendo y leyendo

Registro: https:movimientofederaldedanza.com.ar/registro-nacional/
Web: www.movimientofederaldedanza.com.ar
Instagram: @movimientofederaldedanza
Mail: info@movimientofederaldedanza.com.ar
Mail: infomovimientofederaldedanza.com.ar
Video del 29A:
Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=Tgp3nYpWSYQ

& CELEBRACION

AALE

escribe Emiliano Blanco

El 25 de julio de éste año, la AALE -Asociación Argentina y Latinoamericana de Eutonía- celebró el Día del Eutonista, como motivo de los 61 años de su presentación por Gerda Alexander en Copenhague - Dinamarca.

La Eutonía proviene del griego Eu: bueno, óptimo - Tonos: Tensión. Fue creada para expresar la idea de una "tonicidad armoniosamente equilibrada en adaptación constante al estado o actividad del momento". Es una disciplina corporal basada en la experiencia del propio cuerpo.

La AALE, con más de 30 años de trayectoria en la investigación, formación y promoción de esta práctica, propuso en el marco de la pandemia, una jornada para estar en contacto desde el medio posible: la virtualidad.

La jornada comenzó con una propuesta guiada por **Jean Marie Huberty** desde Luxemburgo, discípulo de Gerda Alexander, que en varias ocasiones estuvo presente en Latinoamérica; facilitando una 'meditación eutónica' desde el concepto de la 'convalecencia'.

Jean propone que en éste tiempo intermedio, donde no estamos totalmente enfermxs o sanadxs, tiempo de transición; la vida tiene muchos momentos y ciclos donde se ponen en juego la conciencia entre el espacio interior y el espacio exterior. La Eutonía nos enseña sobre la adaptación, el cambio de tono y el cambio a la situación diferente: la práctica ayuda en estos momentos a observar con atención sobre lo que está pasando.

Jean señalaba que Gerda estaría contenta de cómo la Eutonía fue revisando y adaptando: la actualidad nos propone UN NUEVO CONTACTO: la calidad del contacto atraviesa la tecnología. La meditación eutónica invita a enraizar desde y con una posición que nos haga sentir cómodxs; con la promesa de que los encuentros futuros serán de abrazos necesarios y encuentros que nos sigan invitando a observar lo importante.

La jornada continuó con tres clases abiertas, entre las que estuvo la de nuestra asesora de Kiné **Susana Kesselman** y también nuestra amiga **Frida Kaplan** y **Delia Chudnovsky.** Todas las clases 'vía zoom' con los cupos colmados, buen motivo para celebrar; confirmación de que la práctica es un medio para continuar hacia ese nuevo mundo que seguiremos construyendo en contacto.

La AALE puede ser visitada en su ***página www.eutonia.org.ar*** *y se puede experimentar la meditación eutónica desde el siguiente enlace:* ***https://drive.google.com/file/d/1LIrGctHwdG4F4Z7k8BiY8N4mEE_oqRg3/view?usp=sharing***

eutonía y ontología del lenguaje

escriben: Delia Chudnovsky y Lorena Isse

A través de esta comunicación queremos invitar a los lectores a abrirnos a un paradigma nuevo; en consonancia con esta pandemia común para toda la humanidad, y empezando por reubicar la relación entre el lenguaje, la emoción y el cuerpo.

El cuerpo también es lenguaje y así como todos los cuerpos humanos son distintos y a la vez semejantes, compartimos la misma cantidad de tejidos, órganos y funciones.

Cada cuerpo, se diferencia de otros, en esos mismos tejidos, órganos y funciones, como en los pensamientos, relaciones y el mundo que podemos llamar sutil e intangible; mundo común a los seres humanos, tobogán emocional que enciende y enhebra toda nuestra humanidad.

Cuando nos referimos al lenguaje lo hacemos desde la mirada ontológica, apareciendo la figura del "observador", como el particular ser humano que mira lo que mira y entiende lo que entiende de eso que mira, formando parte de lo observado. Cada uno se construye a sí mismo, entonces, como un particular observador de su propio ser y del mundo que observa y comparte.

La propuesta de este paradigma, amplía nuestro ser, lo profundiza y lo reconoce como único, dado que si bien compartimos algunas cosas, otras son propias de cada particular observador.

Lo alentador de esta mirada, es habitar un modelo que nos lleve a dejar de pelearnos para querer tener la razón.

Si tomamos la propuesta que suma Humberto Maturana Romesín, biólogo y epistemólogo chileno, contemporáneo, quien nos invita a una mirada del ser humano en un nuevo linaje; como "Homo Sappiens Amans", inmersos en un fluir, donde la inteligencia se integra al emocionar humano para construirnos como seres inteligentes, sociales y amorosos, necesitados de Amor y así vivir colaborativamente.

Un ejemplo de esto, es que cada uno de ustedes, que se encuentran leyendo este artículo, lo hace desde un particular observador que están siendo."Quien sostiene esta revista, desde un cuerpo, desde una postura, desde un estado de ánimo, desde un estar siendo en el aquí y ahora, respirando, pensando y sintiendo; y así como el artículo les genera percepciones y sensaciones, cada uno de ustedes con su particular interpretación, también lo modifican, sin cambiar ni una letra ni una coma en el papel, o en la pantalla."

Del mismo modo que en Eutonía hablamos de la preparación del movimiento aún sin desplazamiento corporal, dejando paso a lo sutil del movimiento, que con solo llevar la intención de movernos, nos posibilita acceder a cambios concretos, fisiológicos y biológicos que reflejan esa modificación sin la expresión visible inmediata.

