ISSN 2346-9412

Kiné

Año 29 - Nº 144
octubre • diciembre 2020

la revista de lo corporal

www.revistakine.com.ar

LIBERTAD
un desafío en tiempo de restricciones

DANZA COMUNITARIA
También en Montevideo

INFORME Y NOTA POSTER

movimiento & PRECISIÓN

- EN LAS NEUROCIENCIAS
- EN LA DANZA Y EL DEPORTE
- EN LAS TERAPIAS
- EN EL CANTO

anatomía
biopolítica
danza
feldenkrais
eutonía
qi gong
sistema río abierto
canto
guía de profesionales
agenda

¡ojo! últimas noticias

•**En octubre** "Creando una nueva realidad" - **Primeras Jornadas Virtuales Río Abierto Argentina.** Durante todo un día, **siete propuestas** para conectar con el cuerpo y la presencia sanadora. **Sábado 24 de octubre desde las 10 hs.** Toda la info www.rioabierto.org.ar

•**Octubre 2020. Qi Gong Curso Virtual Semanal (8 clases de 2 hs.): Jueves de 19.30 a 21.30 hs por Zoom** con Carlos Trosman. Para todo público. Instituto Internacional de Qi Gong Argentina: Informes: whatsapp: +54 9 11 6656-5215 contacto@iiqgargentina.com.ar

•**24 de octubre: taller Eutonía y Filosofía. Por zoom.** Coord.: Susana Kesselman, Eutonista. Más Información en kesselmansusana@gmail.com kesselmansusana@gmail.com15 4050 0408 Fb: @eutoniasusanakesselman

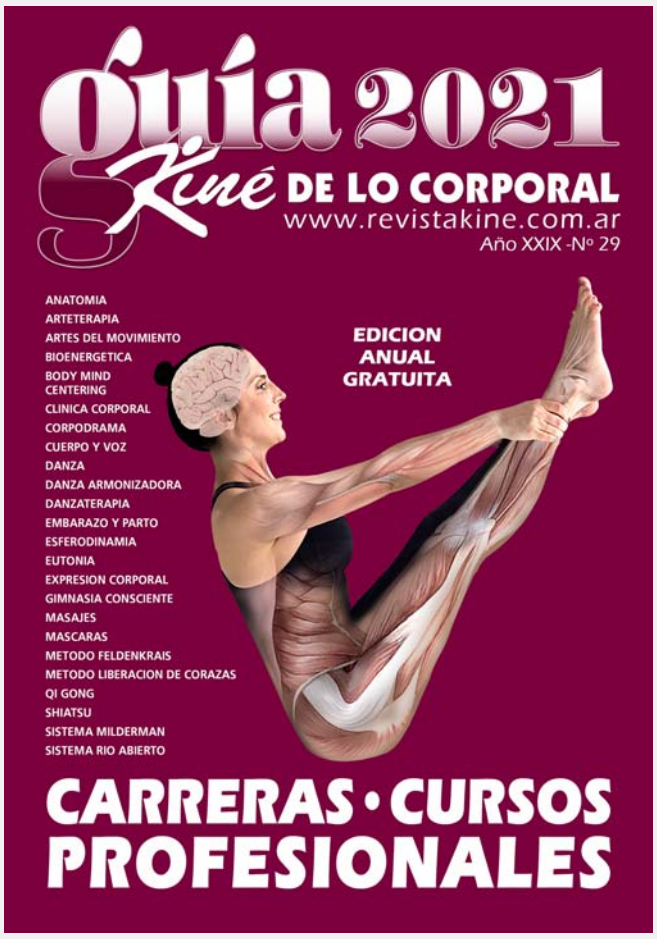
•**Sábado 28 de Noviembre de 9:30hs. a 12:30hs.: 2do. Encuentro del Seminario de Especialización en Esferodinamia para Niñxs.** Coordinan: Natalia Guilis y Marita Filippini. **Informes: esferobalonesescuela@gmail.com**

En tapa: intervención anatómica de longas+pomiés sobre una escultura en bronce de Oscar Bodin (Alemania, 1868-1940)

15 de noviembre 2020
cierra la recepción de avisos para la Guía Anual

SUPLEMENTO ANUAL • GRATUITO

PRIMERA EDICIÓN EN DICIEMBRE 2020



•EXPRESION CORPORAL •DANZA •DANZATERAPIA •ANATOMIA•
•TERAPIA CORPORAL •CREATIVIDAD •CORPODRAMA •MASAJES•
•KINESIOLOGIA •GIMNASIA CONSCIENTE •ESFERODINAMIA•
•CENTROS DE ENERGIA •EUTONIA •BIOENERGETICA •SHIATSU•
•METODO FELDENKRAIS •PSICODRAMA • QI GONG •MASCARAS•
•OSTEOPATIA •TAI CHI •REFLEXOLOGIA• ARTETERAPIA • YOGA•

CONSULTE FORMATOS Y TARIFAS DE AVISOS
kine@revistakine.com.ar 4981-2900

Su anuncio en esta guía permanecerá todo el año 2021 en nuestra página web

www.revistakine.com.ar

www.revistakine.com.ar Kiné

- **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 corresponde a las 5 ediciones del año 2020 y la Guía de Carreras, Cursos y Profesionales para el año 2021 (cuya primera edición se realizará en diciembre 2020). Incluye, además, la versión digital de dos libros de la Colección Kiné Biblioteca . El envío de 5 posters digitales correspondientes a la serie de "Cadenas Musculares" y 3 ejemplares digitalizados de la colección, a elegir desde el Nº 87 hasta la fecha, incluyendo las ediciones agotadas.

$500.-

El modo de pago en Argentina: depósito o **transferencia** a la cuenta Nº 13874/6. Caja de Ahorro en Pesos. Banco Provincia de Buenos Aires Sucursal 04007. CBU: 0140007603400701387469. IMPORTANTE: enviar el comprobante de pago con el nombre completo a kine@revistakine.com.ar

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

Kiné®
ISSN 2346-9412
la revista de lo corporal
año 29 - nº 144
octubre - diciembre 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 (4° parte) **PRECISIÓN & puntería**

3 **Precisión y Sistema Nervioso** *Cristina Oleari*
6 **NOTA - POSTER** *Julia Pomiés, Cristina Oleari, Rubén Longas*
7 **En el deporte y en la danza** *Laura Corinaldesi*
8 **A mayor conciencia más precisión** *Frida Kaplan*
9 **Cuerpo, voz y precisiones** *Paola Grifman*
10 **Manos precisas** *Andrea Basmajián*
11 **La precisión de la Tierra** *Carlos Trosman*
12 **En la pedagogía de la danza** *Emiliano Blanco*

Informe Biopolítico LA LIBERTAD en tiempo de restricciones
13 **Una conquista colectiva** *Celeste Choclin*
15 **Un tiempo con otros tiempos** *Susana Kesselman*
16 **Libertades corpoReales** *Mónica Groisman*
16 **La libertad como laberinto** *Alejandra Brener*
17 **Luz verde para la libertad** *Anabella Lozano*
18 **El valor de los matices** *Elida Noverazco, Gabriela Prosdocimi*
19 **Más libres con DMT** *Clarissa Machado*
19 **Menos hábitos y más feldenkrais** *Andrea Guz*
20 **Libertad es plural** *Sandra Reggiani*

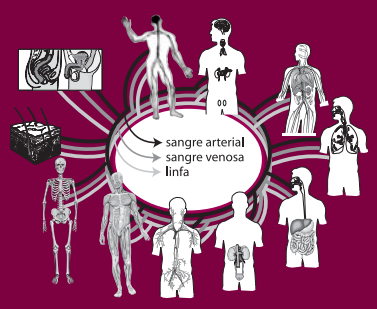
Kiné en España
21 **La era de las mascarillas** *Susana Volosín*

En la sección Cuerpo &
22 **Eutonía, estrés y economía** *Ana Mior*
22 **Un río siempre abierto** *María Adela Palcos*
23 **Pina Bausch: danzar el conflicto** *Sofía Pozzoli*
24 **Danza comunitaria: también en Montevideo** *Andrea Coido*

25 **guía de profesionales y cursos**
27 **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



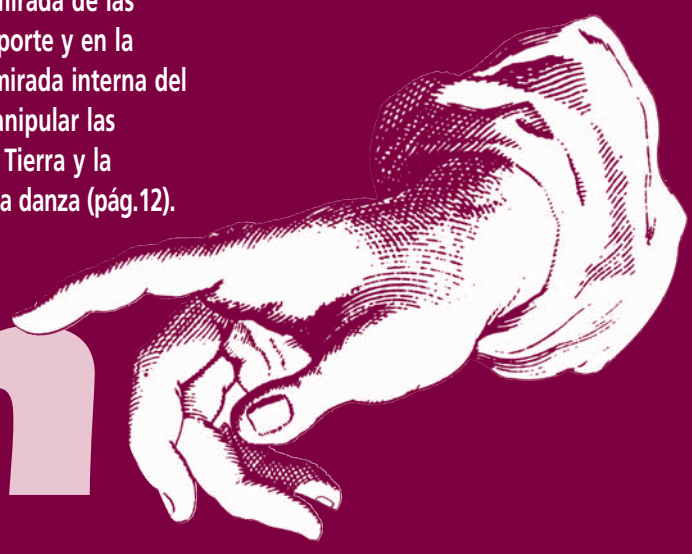
somos un sistema de sistemas

serie año 2020

capacidades perceptivo motoras

4ta parte

La precisión es una capacidad compleja y eminentemente humana que se pone en juego en los más diversos movimientosy tareas. La Dra. Oleari nos ayuda a comprender su funcionamiento desde la mirada de las neurociencias (págs. 3 a 6). Laura Corinaldesi explora los requisitos de la precisión en el deporte y en la danza. Paola Grifman afina la puntería ajustando el camino entre las notas musicales y la mirada interna del cantante (pág.9). Andrea Basmajián explica la importancia de unas manos precisas para manipular las vértebras y corregir su postura (pág.10). Carlos Trosman reflexiona sobre la precisión de la Tierra y la dificultad de medir lo vivo (pág 11). Emiliano Blanco interroga el tema desde la pedagogía de la danza (pág.12).



precisión & puntería

VER ÍNDICE COMPLETO DE INFORMES Y POSTERS EN PÁG.5

¿capacidades aisladas o cualidades complejas?

escribe Dra. Cristina Oleari Kinesióloga, Fisiatra

Solemos pensar, en primer lugar, que la puntería sólo está presente en los deportes y juegos de ¨tiro al blanco¨, ¨tiro al segno¨... Sin embargo su campo de aplicación es mucho más amplio. Puntería y precisión alcanzan a otros diversos deportes (incluídos el fútbol y el tenis), a la danza, a las disciplinas atléticas y gimnásticas. Y más aún, también se deben estudiar en los gestos laborales, en el uso de ciertas herramientas e instrumentales de dentistas o cirujanos, en la actividad de la vida diaria, en la ejecución de instrumentos musicales, en producciones artísticas como tallar, pintar, dibujar...

Intimamente relacionados con los conceptos de coordinación y destreza, en muchas ocasiones, la puntería y la precisión constituyen factores que le brindan exactitud a la ejecución de los movimientos. Algunos autores mencionan a la **precisión** del movimiento como una cualidad que se refiere al grado de **correspondencia entre la idea motriz (lo planeado) y la ejecución del movimiento (lo realizado).**

La puntería es una de las expresiones de la precisión del movimiento; otras formas pueden estar expresadas por la coordinación óculo-manual, el equilibrio, el tiempo de reacción o aplicación de la fuerza o la velocidad del movimiento.

¿En qué diferentes formas pueden expresarse la precisión y la puntería en los gestos motores?

La precisión puede tomar la forma de alcanzar un objeto (o una parte específica de un objeto) en relación a parámetros espacio - temporales.

Uno siempre piensa, en primer lugar, que la puntería sólo está presente en los deportes y juegos de ¨tiro al blanco¨, ¨tiro al segno¨, etc. Sin embargo su campo de aplicación es mucho más amplio. Puntería y precisión alcanzan a otros deportes (…), a la danza, las disciplinas atléticas y gimnásticas. Y más aún también se deben estudiar en los gestos laborales, en la actividad de la vida diaria, en las producciones artísticas, en la ejecución de los instrumentos, el dibujo, etc.

Podemos pensar, por ejemplo, en aquellas actividades como las artes marciales y deportes de combate (boxeo, esgrima) en

los cuales se tiene como objetivo alcanzar ciertos puntos de contacto en el cuerpo del adversario (a veces zonas más amplias o más pequeñas) y, la concreción del mismo permitirá en el otro, acciones de defensa y contraataques, por lo que la ¨precisión¨ es un rasgo importante de la acción motora intentando que la diferencia entre el punto alcanzado y el objetivo sea mínima. Dicho de otro modo, el gesto motor se ejecutó con puntería si el punto que se planeó alcanzar coincide con el punto real de contacto. En estos ejemplos, claramente, es importante la exactitud.

También, es posible encontrar esta cualidad en otros deportes, en la danza y en disciplinas atléticas y gimnásticas, como la precisión del pique en la tabla de salto en largo, o en el trampolín o tabla en saltos gimnásticos sobre el potro o caballete, en las tomas y apoyos de las paralelas y las paralelas asimétricas y todos aquellos ejercicios en donde la dificultad se observa en las aceleraciones, los instantes de despegue, de vuelo, de giros, de tomas de contacto en los cuales el éxito de la técnica se puede calcular en acciones de milisegundos, ya que cualquier desviación mínima del instante óptimo perjudicaría la concreción del ejercicio y/o la continuidad de la secuencia de movimientos, el resultado o el rendimiento final (por ejemplo, menor distancia en el salto en largo).

Por otro lado, también se necesita precisión y puntería cuando se realizan lanzamientos, golpes o impulso de una pelota hacia un objetivo determinado, así como cuando se requiere detener o rebotar la pelota en cierta dirección específica, posterior al vuelo, rolido o desplazamiento del implemento a través de cierta distancia en la cual ya no está bajo el dominio ni control del deportista.

La puesta en marcha y práctica de las leyes de la mecánica del movimiento, de las fuerzas de reacción, de las trayectorias balísticas, de las leyes de sustentación en la fase de vuelo con giros de la pelota en distintos sentidos, se ponen en juego a partir del impulso, ya sea **directo** con la mano o partes del cuerpo del deportista (basketball, voley, futbol, handball, etc.) o a través de la **manipulación de implementos** como raqueta de tenis, tenis de mesa, pelota paleta, stick de hockey en césped o patines, bate de béisbol o softbol. En el dominio del implemento es importante la longitud de los mismos, pues el movimiento tendrá una cinemática y cinética que se agrega en el extremo distal de la cadena biocinemática de miembro superior, aumentando la dificultad de la precisión y puntería.

En estos deportes mencionados, por otra parte, solo en pocas oportunidades se realizan los impulsos de la pelota con ésta en reposo o detenida; por el contrario, y en general, la dinámica del juego es que se aplique el impulso o golpe con la pelota en vuelo o rodando, a distintas velocidades y aceleraciones, anticiparse y tener lectura de

continúa en página 4

Control motor, coordinación y precisión: bases en las neurociencias

las trayectorias, con diferentes efectos durante el vuelo o dificultades impuestas por las superficies de juego, requiriendo grandes niveles de coordinación espacio - tiempo - objeto. Es aquí donde también se incorpora el análisis temporal (no sólo espacial) en el concepto de precisión y puntería.

Se puede analizar la precisión y puntería de los movimientos corporales en las carreras de slalom de ski (trasponiendo las puertas por el camino mas corto sin perder velocidad de traslación), e incluso de la embarcación (como prolongación del cuerpo) en los slalom de canotaje. En estas disciplinas se requiere precisión motora espacial y exactitud en el recorrido a la mayor velocidad.

Las diferencias son notables entre los deportistas de alto rendimiento respecto de los de niveles menores y principiantes, comprendiendo que la precisión y puntería son el resultado de prolongados procesos de aprendizaje y ejercitación.

¿Qué tienen en común todas las acciones mencionadas ?

A pesar de la variedad de actividades mencionadas hasta aquí, todas ellas tienen un común denominador: la **precisión**. La exactitud de los movimientos se refiere en todos los casos a la coincidencia entre el plan (objetivo o idea motriz) y el movimiento real ejecutado (resultado) en aquellos puntos o instantes del desarrollo del gesto, durante cada una de sus fases, decisivos para el rendimiento final. En los ejemplos anteriores, existe un objetivo final del gesto motor (u objetivos parciales de cada fase que constituye un gesto complejo) y que tiene como consecuencia el **logro de resultados durante la competencia**. Además de la coordinación (Kiné 141), se puede afirmar que en los deportistas de alto nivel se integra con esta cualidad, un exquisito sentido del ritmo (Kiné 142), permitiendo alcanzar gran precisión en los rendimientos parciales y finales.

¿Cómo se puede evaluar, medir, objetivar la precisión de los movimientos?

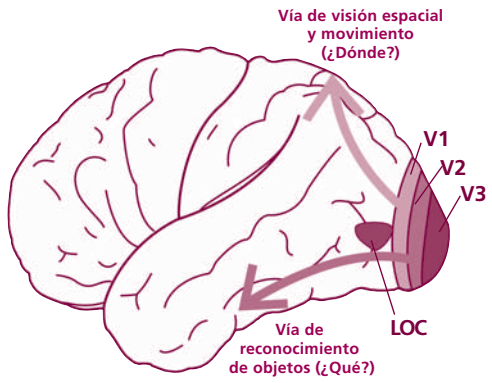
En lo primero que uno piensa es en contar cuántos tiros dieron en el blanco de todos los realizados, o cuántos emboques en el aro de basketball, o cuántos tiros al arco se convirtieron en gol, o saques con punto directo en tenis o voleyball (denominados *ace*), transformando la medición en porcentajes de efectividad (diferencias entre parámetro ideal y real). En resumidas cuentas, en estos casos la precisión se registra en la cantidad directa de veces en las que el objetivo ha sido logrado.

En otros casos, se requiere de métodos más sofisticados que pueden utilizarse como una herramienta para la observación analítica y evaluación del movimiento. Por ejemplo, se pueden hacer comparaciones de filmaciones de alta velocidad en los estudios biomecánicos que se aplican para el alto rendimiento (se determinan valores promedios en relación a los resultados de mejores marcas y se comparan).

Durante el aprendizaje motor o técnico, la precisión puede tomar un enfoque práctico que se traduce en parámetros espacio/temporales o coordenadas preestablecidas relacionadas con la dinámica de ejecución (encadenamiento de acciones en el momento justo, aplicación de potencia, fuerza/velocidad en el instante exacto).

Una recomendación para **ejercitar y entrenar la precisión** es que el ejecutante tome conocimiento del grado de precisión (correspondencia con el objetivo y/o diferencias entre los parámetros reales e ideales) inmediatamente después de la realización del gesto, el *feedback* del entrenador o maestro es fundamental para los futuros ajustes, sean espaciales, temporales, dinámicos, a través de datos exactos de medición o de revisiones en videos.

Ilustración Nº1 *Procesamiento de la información óptica en la corteza cerebral (fuente de la figura Cardinalli).*



La precisión de movimientos no sólo es importante en los gestos deportivos, sino que también se debe estudiar •en los gestos laborales, •en la actividad de la vida diaria, •en las producciones artísticas, •en la ejecución de los instrumentos, •en el dibujo, etc. Es así que, el común denominador entre estas actividades precisas, es que se logran con gran control motor, con ajustes de coordinación fina entre activaciones de los músculos agonistas antagonistas. No se caracterizan por el gran despliegue y volumen de movimientos sino por el dominio milimétrico de la coordinación óculo-manual (tallar, pintar, dibujar, manipular un instrumento pequeño o una maquinaria)

Las diferencias entre el principiante inexperto y los practicantes avanzados (sean en tareas laborales, artísticas o de la vida cotidiana) se observan en la rigidez o falta de fluidez del movimiento cuando se requiere precisión, activaciones en exceso que transforman al movimiento en duro y frenado, con gran gasto de energía, atención y concentración. Mientras que el experto, parece que lo hace fácil, automático, sin pensar y con menos gasto de energía, pero sin perder precisión y exactitud, todo lo contrario, se hace más efectivo.

La precisión de los movimientos distales (de las partes más alejadas del centro del cuerpo) de pequeños rangos de amplitud de movimiento y muy dirigidos, requiere estabilidad y fijación de las articulaciones proximales (más cercanas al tronco), sin que estas activaciones limiten la libertad de movimientos distales ni transfieran tensiones que dificulten la soltura y exactitud de los movimientos. A este control proximal, se debe sumar el control estático del tronco brindando puntos de apoyo a la musculatura de los miembros.

De manera general se refiere como *proximal* a aquellas regiones cerca de la línea media y del tronco y, como *distal*, a lo más alejado de la línea media y de la raíz de los miembros (sean superiores o inferiores). En particular aquí nos referimos a los movimientos distales cuando se trata de los movimientos más alejados de la ¨raiz del miembro¨ es decir movimientos de las manos y pies. Y el término proximal, lo usamos para referirnos a lo cercano a la cintura escapular/hombro en miembro superior, y a la pelvis/cadera en miembro inferior.

Sin lugar a dudas, todo el sistema motor puede ejecutar movimientos precisos gracias a la integración sensitiva – sensorial (no solo la vista, aunque es prevalente su participación), con un continuo *feedback y feed forward* que permite los ajustes durante la secuencia de movimientos para alcanzar el objetivo con el menor desvío de lo planeado.

Ilustración Nº2 *En la siguiente figura se observan los movimientos oculares y los músculos que lo producen (fuente Purves).*

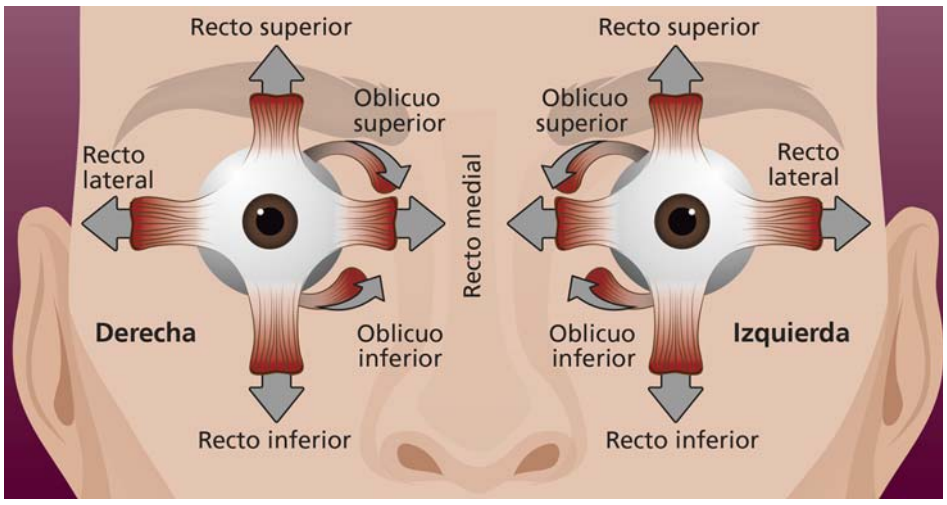
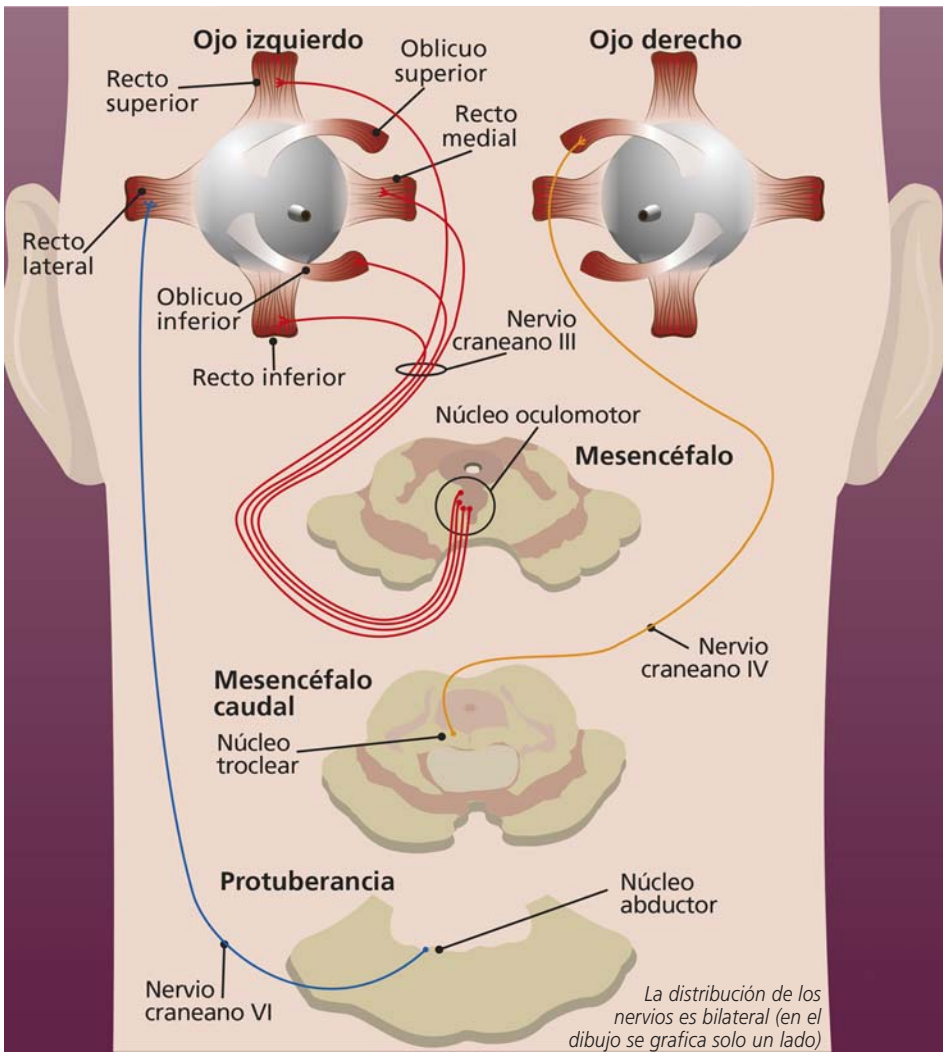


Ilustración Nº3 *En la siguiente figura se ve la organización de los núcleos de los pares craneales que gobiernan los movimientos oculares (fuente Purves).*



La distribución de los nervios es bilateral (en el dibujo se grafica solo un lado)

La visión de los detalles del objeto (el ¿**qué**?) y el movimiento del objeto y el espacio (el ¿**dónde**?) se procesan en áreas corticales diferentes

En la corteza cerebral occipital se reconocen 3 áreas relacionadas con la visión, denominadas área visual primaria (V1), secundaria (V2) y terciaria (V3), así como un área descripta como Complejo Lateral Occipital (LOC). ***(ver ilustración Nº1).*** Este procesamiento avanzado de la información visual relacionada al reconocimiento de ciertos objetos que aparecen en el campo visual se produce en la corteza ínfero temporal (¿qué?), en cambio, la identificación del movimiento y las características del espacio tiene lugar en la corteza medio temporal y parietal (¿dónde?).

La percepción visual es la suma de muchos aspectos diferenciales del objeto y las diferentes áreas visuales que integran el objeto, el espacio, el movimiento como si se proyectaran muchas pantallas simultáneas.

Tipos de movimientos oculares

Los movimientos oculares son estereotipados y sencillos, y están integrados en los circuitos nerviosos de control motor e integración sensitivo motora de gestos motores más complejos (parte de estos movimientos se desarrollaron en el tema de *equilibrio* en Kiné 143).

Los tipos de movimientos oculares son 5:

- **sacádicos:** movimiento balístico, rápido de los ojos que cambian bruscamente el punto de fijación,
- **de seguimiento lento:** movimientos de rastreo, lentos, para mantener en el foco un estímulo móvil, como el de un objeto en movimiento,
- **de convergencia:** alinean la *fóvea* de cada ojo (*mácula lútea*, parte de la retina responsable de la visión central) con los blancos localizados a diferentes distancias del observador,
- **oculovestibulares y optocinéticos:** estos trabajan en conjunto para estabilizar los ojos con respecto al mundo externo, compensando los movimientos de la cabeza y cuerpo. Estos reflejos impiden que las imágenes se ¨deslicen¨ sobre la superficie de la retina a medida que varía la posición de la cabeza. Estos circuitos están integrados con el sistema vestibular (Kiné 143).

continúa en página 5

En los circuitos que gobiernan los movimientos oculares, también se involucra la formación reticular de la **protuberancia.** Y en el **mesencéfalo**, el núcleo del colículo superior o tubérculo cuadrigémino superior (***ver ilustración N°4***). Estas áreas en conjunto con el campo ocular frontal se encargan de integrar los movimientos oculares con una variedad de información sensitiva que indica la localización de los objetos en el espacio. Estos movimientos oculares también están bajo el control de los núcleos basales y el cerebelo, quienes aseguran la iniciación y ejecución exitosa de las conductas motoras.