Las condiciones fisiológicas, de este movernos sin esfuerzo, es lo que, con la presencia del movimiento tenue y atento entre los tejidos, capta el volumen de la totalidad de nuestro cuerpo y nos permite llegar a sentir lo que llamamos **conciencia del espacio interno** del cuerpo. Mirada novedosa para repensar el cuerpo humano, en movimiento.

Esto, nos da como beneficio activar la circulación en esos tejidos, **sin la acumulación de toxinas, propias de la puesta en marcha del sistema muscular habitual, que requiere el movimiento con esfuerzo.**

Si comparamos entonces ambos paradigmas; el del movimiento sutil y el del movimiento con esfuerzo… en uno de ellos, ya sabemos como las cosas son, inmutables, para todos igual, paradigma que originó en el pasado, tantas guerras como luchas de poder.

El **otro**, más reciente, desde la humildad, abre una pregunta… *"¿cómo las cosas son?"*... para que cada uno de los observadores, que las están viviendo, en el presente, encuentren sus propias respuestas.

Abrazando la inclusión desde una mirada respetuosa del otro, es como se hace compatible la convivencia en el amor y la legitimación de cada uno, como auténtico otro; promoviendo la solidaridad y colaboración entre todos.

A la escucha del cuerpo. El síntoma como amigo o aliado

El proceso de Eutonía es una mirada, desde la comunicación amorosa con los tejidos, donde aceptamos lo que nos sucede, para poder de manera empática acompañar, disolver o acomodar los síntomas, sin vivirlos como una guerra, dado que vemos al síntoma no como un invasor, sino como un despertador de consciencia que nos viene a avisar algo.

De esta manera, nos hacemos amigos del pinzamiento, la contractura, el bloqueo y es, en esa proximidad donde comienza el proceso de sanación.

Desde esta mirada podemos acceder a la "eutonización" del síntoma, dándole validez y escuchándolo.

Es la eutonización, la que nos permite el movimiento sensible y a veces no visible.

Con la sola intención de movernos, ya aparece un mundo de posibilidades que nos conduce a otros dominios de acción, como lo son nuestras emociones, reacciones, sensaciones, percepciones y conversaciones con todos los tejidos… y estamos próximos a la vivencia de la Eutonía.

Vivencia que representa la posibilidad de estar en el tono justo y apropiado en una escucha abierta y permanente a nosotros mismos y al mundo.

La Eutonía propone escuchar estas corazas o anclajes en el cuerpo, para despertar conciencia desde un abordaje diferente; abrazando las dolencias y malestares es que vamos a *aprender* a conversar con el síntoma, el que nos muestra el camino de regreso a esa fluidez y sabiduría del cuerpo, devolviéndonos la salud.

Para poder empezar a conversar diferente, abrirnos a una nueva escucha de nosotros mismos y de nuestro cuerpo, reinterpretar esas corazas y dolencias, desarrollar en nosotros la habilidad conversacional y así entrar en la sutileza del lenguaje, de nuestros diálogos internos, al igual que lo hace la Eutonía en los tejidos del cuerpo, es como la Ontología del lenguaje nos invita a hacerlo desde nuestras emociones y conversaciones entrelazadas.

La importancia de la palabra eutónica; la palabra como gesto

Todos los seres humanos nos comunicamos a través de pensamientos y con lenguaje; con ellos interactuamos, sentimos, nos emocionamos y así como nos creamos, también nos limitamos.

Dada esta mirada aparece la Ontología del lenguaje, que se ocupa de observar el lenguaje humano como acción, por lo tanto a partir de este momento pensemos que hay acciones lingüísticas como afirmaciones, juicios y declaraciones, que al hacerlas, nos abren o cierran posibilidades en nuestra propia vida.

Mirando de cerca estas acciones es que podemos diferenciarlas; las afirmaciones, operan en el mundo de los hechos, los juicios son opiniones de quien está hablando y las declaraciones que hacemos generan un mundo nuevo por construir o destruir.

Al igual que en la Eutonía, con esta manera de ver el lenguaje nos acercamos a nosotros mismos para ampliarnos y expandir nuestra conciencia de ser. Esto nos da libertad de elección y por lo tanto, bienestar.

Desde la Eutonía habilitamos a través del tono óptimo la conversación con órganos, tejidos y síntomas, para vivir ese bienestar.

Desde el lenguaje ontológico nos habilitamos a las conversaciones con nosotros mismos y con el mundo, para ampliar ese bienestar a la totalidad del ser y así reflejarlo en nuestra comunidad.

Entonces, invitados todos, a integrar estos dos mundos; abrimos las preguntas a quien quiera compartir esta responsabilidad:

¿Será posible eutonizar el lenguaje humano? ¿Crear nuestro estar siendo con las palabras y nuestra emociones?

¿Acceder a un tono corporal y espiritual adecuado para una vida plena para cada uno y para todos?

Delia Juana Chudnovsky. Eutonista de la AALE. Nº miembro:15. Master Coach Ontológico Profesional. Formadora y docente de Coaching Ontocorporal -Escuela Espheras.

Lorena Isse. Médica Pediatra MN: 101413. Senior Coach Ontológico Profesional Trainer en PNL. Facilitadora Ontocorporal.

masaje y automasaje

escribe: Alejandra Lieberman

Un recurso milenario al cual podemos recurrir para aliviar esta cuarentena. El automasaje y los masajes en familia pueden ayudarnos a superar el estrés del teletrabajo, o compensar la falta de contacto piel a piel, o simplemente estimularnos a pasar un rato de juego compartido…

El arte del masaje: salud y comunicación

El masaje es un arte. Combina diversos aspectos: el aprendizaje de las técnicas, el conocimiento de la anatomía vivencial y palpatoria, la autopercepción del terapeuta, y la capacidad de entrar encontacto con un otrx. El **contacto humano** implica ser capaz de **sentir** a la otra persona. Tanto el masaje como el automasaje son **recursos milenarios**: el tocar con la intención de calmar un dolor o aflicción data de épocas inmemoriales.