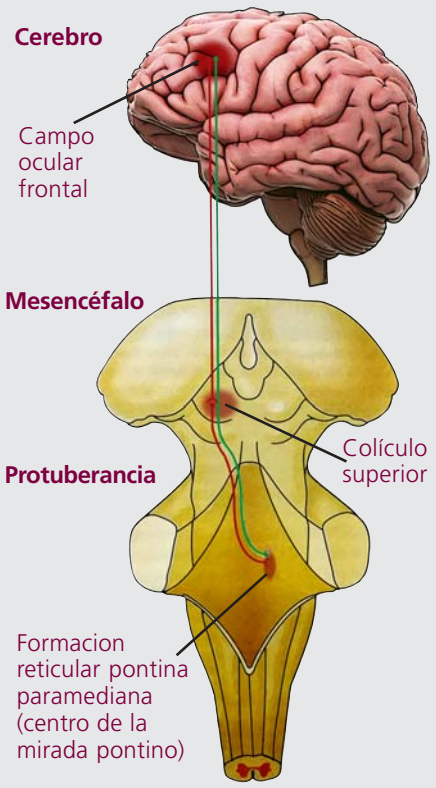
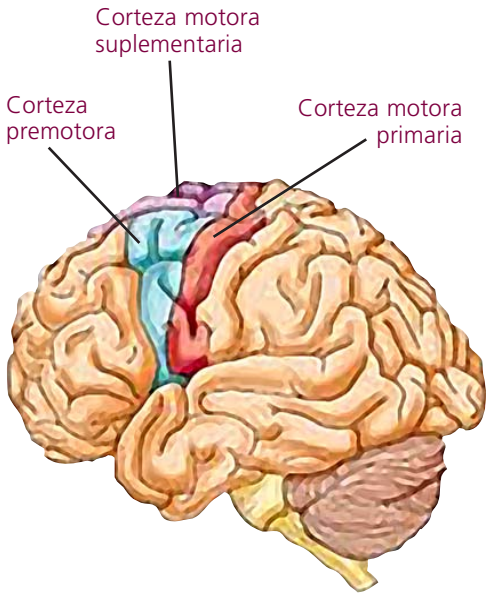


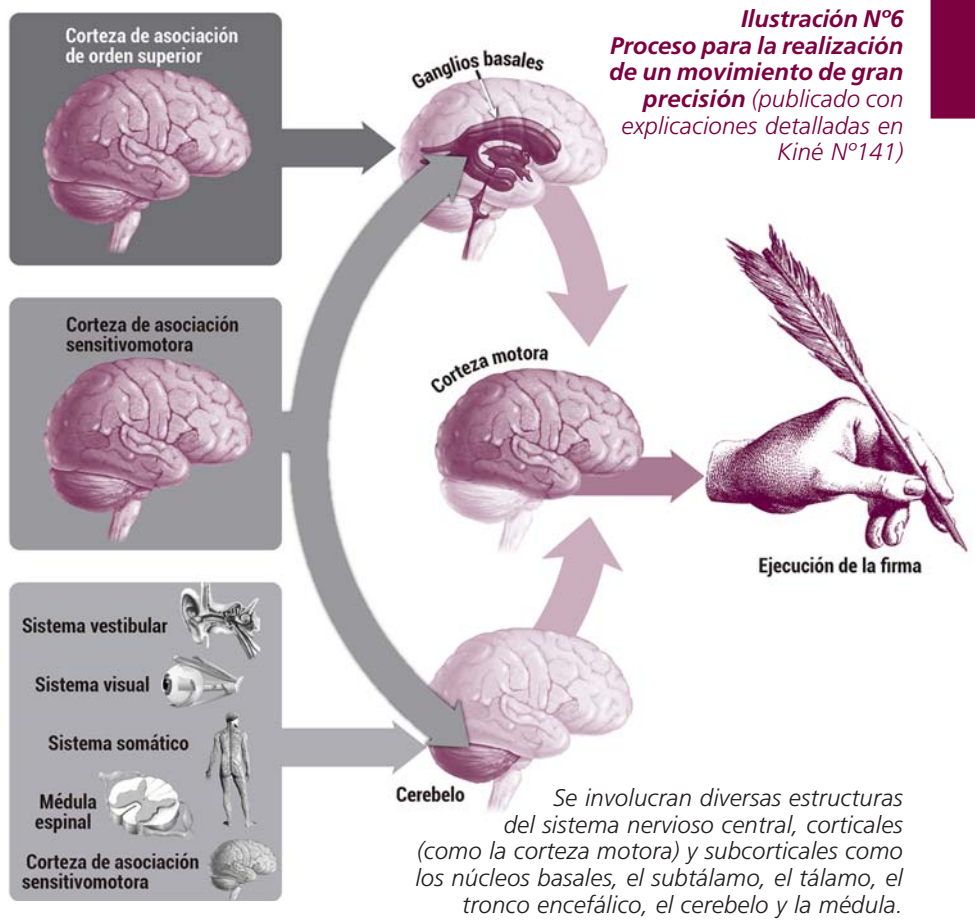
Ilustración N°4 Control de la mirada horizontal. *En el esquema se puede ver la relación del campo ocular frontal (área 8 de la corteza motora) con el núcleo del colículo superior en el mesencéfalo y la formación reticulada de la protuberancia (fuente Purves).*

Ilustración N°5
Areas de la Corteza motora



El área premotora se relaciona con la planificación de los movimientos y el área motora primaria participa en la ejecución.

Ilustración N°6
Proceso para la realización de un movimiento de gran precisión *(publicado con explicaciones detalladas en Kiné N°141)*



Se involucran diversas estructuras del sistema nervioso central, corticales (como la corteza motora) y subcorticales como los núcleos basales, el subtálamo, el tálamo, el tronco encefálico, el cerebelo y la médula.

El control motor es un sistema complejo en el que intervienen muchas regiones y conexiones del sistema nervioso central y periférico.

Muchas de estas estructuras fueron desarrolladas en relación a la ***coordinación*** de los movimientos en Kiné N° 141 (ver el gráfico del poster sobre el proceso para realizar una firma); y también en la edición anterior Kiné 143, de ***equilibrio*** y postura.

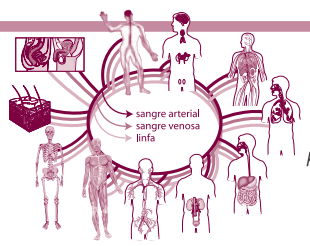
Recordamos que las estructuras del tronco del encéfalo como la Formación Reticular y los núcleos vestibulares son los responsables de la regulación postural. La primera, es la principal estructura del control del movimiento por la retroalimentación informando sobre los movimientos que se producen antes de los cambios de estabilidad corporal, mientras que los segundos representan un papel indispensable para mecanismos de retroalimentación, tales como movimientos generados en respuesta a señales sensitivas que indican modificación de la postura. Otras estructuras del control motor integran áreas de corteza cerebral del lóbulo frontal, como la corteza motora primaria (área 4) y área premotora (área 6) y área suplementaria. El área premotora se relaciona con la planificación de los movimientos y el área motora primaria participa en la ejecución. Tal como se estuvo desarrollando desde el principio de este artículo, la precisión o exactitud de los movimientos está referida a la coincidencia entre el plan (objetivo o idea motriz) y el movimiento real ejecutado (resultado). Entre ambas cortezas van a mediar las estructuras que modulan el movimiento, ganando precisión y exactitud: los núcleos basales y el cerebelo. Estas integran, procesan y transmiten las señales continuas sobre el desencadenamiento de las fases del movimiento, del cuerpo y el contexto, provenientes de corteza sensitiva secundaria y áreas de asociación.

Las diferencias entre estos sistemas de modulación motora y ajustes del movimiento se deben a que los núcleos basales participan en la planificación de los movimientos complejos y el cerebelo va ajustando la coordinación en la ejecución con las fuerzas, velocidades, distancias, sinergias, inhibiciones, es decir, está dispuesto para proporcionar corrección de los errores de los movimientos continuos.

En conjunto, logran la planificación, iniciación, coordinación, guía y terminación de los gestos motores. La estrecha relación entre todas estas áreas corticales puede brindar claridad sobre cómo la amplia variedad de información sensitiva, cognitiva y emocional (sistema límbico) puede influir en el rendimiento motor.

Investigaciones actuales demuestran que estos circuitos desempeñan los roles principales en la adquisición, el almacenamiento de los movimientos (memoria motora) y el aprendizaje de gestos complejos.

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.
- **Kiné 143:** Capacidades Sensitivo-Motoras **(3)** Equilibrio.

Para adquirir ejemplares (envíos a todo el país)
(011) 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
precisión & puntería

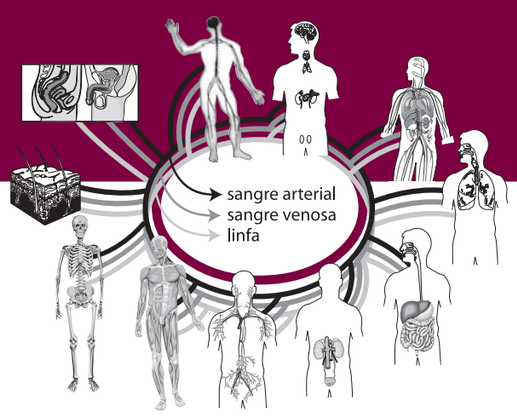
NOTA-POSTER
Kiné Nº144

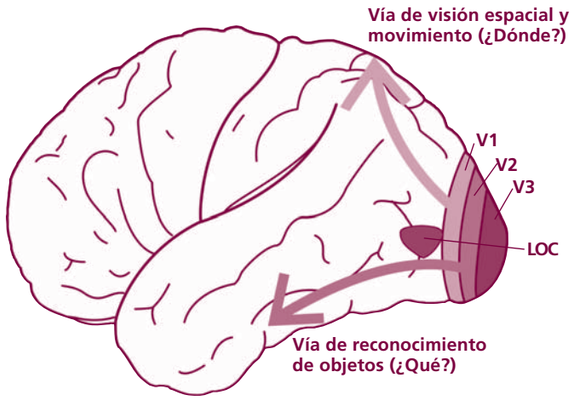
Idea y realización
Lic. Julia Pomiés

Ilustraciones
Rubén Longas

Asesoramiento y supervisión
Dra. Cristina Oleari
(Kinesióloga, Fisiatra)

Íntimamente relacionados con los conceptos de coordinación y destreza, en muchas ocasiones, la puntería y la precisión constituyen factores que le brindan exactitud a la ejecución de los movimientos. Algunos autores definen la precisión del movimiento como una cualidad que se refiere al grado de correspondencia entre la idea motriz (lo planeado) y la ejecución del movimiento (lo realizado).

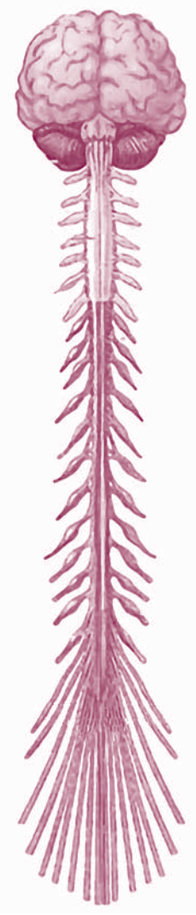




*La visión de los detalles del objeto (el ¿**qué**?) y el movimiento del objeto y el espacio (el ¿**dónde**?) se procesan en áreas corticales diferentes.*
En la corteza cerebral occipital se reconocen 3 áreas relacionadas con la visión, denominadas área visual primaria (V1), secundaria (V2) y terciaria (V3), así como un área descripta como Complejo Lateral Occipital (LOC). Ver más detalles en el artículo de las páginas 3 a 5.

El sistema visual tiene una participación fundamental en la precisión de los movimientos. Los músculos oculares cumplen funciones indispensables en el ajuste de la visión (ver ilustraciones e información detallada en la pág. 4)

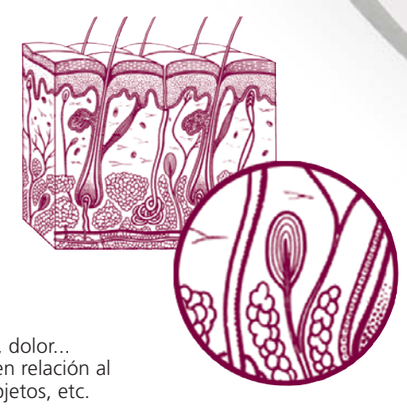
*Propioceptores del **sistema vestibular**: a partir del vestíbulo del oído interno, informan sobre la posición de la cabeza y la dirección y aceleración de sus movimientos (ver poster de Kiné N°143).*



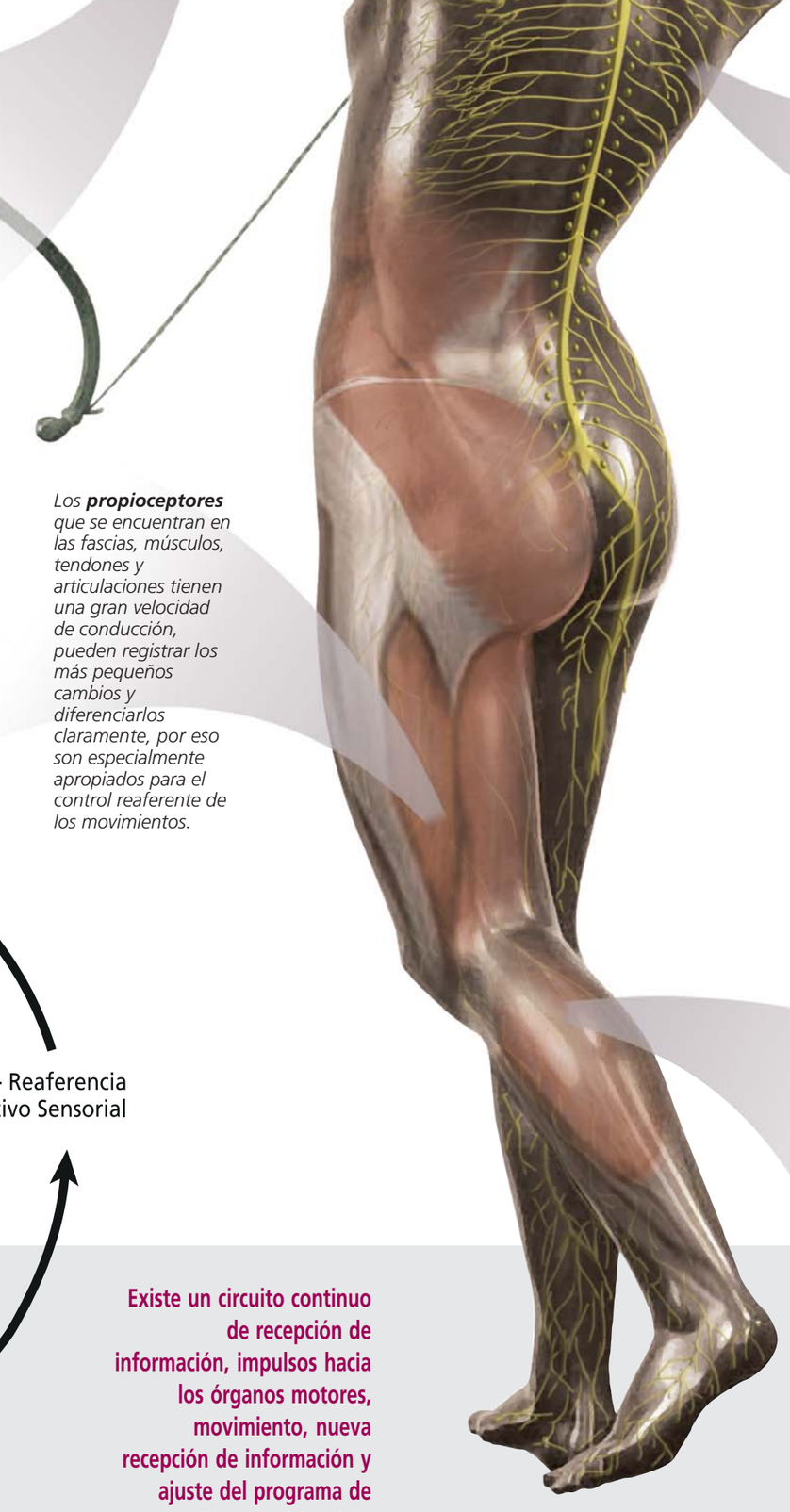
*El **sistema nervioso central** es responsable del comando de los movimientos, envía impulsos a los órganos efectores, recibe y evalúa la información de los propioceptores (que dan información sobre el propio cuerpo) y de los exteroceptores (que dan información sobre el medio externo). Se involucran diversas estructuras del sistema nervioso central, corticales (como la corteza motora) y subcorticales como los núcleos basales, el subtálamo, el tálamo, el tronco encefálico, el cerebelo y la médula. Ver esquema de página 5: ejecución de la firma.*

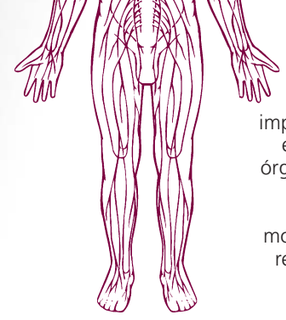
La precisión de los movimientos distales (de las partes más alejadas del centro del cuerpo) cuando tienen pequeños rangos de amplitud y son muy dirigidos, requiere estabilidad y fijación de las articulaciones proximales (más cercanas al tronco), sin que estas activaciones limiten la libertad de movimientos distales ni transfieran tensiones que dificulten la soltura y exactitud de los movimientos.

A ese control proximal, se debe sumar el control estático del tronco brindando puntos de apoyo a la musculatura de los miembros.



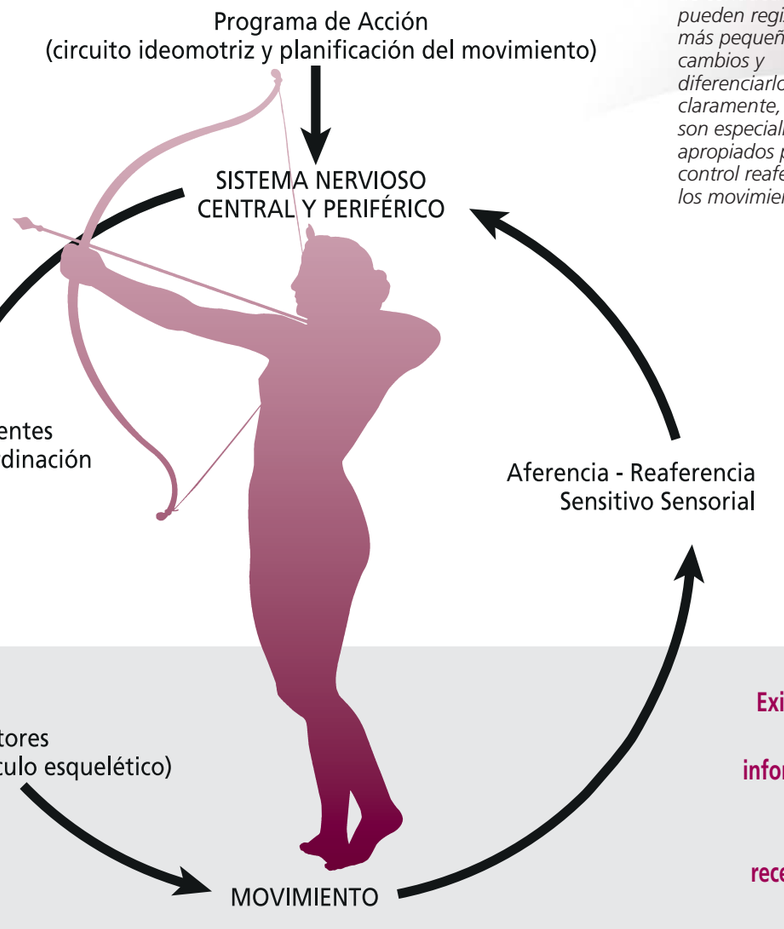
Exteroceptores táctiles (en la piel).
informan sobre presión, temperatura, dolor... datos imprescindibles para moverse en relación al ambiente externo, otras personas, objetos, etc.





*El **sistema nervioso periférico** constituye la complejísima red nerviosa por la que circulan tanto los impulsos que producen el movimiento de los órganos motores como la información que permite ajustar esos movimientos según los resultados que se van obteniendo.*

*Los **propioceptores** que se encuentran en las fascias, músculos, tendones y articulaciones tienen una gran velocidad de conducción, pueden registrar los más pequeños cambios y diferenciarlos claramente, por eso son especialmente apropiados para el control reaferente de los movimientos.*

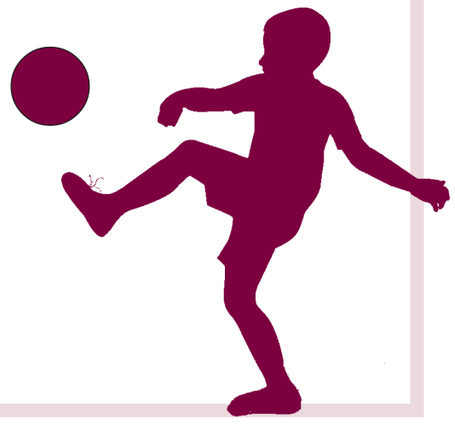


Existe un circuito continuo de recepción de información, impulsos hacia los órganos motores, movimiento, nueva recepción de información y ajuste del programa de acción o anticipación.

Solemos pensar, en primer lugar, que la puntería sólo está presente en los deportes y juegos de ¨tiro al blanco¨, ¨tiro al segno¨... Sin embargo su campo de aplicación es mucho más amplio. Puntería y precisión alcanzan a otros diversos deportes (incluídos el fútbol y el tenis), a la danza, a las disciplinas atléticas y gimnásticas. Y más aún, también se deben estudiar en los gestos laborales, en el uso de ciertas herramientas e instrumentales de dentistas o cirujanos, en la actividad de la vida diaria, en la ejecución de instrumentos musicales, en producciones artísticas como tallar, pintar, dibujar...

la precisión se entrena

Las diferencias entre el principiante inexperto y los practicantes avanzados (ya sea en tareas laborales, artísticas, del deporte o de la vida cotidiana) se observan en la rigidez o falta de fluidez del movimiento cuando se requiere precisión. Se producen activaciones excesivas que transforman al movimiento en duro y frenado, con gran gasto de energía, atención y concentración. Mientras que el experto, parece que lo hace fácil, automático, sin pensar y con menos gasto de energía, pero sin perder precisión y exactitud, todo lo contrario, se hace más efectivo.



en el arte y el deporte

escribe Laura Corinaldesi

En uno de los capítulos de **"Yo quiero a Lucy",** la popular serie cómica de los años '50 protagonizada por **Lucille Ball**, la actriz se encuentra ante un gran reto. En una fábrica de bombones, debe envolver las golosinas frente a una cinta transportadora a una velocidad en la que le resulta imposible llevar a cabo la tarea. En medio de sus torpezas desopilantes y ante la zozobra de una tarea irrealizable, Lucy le murmura a su amiga Ethel: "Estamos luchando en un juego perdido", mientras esconde los bombones que no puede envolver en su gorro de cocinero, en los pliegues de la blusa y en su boca en magistrales morisquetas y acrobacias. Lucy no puede ejercer un trabajo de coordinación, tomar en cuenta la velocidad con que los objetos se mueven frente a ella, la fuerza justa para tomarlos, poner en juego la energía y la potencia. No puede percibir en forma simultánea el objeto y el campo en el que éste se incluye. No dispone de esa sutil área premotora, donde se planifica el movimiento, ni cuenta con la experiencia de la repetición de los actos para realizar ajustes que le permitan la **precisión** en su ejecución.

El guitarrista y docente **Marcelo Marín**, líder de la banda local **«Blues del Sur»** se refiere a esta cualidad del movimiento como «algo tan simple y complejo como fluir». Y agrega: «Poder manejar la cantidad de fuerza, velocidad y motricidad fina del cuerpo mientras la mente improvisa es clave, y hay que direccionar correctamente la energía. Tiene que ver con la capacidad de presenciar, es decir, vivir ese presente absoluto, entender de manera empírica que cada momento es único."

Marín asevera que una de las claves para alcanzar precisión en la ejecución de su instrumento es ejercitar mucho algunos movimientos, «hasta que salgan con la naturalidad de un acto reflejo cuando así se requiera.»

Además de la repetición, en el dominio de la guitarra se necesita «incorporar una cantidad lo más amplia posible de recursos, que están ahí, esperando que demos la orden para salir a escena. Es decir, la inspiración viene y nos tiene que encontrar listos. Se habla de improvisación con mucha liviandad a veces, sin tener en cuenta que cuando un músico improvisa está volcando, tal vez en segundos, lo que estudió toda su vida. Después, la experiencia nos enseña a manejar la ansiedad, a controlar la respiración y la concentración como para no tropezar con nosotros mismos.»

«Scott Henderson, -relata Marín- eximio guitarrista y docente, dijo alguna vez que para él, tocar Jazz es parecido a manejar un fórmula uno, es decir, no hay espacio para la relajación, el cerebro no descansa, mientras que en armonías más estables como el Blues, puede relajarse y dejarse llevar, como 'tocar sin pensar'".

El músico, además de escribir los temas de su banda de blues, reparte su tiempo como jugador de fútbol en el puesto de arquero de manera amateur en "El equipo de los artistas", integrado por periodistas, actores y músicos que una vez al año compiten en un Mundial en Rusia.

«El puesto de arquero es un lugar muy especial, casi como un deporte aparte dentro del fútbol. Estamos siempre sujetos a lo que va a hacer el otro, y sobre la base de lo que suponemos que el otro va a hacer, en una milésima de segundo, tenemos que tomar decisiones que no admiten margen de error alguno. Es muy difícil cubrir el arco… una superficie de 2.44 x 7.36 solo con nuestro cuerpo, hay que estar un poco loco para eso… y bueno, para ser músico también…», desliza con humor el artista.

Otros factores que intervienen en la precisión del movimiento son «el nivel de concentración y el control de la ansiedad, además de un optimismo y una lectura positiva de las situaciones. La visión periférica nos da la posibilidad de *leer* el posible destino de la jugada, y al mismo tiempo, jamás sacarle la vista a la pelota, porque eso sería un error fatal», confiesa el arquero que jugó en divisiones inferiores de Independiente, San Lorenzo y Almagro.

Tanto en la música como en el deporte es necesario entrenar cuerpo y mente para situaciones complejas, «aunque éstas no sean el escenario más habitual, porque de ese nivel de exigencia saldrá la posibilidad de ser preciso sin perder la expresividad. No sirve una cosa sin la otra.»

Como docente Marín aconseja a sus alumnos: «hay que expresar ante todo; para expresar bien, para que el mensaje llegue correctamente a destino, hay que tener precisión, técnica, y sentirse libres; pero como dijo **Paco De Lucía**, para ser libres hay que saber, y a eso sólo se llega estudiando.»

Gerda Alexander, creadora de la **eutonía**, disciplina corporal que propone un aprendizaje para la regulación del tono muscular en adecuación a cualquier situación de la vida, acuñó el concepto de **"intención del movimiento".** En el proceso de su búsqueda de la liviandad kinestésica descubrió en la energía de los huesos el uso de la menor fuerza muscular posible. Para ello propuso un aprendizaje de la percepción de las estructuras óseas y sus cualidades antes de la ejecución del movimiento en un diseño mental que recorre, por ejemplo la piel de un miembro, su temperatura, los tejidos ubicados debajo de la piel hasta llegar a los huesos. Una vez localizados se percibe su forma, longitud, consistencia, etc. El miembro es percibido en un área premotora con el consiguiente cambio en el tono muscular y un aumento de la circulación sanguínea para luego ejecutar un movimiento con más liviandad y precisión.

Germán Warszatska, artista plástico y docente del **Laboratorio de Artes Visuales** y del **Museo Nacional de Bellas Artes**, señala de qué manera "se observa en la pintura oriental la precisión de trazos con tinta china donde aparece el juego entre el espacio y los grandes vacíos y la exactitud de la pincelada en lugares muy puntuales del papel."

En la pintura Sumi-e, no se pintan los fondos, la luz, ni las sombras. Esta técnica es considerada como una búsqueda de autoperfeccionamiento; lo esencial es el camino y no el logro final donde el artista busca sobre todo actuar sobre sí mismo, en equilibrio y armonía.

"Este arte, amplía Warszatska, tiene que ver con un horizonte espiritual que involucra una meditación previa a manchar, una zona reflexiva que pone en juego algo más que la mancha donde ésta se ubica en relación a una totalidad, a lo otro, y a todo lo que rodea la forma."

Es allí donde pintura y poesía se encuentran porque ambas dicen mucho con poco. Aprenden de su vacío y aprenden de su silencio.

Marcelo Marín: Guitarrista, docente, líder de la banda "Blues del Sur" y arquero de "El equipo de los artistas".

Germán Warszatska: Artista plástico y docente en el Museo Nacional de Bellas Artes y en el Laboratorio de Artes Visuales.

Laura Corinaldesi: Profesora de Filosofía y periodista. En el área corporal se formó en danza y eutonía.