Cada cultura crea una forma particular de tocar, así en Japón surge el Shiatsu, la digitopresión y la moxibustión (aplicación de calor en puntos específicos).

Podemos decir que la práctica regular de automasaje y masaje son prácticas de **prevención en salud:** mantener la piel elástica e irrigada, la musculatura en su tono adecuando, las articulaciones en movimiento y sin dolor.

Es un camino de autocuidado: un tiempo de pausa, de dedicarse a sí mismo, para poner al sistema en reposo regenerador.

Es una práctica salutogénica pues conecta al receptor con su propio poder de **autocuración**. Promueve la **autopercepción (trabajo de la imagen del cuerpo).** Amplía la respiración. Mejora la calidad del sueño, promoviendo un descanso profundo.

El aprendizaje de estas técnicas es un tesoro y es un proceso que abarca poner a jugar múltiples talentos, cómo poder reconocer cuál es el peso adecuado en cada caso, conocer la anatomía aplicada al movimiento, y al mismo tiempo trabajarse en el conocimiento de sí mismx (condición primordial para trabajar con otrxs).

Poder diseñar un masaje, elegir los tiempos para trabajar las distintas zonas, los distintos **ritmos en el masaje,** las técnicas de **movilización** y las de **integración.**

El **masaje circulatorio** moviliza **desde el centro a la periferia,** desde la zona sacra hacia la coronilla, desde la zona sacra hacia los pies. Este masaje va abriendo los centros energéticos promoviendo su **autonomía** y su **integración**.

A él se le agregan las **aperturas de las líneas,** la **movilización pasiva articular**, el masaje **respiratorio** y técnicas de **lectura corporal** (asimetrías, disociaciones).

Este aprendizaje no requiere ninguna condición física natural particular ni conocimientos previos. Lo llamo "**El Camino del Cuerpo**": **automasaje** o cuidado de mi cuerpo (mi cuerpo, mi casa) y el **masaje** a otrx, familiar, amigx, o conviviente en cuarentena, para relajar, aquietar la mente, o aliviar un dolor (dolor de cabeza, indigestión, insomnio, constipación, por citar algunos). El masaje es un arte de contacto que mejora la comunicación y promueve los vínculos solidarios.

Alejandra Lieberman es Lic. Psicología UBA, terapeuta psicococorporal. Ha desarrollado clases y talleres online de automasaje y masajes en familia para tiempos de cuarentena. Instagram: @centrodelcuerpo

& FESTIVAL VIRTUAL

corporalidad expandida

Del 10 al 26 de septiembre de 2020
Virtual/online
Producido por Proyecto Corporalidad Expandida

Directoras y Productoras Generales: Ladys Gonzalez - Wanda López Trelles.
En exclusiva por Octubre TV y nuestras redes sociales: Facebook – Instagram – YouTube.
Ciudad Autónoma de Buenos Aires - República Argentina.
LEMA: en torno a GÉNEROS. Programación en: FB Proyecto Corporalidad Expandida

Convocamos en esta 3° edición la participación de producciones audiovisuales y multimediales que aporten reflexiones sociales y culturales sobre Géneros a través de corporalidades-relatos-historias. Nos proponemos ser parte de un abordaje integral de la diversidad desde la perspectiva de género y la teoría queer, re-conociendo las múltiples identidades en los colectivos de mujeres, lesbianas, travestis, personas trans, intersex, no binaries, disidencias y nuevas masculinidades.

Este FICCE es una invitación a transitar la performatividad de los géneros donde confluyan los diferentes sentidos de nombrar lo diverso desde las CuerpOralidades, una oralidad de voces que crea nuevos cuerpos de sentido, atraviesa los silencios impuestos e instala otros modos de ser, estar y habitar este tiempo presente.

Madrina Comadre 3° FICCE: Ana Cacopardo (Argentina)

Referente en Comunicación, Derechos Humanos y Género. Periodista, productora, docente, directora de cine documental. Su trabajo periodístico aborda las agendas de derechos humanos y los activismos feministas en nuestro país, América Latina y África.

Programación

Espacios virtuales que se expanden a través de la producción y realización de:
78 Cortometrajes // 9 Charlas-Conversatorios // 7 Encuentros-Taller // 1 Seminario de Gestión Cultural // 10 Artes Escénicas: Danza. Teatro. Música. Performance.
Segundas Jornadas Corporalidad Expandida (Co-organizadas entre el Área de Investigaciones en Artes Liminales [IAE-FFYL-UBA] y Proyecto Corporalidad Expandida).

Actividades Especiales: Charlas - Conversatorios

VIERNES 11 DE SEPTIEMBRE - 18 a 20 h (ATP). COMUNICACIÓN, GÉNEROS, DERECHOS HUMANOS Y TERRITORIOS. «Existencias, resistencias, resiliencias y re-existencias en territorios latinoamericanos". MODERA: Analía Tripodi Paz.

LUNES 14 DE SEPTIEMBRE - 18 a 20 h (ATP). MILITANCIAS, DISIDENCIAS Y CONVERGENCIAS PARA LA CONSTRUCCIÓN DE POLÍTICAS PÚBLICAS - ENCUENTRO I. «Biografías y desafíos colectivos para una igualdad de géneros». MODERA: Ana Cacopardo.