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

MÉTODO FRIDA KAPLAN
EMBARAZO Y NACIMIENTO EUTÓNICO

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

precisión & puntería

a mayor conciencia mayor precisión

escribe Frida Kaplan

Existen cuatro cualidades de la conciencia que deben estar presentes en todos los trabajos de Eutonía: *atención*, *intención*, *dirección* y *precisión*, ellas son las que permiten ampliar la percepción

Llamamos *atención* a la habilidad o capacidad para observar. En la práctica eutónica, llevamos la atención a determinados lugares del cuerpo, para entrar en contacto con dichas zonas.

Para realizar esta observación, es imprescindible acompañar la atención con las demás cualidades de la conciencia.

La *intención* es la voluntad consciente de hacer sin llegar a realizar la acción.

La *dirección* es la orientación hacia dónde se envía la atención.

Y la *precisión*, es la capacidad de dirigir la atención con claridad y exactitud.

La conciencia es la facultad de conocerse, no es una condición fija sino que está en constante movimiento, esto quiere decir que es posible trabajar para ampliarla.

Para abrir y aumentar el campo de la conciencia es necesario recurrir a la voluntad. Los trabajos de Eutonía sirven para ampliar la conciencia. La atención es un proceso psiconeurológico, es la base de la conciencia. Sin la atención no puede haber conciencia, esta difiere de la concentración que es un mecanismo de la mente que puede generar tensión. La atención es observación pura, implica la escucha alerta que disipa el hábito y libera la mente de su condición mecánica. Gerda Alexander dijo que una de las tareas más importantes en la pedagogía de la Eutonía consiste en desarrollar en el alumno la capacidad de observar, sin prejuicios, las reacciones que se producen en su propio cuerpo, debe aprender a distinguir la imaginación de la sensación real, no dejarse llevar por fantasías. Es la base del trabajo de Eutonía. En Eutonía se observa el propio cuerpo, la atención se dirige hacia la piel, espacio interno, articulaciones y huesos, como así también hacia las reacciones y sensaciones que surgen de esa observación. Con la particularidad de que lo observado es al mismo tiempo el observador. Así se despierta un proceso de auto-conocimiento. Entonces podemos darnos cuenta de nuestras posturas, hábitos, reacciones, emociones pensamientos... aunque hagamos la misma actividad, a la misma hora todos los días, al dirigir la atención hacia ella ésta se torna diferente.

La intención según el diccionario, es la determinación de la voluntad en orden a un fin. Rolo May la define como «un estirarse hacia algo».

«Hoy se sabe que ya la intención de realizar un movimiento produce una activación de la circulación y un cambio en el tono muscular bastante cercano al que correspondería a la acción real» (H. de Gainza). Esto es producido por el sistema fusimotor que adecua el tono y la circulación a la acción prevista aún no realizada. Y también que se activan áreas motoras de la corteza cerebral. En Eutonía se trabaja permanentemente con la intención, antes de realizar un movimiento.

Al realizar trabajos desde la intención, están presentes en los mismos la atención, la dirección y la precisión.

La flecha que orienta la conciencia, hacia donde va a ir dirigida o enviada la propia energía es la dirección. Al realizar los movimientos en la dirección precisa y saludable, se modifica el tonode las partes blandas y los movimientos articulares se realizan sin esfuerzo.

La precisión implica exactitud, claridad... "cuando se tiene una noción clara de lo que se quiere hacer el organismo reacciona en forma refleja, utilizando exactamente la cantidad justa de energía, con el correcto nivel del tono necesario para cumplir su intento, siempre que los músculos sean flexibles y no estén inhibidos por las tensiones habituales" (H de Gainza).

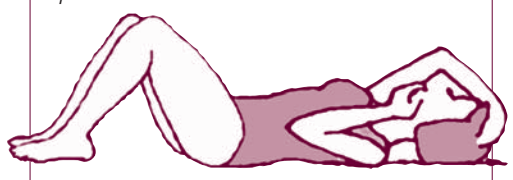
En Eutonía se va desarrollando la precisión a medida que se profundiza en los distintos trabajos conscientes.

Está directamente relacionada con la dirección, hacia donde se quiere llegar, dirección del movimiento, dirección de los huesos, dirección de la fuerza. La utilización de estas cualidades de la conciencia permite la ampliación de la percepción.

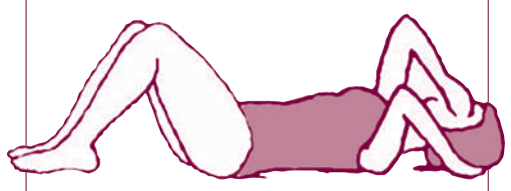
Frida Kaplan es eutonista docente, creadora del método F. Kaplan de Parto Eutónico.

Ejercicios para incrementar la conciencia del espacio interno

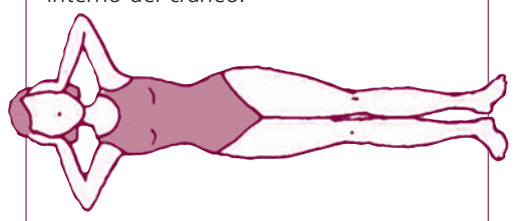
Ubicá una mano en la parte superior de la cabeza, en la coronilla, y la otra, en el mentón. Percibí la distancia que hay entre las manos.
Observá si su temperatura te facilita dirigir la atención al espacio interno que se encuentra entre ellas.



Retirá las manos. ¿Qué conciencia tenés ahora de tu cráneo?
Para seguir ampliándola, ubicá una mano en la parte posterior de la cabeza, en el espacio que está en contacto con el suelo, y la otra palma, en el rostro, a la misma altura de la otra mano. Dirigí la atención con la intención de sentir la dimensión del espacio interno que se encuentra entre ellas.



Retirá las manos. Percibí nuevamente la conciencia que tenés del espacio interno del cráneo.



Ubicá ahora las palmas en las orejas. Realizá la misma actividad de dirigir la atención para habitar ese espacio interno. Tu percepción se irá haciendo cada vez más precisa.

Escuela de Shiatzu Kan Gen Ryu®
FUNDADA EN 1992
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 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 aliviar dolores de cuello y hombros.
Sábado 10 de octubre de 2020 de 14 a 17 hs. (Arg.)

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

Todas las clases son teórico-prácticas.
Se entrega material didáctico en pdf y videos.
La clase quedan 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* 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.shiatzukangenryu.com.ar | Whatsapp: +54 9 11 6656-5215 | www.iiqgargentina.com.ar
iiQGargentina
Escuela de Shiatzu Kan Gen Ryu

esferobalones escuela de esferodinamia
ESFEROBALONES
ESCUELA DE ESFERODINAMIA
REORGANIZACIÓN POSTURAL

CICLO DE 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

un enfoque expansivo

escribe: Paola Grifman

Afinar la puntería audio-sonora para dar en el blanco, y sintonizar con el entorno y con el mundo interno

"*Me está costando concentrarme"*, dice Karina en uno de nuestros primeros encuentros online. Siente que hay muchos estimulos alrededor. Se siente aturdida, cansada y exigida. La cantidad de información la abruma. Se dispersa y distrae con facilidad. Eso se refleja en varios ámbitos de su vida. Le provoca desgano y malestar.

Con ella ya veníamos realizando un trabajo de búsqueda con su propia voz antes que se desatara la pandemia mundial. Ahora, mientras la seguimos atravesando, sostenemos este espacio.

Un gran desafío. Sostén y aliento a distancia. Sin embargo el arte, en este caso el arte vocal, logra dar un gran soporte interno en momentos críticos.

Vamos armando juntas un trabajo personalizado de entrenamiento artístico. Ella va guiando su propia práctica.

Enfocar para expandir. Precisión para abrir.

Se enciende la cámara. Nos saludamos.

Nos estirarnos durante un rato y a continuación le propongo que dirija la atención hacia sus manos. Que tome aire, como si éste lograra entrar por cada uno de sus dedos, y al soltarlo, ese mismo aire ya convertido en sonido, brotara libremente a través de ellos. Al inhalar… una sensación de apertura se expande… al exhalar… el sonido viaja. Atenta a sus sensaciones internas esta secuencia pareciera alivianar su voz y relajarla. Su voz, fluyendo como un manantial, denota una amistad entre la respiración y el movimiento. Al terminar dice contenta que se siente más "expandida".

Luego le propongo entonar diferentes notas, sosteniendo esa emisión sonora con la vocal que ella elija. La idea es lanzar esos sonidos como si los tirara hacia un aro de básquet. Elige la vocal "o" para afinar la puntería "audio-sonora". Prueba diferentes distancias, como si pudiera visualizar el recorrido y la calidad de estas curvas y flechas audibles. Se la nota concentrada, haciendo ajustes internos con precisión mientras se divierte. Sus sonidos entusiastas se abren camino. Le propongo que cambie de frente para seguir investigando. El nuevo frente es su nueva dirección sonora. Y así prueba distintos rincones de su casa, notando que se escucha diferente.

A partir del trabajo aparece una reflexión. *"Quiero concentrarme en mi bienestar"*, dice. Nota que necesita enfocarse allí. Le sugiero que escriba esa reflexión. Siempre propongo tener a mano algo para anotar. Muchas veces en el momento de la práctica, surgen interesantes ideas, reflexiones, o inclusive revelaciones poéticas maravillosas, que valen la pena dejar registradas en ese momento. Un diario de la propia voz.

A continuación le propongo que escriba un pequeño texto con lo primero que le aparezca. Y que luego durante la semana, seleccione alguna de estas frases. Que las cante, improvisando melodías. *"Como si estuvieras perfumando el espacio con tu canto"*, le digo. Que las haga pasear y danzar por su casa, que investigue sonoridades, atenta a su vibrante instrumento vocal. Ella es su propio instrumento. Y que luego vuelva al texto para leerlo. Manejando sus momentos de práctica y juego, que explore teniendo en cuenta tanto la técnica como la expresión en equilibrio.

Emociones perfumadas

Al siguiente encuentro, me comenta que estuvo trabajando con las frases cantadas y leídas, que se escuchó mucho esta semana y que se sintió muy bien. *"La voz se escuchaba más plena… además toda la casa se impregnó con mi voz. Tengo que volver a enfocarme en mí"*, dice Karina. Eficaz frase, que con gran destreza expresiva y puntería, pareciera dar en el blanco para que ella pueda conectar con aspectos de sí misma que desean ser reconectados.

Como parte de este proceso, también cuenta que estuvo escribiendo. Se armó un cuaderno, y perfumó sus hojas, como *"cuando era chica"*. La escritura ordena sus búsquedas, emociones y descubrimientos a partir de un trabajo con la voz. Frases y reflexiones muy interesantes parecieran iluminar su camino para sincronizar y sintonizar con su mundo interno.

Siente que se está abriendo de una manera nueva. Reencontrándose con aspectos de sí misma que hace mucho no experimentaba y le gustan. Y a la vez está eligiendo mejor. Un proceso de selección de qué cosas le interesan y cuáles no. En este proceso también va replanteando sus vínculos, con quién realmente quiere conectar y con quién no. Una serie de revelaciones internas, la conducen a abrir nuevas puertas en su vida…y cerrar otras.

Percibe cómo la práctica con su propia voz la reencuentra con una parte más expansiva de ella misma, pero a la vez más selectiva. Siente que necesita tener paciencia y hacer foco en lo que le gusta para fortalecerse. En este camino su voz va adquiriendo más cuerpo.

Una nueva apertura interna crea nuevas posibilidades. Son tiempos de mucha exploración y reflexión para Karina.

Viene cambiando

Se ve a ella misma más enfocada. Afinando la puntería para adentro, para mantener el mejor estado de ánimo posible.

Siente que va logrando expresarse tal cual es. Esto la reconforta.

Incorpora más conciencia del autocuidado, dándose tiempos para hacer cosas que le gustan. Desde cantar y escribir, hasta danzar y hacer collages.

Considero de gran importancia desarrollar algún tipo de trabajo expresivo en estos momentos para mantener un eje emocional.

Karina va encontrando y experimentando recursos expresivos que la ayudan a sostenerse y a la vez refuerzan su mundo interno. Recursos que la acompañan a atravesar esta pandemia con más herramientas.

El eje que la acompaña… su voz y su canto…

Ella espera con ganas nuestros encuentros. A pesar de la distancia física, el sonido nos inspira y une. Y las risas que surgen son grandes condimentos que nos conectan en cálida cercanía.

Y esto que comenzó como búsqueda de precisión externa, llevó a Karina a una introspección, una búsqueda interna que despierta cada vez más a su ser artista.

Fortalece su potencia interior. Ahora el foco de la concentración va para adentro. Dirige hacia ella misma su atención con mayor precisión y una mirada más amplia y expansiva.

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. IG:paolapatogrifman
espaciolavozyelcuerpo@gmail.com

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

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

manos precisas

en la Praxis Vertebral no invasiva

escribe Andrea Basmajián

Corría el año 1984 y me encontraba de viaje de egresados en Armenia, para conocer la tierra de mis ancestros por primera vez. Ese día nos dirigíamos a realizar una visita a la Iglesia de Khor Virap (en castellano: mazmorra profunda), monasterio localizado en la llanura del Monte Ararat, donde estuvo encarcelado durante 13 años San Gregorio El Iluminador (257- 330 DC), por profesar la fe cristiana y quien, luego de una serie de eventos posteriores, se convertiría en el Fundador y Santo Patrono de la Iglesia Apostólica Armenia.

Durante el trayecto en el ómnibus, desde la ciudad de Erevan hacia esa localidad, charlando relajada con una compañera, comencé a percibir una sensación extraña en mis manos. Se trataba de un cosquilleo intenso e insistente que se mantuvo durante gran parte del viaje.

Al verlas no encontraba cambio de coloración ni ninguna reacción cutánea, sólo esa sensación tan especial. Un pensamiento particular comenzó a hacerse presente en mi mente una y otra vez y cuanto más aparecía, más genuino lo sentía : "Voy a trabajar con mis manos , voy a hacer algo especial con ellas, lo siento así....".

Años después sigo recordando ese episodio que de alguna manera sentó un precedente en mi vida, ya que una vez recibida y más allá de las tareas cotidianas que implicaron mi desarrollo como especialista en Clínica Médica, -abordando al paciente en su integridad-, mis manos pasaron a tomar un protagonismo fundamental en el diagnóstico y tratamiento de las patologías de columna vertebral.

Mi "Praxis vertebral no invasiva", la técnica manual a la que me dedico desde hace muchos años enfoca directamente las estructuras de la columna vertebral para detectar las alteraciones que ésta presenta con el fin de tratarlas y llevarlas al equilibrio necesario.

Ubicado el paciente en decúbito ventral (boca abajo) sobre la camilla, la palpación de la espalda en su conjunto y de la columna en particular, irá dirigiendo el recorrido de la columna vértebra por vértebra, según la línea de las apófisis espinosas.

A partir de parámetros óseos de la espalda como por ej: la línea de los omóplatos o de las caderas, miembros inferiores, la disposición de la arcada costal entre otros, me ubico en las distintas regiones de la columna observando también cómo se encuentra la musculatura local, ya que con frecuencia es necesario trabajar sobre ella a los fines de generar la relajación necesaria para abordar la columna con menos dificultad.

Las maniobras que se realizarán sobre las zonas afectadas, requieren suma precisión, entendiendo por ella, la capacidad de ejercer el cambio necesario, con la intensidad justa en la zona exacta, ya que de no ser así se corre el riesgo de equivocar el o los puntos de origen de los síntomas y no lograr la mejoría buscada.

Con respecto a la Intensidad a aplicar, debemos tener en cuenta que estará condicionada por la edad del paciente, por su estado general, por su umbral de dolor (el cual es propio y particular de cada persona) y por sus patologías de base como la osteoporosis.

La manipulación se irá realizando en forma lateral o perpendicular a la estructura, movilizando de manera no invasiva y en forma meticulosa y puntual la columna, desde la superficie. De esta manera se irán produciendo los cambios necesarios para lograr el objetivo de descomprimir o alinear los distintos puntos vertebrales afectados por pinzamientos, desplazamientos o desviaciones con el fin de liberar el nervio irritado y lograr el alivio necesario.

Las patologías de la columna vertebral pueden ser hereditarias, congénitas (como las escoliosis, la espina bífida) o bien adquiridas, debido a traumatismos, esfuerzos o malos hábitos posturales (actitud escoliótica, abombamientos o protrusiones discales, hernias de disco, listesis postraumáticas).

Es fundamental realizar un interrogatorio médico detallado del cuadro actual por el cual se consulta, de los antecedentes clínicos, de situaciones de stress emocional, de la existencia de traumatismos o esfuerzos (de larga data o recientes) y de hábitos posturales asociados por ej. al ámbito laboral, al uso de la computadora o a la postura del sueño.

Los estudios complementarios como RX o RMN, entre otros son importantes a la hora de hacer diagnóstico, conocer la causa y el o los niveles vertebrales afectados que se traducirán después en un síntoma.

Entre los pacientes que consultan es frecuente recibir a aquellos que presentan dolor localizado en ambos hombros y tienen descartado por distintos estudios una patología articular. En este caso el tratamiento tendrá por objetivo realizar maniobras manuales en los niveles cervicales C5 - C6 y dependiendo la extensión del síntoma también sobre el nivel C7, ya que de ellos depende la inervación de los hombros.

En el caso de presentar dolores lumbares será necesario abordar los niveles L3 - L4- L5 - S1 que son los encargados de inervar esta región.

En relación a los pacientes que consultan por padecer dolor lumbosacro al incorporarse se abordará el nivel vertebral L5-S1 que es el que corresponde a este síntoma.

Y en cuanto a las frecuentes consultas por cefalea tensional, será necesario abordar el nivel vertebral C3-C4 con el objetivo de mejorar el síntoma.

Como se puede observar, ésta es una práctica que con la intención de ayudar al paciente con dolor, nos lleva a abordar directamente nuestro Eje de Vida, como estructura fundamental de sostén y exige una actitud de conciencia a la hora del diagnóstico y tratamiento de las patologías de columna vertebral.

De todo esto dependerá el éxito de las maniobras y la evolución tan esperada tanto por el paciente como por el profesional.

Andrea Basmajián: Médica Clínica. Especialista en Praxis vertebral no invasiva.

LIC. SUSANA KESSELMAN
EUTONISTA. CORPODRAMATISTA

ESCUELA DE PSICODRAMA Y CORPODRAMA

TALLERES DE EUTONÍA

INSTRUCTORADO EN RELAJACIÓN ACTIVA

(consultar por modalidades a distancia)

SE OTORGAN CERTIFICADOS

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

INDIA COMUNICACIÓN

Difusión para tus proyectos

Asesoría en comunicación digital
Community Management
Cursos y Clases personalizadas de redes sociales

NUEVO CURSO CONSULTAR FECHAS
CURSO ONLINE

AUTOGESTIÓN DE REDES SOCIALES

SÁBADOS A LAS 16HS VÍA ZOOM
4 ENCUENTROS DE 2 HORAS DE DURACIÓN C/U

Gestionamos las redes sociales de artistas, docentes y emprendedores. Contamos entre nuestros clientes con el iiQG Argentina y la Escuela de Shiatzu Kan Gen Ryu.

contacto@indiacomunicacion.com.ar
WhatsApp +54911 50591130

diseño gráfico

revistas
libros
folletos
logotipos

afiches
catálogos
presentaciones
infografías

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

la precisión de la tierra

(y la imposibilidad de medir al gato)

escribe:
Carlos Trosman

"Tiempo, tiempo, tiempo, tiempo
Voy a hacerte un pedido
Te pido el placer legítimo
y el movimiento preciso
cuando el tiempo sea propicio"

Extracto de Oração Ao Tempo de Caetano Veloso, 1979.

Pesas y medidas

Si bien ya Platón (427-347 a.C.) y Aristóteles (384-322 a.C.) afirmaban la redondez de la Tierra, fue Eratóstenes (256-194 a.C.), matemático, astrónomo y geógrafo griego, quien también tuvo a su cargo la famosa Biblioteca de Alejandría, la primera persona en calcular la circunferencia de la Tierra. También creó el primer mapa del mundo, que incorporaba los paralelos y los meridianos. La precisión de su cálculo se complicó con la inexactitud de sus mediciones, debido al instrumental disponible en la época. Sin embargo, si se aplicaran sus métodos utilizando las mediciones actuales más exactas, arrojaría un cálculo muy aproximado a la realidad.

El interés filosófico y científico para determinar las medidas del globo terrestre fue cobrando mayor fuerza en el siglo XVI, luego del descubrimiento de América por los europeos. Uno de los problemas principales consistía en determinar qué unidad de medida utilizar, ya que en esa época prácticamente cada país, o mejor dicho cada región, tenía sus propias unidades de medida. La Revolución Industrial, que comenzó en Inglaterra a fines de 1700, sobre todo a partir de la invención de la Máquina a Vapor por James Watt en 1769, volvió cada vez más urgente la necesidad de unidades de medida universales para poder comerciar. Se calcula que por ejemplo en Francia, antes de la Revolución Francesa de 1789, había unas 800 unidades de medida diferentes, pero que en realidad correspondían a varios miles de medidas distintas.

Las unidades de medida "corporales" como pie, codo, braza o palmo (muy subjetivas) dependían en parte de las características físicas genéticas de los individuos de cada región.

Y también de la apreciación de los comerciantes, que a menudo intentaban sacar provecho económico. Por eso el valor de un pie, un codo, una braza, un palmo, una pulgada, una vara, un galón, una onza, etc. era diferente en cada región. Tamaña diversidad presentaba un obstáculo para la comunicación y sobre todo para el comercio. Con la Revolución Francesa, ya no fue prerrogativa de los nobles la determinación de las unidades de medida, entonces la Asamblea Nacional sugirió que la medida se extrajera de la naturaleza y encargó un informe a la Academia de Ciencias de París, que finalmente aconsejó adoptar el metro como unidad de medida, que sería equivalente a la diez millonésima parte del meridiano terrestre. Sin embargo, fue el italiano Tito Livio Burattini (1617-1681), creador de otro sistema de medición, el primero en sugerir la unidad "metro", que significa "medida" en griego.

Para determinarlo, se resolvió medir la porción del arco de meridiano que pasa por París, entre Dunkerke y Barcelona. La medición quedó a cargo de los astrónomos Jean Delambre y Pierre Mechain. Los trabajos finalizaron en 1799, poco antes del regreso de Napoleón de su campaña en Egipto. Para la determinación del metro patrón, Pierre Méchain cometió un error[1] al medir el meridiano, y como consecuencia el metro que calculó con Delambre es unos 0,2 mm. más corto. A pesar de esto, cuando se descubrió esta diferencia se decidió mantener la medida original. Finalmente, el 20 de mayo de 1875 se crea la Oficina Internacional de Pesos y Medidas, que desde entonces se encuentra en París, y se construyen los patrones para el metro y el kilo, unidades básicas del Sistema Métrico Decimal.

Quienes impulsaban la adopción de una unidad de medida universal eran los economistas y los científicos, pero en cada región se encontraban con resistencias de la gente que temían perder así su identidad, y querían proteger su mercado interno de la competencia del exterior. Durante los siguientes 200 años, este sistema se fue imponiendo en la mayoría de los países del mundo, salvo en tres: en la actualidad Myanmar, EEUU y Liberia aún se resisten a utilizarlo.

Debido a los avances de la ciencia, en busca de la exactitud, en 1960 el metro pasó a definirse por un determinado número de longitudes de onda de radiación y en 1983 se redefinió como la distancia que la luz recorre en el vacío en una determinada fracción de segundo. En la 26ª Conferencia General Sobre Pesas y Medidas (CGPM) realizada en noviembre de 2018 en Versalles, Francia, los 60 estados signatarios de la Convención del Metro, votaron para redefinir el Sistema Internacional de Unidades (SI). Este nuevo sistema entró en vigencia el 20 de mayo de 2019. Se redefinieron cuatro unidades de base: el ampere, el kilogramo, el kelvin y el mol, y se reformuló el metro, el segundo y la candela. El metro, cuyo símbolo es m, es la unidad de longitud del SI. Se lo define estableciendo el valor numérico fijo de la velocidad de la luz en el vacío, ahora ajustado a 299.792.458 metros por segundo, donde el segundo es definido en términos de la frecuencia del cesio.

Precisión y exactitud

Si bien en el lenguaje cotidiano precisión y exactitud son tomados como sinónimos, no es así en cuanto a las ciencias, que diferencian el significado de estos términos. La exactitud es la cercanía de una medida al valor real, y la precisión está en relación con la repetición de una medición, siempre en las mismas condiciones y con resultados aproximados. Si tiráramos con arco y flecha al blanco varias veces y todas las flechas se clavasen en el mismo cuadrante, pero lejos del centro, tendríamos precisión, pero no exactitud. Si las flechas se clavaran por todo el blanco, pero en lugares diferentes, no tendríamos precisión ni exactitud, a menos que una de ellas diera en el centro, donde tendríamos exactitud. Si todas nuestras flechas se clavan en el centro o alrededor de él, tendríamos precisión y exactitud.

La precisión es una de las principales habilidades sensorio motrices junto con la coordinación, el ritmo, el equilibrio y la destreza. Está regida mayormente por la vista. La información sensorial se decodifica en la corteza cerebral y retorna como una orden motora que a su vez vuelve a ajustarse por la información recibida de la mano, de la piel, de la mirada, de los receptores musculares generando una nueva orden motora que se ajusta continuamente por la retroalimentación, a una velocidad increíble. Para los aprendizajes que requieren precisión, como mirar, escuchar, caminar, cantar, tocar un instrumento, aprender a manejar una herramienta, andar en bicicleta o manejar un auto, se requiere mucha repetición de la secuencia, un entrenamiento para alimentar la memoria que servirá para ajustar la precisión necesaria en cada movimiento. Cuando esto sucede, las acciones se realizan en forma casi automática y se van naturalizando, sobre todo en el caso de la mirada y de la escucha, condiciones humanas cargadas de significado, que, aunque a veces no resulte fácil reconocerlo, son resultados de un entrenamiento infinitesimal. Al ser la memoria una decodificación significante de nuestras percepciones, la precisión es eminentemente subjetiva y por consiguiente depende también de nuestros estados de ánimo y de con qué emociones y situaciones tenemos asociados los recuerdos que son la fuente de nuestra información.

La precisión ancestral china

Todos los rituales requieren precisión, una meticulosa repetición de la liturgia, porque implica una reconstrucción del universo que nos rodea y de un sistema de interrelaciones. El iniciado encuentra significados evidentes que a su vez son mensajes y comunicación con las dimensiones que trascienden lo humano, como la naturaleza, el cosmos y los dioses. De esta precisión depende la eficacia del ritual y por ende su efecto sobre las personas. Los "ejercicios chinos para alimentar la vida" (Yang Sheng) como el Qi Gong (pronúnciese Chi Kung), tienen un ritual preciso que funda un espacio mítico, un lugar sin tiempo dentro del tiempo donde desarrollamos las prácticas. Empujar la Tierra con los pies sin trabar las rodillas (lo que llamamos "enraizarse"), empujar el Cielo con la cabeza, recogiendo el mentón para estirar el cuello y la columna vertebral; concentrarse en el centro de gravedad y de energía (Dantien); colocar la lengua en el paladar y emplear una respiración profunda (abdominal), son intervenciones de la voluntad sobre el cuerpo y el sistema nervioso autónomo, para ajustarnos a los ritmos y energías de la naturaleza desde nuestra conciencia humana. Un trabajo sobre la acción y la percepción. La repetición de los movimientos respetando estas premisas crea un banco de memoria para esta forma de moverse tan diferente de la vida ordinaria, que ayuda a conseguir mayor precisión en las siguientes repeticiones.

Con la precisión, el ritual, en este caso la práctica de Qi Gong, nos permite sentir nuestros vínculos invisibles con el entorno, que se hacen entonces más evidentes al recortarse de nuestras actitudes cotidianas.

Esta sincronización con los ritmos del universo, que no son "universales" ya que pueden variar en diferentes momentos y lugares, y no siempre son percibidos de la misma manera, tiene un efecto saludable sobre la circulación en todos nuestros sistemas: nervioso, circulatorio, digestivo, músculo-esquelético, etc. y también en el sistema energético de los Meridianos donde circula el Qi (Chi). Se logra una precisión cada vez más ajustada a nivel de la concentración, la respiración y el movimiento. La dimensión interior se conecta a través del cuerpo con la dimensión exterior y se retroalimentan.

Midiendo al gato

Hace unos años le regalaron un pequeño gato a una amiga. Ansiosa por saber si lo estaba alimentando bien y si crecía, todos los días medía a su gato y siempre obtenía resultados dispares, que aumentaban o disminuían aleatoriamente, sin lograr saber si estaba creciendo o no. Intentó hacerlo siempre a la misma hora, luego con el gato siempre en la misma posición aparente, etc. Pero por más regularidad científica que intentaba implementar, el gato se estiraba o se encogía, o lo encontraba luego de desperezarse u ovillado, dormido o despierto, y nunca podía repetir ni siquiera dos mediciones iguales sucesivas. Con el correr de los días la razón de su problema se le hizo evidente: el gato estaba vivo. Además de la maravillosa posibilidad de modificación aerodinámica que tiene su especie, que les permite adaptarse a cornisas angostas o a pasos muy estrechos y también relajarse o expandirse, como todo ser vivo el gato pulsa con la respiración, con la circulación, con su estado de estrés o comodidad, con las vicisitudes de los seres vivos. Sin embargo, a pesar de la imposibilidad de medirlo fehacientemente, mi amiga podía apreciar, con toda claridad desde su subjetividad, el crecimiento de su gato, aunque a pesar de la precisión de sus mediciones, no lograba resultados exactos.