MARTES 15 DE SEPTIEMBRE - 17 a 19 h (ATP). MILITANCIAS, DISIDENCIAS Y CONVERGENCIAS PARA LA CONSTRUCCIÓN DE POLÍTICAS PÚBLICAS - ENCUENTRO II. «Mujeres en el audiovisual: redes contrahegemónicas en iberoamérica para otro mundo posible sin violencias». MODERAN: Sabrina Farji - Wanda López Trelles.

MIÉRCOLES 16 DE SEPTIEMBRE - 17 a 19 h (ATP). PEDAGOGÍAS DE EMANCIPACIÓN PARA LA TRANSFORMACIÓN - ENCUENTRO I. "Mujeres que cuidan, travesías por tierras negras y coloradas». MODERAN: Marina Gubbay - Analía Tripodi Paz.

JUEVES 17 DE SEPTIEMBRE - 18 a 20 h (ATP). PEDAGOGÍAS DE EMANCIPACIÓN PARA LA TRANSFORMACIÓN - ENCUENTRO II. «Producción de mensajes propios. pedagogías de la diversidad para una educación inclusiva». MODERAN: Wanda López Trelles - Ladys Gonzalez.

VIERNES 18 DE SEPTIEMBRE - 18 a 20 h (ATP). PEDAGOGÍAS DE EMANCIPACIÓN PARA LA TRANSFORMACIÓN - ENCUENTRO III. "Pedagogías de las mediaciones para una accesibilidad inclusiva". MODERAN: Ladys Gonzalez - Wanda López Trelles.

SÁBADO 19 DE SEPTIEMBRE - 18 a 20 h (ATP). PRÁCTICAS INMERSIVAS - ENCUENTRO I. "Huellas entre lo colectivo y lo biográfico. Diálogo entre registros de la experiencia". MODERA: Valeria Pertovt.

SÁBADO 19 DE SEPTIEMBRE - 18 a 20 h (ATP). PRÁCTICAS INMERSIVAS - ENCUENTRO II. "A orillas de una mujer de un abismo. Reflexiones sobre el proceso de creación en Expresión Corporal Danza". MODERA: Ladys Gonzalez.

VIERNES 25 DE SEPTIEMBRE - 18 a 21 h (ATP). MEDIACIONES CORPÓREAS Y ACTIVISMO ARTÍSTICO - JORNADAS CE. MODERA: Patricia Aschieri.

& DESDE MÉXICO

encuentro somático

escriben: Ivana Sejenovich y María Vélez

Celebrando al cuerpo vivo. Creando espacios donde podemos apreciar y resignificar nuestra humanidad, desde el encuentro inclusivo con uno mismo y con los demás. En octubre, los días sábado 10 y domingo 11, on line, clases y mesa redonda: Recuperando el contacto. www.encuentrosomatico.com

Hace varios años, en la Ciudad de México, un grupo de profesionales de distintos abordajes de lo corporal, hablábamos de una motivación común: organizar un encuentro vivencial, para reunir a nuestros colegas y difundir esta manera tan esencial para transformarnos y aprender.

En el 2019, **ISMETA** (Asociación Internacional de Educación y Terapia de Movimiento Somático, con sede en Nueva York), cumplió 30 años y apoyó la realización de encuentros y eventos somáticos, lo cual nos sirvió de impulso para entregarnos a desarrollar nuestra aventura. Formamos un grupo o consejo de 5 maestras y maestros, para apoyarnos en la creación del programa y el resultado fue una gran convocatoria.

Así nació, en marzo del 2019, el **Primer Encuentro Somático**.

Tuvimos 200 participantes (35 ponentes) y transitamos por diversas actividades:

- Clases de una hora y media.
- Talleres de seis y tres horas.
- Laboratorios donde se incentivó el proceso de investigación de uno mismo y de temas específicos en grupo, donde nos escuchamos. Encontrando en el prestar atención, la semilla de una transformación hacia una mejor manera de estar y crear en conjunto.
- Artistas que compartieron su proceso somático, de danza y creación plástica (hubo también una galería).
- Una mesa redonda.
- Disfrutamos al final una dinámica de *café somático*, dos horas de trabajo comunitario, en donde compartimos las conclusiones de la experiencia... Un elixir de conocimiento vivencial.

Quedamos felices de ver cumplidos nuestros propósitos: acercar la somática a gente que no la conocía y permitir a los maestros sentirse parte de una red que disfruta y crece con el trabajo común.

¡Sentimos aún los ecos de muchas personas conmovidas!

El segundo encuentro será en el 2021, aguardando ese momento, continuamos celebrando el cuerpo durante este 2020. Tuvimos un hermoso evento presencial en marzo 7 y 8; **transformándonos desde la empatía**.

En este octubre (días 10 y 11) lanzamos nuestro primer evento en línea, en el que hemos invitado entre otros a dos asesores de la revista Kiné (Silvia Mamana y Carlos Trosman), para encontrarnos alrededor del tema: **Recuperando el contacto**.

A través de este evento queremos compartir la importancia del contacto en la Educación Somática y en la vida de todas y todos.

Nos encontraremos en las mañanas del sábado 10 y domingo 11 de octubre, para:

- Una clase de dos horas y media para contactar con un enfoque interno.
- Una clase de una hora para contactar con el entorno inmediato.
- Un desayuno somático, en donde cuatro ponentes compartirán sus reflexiones y herramientas somáticas para trabajar desde el contacto, y una degustación (meditación o exploración somática), para poder corporizar su enseñanza. Todos los participantes podrán expresarse interactivamente en grupos.

Agradecemos a **Kiné** por su entusiasmo y colaboración, honramos y reconocemos su gran labor en difundir e investigar lo corporal.

Ivana Sejenovich y **María Vélez**, organizadoras del Encuentro Somático en México.
www.encuentrosomatico.com

SUPERVISION TEORICO-CLINICA
Lic. Mónica Groisman
Clinica de la Tension / Cuerpo-Psicoanálisis
Psicoterapia Grupal: Movimiento y Palabra
CUERPO / IMAGEN / ENERGIA
Grupos terapéuticos - Clases virtuales
1565710001 monigroisman@gmail.com

INSTITUTO DE LA MÁSCARA
45 años CON CUERPO Y ALMA
Fundado en 1975
Directores: Dr. Mario J. Buchbinder y Lic. Elina Matoso
Uriarte 2322 4775-3135
www.mascarainstituto.com.ar
@institutodelamascara
@mascarainstituto
buma@webar.com
FORMACIONES DIPLOMATURAS OFICIALES
• ESPECIALIZACIONES
• POSTGRADOS
• Coordinador en Clínica Corporal y Arte
• Coordinador en Psicodrama / Psicodramatista
• Seminario de Especialización en Psicodrama y Clínica Corporal (Mensual /Trimestral)
• DIAGNOSTICO CORPORAL
FORMACIONES Y TRATAMIENTOS ON LINE

movimiento y transformación

Río Abierto México, en la atención a equipos que trabajan con poblaciones vulnerables

escribe: Alicia Zappi

Movimiento y Transformación comienza en 2008 a atender a los 16 equipos del Instituto de las Mujeres de la Ciudad de México.

Estos equipos, formados por psicólogas/os, abogadas/os sociólogas/os, personal de limpieza y vigilancia, constituyeron una red, a partir del año 2001, para atender a mujeres víctimas de violencia o discriminación, a través de programas de salud, prevención, educación y de acompañamiento.

Las y los trabajadoras/es de estos programas presentaban síntomas de estrés a nivel emocional, mental y físico, comenzando a llegar al grado de "burnout".

Fue entonces que la Institución dedicó parte de su presupuesto a la atención psicocorporal y emocional de su personal.

Movimiento y Transformación, Río Abierto de México, diseñó un programa combinando movimiento expresivo energético con técnicas de automasaje en meridianos y puntos de acupuntura, a la vez que una integración verbal con intervenciones psicodramáticas y de expresión plástica (dibujo, pintura), para elaborar las difíciles situaciones que se iban presentando.

Esta atención en varios niveles (verbal, motriz y expresivo), permitió dar cauce, elaborar y transformar en experiencia de aprendizaje los distintos generadores de conflictos internos y relacionales que aparecían. Una de las dificultades era la imposibilidad de resolver completamente las necesidades de las usuarias, y la otra el reflejo en sus propias vidas de los problemas que atendían (violencia, discriminación, autodevaluación).

El modelo de atención fue permeando las situaciones de trabajo hacia sus propios momentos de vida, convirtiéndose en una fuente de herramientas para su autoconocimiento, y para mejorar su propia salud y sus relaciones, y desde allí, brindar un mejor servicio a las usuarias de sus programas de atención.

Con este mismo modelo atendimos también al personal de las 16 Unidades de Atención y Prevención para la Violencia Intrafamiliar (UAPVIs), y poco a poco fuimos llegando también al personal de los Refugios para Mujeres Víctimas de Violencia.

La estructura de este modelo de atención ha quedado plasmada en mi libro: Principios Básicos, Sistema Psico-corporal para el Desarrollo Humano.

Editado primero como manual por el Instituto de las Mujeres de la Ciudad de México, y después como libro en forma independiente.

En su forma de manual se distribuyó a lo largo de los años en las diferentes capacitaciones en todas las Unidades, tanto del Instituto de las Mujeres de la ciudad de México, como de las de Atención y Prevención a Víctimas de Violencia Intrafamiliar, y al personal de los Refugios. En su forma de libro se vende normalmente.

Con un modelo parecido, adaptado a otras necesidades, atendimos también a personal del Instituto de Derechos Humanos de la Ciudad de México y a diversas Organizaciones no Gubernamentales (Contra la Tortura, Derechos Humanos, Comunicación Global, etc.), como así también a amplios sectores de profesionales del DIF, Sistema Nacional para la Atención a la Familia, de Villahermosa (Tabasco).

Nuestro modelo, desarrollado en el libro Principios Básicos, plantea primero los parámetros fundamentales del Sistema Río Abierto (movimiento y masaje desde centros energéticos y trabajo sobre sí), para luego relacionarlos con nociones básicas de la medicina china ancestral: canales y puntos principales de acupuntura, y relación entre los distintos órganos y nuestras emociones.

Articulando a su vez estos conocimientos con elementos simbólicos de las cosmovisiones de los pueblos originarios de América, por los que nos sentimos profundamente nutrides y sostenides.

Nuestro Sistema así articulado es la base para las nuevas formaciones en México y Francia, el trabajo que vamos desarrollando en Alemania, y el apoyo que vamos dando a diversas formaciones en España, Rusia, Uruguay y Argentina.

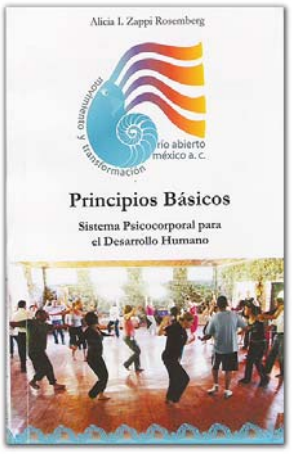
Desde el año 2017 se acercaron a nosotres facilitadores del Movimiento de Hombres por las Relaciones Igualitarias, que trabajan con violencia masculina, para recibir contención con nuestro modelo psicocorporal, por las mismas razones que originalmente llegó el Instituto de las Mujeres.