La exactitud de las matemáticas que nos ayudan a construir un mundo ideal y predecible, se da de bruces con la naturaleza, que si bien las alberga no tiene líneas rectas, salvo la virtualidad del horizonte. Aunque precisos, los ritmos de la naturaleza no son exactos y continuamente los ciclos, los ritmos e inclusive el tiempo tienen variaciones, suspiros y movimientos en relación a la marcación exacta del segundero. Esto está presente en las músicas de los pueblos. Cada pueblo tiene sus músicas tradicionales donde las "respiraciones" del ritmo son diferentes y por eso es difícil aprender a interpretar músicas de otras regiones si no se aprenden con un músico local o en el lugar de origen, percibiendo el ritmo del mundo desde allí. La exactitud en este caso es un error y la precisión implica poder repetir el movimiento del ritmo cada vez que se ejecuta la pieza. Lo podemos apreciar en los ritmos latinoamericanos, en cómo marca "el tempo" el clave cubano, cómo "atrasa" el bajo en la salsa y en otros ritmos centroamericanos, cómo "suspiran" las bagualas, cómo "acelera" la chacarera, en el "balanço" del samba, etc. Volver predecibles y medibles al tiempo, al espacio y a la vida puede calmarnos la incertidumbre y la angustia ante lo inconmensurable e impredecible del universo, pero no deberíamos olvidar que es una convención acorde a nuestra dimensión humana, y para que nos siga siendo útil es necesario trascender esta convención.

El intento de Erastótenes de medir el planeta sobre el que estamos parados hace pensar, entre otras cosas, en la enorme capacidad de la mente y la conciencia humana y en la comprensión de nuestra ínfima dimensión en el universo.

Somos más grandes por dentro que por fuera. ¿Cómo podemos medir esa diferencia? ¿Cuál es nuestra dimensión entonces? Pienso que la exactitud de las mediciones depende de la precisión humana, una herramienta de medición viva, en movimiento, y con mayor espacio interior que exterior. Una subjetividad inconmensurable.

Para poder bailar con el ritmo del mundo y sincronizarnos con la naturaleza, un buen camino es dejar la exactitud del logos y dejarse llevar por la precisión de la energía universal presente en cada hoja y en cada brisa y en cada gota de agua o de sol que se nos imprima en la piel.

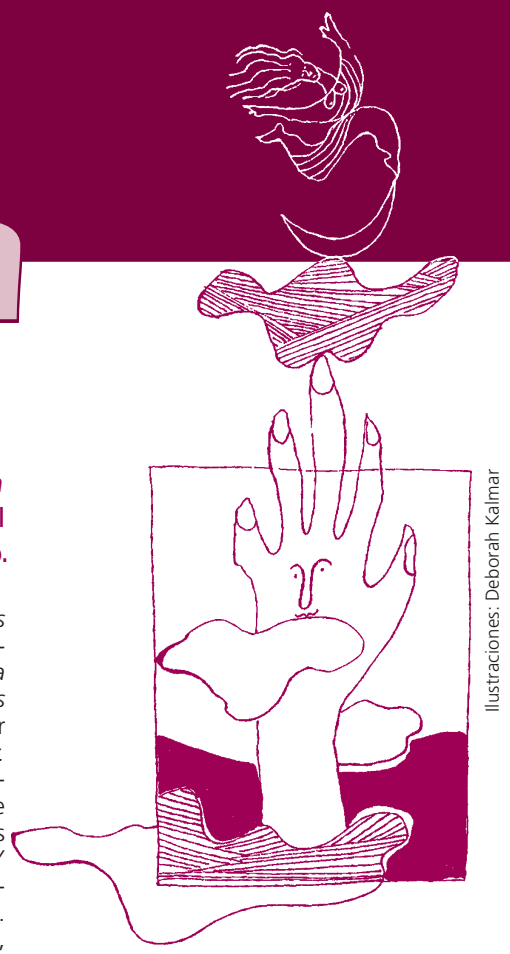
[1] Ver *La medida de todas las cosas. La odisea de siete años y el error oculto que transformaron al mundo.* Ken Alder, Taurus, Madrid, 2003.

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

precisión & puntería

en la **pedagogía** de la danza

escribe Emiliano Blanco



Ilustraciones: Deborah Kalmar

'Mi maestra' me sigue resonando en sus palabras: *'somos docentes de artes, antes que nada. Y eso implica tener puntería, para no dejar de ayudar a que se sensibilicen con el mundo que les toque, en el tiempo que toque.'* Muy acertado. Hasta recuerdo el tono de su voz. Pero no me dijo cómo hacerlo... así que cada vez que me pierdo, elucubrando qué quiso decir, vuelvo al cuerpo.

El cuento de Isaac Asimov llamado "Cuánto se divertían", plantea un futuro donde los niños ya no van a la escuela sino que son educados en sus casas a través de pantallas. Con ciertos matices, es notorio que el futuro llegó hace rato...

Lo leí en un muro amigo, mientras recibía saludos en el mes de septiembre, mes de la educación. La lucidez de quienes interpretan -al modo de decir de Eduardo Galeano- *'sentipensantes'*, colisionan en estas instancias actuales tan cartesianas, que más bien tienden a grietas de recursos tecnológicos, tensiones distantes vinculadas a lo propioceptivo, mediación tecnológica... ¿Y cómo se plasma esto en el aprendizaje del arte hoy?

Teniendo en cuenta la notoria Emergencia Cultural actual, hay preguntas que pueden ayudarnos a tener puntería para acertar en nuestra educación artística

¿Es posible imaginar una pedagogía que integre las cicatrices afectivas, que persisten entre discursos de opresión, en un presente demandante de futuro? ¿Qué aspectos de la *valoración pedagógica* dialogan con nuestras habilidades compositivas, mediadas por la pantalla? ¿Cuáles son los matices propiopolíticos que todavía resguardan memorias colectivas? ¿Cuántos son los registros sensibles que fomentan una autodefensa y reparación comunitaria? ¿Profes de artes, artistas o cuerpos rebeldes en red-resistiendo?

La pandemia nos resguarda para reflexionar, aunque urge lo primario: trabajar, administrar el dinero y el goce, estar conectadxs y economizar el contacto.

En este tiempo sin tiempo, docentes y estudiantes seguimos adelante. Pero con ésta tendencia a adaptarnos a lo que sucede, el aprendizaje se reconfiguró entre la mediación tecnológica que interactúa con elementos analógicos en la pantalla, con la mutación de nuestras propuestas en éstas circunstancias.

Hay nostalgia de nuestro refugio en las aulas y la escena, pero se continúa sin dejar de ponerle el cuerpo; porque no concebimos educar sin esa bandera, es ahí donde todo ocurre (y hay mucha controversia en ese diálogo). Las Postas Sanitarias Culturales en CABA, son un signo creíble de esa interpelación.

Cada día, cifras de insurrectxs se suman y contagian tendencias mediáticas, que operan a fuerza en nuestros aislados hogares. ¿Podría la Educación, con todos sus agentes, provocar un vuelco radical tan multiplicador, que sane con esa misma potencia a nuestros cuerpos inéditos y vulnerables?

'Mi maestra' me sigue resonando en sus palabras: *'somos docentes de artes, antes que nada. Y eso implica tener puntería, para no dejar de ayudar a que se sensibilicen con el mundo que les toque, en el tiempo que toque.'* Muy acertado. Hasta recuerdo el tono de su voz. Pero no me dijo cómo hacerlo... así que cada vez que me pierdo, elucubrando qué quiso decir, vuelvo al cuerpo.

Asumo el *'gesto'*, con toda la licencia de la violencia sin cuarentena, y es. Entonces nos *teleconcentramos* y sucede. Creo... En el recuadro de las pantallas que iluminan nuestras aulas y escenarios, como una fuga sideral de lo posible; la máscara social que nos permitimos al conectarnos, resquebraja realidad y virtualidad: *'el hombre se revela al expresarse'*, conversaba Merleau Ponty.

Evocando a Milán Ivelic, vecino chileno, completo esa *revelación* con la clave de adoptar una *actitud estética*, logrando que la realidad se convierta en *portadora de significaciones*: eso permite que lxs artistas creen un *'segundo mundo'* que enriquezca y prolongue nuestras propias realidades humanas.

Ahora... ¿estamos acertando en adoptar dicha *actitud estética* en nuestras propuestas pedagógicas? ¿O continuamos replicando por temor, las prácticas de un mundo que ya no es el mismo, en aquellas *lógicas afectivas* del aprendizaje?

Esa alienación, nos llevó a reciclar la violencia con la que digerimos las noticias: la obstinación de las plataformas que nuestras instituciones deshumanizan, nos hicieron espectadorxs pasivxs de la muerte por *Covid-19* de la profesora Paola de Simeone en plena clase virtual, mientras sus estudiantes la televisaban, en un contexto de *continuidad pedagógica* por pandemia. Performance de una realidad que mucho tiene de sensible y perturba. No se trata de negar lo que pasa ni educar para entretener.

Nuestros registros sensibles son patrimonio poético, y como todo patrimonio es político.

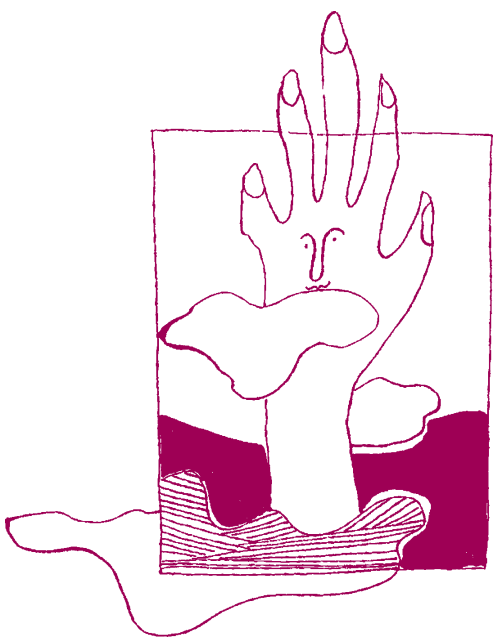
La acción misma de asumir ese protagonismo político, me acerca al pensamiento de Augusto Boal (1974), que en su propuesta en Teatro del oprimido; alfabetiza en todos los lenguajes posibles, especialmente los artísticos: enriquecer la práctica popular de ensayar soluciones, cambiar la acción dramática y debatir proyectos de cambio: *'el espectador liberado, un hombre íntegro, se lanza a una acción. No importa que sea ficticia; ¡Importa que es una acción!'* (p. 148)

Y acá se nos presenta una nueva cuestión: la correlación entre tensión e inhibición en la teleconcentración obligatoria.

¿Qué garantía participativa acciona en una confinación que se tensa en nuestro cuerpo? ¿inhibición que deviene resultado de las limitaciones a conectarse, cuando no todxs tienen el acceso a realizarlo? Porque está bueno ver el vaso medio lleno cuando se tiene un vaso transparente y limpio para hacer el experimento ¿Y lxs que no?

¿Qué pasa con aquellxs que fueron empujadxs a las orillas de nuestra teleconcentración dominante? Sabemos que muchxs quedaron por fuera. ¿Cómo siguen? ¿Quiénes son? ¿Hasta cuándo nos van a faltar?

Pero volviendo a quienes se quedaron, me viene la siguiente cita: *'La correlación entre la tensión en el músculo y la inhibición, es tan exacta que se puede decir qué impulsos o sentimientos están inhibidos en una persona con un estudio de las tensiones musculares'* (p. 59) nos exhorta Alexander Lowen (1994) en *La experiencia del placer.*



Somos un tejido afectado en una red de tejidos afectantes. El dilema es alfabetizar en clave de mediación tecnológica, sobre qué cuerpos estamos invitando a vivenciar esa conexión. Y vivenciar en qué situación nos toca atravesarlo, en caso de llegar a hacer contacto con otrxs. Porque, qué significa hoy ***vivir bien***. ¿Acaso, esconderse en la cámara apagada o el micrófono silenciado es un nuevo *síntoma* educacional? La inhibición es real si se interactúa entre desconocidxs aprendiendo; ni hablar del lugar emocional involucrado y mediado con premeditación en la virtualidad.

No nos va a alcanzar con una catarsis colectiva cuando la pandemia pase, si no revisamos también las estrategias pedagógicas espaciales, que no son suficientes para articular esa expectativa.

Supongamos que funciona, hay que tener en cuenta el espacio donde se interpreta lo que sucede. Es clave y acertado acompañar esa realización con la invitación de Edward Hall (1966), en La dimensión oculta: propone que la percepción del espacio es dinámica *'porque está relacionada con la acción -lo que se puede hacer en un espacio dado- y no con lo que se alcanza a ver pasivamente'* (p. 141).

Una pantalla que en mosaicos nos democratiza, invita a dinamizar las preguntas y las cuestiones que ya no se jerarquizan en referentes que silencian y cámaras que se ocultan. Podemos *linkear* esa misma dinámica en el tejido social que somatiza una agenda mediática.

Inscribir los registros con la modalidad potencial de nuestro hacer, recupera la idea de perdernos en la incertidumbre de no saber cómo, que es muy diferente a preguntarse por qué yo estoy viviendo esto. La experiencia del arte nos interpela, *'nos impone tolerar el vacío que queda ante nuestros ojos y conmueve el alma'* como dice Raquel Guido (2016) en Reflexiones sobre el danzar. Registros que mutan tejido político en nuestra didáctica.

Una pedagogía equilibrista que atiende a las tensiones y ajustes de la imaginación y la fantasía; recreando una percepción abierta a la emoción estética cruda; para contagiarnos de libertad y límite. Reactivar el imaginario.

La Institución educativa no se toma licencia al frivolizar con eficacia. Quiénes gobiernan, lo saben y se toman esa licencia para presionar sus intereses. Convierte esos resultados en potenciales y justificantes medidas sin conciencia afectiva.

¿Pero qué lugar tienen lxs bailarinxs y profesorxs de artes en danza con un cuerpo social confinado?

En una entrevista de Akira Amagasaki a Tatsumi Hijikata para la Revista Correo de la UNESCO (1996); nos regala el siguiente fragmento: *'Para el joven Tatsumi, el medio en el que se crió no es más que una suma de fragmentos grotescos. Naturaleza, vida cotidiana: todo es imperfecto. Posee una sola certeza: su cuerpo es vulnerable. A su juicio, el cuerpo es prisionero de moldes culturales desde la infancia, a través de la educación. El objetivo primordial de la danza es, pues, resucitar las posibilidades del cuerpo asfixiado por la cultura.'*

En la cotidianeidad, quienes bailan y alfabetizan en el movimiento también viven todo el día con un cuerpo ordinario, pero hacen surgir en la escena -aunque ésta sea virtual- un cuerpo 'extra-ordinario': resurrectan a vitales danzantes.

Pola Weiss fue bailarina referente en resucitar la planicie rectangular del lente. María Elena Lucero (2018) la explica muy bien en el abordaje videográfico que ha registrado *cuerpos, movimientos y desbordes*: Pola bailaba con cámara en mano y luego editaba ese material, como otra instancia de la composición. Hacer bailar el lente, convidando a otrxs a percibir lo que viven cuando bailan. Lucero comenta que *'los registros videográficos en movimiento, dialogan con los desbordes de la materia'*(p. 54). Quiénes bailamos hacemos visible las fuerzas invisibles.

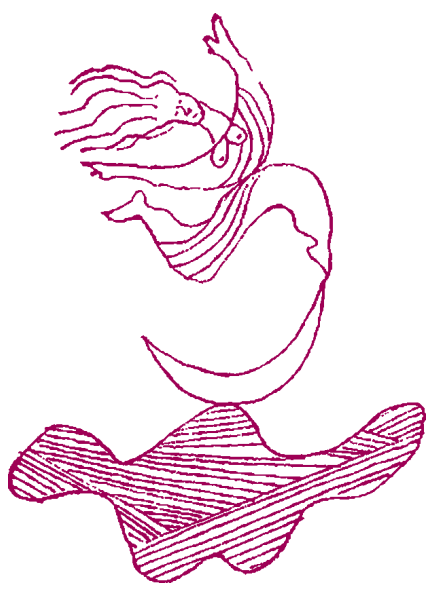
Pero todo es movimiento hasta que evocamos las reiteradas ópticas fijas de los lentes de nuestras cámaras, que nos siguen encuadrando en una caja, sin poder romper la cuarta o séptima pared de nuestros *conversatorios* o *streaming*: planos, quietos, escenográficos, impermeables, sin olfato, sin gusto, jerarquizando la mirada: lentes con barbijos. Y nosotrxs insistiendo en entrar ahí.

Sigo bailando en la resistencia de lo posible, porque tenemos inquietudes próximas a los *desbordes*. Propongo apuntar con firmeza a movernos, pero también a mover lo que hay. Mover el mundo, el lente y lo que exista mientras se pueda con quienes se pueda. Mover el foco, plantearnos otras tensiones para que la mirada sea guiada a convidarse con otros sentidos y que la imagen conviva con otros registros dinámicos.

'No hay cambio sin sueño, como no hay sueño sin esperanza' dice Paulo Freire. Ajustar la percepción para esa disponibilidad que todavía nos exige buenas nuevas. Animarnos a saltar, como una flecha en el aire. Que las precisiones demanden responsabilidad como sensibles sensibilizadorxs.

Tenemos mucho que seguir preguntando/incomodando y no decorando. Seguimos bailando... moviendo nuestra magia tras la flecha o en ella.

Emiliano Blanco. Profesor de artes en danza mención Expresión Corporal (UNA), mención Danzas Folklóricas (EMBA). Bailarín. Performer. Sikuri. Cantor popular. Desobediente.



qué entendemos hoy por libertad

Qué entendemos por libertad hoy... cuando es tiempo de restricciones indispensables, de vida o muerte. Que algunos se quejen de falta de libertad manifestándose a grito pelado en el mismísimo obelisco sin que nadie interrumpa sus vociferaciones resulta desopilante... pero, sucede.
Por eso nos pareció oportuno reunir reflexiones de diversos especialistas.
Celeste Choclin nos habla de la libertad como una conquista colectiva.
Susana Keselman analiza este extraño tiempo sin tiempo.
Mónica Groisman se pregunta sobre los cuerpos virtuales y reales.
Alejandra Brener propone verla como un laberinto. Anabella Lozano pinta de "verde" sus opciones. Elida Noverazco y Gabriela Prosdocimi subrayan el valor de los matices. Clarissa Machado invita a liberarse con DMT. Andrea Guz sugiere: menos hábitos y más Feldenkrais. Sandra Reggiani afirma que la libertad es plural.

una conquista... colectiva

recomponiendo los términos

escribe: Celeste Choclin

Libertad: una palabra enorme. Desde las luchas por la independencia, la liberación de la opresión hasta la libre expresión. La manipulación de este concepto para expresar intereses individuales. En tiempos de pandemia, se hace indispensable reponer su significación. Libertad: una construcción para el bien de todos.

Ya lo decía Beatriz, la niña que protagonizaba la novela de Mario Benedetti, *Primavera con una esquina rota*, libertad es una palabra enorme. En nuestra historia significó la lucha por la independencia y un *"Oíd mortales/ El grito sagrado/ Libertad/ Libertad/ Libertad"* que aún resuena cuando apelamos a nuestra identidad soberana, también las luchas obreras en el siglo XX por la liberación de la explotación laboral, en los 60 cuando la libertad se hizo cuerpo en las movilizaciones juveniles contra la tradición y los mandatos sociales. Efectivamente libertad es una palabra enorme y la falta de ella se sufrió con cárcel, desaparecidos, torturas, censura en las etapas más oscuras de las dictaduras militares. Sin embargo, el término libertad se ha manipulado, se ha utilizado para legitimar procesos autoritarios como la autodenominada "Revolución Libertadora" o para reclamar *libertad de prensa* cuando se atacan intereses corporativos. Así lo afirmaba Beatriz:

Libertad quiere decir muchas cosas. Por ejemplo, si una no está presa, se dice que está en libertad. Pero mi papá está preso y sin embargo está en Libertad, porque así se llama la cárcel donde está hace ya muchos años. A eso el tío Rolando lo llama qué sarcasmo... Mi papá es un preso pero no porque haya matado o robado o llegado tarde a la escuela. Graciela dice que mi papá está en Libertad, o sea está preso, por sus ideas. Parece que mi papá era famoso por sus ideas. Yo también a veces tengo ideas, pero todavía no soy famosa. Por eso no estoy en Libertad, o sea que no estoy presa.

(Benedetti, *Primavera con una esquina rota*)

Cuando las palabras pierden su sentido original, es necesario reponer su significación, su contexto, su anclaje social. Hoy se habla mucho de libertad, pero su uso particular está muy lejos de esta expresión tan grande. Se toma el término para invocar libertades individuales contra una suerte de opresión cuando se trata de evadir responsabilidades colectivas, se habla de libertad de prensa cuando se quiere preservar la libertad de empresa o sostener mentiras, las tan padecidas *fake news*. Y el Covid-19 nos puso nuevamente ante la manipulación de este término tan precioso: ¿De qué falta de libertad hablamos cuando se trata de quedarnos en casa para evitar los contagios? ¿De qué *infectadura* cuando se trata de establecer medidas y protocolos frente a una pandemia que está enfermando al mundo? Es momento, entonces, de recomponer los términos. Como dice la canción del grupo colombiano Monsieur Periné*: "Para no morir, para no olvidar que la vida es un pequeño soplo de libertad"* (Mi libertad) y para gozarla necesitamos preservar la vida y por tanto hoy más que nunca pensarla como una construcción colectiva.

He aquí un recorrido histórico basado en la idea de libertad, un poco narrado, otro cantado o basado en declaraciones a partir de la gran cantidad de expresiones musicales, literarias, discursivas que venían a mi cabeza a medida que describía esta palabra tan grande.

La libertad como conquista

Los comienzos de la Modernidad estuvieron signados por la idea de individuo. Libre del mundo ligado a la tradición y al dogma religioso, el Renacimiento primero y luego la Modernidad marcan una gran etapa en la historia de la humanidad donde como señala la filósofa Agnes Heller en *El hombre del Renacimiento*: "Las relaciones entre individuo y contexto se vuelven fluidas; el pasado, el presente y el futuro son creaciones humanas. Una humanidad que no obstante es un concepto uniforme y generalizado. En esta época es cuando nacen las categorías ontológicas inmanentes de libertad y fraternidad. El tiempo y el espacio se humanizan y el infinito se torna realidad social".

El nacimiento del individuo supone un sujeto dinámico que es capaz de construir su propio destino que se sintetiza claramente en los postulados de igualdad, libertad y fraternidad propios de la Revolución Francesa, donde se pone fin al absolutismo y se proclama la igualdad de derechos y la división de poderes.

Según la reseña de Felipe Pigna (en www.elhistoriador.com.ar): "El 27 de agosto de 1789 se proclamaron los Derechos del Hombre y del Ciudadano. Allí se decía que todos los hombres nacen y permanecen libres e iguales en derechos. Se garantizaba la libertad, la propiedad, la seguridad y la resistencia a la opresión. Se fijaba la igualdad ante la ley, la libertad política y religiosa y se establecía la división de poderes".

Estos postulados no tardaron en llegar a la América colonial y las luchas de la independencia emprendidas por nuestros próceres partían de esa necesidad.

Pigna retoma las palabras de Belgrano por aquel entonces: "Como en la época de 1789 me hallaba en España y la revolución de Francia hiciese también la variación de ideas y particularmente en los hombres de letras con quienes trataba, se apoderaron de mí las ideas de libertad, igualdad, seguridad, propiedad, y sólo veía tiranos en los que se oponían a que el hombre fuere donde fuese, no disfrutase de unos derechos que Dios y la naturaleza le habían concedido, y aún las mismas sociedades habían acordado en su establecimiento directa o indirectamente". "Seamos libres y lo demás no importa nada", señalaba San Martín, mientras él como Belgrano y tantos otros ponían el cuerpo en nombre de esta palabra tan grande, en pos de un propósito que procuraba alejarse de intereses individuales, sino que constituía una conquista colectiva: la soberanía de la nación. Por eso resulta sumamente contradictoria la marcha anticuarentena del pasado 17 de agosto, fecha en que se homenajea a este prócer. Nada más alejado del espíritu de San Martín reclamar por el derecho a romper una norma para el cuidado colectivo en nombre de la libertad de "hacer lo que yo quiero, porque a mi nadie me dice que tengo que hacer", como señalaban buena parte de los manifestantes.

Liberación de la opresión

Hacia los siglos XIX y XX en distintos países de Occidente, la idea de libertad se torna liberación de la explotación desde la construcción de un colectivo conformado por la clase trabajadora a partir del desarrollo de movimientos anarquistas, comunistas y socialistas. Los trabajadores protagonizaron huelgas y protestas por condiciones dignas de trabajo que le permitieran salir de la extrema opresión social. En nuestro país en 1902 se realiza la primera huelga general, esas protestas muchas veces fueron duramente reprimidas y terminaron con fusilamientos como los casos de la Patagonia Rebelde tan bien testimoniados por Osvaldo Bayer. Hoy a casi 100 años de aquel trágico episodio, podemos señalar que aún perduran graves condiciones de explotación en el ámbito rural en buena parte de nuestro territorio.

La libertad como lucha contra el autoritarismo, se vivió en España entre otros tantos países con la irrupción del golpe de Estado contra la República que dio lugar a la Guerra Civil Española. Todavía hoy nos resuena el canto de Joan Manuel Serrat sobre el poema de Miguel Hernández con ese tema que pasó a la historia en el que simboliza a los heridos durante una guerra que dejó miles de muertos y una dictadura durante casi 40 años hasta la muerte del dictador Francisco Franco: "Para la libertad sangro, lucho y pervivo./Para la libertad, mis

Continúa en la página siguiente

Viene de la página anterior

ojos y mis manos,/como un árbol carnal, generoso y cautivo,/doy a los cirujanos" (Para la libertad).

En nuestro país, esa liberación del autoritarismo se advirtió durante los sucesivos golpes hasta el más trágico en la última dictadura cívico-militar que al grito de Nunca más está tan presente en nuestra memoria colectiva.

Y ya en los comienzos de la democracia se coreaba la canción de Piero escrita en los 70, prohibida en la dictadura que resurgía con fuerza en boca de todos: "Libertad era un asunto/Mal manejado por tres/Libertad era almirante/General o brigadier/Para el pueblo/Lo que es del pueblo/Porque el pueblo se lo ganó/Para el pueblo/Lo que es del pueblo/Para el pueblo liberación" (Para el pueblo lo que es del pueblo).

Expresión libre

Libertad también ha señalado la liberación de las costumbres y tradiciones pasadas. Un replanteo generalizado a finales de la década del 60 y principios del 70 del siglo pasado, que encarnó la libertad en el cuerpo, en los modos de vestirse, de amar, de vincularse, de expresarse, de ser joven, de hacer arte, de relacionarse con el medioambiente, de desmarcarse de ciertos mandatos establecidos.

Resonó con fuerza en el hippismo, las revueltas estudiantiles, el pacifismo, el movimiento por los derechos civiles para los afroestadounidenses, entre otros tantos que revolucionaron al mundo.

Es en los años 60 cuando el movimiento feminista toma escena pública. A la vez, comienza a constituirse la categoría de género y por lo tanto a desarrollarse en el plano teórico formulaciones que permitieran desvincular el sexo, como componente biológico, del género como una construcción social, cultural... Ya Simone de Beauvoir en *El segundo sexo*, una obra publicada en 1949, acuña la famosa frase "no se nace mujer, se llega a serlo". Ahí está aludiendo a la deconstrucción de una suerte de "naturaleza femenina" que dará uno de los puntapiés iniciales para la liberación de los roles asignados según una suerte de "deber ser" incuestionable.

Una liberación que hoy en día toma fuerza con la lucha por el aborto legal con la consigna "Mi cuerpo, mi decisión" y contra los femicidios

Y que tan bien expresa el tema *Libres* de Mora Navarro: "Vivas nos quiero / libres, sin miedo de ser / lo que quieras ser / Yo soy mi dueña aunque todavía no lo entiendas / Ya no voy a correr, porque juntas vamos a vencer".

La liberación de los mandatos sociales también se supo hacer cuerpo en el arte, que distanciándose de expresiones ligadas al arte consagrado, se centró cada vez más en los procesos, en la experimentación, el desarrollo de la creatividad, la performance, la posibilidad de intervenir en los espacios públicos.