Desde entonces estamos desarrollando un nuevo modelo de atención para varones, integrando su forma de desarticular los comportamientos y convicciones de la masculinidad hegemónica (machismo), con nuestro enfoque psico-corporal para el Desarrollo Humano, para desarrolllar nuevas formas y caminos para masculinidades más incluyentes y respetuosas de la diversidad.

Tanto en sí mismos como con su entorno, con grupos que se reúnen semanalmente y se articulan a nivel nacional con la creciente corriente de transformación de la masculinidad hegemónica en México y en el mundo.

De esta manera nuestros diferentes modelos de trabajo para el desarrollo conciente de la humanidad se continúan diversificando y enriqueciendo, con los aportes antiguos y nuevos que vamos descubriendo y recuperando en nuestro camino.

Alicia I. Zappi Rosemberg. Lic. en Desarrollo Humano. Fundadora de Río Abierto México en 1978, actual directora de Movimiento y Transformación, Río Abierto AC.
alicia@rioabierto.mx www.rioabierto.mx



Guía Kiné de cursos y profesionales

Gabriela González López

CuerpoyArtEs Escénicas

FORMACIÓN Y ENTRENAMIENTO EN TÉCNICAS CONSCIENTES E INVESTIGACIÓN ARTÍSTICA

Intensivos y talleres con Maestras Invitadas: Eutonía- Neuroanatomía- Sonido Escénico

contactogabrielagonzalezlopez@gmail.com
Facebook: @cuerpoyartesescenicas
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**: •**Septiembre:** Cuerpo, escena y empoderamiento: orientaciones pedagógicas. con Gabriela González López / Pies que sostienen. Pies que hacen huella. Experiencia de Eutonía con María Beatriz Sylvester.

Shiatsu 指圧

Masaje Terapéutico Japonés

Ricardo Dokyu
Shiatsu Dokyu

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

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

•**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! **Clases de ejercicios bioenergéticos gratuitos por Zoom:** •Lunes 9 hs. •Miércoles 19 hs. •Jueves 9 hs. •Jueves 17 hs. (personas mayores). •Viernes 10 hs. 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

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 caracteroanalítica* como la denominó Wilhelm Reich, considera que la causa de todas las psiconeurosis es el estancamiento de la libido o energía vital inhibida: origen de muchas enfermedades del alma que emergen en el cuerpo e impiden la libre circulación de esa energía. La terapia reichiana es el medio para registrar y ablandar corazas musculares, aflojar tensiones y disolver bloqueos emocionales y osteo-articulares profundos/ 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 Psicoinmunoneuroendócrino. 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

ENTRENAMIENTO DE LA VOZ
•Clases de canto / Repertorio popular
•Técnica de la voz hablada y cantada
•Atención y rehabilitación de patologías vocales

Valeria Paula Filipini
Lic. en Fonoaudiología (UBA)
valefilipini@hotmail.com
1164983072

Un espacio para trabajar la voz, teniendo como eje principal la salud vocal. Destinado a quienes deseen optimizar su uso, cantar, incrementar las posibilidades expresivas y/o tratar afecciones vocales (disfonías). Dirigido tanto a profesionales de la voz (cantantes, locutores, actores, docentes, etc.) como a la población en general. -Valeria Paula Filipini es licenciada en Fonoaudiología (UBA), cantante, tecladista, música. Es estudiante de la carrera de Canto en la Escuela de Música Popular de Avellaneda. Ha sido ayudante docente en el Seminario de Técnica Vocal de la Licenciatura en Fonoaudiología (UBA). Actualmente, es docente en la materia Entrenamiento Vocal en la carrera de Locución de la Escuela de Comunicación ETER y es profesora en el Instituto Superior de Formación Docente Nro 82. Posee experiencia clínica en tratamiento y rehabilitación en las áreas de voz y habla. Desarrolla su labor profesional en base a su formación con maestros certificados en el Enfoque Funcional de la Voz-Método Rabine.
Correo electrónico: valefilipini@hotmail.com
Tel.: 1164983072 Instagram: voces_alaire

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 **lavozelcuerpo**
www.patoblues.blogspot.com

espaciolavozyelcuerpo@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. espaciolavozyelcuerpo@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 Kiné de cursos y profesionales

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 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 Cabildo. •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

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 @integrandoenmovimiento +54 911 6447 5575 info@clarissa-machado.com.ar www.clarissa-machado.com.ar

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 @lgúgul https://carolinadipalma.wixsite.com/cul

El adicto es en definitiva "la oveja negra donde recaen todos los males". Del relato de mis pacientes se deduce que, toda adición 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.

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 Eutonia, 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 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

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.inscripcion. 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, 19 hs. Informes e inscripción: @centrodelcuerpo +5491162957939

• **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

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**

agenda Kiné

agosto / octubre 2020

consultar actividades on line

clases de eutonía

▪**viernes 4 de setiembre:** a las 11hs. (Argentina), Coordina: Laura Dalsgaard. Contribución $500.- (no excluyente). ▪**viernes 11 de setiembre:** a las 11hs. (Argentina), Coordina: Marta Oppido. Contribución $500.- (no excluyente). **Reservar lugar escribiendo a info@eutonia.org.ar** Organiza: Asociación Argentina y Latinoamericana de Eutonía (AALE). www.eutonia.org.ar

esferobalones

▪**Capacitación:** El Periné: Centro organizador de la Actitud Postural y sus conexiones sensibles con el movimiento. ▪**1er encuentro: Sábado 5/9** de 9.00 a 12.00 hs Conexiones del perine con los miembros inferiores. ▪**2do encuentro: Sábado 12/9** de 14.30 a 17.30: Conexiones del periné que abrazan a los músculos abdominales. ▪**3er encuentro: Sábado 3/10** de 14.30 a 17.30 : Movimiento Sensible y Conexiones con el Diafragma de la Respiración. **Modalidad Virtual** en tiempo real con práctica de movimiento. Coordinan: Marián Durán y Anabella Lozano. ▪**Capacitación Virtual. Primera Jornada de Actualización Pedagógica de la Práctica Docente.** Actividad dirigida a Egresad@s de la Formación en Esferodinamia Reorganización Postural. Coordinan: Emilia Rodríguez y Anabella Lozano. ▪**Sábado 17/10** de 9.00 a 13.00 hs. Duración: 4 horas. ▪**Capacitación Virtual.** Introducción a los Patrones Evolutivos del Movimiento. Una instancia inicial para el trabajo con Niñxs y Esferas. Destinado a quienes quieran conocer y/o profundizar sobre los Patrones del Movimiento. Coordinan: Natalia Guilis y Marita Filippini. ▪**Sábado 19 de Septiembre** de 9.30hs a 12 30hs. Duración: 3 horas. ▪**Clase Intensiva, Modalidad Virtual:** ▪**Sábado 19 de Septiembre** de 15 a 17 hs. Duración: 2 hs. Movilidad y Fexibilidad de la columna vertebral. Coordina: Patricia Brutti. Asiste: Silvia Merlo. ▪ www.esferobalones.com

shiatzu Kan Gen Ryu

▪**septiembre - octubre. Talleres Virtuales de Shiatzu Kan Gen Ryu** Con Carlos Trosman (por Zoom). Masajes en puntos de tratamiento, ejercicios suaves y terapéuticas orientales. -Shiatzu para mejorar dolores de cintura y piernas: ▪**Sábado 19 de septiembre** de 14 a 17 hs. (Arg.) -Shiatzu para aliviar dolores de cuello y hombros: Sábado 10 de octubre de 2020 de 14 a 17 hs. (Arg.). Todas las clases son teórico-prácticas. Se entrega material didáctico en pdf y videos. La clase queda grabada en nuestro canal de youtube para consulta con contraseña. No se paga matrícula. Abierta la inscripción. **Descuento Especial** 15 % a suscriptores de Kiné, la revista de lo corporal. Informes e Inscripción: www.shiatzukangenryu.com.ar Whatsapp: +54 9 11 6656-5215. ▪**octubre:** Instituto Internacional de Qi Gong Argentina: Zhil Neng I "Cultivar la energía inteligente", ▪**comienza en octubre** 2020. Una forma de Qi Gong moderno con muy buenos efectos terapéuticos, que es una de las más practicada en el mundo. **Curso Virtual Semanal** (8 clases de 2 hs): Jueves de 19.30 a 21.30 hs por Zoom con Carlos Trosman o Martes de 19 a 21 hs **por Zoom** con Guillermo Cid. Para todo público. Módulo válido para el Curso de Profesor de Qi Gong. Todos los Cursos son teórico-prácticos. Se entrega material didáctico en pdf y videos. Las clases quedan grabadas en nuestro Canal de youtube para consulta con contraseña. Carlos Trosman, Director iiQG Argentina. Informes e Inscripción: contacto@iiqgargentina.com.ar ; whatsapp: +54 9 11 6656-5215. www.iiqgargentina.com.ar

sistema río abierto on line

▪**Clases On Line Via 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 numero de celular a: fundacionrioabierto@gmail.com **Podés consultar la grilla horaria en www.rioabierto.org.ar**
▪**En los meses de septiembre y octubre: Taller de la voz,** Vení a ver para trabajar el descanso y la corrección de los problemas de la visión, ▪Taller Introductorio a la Astrología, ▪Taller "Las máscaras de la vida", Grupos de reflexión. Río Abierto: Paraguay 4171, CABA. Info: www.rioabierto.org.ar (011) 4833-6889/ 0813; En Facebook: Fundación Río Abierto Argentina.

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

la voz y el cuerpo

▪**Área expresiva: individual y grupal. Encuentros online.** Grupos de estudio, práctica y supervisión. Talleres intensivos: "La voz de los sueños", "Un viaje con la voz", "La voz como herramienta de transformación", "Recursos técnicos y expresivos para el autocuidado docente". Coaching vocal-corporal individual. Investigación y búsqueda vocal. Área terapéutica: abordaje psicocorporal. Sesiones individuales. Seminario Arteterapia: "Exploración e investigación en el proceso creador". Lic. Paola Grifman: espaciolavozyelcuerpo@gmail.com FB: lavozelcuerpo (011)63804017 www.patoblues.blogspot.com IG: paolapatogrifman

cuerpo y artes escénicas

▪**septiembre:** Cuerpo, escena y empoderamiento: orientaciones pedagógicas. con Gabriela González López / Pies que sostienen. Pies que hacen huella. Experiencia de Eutonia con María Beatriz Sylvester. contactogabrielagonzalezlopez@gmail.com Facebook: @cuerpoyartesescenicas WhatsApp: +54911 6353 0934 www.gabrielagonzalezlopez.blogspot.com