En ese marco, se planteó de la mano de Paulo Freire una pedagogía para la liberación, que construyera saber a partir del diálogo entre educadores y educandos, desde el conocimiento y las vivencias de los propios estudiantes, para así formar ciudadanos comprometidos con su tiempo: "El educador ya no es sólo el que educa sino aquel que, en tanto educa es educado a través del diálogo con el educando, quien al ser educado también educa", señala el pedagogo brasilero. Desde esta perspectiva los estudiantes "en vez de ser dóciles receptores de los depósitos se transforman ahora en investigadores críticos en diálogo con el educador quien a su vez es también un investigador crítico". La educación así conlleva un profundo sentido político, si su lógica bancaria tenía que ver con formar ciudadanos obedientes; la educación dialógica plantea el cuestionamiento de la desigualdad existente y la necesidad de desarrollar el pensamiento crítico para transformar la sociedad. Desde esta perspectiva la educación, sostiene Freire, se convierte en un acto creador, un acto de liberación.

Esta idea, también la desarrolló Augusto Boal al crear el Teatro del Oprimido, donde buscaba interpelar al espectador para sacarlo de su lugar de pasividad y que pueda intervenir para solucionar situaciones de opresión a partir de poner el cuerpo en la escena dramática: "Hay que liberar al espectador de su condición de espectador, de la primera opresión con la que choca el teatro. Espectador, ya estás oprimido porque la representación teatral te ofrece una visión acabada del mundo, cerrada; inclusive si la apruebas, ya no puedes cambiarla".

Imbuido en este clima, Marcuse pensaba que el arte podía ser una vía por donde plantear una transformación social. Una sociedad pensada como obra de arte era el ideal revolucionario donde la creatividad liberaría al sujeto contemporáneo de la alienación cotidiana.

Desde una idea de emancipación que iría más allá de los cambios en términos económicos que planteaban ciertas lecturas ortodoxas del marxismo, el pensador de la Escuela de Frankfurt sostenía: "La transformación sólo es concebible como el modo por el cual los hombres libres (o, mejor, los hombres entregados a la acción de liberarse a sí mismos) configuran su vida solidariamente, y construyen un medio ambiente en el que la lucha por la existencia pierde sus aspectos repugnantes y agresivos. La Forma de la libertad no es meramente la autodeterminación y la autorrealización, sino más bien la determinación y realización de metas que engrandecen, protegen y unen la vida sobre la tierra. Y esta autonomía encontraría expresión, no sólo en la modalidad de producción y de relaciones de producción, sino también en las relaciones individuales entre los hombres, en su lenguaje y en su silencio, en sus gestos y sus miradas, en su sensibilidad, en su amor y en su odio. Lo bello sería una cualidad esencial de su libertad."

Desigualdad: la libertad de unos pocos

Con el desarrollo del neoliberalismo, la libertad como imaginación creadora se tornó un propósito individual. Byung-Chul Han sostiene que esta nueva forma de liberalismo ha generado el sujeto del rendimiento, que no cree en su sometimiento, si no que se considera un "proyecto libre", capaz de reinventarse una y otra vez, solo y responsable por su futuro: "El yo como proyecto, que cree haberse liberado de las coacciones externas y de las coerciones ajenas, se somete a coacciones internas y a coerciones propias en forma de una coacción al rendimiento y la optimización".

Esclavo del capital, del éxito, de la productividad "el sujeto del rendimiento, que se pretende libre, es en realidad un esclavo" y se encuentra preso en nombre de una libertad que paradojicamente genera coacciones.

Sostiene el filósofo coreano: "El neoliberalismo es un sistema muy eficiente, incluso inteligente, para explotar la libertad. Se explota todo aquello que pertenece a prácticas y formas de libertad, como la emoción, el juego y la comunicación. No es eficiente explotar a alguien contra su voluntad. Solo la explotación de la libertad genera el mayor rendimiento."

El término estaría invertido y lo que se propone como libertad, no es más que alienación de muchos y libertad de unos pocos. Según esta lógica el Estado no debe intervenir, la economía debe dejarse al libre mercado y la libre competencia entre actores privados y en ese "sálvense quien pueda" los que más tienen son los únicos que acrecientan su patrimonio.

De esta manera, la libertad queda vacía de significación y se reduce a ser una suerte de trinchera bajo la que se escudan los intereses de grandes corporaciones: si se quiere intervenir una empresa que ha hecho un fraude fiscal al Estado, se habla de libertad de propiedad; si se pide un aporte a los que más tienen en un momento tan difícil como el de la pandemia que estamos atravesando, se proclama la libertad a los bienes personales; si se denuncia una fake news, se dice que se atenta contra la libertad de expresión; si se regulan las tarifas de los servicios de Internet, TV paga y telefonía celular, se habla de "riesgos sobre la pluralidad y libertad de programación"; si se toma una medida como la cuarentena para el cuidado de todos, se denuncia la *infectadura* por no garantizar la libertad a salir; si se establece el distanciamiento social para evitar contagios, se realizan proclamas aludiendo a un terrorismo sanitario por falta de libertad para hacer reuniones sociales. Así cada medida para el cuidado colectivo, se retruca con el reclamo de una supuesta libertad entendida en sentido individualista, egoísta, caprichoso como la "libertad de hacer lo que quiero, cuando quiero".

Tal como señala Nora Merlín "en el neoliberalismo no sólo hay concentración económica, sino también simbólica: los medios de comunicación monopólicos ejercen un totalitarismo comunicacional que, a través de un discurso único, impone sentidos y digita la opinión pública".

En este marco, nos indica la psicoanalista, existe una suerte de juego de instituciones, un simulacro donde creemos elegir libremente, cuando la libertad para informarnos está restringida. Y cuando las políticas cambian y se trata de intervenir en el supuesto "libre juego", la reacción es feroz y despiadada. Se hacen marchas, caravanas, se plantean a través de los medios de comunicación frases vacías y cargadas de trágica emotividad como "Vienen por todos", "Hoy es Vicentín, mañana sos vos" y reclaman una falsa libertad absolutamente alejada del interés colectivo.

Libertad: una construcción colectiva

Tanto la publicidad de productos masivos, como los libros de autoayuda o las películas comerciales ratifican esta idea de libertad como un bien individual, desde el "si te lo propones, tu puedes", pasando por "Siempre Libre" hasta el "Libre, soy/Libre soy", la libertad la provee una meta personal, el consumo de un producto para la felicidad momentánea o para una mejor productividad.

Incluso, señala Byung-Chul Han, los vínculos con los otros no pueden escapar de la lógica instrumental y están atados a una determinada finalidad individual: "Sin embargo, ser libre significa estar entre amigos. «Libertad» y «amigo» tienen en el indoeuropeo la misma raíz. La libertad es, fundamentalmente, una palabra relacional. Uno se siente libre solo en una relación lograda, en una coexistencia satisfactoria. El aislamiento total al que nos conduce el régimen liberal no nos hace realmente libres". Por lo tanto no es posible pensar en la libertad divorciada del bienestar general.

Retomando a Marx, el filósofo coreano sostiene: "Solamente dentro de la comunidad con otros, todo individuo tiene los medios necesarios para desarrollar sus dotes en todos los sentidos; solamente dentro de la comunidad es posible, por tanto, la libertad personal. En consecuencia, ser libre no significa otra cosa que realizarse mutuamente."

De esta manera la idea de libertad individual representa para Marx una astucia, una trampa del capital: "La «libre competencia», que descansa en la idea de la libertad individual, es solo «la relación del capital consigo mismo como otro capital»".

Como dijimos en un comienzo libertad es una palabra muy grande y ha sido y es una conquista de los pueblos. Es necesario ser libres para crear, para expresarse, para bailar, para cantar, para reflexionar, para seguir nuestros propios deseos, para desmarcarse de mandados establecidos, de discursos mediáticos uniformes, para cuidar a los otros como a nosotros. Y es fundamental tener libertad para salir de la alienación, para pensar en un mundo mejor porque en definitiva como señala Marcuse: "Para crear una sociedad libre, tenemos que ser libres".

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.

Para seguir leyendo:

-Beauvoir S. (1999). *El segundo sexo.* Buenos Aires: Sudamericana.

-Boal, A. (1989). *Teatro del oprimido 1*. México: Nueva Imagen.

-Fanon F. (1969). *Los condenados de la tierra*. México: Fondo de Cultura Económica.

-Freire, P. (1971). *Pedagogía del oprimido.* Montevideo: Biblioteca Mayor.

-Han Byung-Chul (2014). *Psicopolítica.* Buenos Aires: Herder.

-Heller, A. (1980). *El hombre del renacimiento*. Barcelona: Península.

-Marcuse H. (1973) Un ensayo sobre la liberación. México: Cuadernos de Joaquín Mortiz.

-Marcuse H. (1975) La sociedad carnívora. Buenos Aires: Eco Contemporáneo.

-Merlin N. (2019). *Mentir y colonizar*. Buenso Aires: Letra Viva

-Pigna F. en www.elhistoriador.com.ar

otros tiempos

convalecencia, ilusión de completud y libertad en el tiempo sin tiempo de una pandemia

escribe: Susana Kesselman

1. DEVENIRES PANDÉMICOS

a. La libertad en el tiempo Aión y la atadura en el tiempo Cronos

La pandemia que estás viviendo te sumió en un tiempo Aión, un tiempo sin relojes, sin almanaques, un tiempo que pasa lento y a veces transcurre rápido y otras veces no transcurre. Ese tiempo que no te ata al reloj y te genera la sensación de libertad. Ese tiempo Aión sucede entre sensaciones y emociones que se albergan en tu cuerpo. Tal vez puedas compararlo con el tiempo de la infancia que a veces era largo cuando esperabas el regreso de tus padres y a veces corto cuando estabas en una fiesta y deseabas que esos momentos no terminaran nunca. Hablo de esos tiempos que no pasan o que pasan rápido, tiempos subjetivos, sin agujas como los del reloj de Dalí.

El tiempo Cronos es el de los horarios, el que te marca el reloj y del que sentís que no hay una fuga posible. No te sentís libre para fugar de un calendario.

b. Los primeros tiempos. La adaptación al cambio a la que te obliga la pandemia.

Cuando sucede una pandemia –no sólo sucede: te sucede como viviente, como ser humano, como habitante de una población, de una urbe cualquiera– una pandemia que estás viviendo y que vive el planeta, causada por un virus desconocido, temible, que no se sabe cómo detenerlo, para el que durante un tiempo indefinido no existe una cura y los sanitaristas recomiendan el aislamiento y una serie de medidas de protección de la población que evite el contagio y sus consecuencias no deseadas.

Ocurre que vos sos eutonista –ahora le hablo a la eutonista, a la terapeuta corporal– y estuviste trabajando digamos 20 años en esa profesión en la que veías cuerpos, los tocabas para quitarles algunas tensiones, algunos dolores, para mejorar posturas, en general para que esos cuerpos tuvieran una mejor vida.

En este trabajo, habías aprendido a ver por tus ojos, pero también a captar el estado de quienes te consultaban a través de una sensibilidad ampliada producto de los toques en los cuerpos y de esos olfatos que se desarrollan cuando se sienten, se notan las presencias. Pero ocurrió que esa realidad presencial había desaparecido y no sabías por cuanto tiempo –nadie lo sabía– y como tantas veces en tu vida…tuviste que adaptarte. Pichon Riviere hablaba de "adaptación activa a la realidad" como un signo, como una señal de salud. Y la creadora de la Eutonía, Gerda Alexander, definía a su trabajo como la "adaptación del tono a la acción". Ambos conceptos se parecen.

El de Gerda te hablaba de reorganizarte con el menor esfuerzo posible y el de Pichon te decía que si bien era importante adaptarte a la realidad que te tocaba vivir, una cosa era someterte a esa realidad, ser pasiva ante esa realidad y otra cosa era recrearla.

En este punto te preguntabas por tu libertad en ese procedimiento. Tu libertad para adaptarte con sabiduría, tu libertad para adaptarte a la no libertad.

c. De cuando te convencés de que algo mejor está viniendo. La cultura universal virtual.

En este tiempo descubriste las plataformas a través de las cuales pudiste ver a los cuerpos a distancia y hacer ciertas intervenciones, propuestas corporales desde allí. Algo mágico había en este modo de trabajo. Te dijiste que grabar tus clases por el whatsapp era mejor que estar en forma presencial. Pensar lo que conviene como algo bueno es adecuado para ser feliz y así la consigna de adaptación activa a la realidad funcionaba mejor y fue una elección que combinaba con tu deseo.

Seguiste siendo libre, en la medida que deseo y modo de la acción congeniaron.

d. De cuando te das cuenta de que tenés a tu alcance un millón de cursos, que no es lo mismo que un millón de amigos.

No eras la única persona que descubrió los beneficios y las posibilidades para incursionar en esos *medios* denominados *virtuales* que no sólo te permitían trabajar, también te hacían sentir que estabas más cerca del mundo, que el mundo se te acercaba, se ponía a tu disposición. Cursos de idiomas, de manualidades, de astrología. mesas redondas y clases sobre filósofos, escritores, artistas varios, plataformas que te acercaban a músicos y cantantes que actuaban en París, en Roma, en Atenas. El mundo y la cultura universal a tu alcance. Recordaste a Pico de la Mirándola, de quien se decía que tenía una cultura universal. Y casi casi esto que te sucedía, que les sucedía a tus amigas, a tus alumnes que dejaban un curso por otro por falta de tiempo, por tener pluriempleadas las neuronas, te pareció un acontecimiento genial hasta que te sucedió lo inevitable. La confusión, las mezclas, los abandonos, las deserciones en el medio de esos cursos maravillosos, incluso del tuyo.

Existía esa libertad de elegir y también de abandonar, pero a esa libertad se sumaba una sensación parecida a cuando comés en demasía y tenés dificultad para moverte, te sentís pesada y ciertamente cansada.

Te preguntabas: ¿cansada de qué? Te dejó pensando que ese recorrido por tantos cursos implicó una especie de caminata de varios kilómetros… el sostenimiento de una ilusión muy pesada.

A pesar de esto, al menos en los comienzos del acuartelamiento, te recorría por el cuerpo una sensación de completud, de que la cultura universal –virtual, claro– estaba en tus manos como antes estuvieron aquellos cuerpos a quienes ayudabas a sostener para recrear la salud.

2. REVISITANDO A ZARATUSTRA. LA CONVALECENCIA EN LA SALIDA DE LA CUARENTENA.

"Una mañana Zaratustra saltó de su lecho como un loco, gritó con voz terrible e hizo gestos como si en el lecho yaciese todavía alguien que no quisiese levantarse de allí… ¡Desátate las ataduras de los oídos: escucha! ¡Arriba! ¡Arriba!… Yo Zaratustra, el abogado de la vida, el abogado del sufrimiento, el abogado del círculo, te llamo a ti, el más abismal de mis pensamientos. Dichoso de mí. Vienes, te oigo. Mi abismo habla, he hecho girar mi última profundidad para que mire hacia la luz. Dichoso de

mí. ¡Ven! Dame la mano. ¡Ay! ¡deja! ¡ay, ay! -náusea, náusea, náusea- ¡ay de mí!"

Lo que se debilita en el humano es la potencia de vida, la libertad de la potencia para sostener la vida.

El agotamiento, el hastío, la rutina, la queja, el resentimiento, la mala conciencia, la culpa, se apoderan de la voluntad de poder, que es más quien quiere, un querer interno. La memoria pierde la lucidez para salir de la noche. Así, la noche se hace una red muscular, se cierne sobre el cuerpo como una coraza metálica y adormece la necesidad de articularse, la sed de respirar, el hambre de los sentidos...

Es decir el deseo de vivir, ese misterioso estandarte que nos acucia cuando está presente y nos mata cuando se distrae. Algunos llaman a esto enfermarse.

Zaratustra salta y grita. Sacude el cuerpo para recordarle su vigor. Busca despertar los sentidos del embotado y disponer al abúlico a internarse en el laberinto de la existencia. Que las fuerzas activas afirmen la vida, dice.

Las fuerzas activas que se imponen, despliegan formas que estaban plegadas y capacidades capturadas para seguir transformado el cuerpo. Algunos llaman a esto salud.

Y sin embargo, la memoria del salto, la memoria del grito se desvanecen. El cuerpo olvida que alguna vez saltó de un lado al otro del abismo, que alguna vez su voz hizo crecer flores entre las piedras.

La náusea es el síntoma de la sinrazón que la razón no entiende. ¿Por qué la náusea? Quién pudiera saberlo. Algo sucede que la mente no registra. Algo que el cuerpo hace, que no hace, que quiere hacer. Una vitalidad que se enreda entre las malezas de lo insoportable. Un silencio que es una voz inaudible. La imposibilidad de la intención. Un misterio. La deserción de los pequeños impulsos de la tonicidad. Una oscuridad. Y también la lucha entre los cuerpos diferentes que jaquean al cuerpo. El cuerpo se hace un desconocido, un extraño. ¿Un error de la propriocepción? ¿Un colapso neural? El Uno mismo está siendo atravesado por diversidad de unos mismos y nota que un abismo se abre entre sus pies.

3. EL DESPERTAR LOS SENTIDOS Y EL DESEO DE LA VERTICALIDAD.

"Por fin al cabo de siete días, Zaratustra se irguió en su lecho, tomó en la mano una manzana de rosa, la olió y encontró agradable su olor. Entonces creyeron sus animales que había llegado el tiempo de hablar con él. Oh Zaratustra, dijeron, hace ya siete días que estás así tendido, con pesadez en los ojos: ¿no quieres por fin ponerte de pie? Sal de tu caverna: el mundo te espera como un jardín. El viento juega con densos aromas que quieren venir hasta ti y todos los arroyos quisieran seguirte en su carrera… Sal de la caverna. Todas las cosas quieren ser tus médicos".

Erguirse es un acto de los músculos, de los tendones, de las articulaciones, de los impulsos del sistema nervioso, de la memoria, de la música, de los afectos.

Un vigor busca abrirse paso por el cuerpo. Una disposición interior predispone a un aire nuevo en el organismo que oxigena el recuerdo de la tonicidad, que despierta el ansia de la vertical. El deseo de salir de la caverna del cuerpo.

Zaratustra atraviesa siete días y siete noches que lo separan de un jardín, del que no tiene mapas, pero del que comienza a sentir un aire que circula, aromas, voces de animales amigos, arroyos que corren y una naturaleza sanadora.

Ponerse de pie, le dicen los animales a Zaratustra, como si esto fuera tan fácil. El águila y la serpiente entran por la variable del voluntarismo. Y no todo es cuestión de voluntad, de esa voluntad. Lo dice un zorro viejo.

Habrá que recordar qué es ponerse de pie; cómo el cuerpo llega al movimiento: si es una idea, un impulso, una acción, o todo junto; qué es el peso del cuerpo, ese extraño acompañante sin el que seríamos fantasmas o sombras; hacerse amigo del suelo, de un suelo consistente que de seguridad a los apoyos; eliminar el exceso de esfuerzo, arte difícil para el que ha olvidado cómo es estar sobre sus pies; aceptar el desafío del trance antigravitatorio; y además despertar la intención, la pequeña intención del movimiento, del pequeño movimiento.

¿No son demasiadas obligaciones para un cuerpo que padeció un corte en la cadena de su cotidianeidad?

El pasaje de la horizontal a la vertical requerirá un cuerpo capaz de albergar la puja entre fuerzas disgregadoras y organizadoras. Un cuerpo capaz de sostener las multiplicidades.

4. DE DONDE NOS DAMOS CUENTA QUE PARA UN ESTAR CONVALECIENTE TIENE QUE EXISTIR EL SENTIMIENTO DE ENFERMEDAD.

Lo vimos a Zaratustra en su proceso de enfermar y sanar. La enfermedad en él está en un cuerpo que no podía erguirse, habiendo padecido una horizontalidad prolongada y los animales médicos lo invitan a salir de la cueva, a vivir.

Date cuenta.

El camino de la enfermedad a la salud y ese espacio intermedio al que le decimos convalecencia, precisa que exista esa enfermedad de la que hay que sanarse y que tal vez no sea el coronavirus aunque lo hayamos contraído. La enfermedad es tal vez el no darse cuenta de cuánto nos acostumbramos a esta nueva vida de aislamiento, de plataformas, de un tiempo sin límites, de esa ilusión de completud, de la creencia de que existe la libertad para elegir, una libertad que nos dio la acumulación de cursos que a lo mejor no nos hizo más cultos sino más ocupados.

Esos estados que nos atraviesan a partir de la pandemia diversas fobias, negaciones, abandono de otros controles médicos, tendrían que generar conciencia de enfermedad. De una enfermedad que no nos deja pensar que el coronavirus no es la única enfermedad posible. Si no, será difícil hablar de convalecencia, será difícil iniciar un tránsito gradual hacia la salud, hacia los múltiples sentidos de la libertad.

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

libertades corpoReales

escribe: Mónica Groisman

Desde la letra de nuestro himno nacional hasta las manifestaciones opositoras en el centro de las ciudades, sobre las pantallas de todo tipo hay un grito que resuena, pidiendo: libertad, reclamando aperturas y acusando de autoritarismo cuando no de dictadura a los gobernantes que se colocan y nos colocan en situación de cuidado y prevención. La "libertad" aparece como el valor supremo que debería regir nuestras vidas, movimientos y actitudes corporales. La libertad se ha colocado como material de discusiones políticas y enfrentamientos de gestión.

Desde un enfoque exclusivamente corporal, físico, anatómico, la **libertad es libertad de movimientos**, es la capacidad de realizar los movimientos que la vida nos requiere. Las distintas técnicas corporales, que organizan este campo de lo corporal tomaron caminos diversos para responder qué es y cómo mejorar la libertad del cuerpo.

Muchas veces una terapia corporal comienza con un relevamiento de las posibilidades de movimiento de cada zona del cuerpo, la amplitud de movimiento en una o varias articulaciones, hasta dónde es capaz un miembro de extensión o repliegue.

Pararse, caminar, usar el espacio con variados desplazamientos, saltar, agacharse, rodar etc. Sinnúmero de acciones que necesitan disponibilidad, elasticidad y fuerza muscular. La libertad es ante todo uso de nuestro cuerpo, respuesta a necesidades y enseguida placer de lograrlo. A partir de aquí destrezas y proezas varias, equilibrios, danzas, competencias y campeonatos para demostrar todo lo que pueden los cuerpos que entrenen las muy diferentes artes del movimiento.

Gran parte de nuestra clínica consiste en recuperar, ampliar, incentivar, mejorar esas posibilidades de movimientos cuya libertad también se liga con la gracia, la creatividad y la eficacia.

Hay demanda de terapia corporal cuando la persona siente que no puede disponer libremente de esas distintas capacidades, posibilidades del cuerpo, cuando las siente disminuidas, perdidas, agotadas; puede ser por un traumatismo, por la edad, por falta de ejercitación, etc. Nuestras libertades corporales no vienen dadas en forma absoluta, no son un "don" inmutable, no nacemos poderosos, vamos logrando, adquiriendo el dominio y control del cuerpo y el espacio, somos organismo en desarrollo con aspectos evolutivos y aspectos adquiridos. Y somos hablados, pertenecemos a un mundo cultural que nos nombra y nombra al cuerpo, otorgando valores, reclamando exigencias, posibilitando o no, distintas experiencias.

La experiencia de libertad corporal es interlocutora de libertades sociales, comunitarias, simbólicas.

En los procesos clínico-corporales es importante saber las causas que impiden esa libertad corporal. Digo en plural porque lo corporal, ya sea síntoma, estilo o características, responde a muchas causas y no a una sola. Es común que lleguemos a una terapia con hipótesis personales, o médicas o psicológicas que intentan dar la explicación correcta de lo que nos pasa y sus porqués.

Pero cuando el trabajo corporal se pone en marcha aparecen otras visiones, otras razones o simplemente un *no-saber*.

Allí es cuando la clínica corporal puede abrir preguntas que se responden ya no explicando, sino asociando, creando, con imágenes, sensaciones, pequeños o grandes descubrimientos, nombres nuevos para dolores viejos, metáforas, lenguajes de la emoción y la sensibilidad.

Así nos percibimos. La percepción es ese modo singular con el que construimos imágenes de nuestro cuerpo, imágenes mas o menos plásticas y movibles. Hay mucho discutido y escrito sobre las relaciones entre cuerpo y psiquismo: quien determina a que, la fuerza significante del lenguaje, la fuerza de lo biológico y sus leyes. La percepción organiza, acomoda, distribuye, pone un adentro y un afuera, cree dominar el mundo.

Un ser libre no solo se mueve en el mundo, lo construye.

Determinando quien es libre y quien es siervo, quien es amo y quien esclavo. La historia de la humanidad es también la historia de servidumbres diversas y amos con materialidades diferentes, cuerpos, tierras, propiedades, herramientas, poder político, cultural, militar, económico que limitan los cuerpos y su movilidad.

En la percepción se componen datos más o menos "objetivos" con los "subjetivos", distinciones siempre borroneadas y cambiantes. ¿Porque, qué son exactamente adentro y afuera?, ¿acaso una pandemia no trastoca estos órdenes apenas y precariamente sostenidos?

Vivimos una época donde parece que el sistema capitalista ha llegado a un enorme desarrollo de sus fuerzas y estructuras productivas. Y es evidente que ha generado subjetividades y corporeidades, modificando el sentido común, opacando aspectos de la economía, volviendo "natural" lo que es producto de lo histórico-social; se entronizan significantes caros a la filosofía liberal, como voluntad libre, mérito e individualismo.

En los últimos años, y en todo el mundo, vuelven a tener votos las ideas de derecha, los racismos, los *apartheid* y muros, las represiones violentas. La comunidad parece diluirse en diversas variantes del individualismo. El cuerpo no es ajeno a estos movimientos, por el contrario es centro y territorio de acciones y modificaciones, se con-forma como siempre, a sus representaciones imaginarias, expresando en sus usos y costumbres, en sus modos de vestir, de trabajar, en sus búsquedas de trabajo corporal, en sus identificaciones, los valores dominantes.

Las batallas actuales, ya sean sanitarias, ideológicas o políticas, se libran en y por los cuerpos.

También en las técnicas corporales vemos el triunfo de los deportes individuales o los de grupo pero competitivos, donde el objetivo es ganar, vencer, dominar al contricante, perdiendo sensaciones y habilidades de otro tipo; contacto, flexibilidad, enraizamiento, armonía, placer ya no son tan importantes, ahora se busca fuerza, velocidad, reflejos.. desde ya que son importantes para la vida pero estamos perdiendo aquello que fue constitutivo del Campo Corporal: el detenimiento, la recepción y la recreación de lo corporal, algo de lo íntimo que se pierde en la exterioridad, algo de los volúmenes se aplanan, ¡y más ahora en las pantallas!

Se impone una especie de **Neoliberalismo corporal**: hago lo que quiero, sin escucharme, ni escuchar ninguna autoridad, sustituyendo lo legítimo por las voces de los amos anárquicos que convocan a gozar sin cuidado, acá el cuerpo vuelve a ser nuevamente variable de ajuste social.

El "hago lo que quiero con mi cuerpo" lo transforma en objeto, en propiedad usurpada, y entregada a otro dueño. Para liberarme entrego mi libertad de elegir, de cuidar. Negamos la realidad, los verdaderos condicionantes del cuerpo.

La clínica del cuerpo intentará hacer preguntas donde hay certezas ideologizadas, desarmar lo que se cree sabido, recuperar el valor de la duda y de la investigación. Personal: ¿qué es una columna derecha?, ¿cómo es pararse "bien"? ¿Cuándo un baile es auténticamente libre? ¿Cómo es mi respiración? ¿Qué es estar cómodo? ¿Soy capaz de enojarme y expresarlo? ¿Soy sensible a la tristeza y puedo dar cuenta de ella sin huir, negarla o desmoronarme?

Y frente a este ataque del virus, ¿como reacciona mi ser-cuerpo enojo o responsabilidad? ¿Angustia o disfrute de la soledad? ¿Ansia de "libertad" o compromiso social y familiar?

Creatividad o depresión. Serán respuestas posibles. Lo importante es tal vez, ser autónomos, capaces de registrar lo que sentimos, y actuar con coherencia, reconocer voces mentirosas, propuestas seductoras pero peligrosas. Seguir buscando libertad, amplitud en los encierros, contacto en la distancia.