Danza Movimiento Terapia

▪**Todos los martes del mes de Septiembre** ▪Ciclo de Encuentros en Movimiento Cuerpos en Transformación!, seguiremos trabajando diferentes aspectos de nuestro cuerpo. Estaremos explorando, descubriendo, sintiendo y disfrutando juntos, desde el movimiento y la danza. Horario - 18hs. Argentina, duración 90 minutos. **Encuentros semanales online por plataforma Zoom.** No se requiere ningún tipo de experiencia previa. Retribución a voluntad. ▪**Atención OnLine,** individual y grupal. *Sesiones psicoterapéuticas de Danza Movimiento Terapia *Conectango Desarrollo Personal® sesiones para desarrollar inteligencia emocional y habilidades sociales Facilita: Clarissa Machado, Danza Movimiento Terapeuta R-DMT. Inscripción: info@clarissa-machado.com.ar

ejercicios bioenergéticos

▪**set./octubre/nov.:** ▪**Clases de ejercicios bioenergéticos gratuitos por zoom** : Lunes 9 hs. Miércoles 19 hs. Jueves 9 hs. Jueves 17 hs (personas mayores). Viernes 10 hs. Escribirnos para que les pasemos los links de Zoom. Directora Lic. Mariana Litvin. bioescuela@gmail.com Fb Bioenergética Bioescuela www.bioescuela.com.ar Whatsapp 11.50 631.531.

expresión corporal-danza

▪**set./octubre/nov.:** ▪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.

entrenamiento de la voz

Un espacio para trabajar la voz, teniendo como eje principal la salud vocal. Destinado a quienes deseen optimizar su uso, cantar, incrementar las posibilidades expresivas y/o tratar afecciones vocales (disfonías). Dirigido tanto a profesionales de la voz (cantantes, locutores, actores, docentes, etc.) como a la población en general. -Valeria Paula Filipini es licenciada en Fonoaudiología (UBA), cantante, tecladista, música. Tel.: 1164983072 E-mail: valefilipini@hotmail.com Instagram: voces_alaire

masaje y automasaje

▪**octubre /noviembre:** Jueves 19 hs.: Taller de masaje y automasaje online. -yoga con elementos grupal, individual y al aire libre. ▪**Gratis:** ▪**22/10,** 19 hs. clase abierta gratuita de masaje y automasaje. ▪**Gratis: 10/11,** 16.45 hs (Arg.) Yoga con elementos. Centro del Cuerpo. Lic. Alejandra Lieberman. Informes e inscripción: @centrodelcuerpo +5491162957939 alejandralieberman@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. fundacionpuiggros@gmail.com www.institutopuiggros.com

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

eutonía y corpodrama

▪**Clases y talleres on line** 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. Tratamientos individuales. A convenir horario. Coord.: Susana Kesselman, Eutonista, Corpodramatista. Se otorgan certificados. Grupo Facebook kesselmansusana@gmail.com Informes: 15 4050 0408 / 48048880. susana@loskesselman.com.ar

adicciones

▪"Diagnóstico en el trabajo corporal" Perla Tarello. Informes: 4866-0999 / 156-0366490 perla.tarello@gmail.com

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/

psicoterapia y movimiento

▪Psicoterapia. Cuerpo/ imagen/ energía. Palabra y movimiento. Lic. Mónica Groisman. Informes: 15-6571-0001. monigroisman@gmail.com

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.

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: institutodelamascara www.mascarainstituto.com.ar www.facebook.com/ Tel.: 4775-3135.

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. Informes en Facebook: asociacionargentinadearteterapia asociacionarteterapia.org.ar@gmail.com

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

meditación zen – zazen

▪Zona Palermo: jueves19:30 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 danzar 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.

anatomía funcional

▪Investigación en Movimiento. Modalidad 4 Talleres mensuales de 5 hs. cada uno. Prof. Olga Nicosia. Info: olganicosia@gmail.com 15 4973-8425.

cuerpo y arte

▪Grupos quincenales. Sábados intensivos mensuales. Coordina Susana Estela. Tel 4861-2406. susanaestela@gmail.com / www.susanaestela-artes.com / Palermo, CABA.

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. Clafses para embarazadas. Coord.: Dra. Marta Jáuregui: 011 4523-7076// 15 61 07 96 16/ / martajauregui@yahoo.com // f esferointegración

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: sandrareggiani@yahoo.com.ar

Kiné

está asociada a

AReCIA

Asociación de Revistas Culturales Independientes de Argentina

www.revistasculturales.org

TopiA REVISTA

Año XXX
Nº 89
Agosto 2020

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

Editorial
"La muerte es la compañera del amor; juntos rigen el mundo"
Enrique Carpintero

Dossier: Dossier: La nueva Anormalidad
Helmuth Dahmer, J. C. Volnovich, O. Sotolano, M. Rodríguez

Género Clase, Edad… el impacto en la pandemia
Irene Meller

La pandemia y la crisis en el trabajo
Cristophe Dejours

Salir al encuentro
C. Trosman

www.topia.com.ar revista@topia.com.ar
4802-5434 - 4551-2250

www.revistakine.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 / conmover / 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, Eutonía) / 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 (Kinesióloga Fisiatra) / Mariane Pécora (Comunicación Social).

SUSCRIPCION ANUAL DIGITAL

Nacional (Argentina) $ 500.- Internacional U$S 20.-

Debido a la crisis global ocasionada por la pandemia de covid-19 nos sentimos comprometid@s 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 l@s suscriptor@s que nos acompañan y respaldan en esta etapa.

• 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".

¿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.

¿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, eutonía, shiatzu kan gen ryu (digitopuntura oriental), la piel desde la anatomía hasta el psicoanálisis.