Mónica Groisman es Lic. en Sociología, Terapeuta Corporal y Psicoanalista.
E-mail: momapalermo@gmail.com

la libertad como laberinto

escribe Alejandra Brener

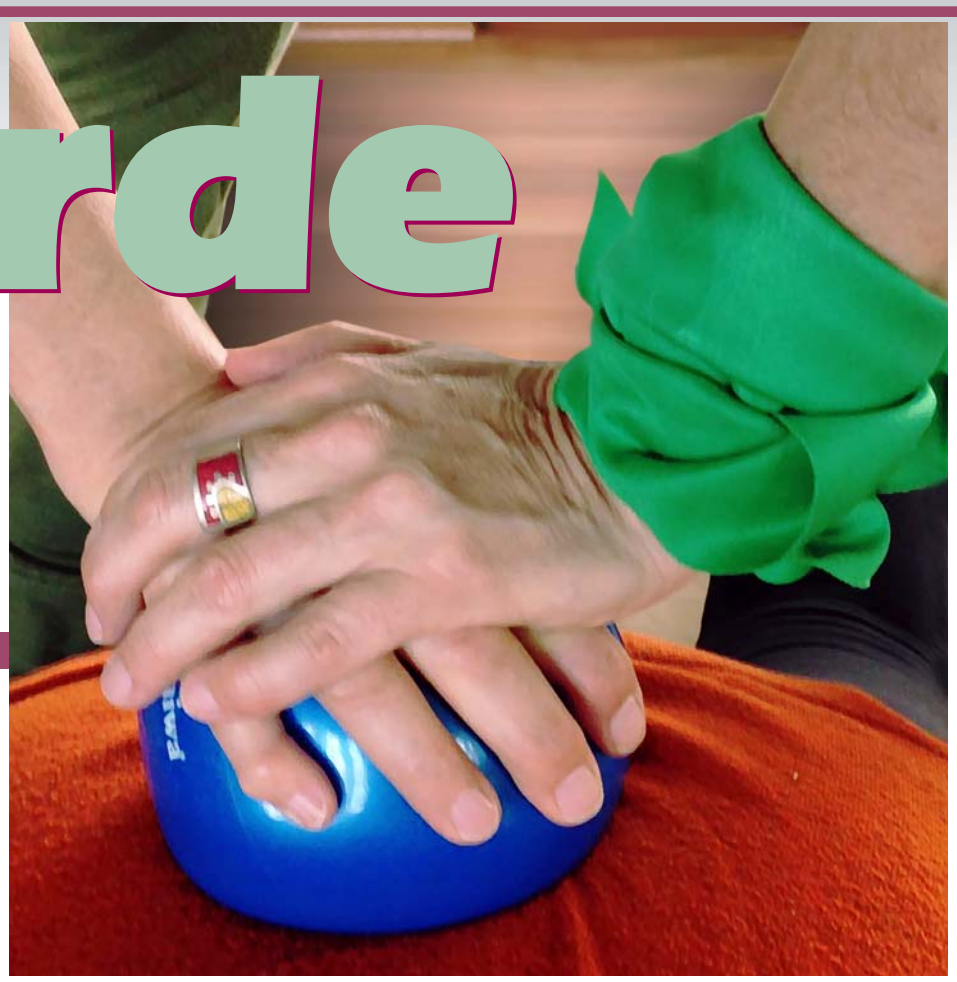
Las políticas del cuidado ante un virus que se disemina a rajatabla por todos los resquicios de la vida humana, ha llevado a algunos a pensar que guardarse en casa para preservar la salud de la población y evitar el contacto cuerpo a cuerpo, es falta de libertad. Dicho en otros términos, el modo en que se han socializado las palabras encierro y aislamiento parecen asociarse más a la falta de libertad que al cuidado de la población. Desde esta mirada, hay algo en la retórica del enclaustramiento que me crea una completa confusión. Interpreto que, la "falta de libertad" se escuda en una perspectiva individualista transformando la ineludible realidad pandémica en un asalto a las libertades individuales. En este sentido, se vacía el valioso contenido social de la libertad, el que unifica a todos como parte de una misma cultura y se convierte al entorno colectivo en un fenómeno innecesario.

El uno y el todo, la unidad, la idea de yo individual y yo universal son nociones que deseo incorporar a mi enfoque de la libertad. Mientras que el yo individual y personal queda ciego ante la magnificencia del poder colectivo para el bienestar, el yo universal puede ver el flujo de lo social que integra lo individual. Esta conexión, esta indivisibilidad, es lo que hace posible que la vida se transite de manera colegiada y exista el valor precioso de la solidaridad. Somos parte de un todo, no fragmentaciones y esa perspectiva de unidad es lo que alimenta la libertad. De modo que, decir "falta de libertad", estaría pesando demasiado sobre los hombros anquilosados y exhaustos de todos los actores sociales que han asumido la responsabilidad del cuidado.

Cuando nos definimos solo como un yo individual, perdemos la capacidad de ver más allá de nuestros límites y nuestra perspectiva está dominada por la idea de separación. En cambio si nos definimos como un yo social comenzamos a percibir a los demás como parte de nosotros. Entonces podemos reconocer que este fenómeno universal inédito, requiere la conformación de un tejido social que nos contenga. Hay una manera de concebir la libertad y es aquella asociada a la idea de adaptabilidad creativa, a vivir los cambios e imprevistos que nos va regalando el universo como una posibilidad de expandir esta capacidad de habitar libremente el devenir y en lugar de posicionarnos en lo que falta, pararnos en lo que suma. En lugar de cerrarnos en una idea, abrirnos o expandirnos hacia un cambio. Uno de los símbolos que me gusta utilizar para graficar a la libertad es el laberinto. Ese dédalo que nos invita a probar caminos distintos, nos impulsa a un permanente andar en el que no es posible detenerse, pero que induce a explorar una salida. Nos conecta con una búsqueda que da sentido a nuestra vida, con lo que nos mueve, con todas las dificultades que se nos presentan en nuestro intento de atravesarlo, incluso, nos muestra rutas que parecen conducirnos hacia senderos sin salida. Nos proporciona pasajes llenos de pruebas. Nuestra actualidad es un momento de prueba. Atravesar este laberinto nos puede llevar a creer que hemos perdido la libertad, pero en realidad no es así, ejercitar la posibilidad de tomar nuevas de decisiones, ya sea de cambiar de trabajo, mudarse, y otras y ponen de manifiesto que estamos haciendo uso de nuestra posibilidad de transformarnos. El laberinto genera una atracción mágica hacia el centro, hacia el propio eje, por eso tiene algo de misterio. Puede hasta producir asfixia, generar sensación de encierro o la impresión de que el mundo nos abre espacio para que nos transformemos.

Alejandra Brener es Lic. en Ciencias de la Educación. Terapeuta Corporal Bioenergetista
alejandrabrener@gmail.com Ig: @espacioatierra

luz Verde para la libertad



escribe: Anabella Lozano

Autorregularse la mejor alternativa para verse en los otrxs

Ser autónoma la mejor manera de respetarse y hacer lugar a los otrxs

Para poder hablar de libertad las mujeres debemos decir que cuando se rebeló tan noble y tan ilustre esta idea moderna, nosotras no fuimos convidadas a habitar esta noción en clave de derecho. La palabra libertad nos quedó ajena y nosotras quedamos vacías de ella, lo mismo allá en sus inicios de gran furor indiscutible y acá en esta época de tanta furia irrefrenable.

Concepto tan fundante de la cultura moderna que vino a organizar y justificar las revoluciones burguesas que nos trajeron hasta acá en un camino de supuesto progreso y diferentes órdenes, que en lugar de hacernos crecer nos plantaron en todo este desorden actual extractivista, patriarcal y depredador.

Esa misma idea de Libertad es la que ordena junto con la Igualdad y la Fraternidad las corrientes de pensamiento que sostienen los pilares de esta cultura. Este orden tan incuestionable a lo largo de la historia se presenta como la natural manera en que se regulan las comunidades, culturas, sociedades y países.

Las mujeres no hemos compartido mesa con la libertad, lo doméstico se volvió nuestra cárcel y nuestras cuerpas fueron excluidas de ser sujetas, y en cambio fueron vueltas objeto de uso y de cambio.

A la libertad se le sumaron igualdad y fraternidad y ellas tampoco fueron nuestras palabras porque a ninguna de estas fiestas fuimos invitadas.

Por eso lo que muchas hemos ido eligiendo fueron otras palabras que nos representen y que refunden el territorio de nuestras cuerpas.

En primer lugar para nosotrxs mismas, luego para nuestros hijxs y abarcándonos a todxs celebramos que sobre todo sea para nuestra Tierra. Así que este recorrido fue dando nuevos sentidos a nuestras experiencias. Podríamos decir que nuestra propia revolución y nuestra experiencia desandando sujeciones nos han llevado a declarar la Autonomía del deseo, la Sororidad de las hermanas y la Dignidad de los cuidados, como nuestras ideas cargadas de sentido. Para que estas ideas regulen nuestros vínculos entre nosotrxs y con todos los seres vivos que habiten nuestra Tierra y nuestra Pacha.

La Libertad regula las vidas privadas y las singularidades y también regula los vínculos más íntimos y los más lejanos. Es decir que en esto de querer ser libres como un deseo que parece natural y que nos hace seres independientes, los vínculos estarán teñidos de cierta inquietud para nosotrxs y entre nosotrxs.

El otrx según las lógicas meritocráticas es ante todo una amenaza a nuestro ejercer el ser libres.

Esta idea de la libertad no es tan compleja de entender en este sistema plagado de individuos y no de singularidades. Plagado de competencias y no de cooperaciones. Arrasando con las comunidades dieron un gran sustento al orden social del Ciudadano Ilustre y no quiero dejar de mencionar independiente, competitivo y autosuficiente.

Seremos libres solo si nos adaptamos a este orden y nos realizamos como se espera es decir siendo el mejor. Trazada la senda del control de nuestros márgenes de libertad la desigualdad hará el resto.

Reflexionar en épocas de amenaza de la vida y propagación del miedo no es territorio fértil, la reflexión arde como las llamas que arrasan a nuestro planeta. Pero reflexionar en la normalidad era imposible por falta de tiempo y agotamiento. Oportunidad berreta la de estos tiempos, oportunidad al límite. Triste oportunidad.

Entonces Reflexionar en esta época debe ser un posicionamiento de principios.

Sin reflexión no hay posibilidad de transformarnos y el gran desafío que veo ante mí es dejar de pedirle a los demás que se transformen.

El verdadero desafío es hacerlo para y por nosotrxs mismxs. Para luego sostener la tensión de ser capaces de alojar a la diferencia incluso aquella que implica que los demás no quieran hacerlo.

Autorregular y la experiencia de ser testigxs

Autorregular significa estar atentos a un proceso en marcha que puede representar en la mente de las ideas lo que vendrá, actuar discriminando lo que sucede y decidir qué puede modificar de la acción. Permite ponderar múltiples posibilidades que se alineen con la producción de aprendizajes que son vitales para cambiar el hábito.

Si ser libre es no necesitar de otros y otras, el famoso ser independientes, es porque ellos y ellas son potenciales barreras hacia nuestros objetivos. Nos deja cerca de una libertad restringida, mezquina, tensa y desconfiada. El otrx es eso, una presencia que disputa; y la disputa es la energía que agota la posibilidad de expandirse hasta reducirlo. Señal de competencia y esfuerzo, el otrx es eso, un desafío, un contrincante y, al final, una amenaza.

La captura de subjetividades por parte del sistema en el que vivimos, que es el sistema capitalista, nos impregna de sensaciones donde la escasez, la reducción y el espacio interno se perciban de manera compleja como nuestra única oportunidad y también el gran impedimento para expandirse. La contracción es el patrón reductor de quien no puede expandirse.

Por eso pulsar es nuestro verbo porque el ritmo de expandir y condensar es más de la confianza que del esfuerzo.

Quienes trabajamos con el movimiento vemos muy a menudo este pulso reducido y también reducida la posibilidad de generar herramientas propias aprendidas y significativas para nuevos aprendizajes que nos permitan aprender a aprender. Quien le pone el apellido a este pulso reducido es la exigencia. Experiencia fundante de nuestra idea de libertad ya que seremos libres si logramos destacar y eso solo se logra exigiéndonos, no cooperando.

Atesorar la experiencia para tejer la trama de la cooperación

Siento un acuerdo primero y para nada superficial con la necesidad de llevar la mirada hacia adentro, aunque quizás fugaz, con las corrientes que guían transformaciones y demandan ir hacia un mundo interno como estado permanente y sin presiones del afuera. ¿Quien desea aprender bajo la presión de una pandemia o de un mundo en llamas? Todos soñamos, tenemos, en común la ilusión de un lugar ordenado y segurizante.

Detenernos a sentir, pensar y mover sin apuros, podría ser un derecho humano. El derecho a retirarse de otrxs a resguardarse de la amenaza, a no necesitar, a no consumir, a no reaccionar y a no tener que cambiar nuestros planes por los imprevistos. Un tiempo sin tiempo, una pausa sin espera y sin resultados.

Aunque tramposo a veces porque mirar hacia adentro de tan segurizante suele ser para mí un lugar escurridizo que no logra dar respuesta a eso tan difícil de compartir en comunidad. Cuando nos incomoda el afuera por sus presiones o por sus desigualdades la lucha es tildada de inmadura, de poco evolucionada y la política con ella. Desprolija, desproporcionada, y sin templanza su pasión por lo colectivo muchas veces sufre de un silencio incomodo por impresentable. Como si autorregularse fuera algo asi como no involucrarse desde el impulso, para evitar el conflicto, la frustración, la imposibilidad, el error y el desequilibrio.

Solemos decir que no hay aprendizaje sin resistencia y agregamos y sin desacuerdos. Las mujeres somos las principales investigadoras en el campo del movimiento así que sabemos mucho de estas experiencias de búsqueda y de aprendizaje. Y también mucho de violencias, silenciadas y sentimientos minimizados.

En ese terreno muchas veces la vida se sobreadapta sin desproporciones ni emociones alteradas.

Se trata de incomodar a la calma arrastrándola al conflicto inevitable de ser distintos, no se trata de un conflicto bélico, se trata solo del cotidiano y vulgar no acordar en todo con otrxs. Ese no acuerdo que la promesa lineal del refugio seguro ha prometido dejar atrás si no confrontamos. Evitando decirnos que ahí es donde el esfuerzo debería hacer su aparición con sentido compasivo, allí deberíamos redoblar aprendizaje y esfuerzo por comprender a los otrxs y sus razones. También podemos elegir ser ciudadanos controlados que retienen sus enojos y sus frustraciones pero que tarde o temprano se irán quedando solxs, porque tarde o temprano el desacuerdo hará su aparición. Asi que reducir el propio universo para reducir los aprendizajes y mantener restringido nuestro universo volverá a dejarnos lejos de la idea de comunidad.

Pero claro, cada desacuerdo se vive en cada unx de nosotrxs de maneras tan diferentes. Repleto de excusas para no actuar o para autojustificarnos apelando al derecho que todxs tenemos a decidir por nosotrxs mismxs, a retirarnos de la realidad que nos amenaza… Excusas para retirarnos de las construcciones comunitarias apelando al respeto por el mundo interno y sus ritmos singulares…

La comunidad, lo colectivo, se vive como amenaza porque pide compromiso, el de saberse en los otrxs, y reconocer que sin ellxs no somxs.

No hay forma de construir cuidadanía sino construimos políticas de cuidado. Un cuidado que convierta la exclusión en un recuerdo, donde triunfe la experiencia de lo común como un territorio compartido sin idealismos y con nuevos recursos para desandar la diferencia, pero también sin privilegios.

Como dice una amiga y compañera cada unx de nosotrxs elige sus batallas y también elige donde poner su caudal de comprensión y compasión. En mi caso ya elegí el camino de comprender que es con los otrxs que deseo transformarme.

Anabella Lozano es Prof. Universitaria de Artes en Danza - Expresión Corporal. (UNA) Docente y formadora en Esferodinamia, Educadora Somática. Docente invitada en la Carrera de Kinesiología (U. Maimónides). Formadora en Institutos Terciarios de Educación Física, UFLO y C. C. Rojas, UBA. Fundadora de *Esferobalones* Escuela de Esferodinamia. E-mail: anabella@esferobalones.com

el valor de los matices

Un cuerpo mejor trabajado tiene más recursos y, por consiguiente, más posibilidades para experimentar y manifestar con intensidad y libertad sus emociones y vivencias. Profundizar en los sentimientos y expresarlos a través de todo el cuerpo, el movimiento, el gesto, la acción... nos cura, nos sana, nos libera

escriben: Élida Noverazco y Gabriela Prosdocimi

El cuerpo ha sido desacralizado, despojado de sus cualidades sensitivas, expresivas y creativas.

Desde antes del nacimiento, el ser humano utiliza el cuerpo para manifestarse. Todas sus necesidades, deseos y estados anímicos son, durante gran parte de la vida, filtrados y expresados a través del movimiento, en una búsqueda de relación con el mundo que lo rodea. Así vemos que, en las primeras etapas de su desarrollo evolutivo, su instrumento-cuerpo es manejado en forma libre y espontánea, quedando más tarde relegado, dentro de nuestra cultura, con el avance técnico e intelectual.

En un despliegue de mecanismos de control y disciplinamiento, toda la cultura parece estar confabulada con un vasto proceso de traición a la vida, de estrangulamiento de los instintos.

A medida que crecemos, vamos siendo despojados de nuestro entusiasmo, de nuestra espontaneidad, y nuestro cuerpo se va atrofiando, desterrado de su cualidad sensitiva, expresiva y creativa.

A esto, debemos sumarle los estados de tensión psicológica a los que nos vemos expuestos: exceso de responsabilidades, situaciones competitivas, sentimientos de culpa, represiones, angustias, temores. Sentimientos que se proyectan sobre la musculatura y vísceras, que rigidizan y contraen desarmónicamente ciertos músculos o inhiben ciertas funciones orgánicas. Las tensiones que se van haciendo crónicas producen acortamiento de los músculos, limitan el movimiento de las articulaciones y dificultan el porte natural del cuerpo.

Estructuras de pensamiento rígidas o negativas, también dan como resultado rigideces corporales, paralizando las posibilidades de expresión emocional y de acción.

Existe una estrecha relación entre la Tonicidad y lo Vivido (consciente o inconscientemente). Todas las vivencias que hemos pasado en nuestra infancia, y los estados de tensión y agresión psicológica, se depositan en nuestro cuerpo, alterando el sistema nervioso, afectando el funcionamiento neurovegetativo, con repercusión en funciones fisiológicas y modificando la tonicidad muscular. Así vemos alteraciones en la regulación tónica: personas que quedan fijadas en un Tono Alto (eufórico) o Bajo (depresivo), incapaces de registrar oscilaciones emocionales y de responder con plasticidad y riqueza de reacción a los estímulos del ambiente.

Hacia una búsqueda de plasticidad

La práctica de la Danza, y de todo trabajo corporal consciente, permite al alumno reconocer: disociaciones corporales, rigideces localizadas, partes anestesiadas, concepción distorsionada de su imagen corporal, como así también todas las problemáticas emocionales que les dieron origen y que restringen las posibilidades expresivas, comunicativas y vinculares.

A partir de estos descubrimientos, verdaderas revelaciones, la Danza, y toda técnica corporal terapéutica, nos ofrece la posibilidad de hacernos cargo de nosotros mismos, de esa estructura corporal que nos pertenece, de ese divino potencial energético, y, a través de una propuesta de reparación, poder recuperar al niño libre, a ese niño que una vez se expresó espontáneamente.

Primero, sacarnos los "vicios", las fijaciones corporales, y, a través de la plasticidad y matices de movimientos, descubrir nuestros potenciales. Entonces, se invita a usar todas las posibilidades expresivas: el desplazamiento, el salto, trabajar con distintos niveles (plano alto, medio, bajo), con la plasticidad que ofrece el ritmo en su fuerza e intensidad de movimiento, con los diferentes *tempos* (lento, largo-preciso, rápido), con los matices del tono muscular (tensión-relajación), con los contrastes de intensidad (suavidad-fuerza), con la posibilidad del abrazo, del contacto, de trabajar en el piso… Toda esa infinidad de matices y contrastes cualitativos, y de enorme creatividad que el cuerpo tiene en su expresión dancística, ha de impactar favorablemente en la restauración de nuestro equilibrio.

Estas danzas y ejercicios nos permiten comprender los distintos niveles de dinámica y compromiso que están involucrados en la danza. Hay movimientos ordenados, perfectamente controlados por la voluntad y guiados por el pensamiento. Hay otros, en cambio, que despiertan el eros, se impregnan de afectividad y emoción, dando lugar a la liberación instintiva y al descenso de la identidad. Es, entonces, cuando bailamos con los ojos cerrados, buscando recuperar nuestra sensibilidad perceptual, nuestras arcaicas actitudes para la voluptuosidad, pudiendo, incluso, descender al trance.

Todos estos ejercicios implican un proceso de atención, un trabajo con la concentración, que insiste en el valor de la vivencia, en la acción "aquí y ahora". Disfrutar, bailar en el instante, permite reparar la alteración de la temporalidad psicológica, restituir en el alumno su tiempo interior, recuperar el regalo de la hora presente y su ímpetu vital. Que recuerde y celebre la experiencia suprema de vivir.

Asimismo, al concentrarnos en las diferencias de matices, en los distintos niveles que comprometemos al movernos, tomamos conciencia de que nosotros somos dueños del cuerpo. Somos el cuerpo, ese cuerpo que nos obedece.

Retornar a la situación real de volver a nosotros, es una situación sanadora; como lo es saber que somos dueños de esa posibilidad de esparcimiento, de expresión, en la unión de cada movimiento que acontece con una situación emotiva específica.

Cada situación que no fue expresada, queda fijada como rigidez. Rigideces que están grabadas, selladas en el cuerpo, la psique, el espíritu. Toda rigidez coarta la libertad.

Por lo demás, ya Freud había señalado los efectos dañinos que se producen cuando el afecto permanece "estrangulado", porque la emoción tiene necesidad de descargarse, de ser "tramitada" de manera normal. El aparato psíquico porta una carga de energía que se convierte en negativa cuando no es expresada.

Debemos tener en claro que un cuerpo mejor trabajado tiene más recursos y, por consiguiente, más posibilidades para experimentar y manifestar con intensidad y libertad sus emociones y vivencias. Profundizar en los sentimientos y expresarlos a través de todo el cuerpo, el movimiento, el gesto, la acción, nos cura, nos sana, nos limpia el alma.

La Danza, pues, tiene un gran valor catártico, al permitirle al ser humano expresar aquella sensibilidad que le ha sido coartada por el afán racionalista en el que nuestra sociedad se encuentra inmersa. Una catarsis, que no es sólo para el bailarín, sino también para quien contempla.

La propuesta se traduce en otorgar matices a la cualidad energética del movimiento, para desbloquear en nosotros esas rigideces que coartan la libertad de sentir y hacer con el cuerpo cuando no podemos expresarlas emotivamente y plasmarlas en gestos y movimientos.

Y la Danza se presenta, entonces, como oasis, al momento de convertirlas en emoción y acción.

Si le sumamos la comunicación e interacción con otros, la práctica corporal se enriquece con una mayor amplitud de matices e intensidades, despliega mayores posibilidades físicas y psicológicas, modelando nuevos registros corporales y construyendo actitudes favorables de ser y estar en el mundo. Y el movimiento corporal se revela, una vez más, como imprescindible para la recuperación de nuestro verdadero ser.

El valor de los matices: la experiencia suprema de transitarlos.

Sólo transitando los matices, las diversas emociones y vivencias, podremos recuperar el equilibrio perdido, restablecer esa energía que está en sinfronismo con la que anima el Universo, sentirnos parte de una totalidad, hermanados con todos los seres.

Recuperando la conciencia corporal perdida y todo su potencial creativo, la práctica de la danza puede abrir horizontes que parecen infinitos.

Un cuerpo plástico, flexible, comunica, siente, modifica. Expresa lo infinitamente pequeño, delicado, y lo infinitamente grande y desbordante; la exquisita precisión y el despliegue catártico, inconmensurable; el instante presente, fugaz, y la eternidad.

La Danza es una actividad seria

En nuestra cultura no se le da demasiada importancia al trabajo corporal, cuyos movimientos con finalidad expresiva, comunicativa y estética son de indudable valor terapéutico. Por el contrario, creemos que está descalificado. Incluso, se desconoce, en general, la amplia gama de posibilidades y técnicas corporales que podrían favorecen a muchas personas.

Cabe reconocer que, si bien toda actividad física es positiva, cada personalidad requiere determinada disciplina, acorde, sobre todo, a sus necesidades físicas y psicológicas (unos precisarán Yoga; algunos, Expresión Corporal; otros, Danza Armonizadora, etc.) Sin embargo, no hay estímulo real a hacer un trabajo corporal a consciencia y conforme a cada individuo.

La Danza es una actividad seria, como lo era en la Antigüedad, a la que recomendamos dedicarle muchas horas. Hay gestos e imágenes grabados en la memoria de la especie, que en cualquier lugar del planeta nos hermanarían y nos harían sentir miembros de una misma naturaleza. Movimientos ancestrales, que nos unen, más allá del tiempo y el espacio, con el hombre primitivo y con el de todas las épocas, porque la Danza es una experiencia primigenia, nata, natural, que nos ha sido dada.

Recuperarla para nuestra felicidad y en beneficio de la humanidad es una hermosa tarea que proponemos desde Danza Armonizadora.

Élida Noverazco. Psicodramatista, creadora de la técnica Danza Armonizadora.

Gabriela Prosdocimi. Profesora de Danza Armonizadora. Licenciada en Letras (UBA).

liberarse con dmt online

escribe: Clarissa Machado

En la vida todo está en movimiento continuo y en permanente transformación. Las restricciones indispensables de aislamiento y distanciamiento social de los últimos meses de pandemia, limitan nuestras libertades y desafían la capacidad resiliente de nuestros cuerpos en todos sus aspectos.

Nuestro cuerpo, sensible por la situación que nos atraviesa, es el que contiene y delimita las dimensiones interior y exterior, posibilitando nuestras interacciones con el entorno. En él se registran la necesidad de interacciones y los estados de satisfacción o de frustración resultantes de ellas.

El enemigo en esta pandemia es invisible, pero las consecuencias de las limitaciones generadas por él, se hacen cada vez más visibles en nuestra salud en general. Se agudiza el desafío de observar para integrar lo que nos pasa, de conectar para no cristalizar nuestros sentidos, como también de reaccionar para encontrar nuevas posibilidades de ser y estar y con eso aumentar el bienestar.

"Baila, baila, de lo contrario estamos perdidos" (Pina Bausch) porque los beneficios de la danza van más allá del entretenimiento.

Con la danza y el movimiento corporal se liberan cargas negativas, nos desintoxicamos y nos reciclamos transformando el cansancio en entusiasmo, la angustia en placer y la apatía en alegría.

La danza genera sensación de libertad a los cuerpos que al moverse son al mismo tiempo instrumento de percepción y de acción. La fuente de la danza está dentro de cada individuo, y cuando los movimientos naturales y espontáneos de sus acciones reflejan su esencia interior, se puede decir que es un ser libre.

En estos tiempos desafiantes, pero también de oportunidades, las sesiones de Danza Movimiento Terapia DMT en modalidad online, se afirman como posibilidad de sostén y acompañamiento en los procesos psicoterapéuticos individuales y grupales de varias personas.

Este nuevo encuadre terapéutico para la Danza Movimiento Terapia DMT —modalidad terapéutica relacional que se basa principalmente en la conexión entre el movimiento y la emoción— no impide que sean explorados "los aspectos comunicativos y creativos del movimiento improvisado" (Panhofer y Rodríguez, 2008) a favor de la integración mente-cuerpo-emoción.

La pantalla se transforma en un punto de encuentro que habilita la relación entre individuo y terapeuta. Un espacio que estimula la exploración y la transformación de limitaciones en posibilidades, sin dejar de ser un espacio de cuidado y contención.

Un espacio que al respetar los ritmos propios de cada individuo, refuerza la sensación de ser uno, de ser parte, y de ser con otros, ampliando la sensación de libertad.

La intimidad del espacio físico de cada participante compone el espacio virtual compartido e integrado por todos. La comunicación manifestada a través de miradas, ritmos y movimientos, refuerza la sensación de presencia, contacto y cercanía. Los cuerpos dejan de ser una imagen limitada en segunda dimensión para ser vistos y sentidos más completos.

La percepción del espacio físico tanto del ambiente como del cuerpo se expanden. El movimiento genuino y despojado de limitaciones genera sensaciones que traspasan las fronteras corporales del individuo habilitando más presencia y conexión, como también traspasa la frontera de las pantallas despertando la resonancia kinestésica por parte del danza/movimiento terapeuta.

Principalmente durante la pandemia, las sesiones de DMT son una alternativa para potenciar y promover la salud incrementando el bienestar bio-psico-emocional por facilitar un espacio de exploración personal que deja al individuo en completa libertad de movimiento para la expresión auténtica de sus emociones y sensaciones más profundas.

Clarissa Machado Danza/Movimiento Terapeuta con registro R-DMT, creadora de Conectango-Desarrollo Personal®, Tango Terapeuta en la Caravana de la Memoria, facilitadora registrada Método Flowdance, docente universitaria. info@clarissa-machado.com.ar Instagram: @integrandoenmovimiento

feldenkrais
para una libertad en tiempos de restricciones indispensables

escribe: Andrea Guz

¿Qué es la libertad? ¿Somos libres cuando tenemos restricciones?

La definición de libertad dice: *"Facultad y derecho de las personas para elegir de manera responsable su propia forma de actuar dentro de una sociedad".*

Para Moshe Feldenkrais las restricciones son la oportunidad de aprender algo nuevo. Las restricciones juegan un rol fundamental en una clase de *Autoconciencia a través del movimiento®*.

¿Cómo es posible? ¿Qué significa esto? Si por ejemplo estoy moviéndome desde estar acostada boca arriba hasta ir a sentarme, pero tengo la restricción de no empujar el piso con las manos, entonces un mundo de nuevas posibilidades se despliega. Si suelo realizar esta acción con fuerza y esforzarme para lograrlo pero esto no es posible, debo comenzar a prestar atención a qué y cómo lo estoy haciendo y qué otras opciones tengo.

Cuando no podemos hacer lo que estamos acostumbrados, es imprescindible reorganizarnos. Si sigo haciendo lo que ya conozco, no voy a encontrar ninguna manera nueva de hacer lo que hago. Como dice esa frase que le atribuyen a Albert Einstein: *"Locura es hacer siempre lo mismo y pretender resultados diferentes".*

Nuestro sistema nervioso es muy bueno creando hábitos. Estos son importantes para nuestras vidas porque nos permiten realizar de manera automática acciones cotidianas. Por un lado es una ventaja, porque sin esto no podríamos funcionar. Pero cuanto más arraigados están, más invisibles son. Entonces, ¿Somos libres? ¿Somos libres de nuestros propios hábitos cuando algo ya está decidido antes de realizarlo?

Moshe Feldenkrais decía que los hábitos son buenos cuando comprobás que podés deshacerte de ellos.

Si tenés varias maneras de hacer algo, entonces podés elegir con libertad, porque sabés lo qué estás haciendo y podés elegir lo que es mejor en determinada circunstancia, para vos y para los que te rodean.

En general nos resistimos a cambiar hábitos. Especialmente porque es un gran trabajo y un gasto de energía para nuestro sistema; también porque tendemos a identificarnos con ellos y decir que nos comportamos de cierta manera "*porque somos así*". Esto nos da seguridad.

Pero ¿Qué pasa en estas épocas, donde todo es tan cambiante? En estos momentos nuestra capacidad de adaptación es la cualidad más importante que tenemos como seres humanos. No ajustándonos o resignándonos, sino evolucionando hacia una manera más eficiente de organizarnos, promoviendo el aprendizaje constante y ampliando nuestras opciones dentro de las restricciones para elegir lo más adecuado para uno mismo.

¿Cómo nos conectamos con esta capacidad?

Es a través de la toma de conciencia, utilizando el movimiento, que se puede acceder a este potencial.

Tener la oportunidad de movernos con atención, de poder hacer lento, de poder detenerse e inclusive revertir un movimiento, le da la oportunidad a nuestro ser de observar estos patrones de comportamiento y de encontrar maneras más eficientes de hacer lo que hacemos.

En las clases de *ATM®* (*Autoconciencia a Través del Movimiento*) nos embarcamos en un proceso de aprendizaje a través de sentir lo que hacemos y cómo lo realizamos. Cuando uno descubre que tiene la oportunidad de moverse con eficiencia y alegría, existe la posibilidad de expandir esta sensación a todo lo que hacemos y es posible también descubrir que tenemos la capacidad de movernos con libertad, respetando a los otros y a nosotros mismos, a través de las restricciones de la vida.

Andrea Guz. Entrenadora Asistente. Formación Feldenkrais Argentina. www.estudiafeldenkrais.com.ar

libertad es plural

escribe: Sandra Reggiani

Busquenme... me encontrarán..en el país de la libertad… entonaba León Gieco en tiempos de dictadura y proyectaba en la tapa del disco un campo abierto con hierbas, caballos y sol. Quizás entendiendo que la libertad encarna por fuera de lo humano, en otros seres vivos; quizás aireando del único modo posible la asfixia que abrazaba esa época local. Artistas que se exilian, otros que desaparecen, el horizonte no era alentador para la ciudadanía, no hacía falta portar armas para ser peligroso, la quema de libros de la librería Hernández, el exilio de personalidades públicas, el churrasco repartido en los anuncios de tv, acompañan y completan a la desaparición forzada de personas como política de estado ante cualquier atisbo de diferencia.

La censura no existe mi amor, canta el rosarino Baglietto unos años después, al inicio de los '80. *La censura no existe mi amor,* repite, y por cada repetición omite una palabra hasta terminar con un solo sonido. Mientras hay vida hay esperanza pulsa el dicho popular, cierta resistencia comienza a esbozarse, y a latir en el imaginario social, la trágica guerra en Malvinas funcionó como aliada para vislumbrar esa fisura. Esta canción participa de la campaña chilena del No, campaña que le permite a Chile decirle NO a su dictador e iniciar su camino para recuperar la democracia.

Libertad y censura aparecen como una dupla imbatible en tiempos en donde ajustarse a lo permitido es estricto y unívoco, porque lo prohibido es potente, fuerte, definido y exige acatamiento y sumisión.

Los escenarios políticos y religiosos suelen ser los más potentes para poner en valor estas cuestiones; la santa inquisición, las dictaduras, son ejemplos claros de cómo aparecen ciertos criterios que se imponen a todas las poblaciones y las estrategias del miedo, el sufrimiento físico a veces hasta la muerte, el terror y el dolor son las herramientas efectivas para ejecutarlo.

Organizada en torno a la censura, el ejercicio de la libertad es muy difícil de concebirse, sin embargo Gordon Allport en el prólogo a *El hombre en busca de sentido* de Víctor Frankl se pregunta: "¿Cómo pudo él —que todo lo había perdido, que había visto destruir todo lo que valía la pena, que padeció hambre, frío, brutalidades sin fin, que tantas veces estuvo a punto del exterminio—, cómo pudo aceptar que la vida fuera digna de vivirla?" Allí pone en valor ese aspecto relevante de la biografía de Frankl que actúa sobre ese derecho que no puede sernos arrebatado, y es la libertad de decidir cómo categorizar las experiencias, y qué hacer con ellas; esa libertad jamás podrá ser arrebatada si decidimos no cederla. Erich Fromm dedica la escritura de *El corazón del hombre* a analizar esa pulsión de dominio que impregna muchos actos violentos y destructivos en donde la saña y la crueldad superan el hecho de la muerte, él afirma que, de esa manera, estas personas esperan poder arrebatarles su secreto poseyendo su vida.

La arbitrariedad respecto del ejercicio de la justicia y el respeto de los derechos de modo equivalente para todxs es un aspecto variable a lo largo de la historia sin embargo, a la luz de estos pensadores nos cabe asumir esta potestad personal que es intransferible, y tenerlo presente nos facilita su ejercicio.

Retornamos a este breve paseo por el cancionero popular porteño/ochentoso y encontramos a Andrés Calamaro tarareando en un modo íntimo casi confesional: *La conocen los que la perdieron, los que la vieron de cerca, los que la volvieron a encontrar, la conocen los presos… la libertad.* Y resonamos entonces, en un recorte romántico, en escenarios políticos y religiosos más flexibles, la libertad aparece como un atributo propio de los locos y de los artistas, muchas veces está asociada con cierta condición marginal e irreverente, es una condición deseada y prohibida a la vez, peligrosa como papa caliente a la vista de la ley. Así ubicada, la libertad arma dupla con la plenitud de modo complementario o excluyente según sea donde te ubiques, la periferia social es el precio que pagan normalmente quienes la elijen en este escenario.

Apreciamos cómo la libertad, siendo un atributo personal, se ejerce en las relaciones con nosotrxs, con lxs otrxs, con el medio ambiente, con la naturaleza y cómo en este juego de relaciones se teje la exuberancia o asfixia en las que devienen el desarrollo de las culturas, las estéticas y los vínculos.

En nuestras historias educativas podemos recuperar sin dificultad ciertas expectativas docentes enunciadas de modo exclamativo: *sé libre, sé espontáneo*. Como si la libertad fuera homogénea y absoluta y la espontaneidad estuviera disponible a demanda. Como si pudieran emerger por decreto y con enunciación enfática. Ante esas afirmaciones nos miramos, nos sentimos, apreciamos el vacío que se arma ante la imposibilidad de generar una respuesta ¿satisfactoria?, porque ¿a quién tiene que satisfacer esa respuesta?, ¿a nuestros intereses, o a las expectativas que lxs otrxs organizan sobre nosotrxs? Y entonces nos preguntamos por la educación y la libertad, educar para la libertad, en libertad, con libertad.

Paulo Freire nos ofrece un sinnúmero de perspectivas que confirman que el aprendizaje y la enseñanza pueden ser actos emancipadores.

Siempre y cuando atiendan a las necesidades reales de quienes aprenden, corriéndose de ciertas corrientes normativistas y colonialistas respecto de lo que es necesario saber; cuáles aspectos se categorizan en términos de historia y de cultura y cuales no, porque son desclasificados como bárbaros. Afirma que para que esto suceda necesitará estar acompañado por la construcción de condiciones de posibilidad incluyentes, que abracen lo diverso y que estén dispuestas a asumir un genuino bien colectivo común.

En las experiencias asociadas con las artes del movimiento la libertad forma parte del telón de fondo de expectativas que acercan a muchas personas a ingresar a talleres de diferentes prácticas y estéticas artísticas, o a concurrir a espectáculos: desarrollar la soltura en el movimiento, experimentar la sensación o el sentimiento de libertad suelen acompañar dichas iniciativas.

Habitar la imaginación como instancia que permite expandir los horizontes de lo dado e indagar en otros universos es un rasgo presente de todas las prácticas y realizaciones artísticas.

Durante las experiencias de improvisación la libertad es siempre protagonista de sus acciones.

Encarnar la improvisación es encarnar una convivencia directa con la posibilidad de elegir, las elecciones manifiestan siempre de modos más o menos elocuentes a las libertades y valoraciones del improvisador. En cada acto la persona está convocada a tomar infinidad de decisiones. Estas decisiones no son aisladas, sino relacionales, se ejercen sobre aspectos o materiales específicos, sin embargo, sería imposible extraerlos de la relación que mantienen en ese momento y en esa situación entre sí, con aquello presente y en la resonancia con ciertas ausencias.

A través de las exploraciones iniciamos una travesía relacional; con el devenir de las acciones apreciamos cómo esas sensaciones de plenitud, acontecen espontáneamente y colorean de modos singulares las cadencias, las intensidades, los modos de habitar el espacio, los rasgos que elegimos para continuar la exploración. Otras veces, las incomodidades y las incertidumbres ganan protagonismo, la duda invade a las certezas y la toma de decisiones se demora en una exploración que le permite identificar el organizador que clama por atención en sus abordajes, reorganización permanente aún para mantener situaciones estables es uno de los rasgos que caracteriza a esta modalidad de danzar. Extensión, permanencias, intermitencias y profundidades se ensamblan e intercalan entramándose.

Es imposible improvisar obedeciendo.

Puede la improvisación organizarse sobre un aspecto específico dentro de un contexto determinado, en esa especificidad que encarna el acto improvisatorio, acontece el ejercicio de la libertad a través de la puesta en acto de la capacidad de elegir del improvisador. Estas decisiones no son absolutas, sino que congregan cientos de circunstancias y condiciones a su vez, de alguna manera, confirman la imposibilidad de alcanzar criterios absolutos y permanentes.

Una improvisación no deja indicada la sucesión de acciones correctas o esperables, y en el caso de que la improvisación se ejerza en torno a una sucesión de acciones esperables, el acceso y desarrollo de las mismas es atravesado por un sinnúmero de aspectos que el improvisador construye a medida que las decide.

Esa composición es instantánea y muchas veces efímera, siempre irrepetible, es un acto de libertad no porque se aísla del contexto y decide lo que quiere, sino porque encuentra el modo de establecer relaciones y perspectivas que consideran la multiplicidad y complejidad con las que convive.

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

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

la era de las mascarillas

escribe: Susana Volosín

En España hemos salido del confinamiento. Y esa salida ha traído nuevas reacciones, temerosas o liberadas. En este último caso las restricciones fueron vividas como órdenes impuestas.

Ganó victoriosa la necesidad de abrazarse, tocarse, y sacarse las mascarillas. Por estas transgresiones, por la entrada de turistas y por otras causas, han surgido preocupantes rebrotes.

Por eso el gobierno ha decretado la obligatoriedad de las mascarillas so pena de multas importantes. Hay un riesgo de retornar a la tragedia de marzo con millares de contagios y muertes.

Así que el paisaje humano enmascarado, caminando por las calles, ha cambiado drásticamente nuestra visión del mundo exterior. Y uno se pregunta: ¿es una nueva normalidad? tal como la llaman… o ¿una nueva *anormalidad*?

A lo largo de la historia tanto en Occidente y Oriente como en África, la máscara tuvo su función y fue utilizada en muchas ocasiones. En la cotidianeidad laboral, o para los ritos telúricos o religiosos, o para los juegos seductores de los Carnavales, como el de Venecia. También en el teatro japonés Kabuki con sus máscaras noh, o en el teatro griego, de donde surgió la palabra "persona", referida a la máscara de los personajes teatrales. Goya, Stezaker, Enzor, Picasso, etc. se han inspirado en ellas.

En el Psicoanálisis, D. Winnicot habla del *falso self* de un individuo, como si fuera una máscara adaptativa al exterior. El camino terapéutico sería ayudar a conectar con el self auténtico, con el *Yo soy* profundo, entre lo personal y lo transpersonal.

En esa dimensión de lo existencial, en esos límites entre la vida y la muerte, han estado y ahora nuevamente están, las máscaras protectoras de los virus letales.

En la peste de Lyon de 1628, los médicos se enfundaban en un traje de piel que les llegaba hasta los pies, con guantes y máscaras de pájaros con un pico larguísimo. Solo sabemos que las usaban los médicos. En cambio en la trágica pandemia de la gripe española de 1918, se ven las fotos de multitudes de personas con el rostro tapado. Con mascarillas parecidas a las nuestras pero más inseguras: solo de tela y tul.

En la asombrosa pandemia que nos ha tocado vivir en este 2020, con la velocidad contagiosa y amenazante del coronavirus por todos los confines de la Tierra, la mascarilla y la distancia de dos metros, pueden ser nuestra salvación en medio de tanta incertidumbre, hasta que se descubra una vacuna eficaz.

Esta máscara ha venido para instalarse en nuestras vidas y en nuestros rostros por mucho tiempo y en forma masiva. Por eso podemos decir que entramos en la era de la mascarilla.

La era de la mascarilla

"Todo cambia" cantaba Mercedes Sosa. Una bella canción apropiada para esta época. Un sorprendente e inimaginable cambio para toda la humanidad que nos hace tomar conciencia, abruptamente, innegablemente, de que somos mortales.

No solo ante la perspectiva de la muerte, sino ante la perspectiva de la vida con una conciencia corporal humana parecida.

El esquema corporal, según Schilder, como representación consciente de nuestro cuerpo, ahora con nuestra máscara insertada en nuestro rostro, formará pronto parte de la imagen habitual de todo el mundo.

Muchos niños pequeños crecerán con esta percepción de su cuerpo y el de los demás.

China y Japón han aceptado hace tiempo, antes de la pandemia, recurrir a tapar su rostro para prevenir cualquier infección. Pero nuestra cultura occidental que hace culto al selfie y a la individualidad, no acepta esta uniformidad. Al revés, el otro es un desconocido que puede enfermarme.

El comercio de mascarillas ha inventado las mascarillas personificadas con diferentes colores, diseños, escudos, banderas, imágenes, transparencias en la boca o fotos de la propia persona como cobertura. El acceso a ellas desenmascara también diferencias sociales, ya que una familia con dos hijos y riesgo de desocupación, no puede asumir ese presupuesto ni para adquirir las básicas. No hablemos en zonas pobres de África, Asia, o de Latinoamérica donde no hay ni siquiera agua y jabón para lavarse las manos.

Las diferencias subjetivas de las mascarillas

La mascarilla o barbijo es diferente al antifaz, que cubre la parte superior de la cara, o a la máscara que la cubre totalmente pero que deja orificios como ventanas abiertas para los ojos, la nariz o la boca.

La uniformidad de la mascarilla reside en que tapa a todo el mundo la nariz y la boca. Por eso se la suele llamar ***tapaboca*** aunque también tape la nariz. Mis colegas y amigos Elina Matoso y Mario Buchbinder explican muy bien que las máscaras tapan y revelan. Pero este nombre acentúa la acción de tapar. Tapar las zonas más peligrosas para no recibir o emitir el virus.

A pesar de su incomodidad, se convierte en un objeto de poder, como otras máscaras, en una trinchera para la guerra contra este virus invisible que amenaza matarnos y matar a los otros y que nos genera angustia de muerte.

Puede ser entonces nuestro refugio, como lo fue nuestra casa en el confinamiento. Siendo una protección de vida para nosotros y un acto de amor hacia los demás, ¿cómo se entiende que muchos no la quieran usar? Dejo aparte el uso político de esta resistencia.

La Salud Pública contempla las razones físicas como las enfermedades respiratorias o la discapacidad para eximir de su uso, pero deja una franja ambigua para otras razones. En ningún espacio mediático español se mencionan las causas emocionales y así se pierde una oportunidad de concientizar a la población de esos motivos.

Es nuestra tarea, como profesionales de la psicoterapia en sus diferentes enfoques, investigar sobre estas causas y hacerlas conocer para los diagnósticos. Y en la clínica privada y pública, intentar ayudar a los pacientes a conectar y elaborar lo que las mascarillas les producen.

Las diferencias subjetivas de enmascararse o desenmascararse residen en los distintos perfiles de personalidad. Residen en sus historias personales que dejan huellas en sus cuerpos. Y, siguiendo a Winnicott, en la creación de su falso o verdadero *self*. Se cuenta que en 1918 los hombres rechazaban el uso de la máscara por ser poco varonil.

Doltó diferencia el esquema corporal de la "imagen inconsciente del cuerpo", que se va conformando debido a lo vivido a lo largo de nuestra vida. Y que con nuestras técnicas terapéuticas puede hacerse consciente.

La máscara actúa fundamentalmente sobre la cara, como su palabra lo indica, y la cara es la sede principal de nuestra identidad. Así que al ponérsela, después de elegida, se modifica la imagen de nuestro cuerpo, de nosotros mismos y de nuestras conductas.

Para una personalidad temerosa o desconfiada, la mascarilla puede ser la salvaguarda para su rostro retraído por el miedo.

Al contrario, los jóvenes, al no elegirlas y tapar su boca y nariz, sienten como un agravio a su libertad.

Con la boca cubierta no podemos comer, ni hablar bien, ni besarnos, ni hacer visible nuestra sonrisa. Con la nariz tapada no podemos oler ni respirar bien. Al hablar fuerte la escucha también se altera. Muchos percibimos en esta pandemia un instrumento para el control social, pero, a pesar de ello, no queremos ser imprudentes.

Pero esta joven generación que no ha recibido una educación con límites claros, viven como imposición todo lo que les coarte su mundo pulsional y su placer, así como todo lo que les cambie su imagen corporal narcisista de autoafirmación.

Y su rebelión a las protecciones exigidas, en lugares como "botellones" y discotecas, ha sido y es una de las causas de los rebrotes actuales en Europa.

Otro ejemplo: si esta pandemia nos ha hecho sentir vulnerables, ¿qué pueden sentir las personas con cuadros psicológicos actuales que son diagnosticados vulnerables o con una imagen frágil de su propio cuerpo? Son aquellos que no han tenido un buen espejo materno donde poder reconocerse. Y que pueden perderse, caer en el vacío y en la angustia impensable.

Para ellos, la mascarilla encaja en la frase de D. Winnicott: "Es estupendo estar escondido pero desastroso no ser encontrado". Ni encontrarse, agrego.

Así se puede comprender su rechazo a esta máscara. ¿Podemos juzgarlos y agredirlos por su transgresión, como muchos lo hacen, sin entender lo que sienten?

Me recuerda a los fumadores que no pueden dejar el cigarrillo a pesar de que sea muy perjudicial para su salud y la de los otros.

En nuestros consultorios podemos ayudar a reestructurar su imagen frágil y orientar hacia cómo usar la mascarilla alternándola con la máscara de pantalla donde no se pierde la identidad de la cara. Pero, ¿cómo ayudar a personas con estos perfiles que no vienen a consultarnos?

La mascarilla también revela

Nuestros sentidos son también nuestros medios de expresión y de comunicación afectiva. Por eso se usa la palabra "sentir" para la sensibilidad y para los sentimientos.

En la Morfo-Psicología, que es el estudio de nuestra identidad a través de nuestra cara, se toman en cuenta los tres receptores: la forma y la expresividad de la boca y la de la nariz, pero también la de los ojos.

La mascarilla no tapa toda la cara. Nos deja al descubierto los ojos y nos revela su importancia. Nos da una pista sensorial para profundizar.

En la experiencia con mis grupos he comprobado la dificultad de mirarse a los ojos, como si en nuestra cultura eso solo fuera para la intimidad de los amantes.

Eduardo Galeano escribió "La historia de las miradas". Se trataba de un pueblo que no sabía mirar. Pero debido al caos social que se producía, sus dioses les enseñaron a diferenciar entre ver y mirar.

"Así aprendieron estos hombres y mujeres que se puede mirar al otro, saber que es y está, y que es otro, sin pasarle por encima […] Y que se puede mirar adentro del otro para captar lo que siente su corazón […] y aprendieron la importancia de la mirada que se mira a sí misma mirando y mirándose, que mira caminos y mira mañanas que no han nacido todavía, caminos aún por andarse y madrugadas por parirse."

La mascarilla puede entonces indicarnos un sendero de esperanza para cambiar el futuro en nosotros mismos, en nuestros pacientes y alumnos: que ya no sea el virus el que nos contagie sino la mirada desde el Corazón, como una poderosa semilla de Vida que silenciosamente también vaya contagiando a la población.

Bibliografía

Buchbinder, M., Matoso, E., *Las máscaras de las máscaras,* Buenos Aires, Eudeba, 1994.

Doltó, F, *La imagen inconsciente del cuerpo*, Barcelona, Paidós,1986.

Galeano, E., *La historia de las miradas*, Los otros cuentos, Buenos Aires, Red de Solidaridad con Chiapas, 2015.

Guthmann, B., *Se connaitre par la Morpho-Psicologie*, Alleur, Marabout, 1995.

Volosin, S., "¿Quiénes somos? De lo interpersonal a lo transpersonal a través de la máscara", Hojas de Psicodrama, Rev. Número 61, Madrid, 2013.

Winnicott, D. *El proceso de maduración en el niño*, cap.4, Barcelona, Ed. Laia, 1981.

Susana Volosin es Miembro didacta de la Asociación de Psicoterapia Psicoanalítica Española (AEPP). Ex docente del Master de Danza Movimiento Terapia (DMT), IL3, (Univ. de Barcelona). Directora y creadora del Centro Corendins de Palma de Mallorca, especializado en Arteterapia. E-mail: svolosin@fincaolivar.org

& EUTONÍA

estrés & economía

escribe Ana L. T. Mior

La Eutonía (*eu: bueno; tonia: tono*) refiere a tono muscular, equilibrado y adecuado a cada circunstancia que transitamos.

Creada en la década de 1940 por Gerda Alexander. Cuenta en su libro[1], por qué prefirió el nombre "Eutonía" en lugar de "relajación". El nombre lo presentó en el "Primer Congreso Internacional de Relajación y Movimiento funcional", convocado en Copenhague, auspiciado por el Ministerio de Educación de Dinamarca. Allí expuso su "*pedagogía eutónica*" y aclaró que no es un tono normal (normo tono), sino un "*buen tono muscular*", fluctuante, y capaz de adaptarse a cada situación.

Eutonía es una disciplina corporal. La práctica se realiza en clases grupales o individuales, mediante consignas que imparte el profesional eutonista[2]. Las consignas, son en base a los principios transmitidos por G. Alexander. Se trata de Conciencia Ósea, Conciencia de Piel, y Conciencia de Espacio Interno. El alumno se encuentra en un "*estar psicofísico, aquí y ahora*".

La práctica es *no mecánica* y no se "imitan" movimientos o "ejercicios", sino que estos surgen del "*sentir y estar*" de cada persona, según la consigna.

El eutonista está en contacto con el alumno, con el entorno y consigo mismo. Observa con mirada integral esos aspectos. Cada persona hará su proceso al vivenciar las consignas impartidas.

Según cada persona, -alumno-, la experiencia vivida durante la clase, podrá trasladarla a su vida diaria. "*Registrarse y habitarse*", -psíquica y físicamente-, le permitirá equilibrar y normalizar aquellos músculos que sienta acortados por contracturas.

Asimismo, al hacer consciente el exceso de energía -física, o intelectual-, podrá decidir continuar o detenerse para recuperar y equilibrar su carga alostática.

Eutonía, es "una herramienta" de defensa y concreción de afrontamiento al estrés excesivo no satisfactorio: distréss.

El Dr. López Rosetti[3] señala, "*el estrés es un síndrome general de adaptación y emoción*", el normal es agradable, satisfactorio y saludable, el distréss sin adaptación es "*carga mayor que la resistencia*" implica interrumpir y optar por una situación deseable.

En una visión integral, se puede considerar a la Eutonía *"una terapia complementaria válida para la Salud y Bienestar de las personas"*[4]. Esa mirada integrativa, se puede comprobar. Eutonía, alerta o mitiga efectos fisiológicos y/o psíquicos del estrés, cuando este se vuelve crónico o patológico.

Las emociones, *"tienen efecto fisiológico"* -Dr. López Rosetti, PNIE, en primer lugar, a nivel del cerebro primario (*reptil*), luego en el intelecto, que analiza el evento y actúa en consecuencia ("alerta o huida").

Es interesante profundizar en el conocimiento de la psico-neuro-inmuno-endocrinología (PNIE), "*un enfoque médico integral de la salud*". La PNIE vincula lo psicológico con los sistemas nervioso, hormonal, inmune "*a partir de la conducta de los seres humanos*".

La Eutonía "detendría" la carga mayor de estrés que provoca una situación no deseada, a la vez que permitiría a la zona pre frontal analizar el evento y detener el virtual exceso de energía o desgaste producido. La emoción, en Eutonía, se registra en forma inmediata en el tono muscular, y es posible percibirla en la lengua, por la gran inervación lingual, también en la contracción muscular sensible del cuerpo de cada persona.

G. Alexander, señala que los movimientos libres, flexibles, con un tono muscular adecuado, permiten mayor eficiencia sin desgaste, y ejecutar actos y actividades más eficientes con menor carga de energía.

Por su parte, la Economía, generalmente asociada a números, cuentas, estados financieros o contables, en su acepción y origen, significa "*buena administración de los recursos*". Gerda Alexander tuvo en cuenta el buen uso del principal recurso del ser humano y trabajó experimentando desde lo corporal.

Se percibe un estrecho vínculo entre Eutonía y Economía con el estrés y el distréss.

En Ciencias Económicas, es conocida la "*Teoría de la Utilidad Marginal*" que consiste en el resultado negativo, que se produce al agregar una unidad más de carga, cuando ya se alcanzó el máximo rendimiento, a partir de ahí comienza un resultado negativo, que implica descartar lo adicional.

Economía, en sentido amplio es *"buena administración"*, en la persona es una buena administración de nuestro cuerpo, soma, psiquis y espíritu con conciencia de nuestras habilidades y limitaciones. Es decir, nuestro F.O.D.A. personal: Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas, teniendo en cuenta factores internos o propios y del entorno.

La Eutonía permite aplicar la economía al estado psicofísico consciente a fin de evitar los excesos de una carga resistida y poner un límite que impida el agotamiento, o distrés.

Bibliografía

G.Alexander "Eutonía. Un camino hacia la experiencia total del cuerpo".

V.H.de Gainza "Aproximación a la Eutonía – Conversaciones con G. Alexander".

B.Vishnivetz "Eutonía, Educación del cuerpo hacia el ser".

"Curso Universitario de Medicina del Estréss y PNIE"- Dr. L.Rosetti.

Ana Mior. Lic. en Economía. UBA. Eutonista Profesional Título - AALE–Registro 111. anamior@fibertel.com.ar

•domingo 18 de octubre: 11hs. (Argentina), •Delia Chudnovsky: Eutonizando el Cuerpo y la Palabra. •Susana Kesselman: La Palabra de Gerda y el Contexto Histórico Social del Nacimiento de la Eutonìa. **•domingo 1º de noviembre:** 11hs. (Arg.), •Frida Kaplan: Historia del Método Embarazo y Nacimiento Eutónico. •Mariana Schwartzman: Eutonìa y Psicomotricidad, diferencias y congruencias. **•viernes 6 de noviembre:** 11hs. (Argentina), Clase de Eutonía de la •Dra. Berta Vishnivetz. Todo por Zoom. **Inscripciones: info@eutonia.org.ar** Organiza: Asociación Argentina y Latinoamericana de Eutonìa (AALE). www.eutonia.org.ar

& CELEBRACION

El sábado 7 de Noviembre a las 11 hs. BRINDIS VIRTUAL para celebrar los 45 años del Instituto de la Máscara

INSTITUTO DE LA MÁSCARA 45 años CON CUERPO Y ALMA

Para más información y para sumarte al evento escribí al Instituto, o seguilo en sus redes sociales.

Información de contacto:

- *email:* delamascarainstituto@gmail.com
- *web:* mascarainstituto.com.ar
- *Facebook:* institutodelamascara
- *Instagram:* @mascarainstituto
- *Facebook:* institutodelamascara
- *Instagram:* @mascarainstituto

& HERRAMIENTAS

un río siempre abierto

escribe: María Adela Palcos

El objetivo del trabajo de Río Abierto es lograr que las personas se liberen de sus trabas, que puedan transitar por las distintas plásticas y sus personajes asociados sin quedar presos de ninguno, que puedan desarrollar tanto en lo físico como en lo psíquico los diferentes niveles o centros de energía para alcanzar una integración plena.

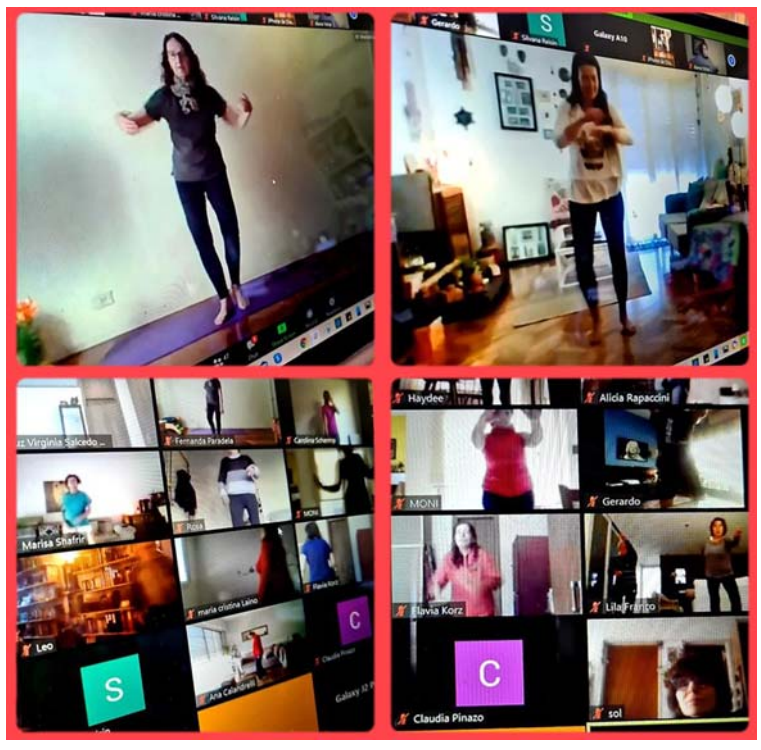
Un ser humano que responde siempre mecánicamente es esclavo de lo que le va sucediendo, de sus respuestas automáticas, vive apretado en un espacio mucho menor al que podría habitar.

Enajenado de su cuerpo y de los otros seres humanos en una repetición que ni siquiera registra. Junto con este trabajo de desarmar las respuestas mecánicas y descubrir la falsa personalidad el sistema apunta a conectarnos con nuestro sentimiento de pertenencia a la humanidad, al planeta Tierra y al resto del Universo. El trabajo sobre lo personal y lo trascendente es paralelo.

El movimiento vital expresivo, la liberación de la voz, el trabajo sobre sí, el masaje… son las herramientas fundamentales y las más habituales, pero este sistema está vivo y crece con el aporte de la experiencia de cada uno de los instructores que lo implementa y que se abre a su intuición y a sus conocimientos para descubrir diferentes maneras de hacer el trabajo.

Me parece importante destacar que este sistema no tiene esquemas fijos, no es doctrinario y se basa en la movilidad y la pluralidad.

Los instructores reciben una enseñanza y cuentan con las herramientas y las técnicas que el Sistema les ofrece, pero cada uno las combina de acuerdo a su propia percepción y a la percepción de aquellos a quienes está destinado su trabajo. El aporte de cada uno ha enriquecido y sigue enriqueciendo las bases sobre las que trabajamos. Río Abierto propone una manera de estar en el mundo, un camino, una corriente abierta que fluye con fuerza hacia la inmensidad del mar.



•Todos los miércoles a las 10 hs. clases gratuitas por Zoom. Instructores rotativos. ID 340 907 2662. Más información en: @rio.abierto
•Sábado 24 de octubre desde las 10 hs. Primeras Jornadas Virtuales Río Abierto Argentina. "Creando una nueva realidad" - Durante todo un día, siete propuestas para conectar con el cuerpo y la presencia sanadora. Más información en: www.rioabierto.org.ar

Pina Bausch danzar el conflicto

escribe: Sofía Pozzoli

foto Paula Lobo
(ver nota al pie*)

Los estilos coreográficos de Merce Cunningham, Steve Paxton y Pina Bausch, como expresiones dancísticas postmodernas, habilitan el conflicto, entendido como aquella tensión que dinamiza las situaciones y descubre verdades.

Dejan de manifiesto lo que Chantal Mouffe llama "consenso conflictual", en que el trabajo en el orden de lo sensible deja al descubierto un tendal de contradicciones personales y sociales, donde, al reconocernos en otros registros y subjetividades, se hace cada vez más difícil compatibilizar con los órdenes normativos establecidos por una sociedad que excluye más que lo que integra. Es en la contienda argumentativa y emotiva donde se encontrarán las fisuras por donde desarticular las hegemonías. Ese quehacer será siempre de índole revolucionario, ya que extenderá los límites de lo posible.

Todos los coreógrafos analizados en este proceso histórico conciben a la danza como la encarnación de una contradicción, de un desencuentro, a tono con el tiempo histórico que los alumbra.

Ya no se encuadra a la danza como un arte de simple valor estético visual, sino como un posible lenguaje universal, escenario de conflictos y superador de diferencias.

Pina Bausch: El conflicto como desgarro y deseo

La propuesta de Pina redunda en un enorme poder trasgresor. Busca romper el automatismo perceptivo a través de un uso retórico del lenguaje con el fin de desanestesiar y sensibilizar la percepción, que es automatizada por la cultura. Procedimientos retóricos como la hipérbole, la repetición y el oxímoron, son evocados por Pina para trabajar sobre la percepción.

La herencia cultural recibida es fuertemente cuestionada por ella, en tanto es una cultura modalizadora de las relaciones humanas, en particular de aquellas centradas en la problemática de género.

Conflictuando los roles estereotipados y problematizando conductas fijas y repetidas, Pina logra reivindicar el conflicto en su valoración por lo fragmentario y lo disruptivo.

Existe en su propuesta compositiva una saturación que conmueve, saturación lograda no pocas veces por la repetición enfática de gestos físicos y emocionales, que recicla y devuelve en composiciones llenas de originalidad. Hipérboles derivan en la representación de la locura, intensificando a través de ambos recursos un claro análisis sobre el conflicto. En su estilo de "collage" hecho de fragmentos, son representados los desechos y emergentes de una estructura social enferma, injusta, desigual. Una sociedad capitalista, que tiene el germen de su propia destrucción.

En su lenguaje se observa un proceso de hibridación propio de la sensibilidad postmoderna, una heterogeneidad discursiva, en la que los recursos de la danza clásica son utilizados en clave de fractura, volviéndolos polisémicos. Logra materializar una inversión axiológica: excede en expresividad y recurre a elementos escatológicos para no omitir ni la gravedad, ni la agitación. Pina no rehúye a exhibir el conflicto, lo naturaliza a través de procedimientos retóricos que generan asombro, desconcierto.

Rompe con la narración clásica y utiliza un lenguaje dancístico plenamente poético para escenificar una "expresión" emocional, que, básicamente, exhibe una interioridad desgarrada, en conflicto y tensión; se evocan miedos, deseos, complejos, la propia vulnerabilidad, explorando el lado más despiadado y desesperado del ser humano.

El filósofo contemporáneo Adolfo Vázquez Rocca expone en su tesis los puntos de enlace *entre la danza de Pina* y el psicodrama analítico, y sostiene que "entre los comportamientos humanos agresivos y potencialmente destructivos, se da la dialéctica defensa-agresión. La expresión corporal escenifica la agresión ritualizada como campo de enfrentamiento en que comparece la tensión, la competencia y el origen genético del comportamiento teatral, de la puesta en escena de nuestras pulsiones eróticas y thanáticas, de nuestras estrategias representacionales, y modelos de seducción y agresión litúrgicos". Por lo tanto, el arte en general se revela como un campo legítimo de sublimación de las pulsiones agresivas, thanáticas.

George Berkeley, en su teoría filosófica, propone que sólo el mundo existe en el acto en que la mente lo percibe. Este es el principio de su afirmación "Ser es ser percibido". Pina detecta y denuncia a lo largo de sus obras que uno de los meollos conflictivos de la cultura es la lucha por el reconocimiento. Chantal Mouffe postula que el gran hecho democrático es el reconocimiento a la otredad. En su concepción de democracia agonista, el conflicto, en su carácter positivo,

Café Müller - 1978

implica que el enemigo deba ser reconocido y, de esa manera, lograr desterrar cualquier pulsión de exterminio, de destrucción. Este proceso profundamente consciente y reflexivo exige reconocer al enemigo como legitimidad.

La propuesta compositiva de Pina habla de un mundo, de una cosmovisión, quizás sin intención de modificarla, pero sí con una clara voluntad de denuncia. Hay una atmósfera de conflictividad que se deja traslucir en la cualidad del movimiento, en el tono de esos cuerpos, en sus estilos (la fuerza de gravedad está enfatizada; los movimientos constrictivos, que ofrecen virulencia a los gestos corporales, se manifiestan potencialmente destructivos, incrementando el dramatismo de la danza; hay algo centrípeto, que lastima, que lacera, que autoinflige). La crisis existencialista que se vislumbra habla de dolores humanos que son transgeneracionales; por lo tanto, su anclaje con la realidad perdura a través del tiempo, y hace que los atributos vitales y orgánicos del signo se repongan exitosamente a la *destrucción creativa* que a veces se produce con los sucesivos cambios de paradigmas. (En Economía, la destrucción creativa es un concepto ideado por el sociólogo alemán Werner Sombart y popularizado por Joseph Schumpeter. Con este concepto, se describe el proceso de innovación que tiene lugar en una economía de mercado en el que los nuevos productos destruyen viejas empresas y modelos de negocio).

El conflicto en Pina también se percibe en cierta opacidad que da cuenta del salto cualitativo que existe entre la realidad y el discurso. Es en esa distancia donde se entretejen las distintas perspectivas posibles sobre los hechos, célula totipotente del conflicto.

El uso simbólico de elementos habla de que el sentido es intervenido, y alude a una espesura, a una carnalidad presente. No hay una energía aparente, hay una energía real.

Pina apuesta a encontrar un lenguaje corporal antes de aprender a hablar, en tanto considera al lenguaje verbal insuficiente para expresar lo inefable, para traducir la vivencia del movimiento; por lo tanto, rehabilita el plano de la experiencia.

En términos de Chantal Mouffe, Pina convalidaría su revalorización del conflicto, ya que, en la manifestación continua del desencuentro, anida la intención unísona de lograr así reconocimiento más genuino. Sus bailarines liberan una energía cruda, sus cuerpos cuentan "historias" con honestidad, libres de cualquier connotación sobreimpuesta. La idea en Pina es multívoca, polisémica, al igual que las condiciones productivas de un discurso donde siempre conviven otros discursos.

Cabe destacar que Pina demanda un espectador activo, que elige qué mirar.

Podríamos decir que Pina busca recuperar el modo natural de la visión, a fin de alcanzar el propio estilo de la experiencia perceptiva. Esta propuesta también es una invitación a un interpretante dinámico que, por medio de la catarsis, movilice internamente una agresión no ejercitada o un erotismo anestesiado.

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

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

(*)https://www.nytimes.com/2012/10/20/arts/dance/tanztheater-wuppertal-pina-bausch-performs-at-bam.html

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

16 al 23 de noviembre 2020

10° ENCUENTRO PLURINACIONAL DE PRÁCTICAS COMUNITARIAS EN SALUD

Desde hace 10 años, un conjunto de organizaciones, fundaciones, ONG's, cooperativas y trabajador@s de la salud llevan adelante el Encuentro Plurinacional de Prácticas Comunitarias en Salud (EPPCS) en distintas ciudades del país. Interpeladxs en nuestro quehacer comunitario por este año tan atípico, en el contexto de la crisis sociosanitaria por la pandemia de covid-19, desde el EPPCS redoblamos nuestra organización y decidimos ratificar la convocatoria al X° Encuentro. Este se realizará de manera virtual, entre el 16 y el 23 de noviembre 2020.

Para ello, estamos adaptando integralmente nuestra modalidad de funcionamiento de cara a noviembre, con la confianza en que esto permitirá que más compañeros y compañeras de todo el país, e incluso la región, tengan la posibilidad de mostrar sus trabajos, organizar talleres participativos e intercambiar experiencias. Además, este año multiplicamos nuestras líneas de abordaje con las diversas Mesas de Trabajo temáticas, que ya vienen impulsando desde marzo actividades semanales, mediante nuestras redes sociales.

Esta semana lanzamos formalmente la convocatoria a expositorxs para participar en noviembre, con la expectativa de superar el récord histórico de participación en el Encuentro, de entre 800 y 1000 personas.

Comité Organizador del X° EPPCS, Noviembre 2020.

Contacto Prensa: Alejandro Muntó 1149752036 / Pilar Sánchez 1161332438.

www.saludcomunitaria.net / contacto@saludcomunitaria.net

Encuentro Plurinacional de Prácticas Comunitarias en Salud / @saludcomunitaria.encuentro / @eppcs2

& UNA danza

también en Montevideo

escribe Andrea Coido

comunitaria

La Danza Comunitaria es una propuesta pedagógica, artística y social. Comenzó en el año 2002, en la Fábrica Grissinopoli (tomada por los trabajadores que, en ese entonces, luchaban por su derecho al trabajo). Se inició desde la Extensión Universitaria del Departamento de Artes del Movimiento del IUNA, como un Taller de Expresión Corporal abierto a la comunidad coordinado por la Lic. Aurelia Chillemi. Fue ella quién a lo largo de 17 años de trabajo ininterrumpido, fue creando esta metodología, ganando espacio académico e investigativo, sin perder la fortaleza en la extensión, que es su eje constitutivo. Desde el año 2009 es parte del Dpto. de Artes del Movimiento como Cátedra Abierta a la comunidad.

Así nació Bailarines Toda la Vida, primer elenco coreográfico: abierto a la comunidad, sin requisitos previos ni restricciones, sostenido en el encuentro desde el movimiento, propiciando la empatía y el soporte mutuo; potenciando la riqueza de la diversidad.

El desafío de replicar nuevas experiencias:

Desde la Coordinación de la Cátedra nos propusimos expandir y replicar la experiencia en otros espacios y territorios, confiando en la metodología y el dispositivo creado durante años, en el incesante diálogo entre las prácticas y la sistematización teórica.

Llegamos a Montevideo en noviembre de 2017, con los recursos básicos y el intenso deseo de sembrar semilla.

Con una bienvenida entusiasta y generosa por parte de nuestros primerxs anfitriones: Casa Almargen con Gastón Musetti, Marcos Ramírez Harriague y Santiago de María y con el Programa Integral Metropolitano dependiente del área de Extensión de la UdelaR (Univ. Nac. de la República) a cargo de Delia Bianchi.

En ese Seminario Intensivo de Aproximación a la Danza Comunitaria dimos el primer paso para este proyecto que crece y se sostiene más allá de las distancias y las pandemias.

Nuestra red de pertenencia: Colectivo "A toda Costa Danza Comunitaria".

Sobre su creación y desarrollo nos cuenta Rocío Hernández, integrante del Colectivo:

"Nuestro colectivo nació en Montevideo en noviembre del 2017 a partir de un Seminario Intensivo de Danza Comunitaria coordinado por Andrea Coido y Osvaldo Aguilar, docentes de la Cátedra Abierta de Danza Comunitaria de la U.N.A. de Buenos Aires, Argentina.

Fueron dos intensas jornadas en un fin de semana. Las vivencias compartidas entre todxs de danzar solxs, con otrxs, entre otrxs, potenciaron en cada unx y en el grupo, la alegría de habernos encontrado en la danza y en lo humano y el ferviente deseo de continuar haciendo crecer esa semilla que habíamos descubierto y sembrado, en esos instantes de encuentro colectivo. Al final del seminario intensivo nos formamos como Colectivo de Danza Comunitaria - y surgió el nombre: *A toda costa.*

La necesidad de Formación y de fortalecimiento del colectivo

Por el deseo de crecer como colectivo y poder llevar adelante la propuesta de la Danza Comunitaria en Montevideo y en el Uruguay era necesario seguir trabajando con Andrea Coido y Osvaldo Aguilar, para poder formarnos y desarrollar la metodología de la Danza Comunitaria en nuestro país.

En junio 2018, el Colectivo fue seleccionado por el Programa "Proyectos Emergentes", del Ministerio de Desarrollo Social del Uruguay. Con este apoyo esencial pudimos concretar la Formación en Coordinadores en Danza Comunitaria en el Centro Cultural Mercadito Bella Italia desde julio a Noviembre, en el barrio del mismo nombre en las afueras de Montevideo

Asistimos a 6 encuentros intensivos mensuales con los docentes y completamos la Formación sosteniendo talleres semanales en el Mercadito. Nos vinculamos con Escuelas de la zona (Nº 179 y Nº 238) realizando talleres con los docentes como parte de nuestra práctica. Junto al Colectivo la Pitanga y el PIM, realizamos talleres en eventos comunitarios conmemorando el Día Internacional contra la Violencia de Género. La creación colectiva de la obra, fruto de la formación, se llamó "*Convivio".* Una obra que fue tomando forma a partir del trabajo de contenidos técnicos y metodológicos propios del lenguaje de movimiento y la comunicación con lxs otrxs. Fuimos encontrando imágenes, sensaciones y emociones en el grupo que le dieron sentido a cada escena.

Desde esa experiencia de lo colectivo fue apareciendo la idea de los exilios, las migraciones, los enfrentamientos, las discriminaciones...

Convivio fue presentada en un ensayo abierto a la comunidad en el Mercadito Bella Italia. Luego en la Casa PIM y finalmente en la jornada de presentación de todos los talleres del espacio cultural que nos albergó y acompañó con entusiasmo durante todo el proceso.

En diciembre de 2018 se realizó el Encuentro y Feria Cultural Comunitaria, promovido desde el Ministerio de Desarrollo y el Ministerio de Educación y Cultura. En ese marco compartimos un taller abierto a la comunidad en el Parque Rodó.

La autogestión de los Talleres de Danza Comunitaria

Iniciamos el año 2019 ofreciendo un taller abierto en la plaza del Rincón del Pinar, en Canelones.

El Colectivo ampliado y fortalecido, volvió a ser seleccionado por Fondos Emergentes del MIDES, dentro del Programa Socio Culturales con el Proyecto: *"Entretejiendo comunidad desde la práctica de danza en la escuela"*, que fue apoyado por La Pitanga, el PIM, y el Centro Cultural Mercadito Bella Italia.

Este Proyecto consistió en la realización de encuentros semanales de Danza Comunitaria en un espacio gestionado por el colectivo en la sala corporal de la Facultad de Psicología y otro espacio en el Centro Cultural Urbano del Ministerio de Cultura, que trabaja con personas en situación de calle, desde un abordaje social, teniendo el arte como eje transformador e integrador. De este Centro se ha gestado un colectivo NITEP (Ni todo está perdido) de personas en situación de calle que lucha por sus derechos y a los cuales apoyamos en actividades que se realizan.

A su vez profundizamos el trabajo en la Escuela Nº 179 de Bella Italia, armando talleres con los maestres y niñxs, articulando la propuesta con docentes comunitarixs

Fue fundamental la creación de entramados con otras redes, con otros colectivos para potenciarnos en el trabajo de promoción del arte como derecho social y de expresión colectiva de lucha, ampliando la difusión de la Danza Comunitaria como herramienta de cambio y transformación social.

Hacia fines del 2019, fuimos invitados como Colectivo a las Jornadas de Danza y Sociedad de la Universidad. Participamos como Colectivo en calidad de ponente junto a la Prof. Andrea Coido, en el Seminario Cuerpos y Creación: Practicas universitarias. Mesa 2 Cuerpo sociedad universidad. Organizado por Isef y Licenciatura en Danza del IENBA.

Participamos en ámbitos de discusión de política pública, como la construcción conjunta con otros actores en el Plan Nacional de Danza. Fuimos convocados para compartir, pensar y reflexionar, proponer y delinear qué danza, para qué población, entre otros tópicos.

Compartimos con el *Espacio Urbano*, varios eventos cuyo objetivo fue invitar a ocupar el espacio público como reivindicativo de derechos, donde el cuerpo es protagonista y tiene mucho para decir, desde el arte, la danza, el teatro. Participamos en la Fanfarria Invernal, en el evento Bailar la primavera, y en el Día de las luchas de las personas en situación de calle de Latinoamérica y el Caribe, compartiendo un Taller abierto en la explanada de la Intendencia de Montevideo.

Bailando en la pandemia

En el año 2020 el Colectivo continúa con el interés de brindar espacios comunitarios para el desarrollo de la Danza Comunitaria y con ese fin se presenta a una Convocatoria del Instituto Nacional de la Juventud (INJU) para el uso de la sala corporal.

A raíz del contexto actual de emergencia sanitaria, se suspenden las actividades presenciales y desde el INJU, nos ofrecen realizar talleres a través de una plataforma virtual. Asi realizamos 4 encuentros a través de esta modalidad.

Esto habilitó la participación de mujeres residentes en el interior del país (Florida, Colonia, Rocha, Canelones y Montevideo) En la mayoría de los encuentros contamos con la participación musical del Prof. Osvaldo Aguilar que desde Buenos Aires acompañó la propuesta tocando en vivo.

Como síntesis podemos ir transmitiendo que este camino de aprendizaje nos ha brindado un gran descubrimiento de navegar entre personas, instituciones, espacios, encuentros, desencuentros, que todos llevan a la necesidad de mirarnos a los ojos, movernos juntes y saber que no estamos solas ni solos.

En nuestras prácticas, especialmente las realizadas en los espacios públicos, fuimos descubriendo satisfactoriamente el ansia que hay de encuentro genuino entre las personas, desde lo que trae cada uno, desde el afecto y desde el movimiento. Apareciendo la necesidad humana del encuentro y del afecto, y de habitar estos espacios (plaza, callejón, calle) con cuerpos presentes, sensibles y en movimiento colectivo. Descolonizando desde lo afectivo, como dice Deleuze

Los 4 meses de cuarentena nos fueron empujando a diversas e inesperadas situaciones. En un principio desde la Coordinación de la Cátedra sentíamos imposible la realización de talleres de Danza Comunitaria en plataformas virtuales. Sin embargo, los integrantes de los diferentes colectivos nos impulsaron a descubrir y construir modos alternativos.

Comenzamos primero con el taller coreográfico de *Bailarines Toda la Vida* y luego abrimos otro espacio virtual para el taller coreográfico de Danza Comunitaria Rioplatense. En estos encuentros participan integrantes de los talleres del Museo del Hambre, Bailarines Toda la Vida (Bs .As.) y A Toda Costa (Uruguay) y suelen sumarse ex integrantes que habitan ahora en otros países como Ecuador. Con este "Colectivo Virtual" fuimos transitando momentos placenteros y frustrantes. Cada encuentro es un desafío para todxs desde cualquiera de los roles que ocupa. El deseo, el compromiso y la clara pertenencia a un tejido colectivo nos permitió llegar a la actual instancia de investigación hacia un proceso de creación de obra colectiva. Sosteniendo una de las premisas básicas de la Danza Comunitaria: se danza y se crea desde lo que hay y entre todxs.

Andrea Coido. Prof. Univ. en Danza. Adjunta a cargo de la Cátedra Abierta de Danza Comunitaria. Dpto. Artes del Movimiento, de la Universad Nacional de las Artes (UNA).

•**Ultimas noticias:** el Colectivo uruguayo empezó a trabajar en talleres presenciales para ir camino al montaje de *La Oscuridad,* obra que se va a bailar en el Museo de la Memoria en noviembre (fecha a confirmar). Será un hito histórico para el proyecto y para todxs lxs que militamos en derechos humanos.

•**Importante:** El libro "*Danza Comunitaria y desarrollo social: Movimiento poético del encuentro*" (Chillemi, Aurelia Ediciones Artes Escénicas 2015), contiene y sistematiza el proceso de creación de la Danza Comunitaria como nuevo abordaje del lenguaje del movimiento. Contiene su marco teórico y sus definiciones metodológicas desde lo pedagógico y la creación artística.

•**Referencias en redes** más información, material fotográfico y audiovisual
https://www.facebook.com/danzacomunitariaarteysociedad
https://www.facebook.com/atodacostadanzacomunitaria
https://www.facebook.com/BailarinesTLV

Guía Kiné de cursos y profesionales

Gabriela González López

CuerpoyArtEscénicas

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**: •**octubre-noviembre:** cuerpo y empoderamiento en los aprendizajes creativos. Con Gabriela Gonzàlez Lòpez. •**Noviembre:** Pies que hacen huella. Pies que sostienen. Experiencia de Eutonia con María Beatriz Sylvester. •**Diciembre:** De los huesos a la imaginación. (Conciencia corporal y creatividad), con Gabriela González López.

Shiatsu
Masajes Terapéutico Japonés

指圧

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 2021
Solicitá tu entrevista por videollamada

•**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 en la modalidad de talleres teórico-vivenciales. 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 18 hs. (personas mayores). •Viernes 10 hs. Informes: Whatsapp +549.11.50.631.531
Email: bioescuela@gmail.com
Fb: Bioenergética Bioescuela
www.bioescuela.com.ar
Instagram: bioenergética.bioescuela

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

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

ESFEROINTEGRACION

Síntesis de técnicas corporales con fisiobalones

Clases regulares

Clases para embarazadas

Dra. Marta Jáuregui

011 4523-7076
www.martajauregui.com.ar
esferointegracion

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

Expresión Corporal - Danza

Clases individuales y grupales
Talleres combinados

Cristina Soloaga

Profesora Nacional
Expresión Corporal -
Licenciatura Composición
Coreográfica (UNA)

2065-9525 / 156 685 3926
csoloaga60@hotmail.com
Facebook: Cuerpo Danza Terapia

Expresión Corporal- Danza y Recursos Expresivos. Más de 25 años de trayectoria en la docencia y en la expresión artística a través de distintas disciplinas. •*Talleres: Expresión Corporal-Danza. Recursos Expresivos.* Grupales. Personalizados. •*Taller Corporal.* Formación de actores y teatroterapia en Teatro 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

CLARISSA MACHADO
INTEGRANDO EN MOVIMIENTO

Danza Movimiento Terapeuta R-DMT
Conectango Desarrollo Personal – Tango Terapia
Danza Consciente Método Flow Dance

www.clarissa-machado.com.ar
(+54) 9 11 6447-5575 - CABA

Brindo atención con cuidado y profesionalismo, 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 y bienestar. **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 Bárbara 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, facilitadora Método Flowdance, docente universitaria. Informes y turnos: @clarissamachadointegrandoenmovimiento @integrandoenmovimiento. Celular +54 911 64475575 info@clarissa-machado.com.ar www.clarissa-machado.com.ar

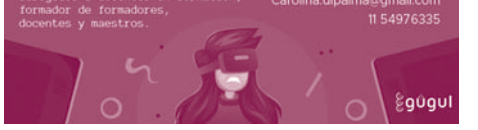
gügul

"TRANSFORMACIONES DE LO CORPORAL EN TIEMPOS DE VIDEOJUEGOS, APPS Y SERIES"

GRUPO VIRTUAL DE ESTUDIO E INVESTIGACIÓN

Dirigidos a docentes en formación, formador de formadores, docentes y maestros.

Carolina.dipalma@gmail.com
11 54976335



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

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

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

ASOCIACION ARGENTINA Y LATINOAMERICANA DE EUTONIA

A.A.L.E.
Fundada en 1988

EUTONÍA

FORMACION PROFESIONAL
CLASES Y TALLERES PARA TODO PÚBLICO

www.eutonia.org.ar

La Eutonía fue creada y desarrollada por Gerda Alexander. Es una disciplina corporal basada en la experiencia del propio cuerpo. Conduce a la persona hacia una toma de conciencia de sí misma y propone un aprendizaje para la fluctuación del tono, adecuándolo a las distintas situaciones de la vida. ••**Formación profesional**. La AALE propone una capacitación para la formación de eutonistas, sustentada en el modelo pedagógico de la escuela de Gerda Alexander, fundada en Dinamarca. Las materias que se cursan son teoría y práctica de la 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

Yoga con elementos
Movimiento integrador
Automasaje y masaje
Talleres y cursos
Terapia corporal
Individual y grupal

Lic. Alejandra Lieberman
Psicóloga (UBA). Terapeuta corporal.
@centrodelcuerpo
+5491162957939 | alejandralieberman@gmail.com
English spoken

Centro del Cuerpo - Lic Alejandra Lieberman. •**Terapia Corporal** Individual on line. •Clases online de **yoga** con elementos . Grupal e Individual. •Taller online de «**masaje** para la toda la familia»: Técnicas sencillas para aliviar dolores de espalda, cuello y cabeza. •Curso de «Automasaje» online, 4 clases de una hora y media cada una. •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. • **Curso de Masaje y Automasaje On Line. Inicia 12/ 11 , 19 hs. •Clases on line abiertas y gratuitas**. •**Yoga en el Rio:** Sábados 16.30 hs. Informes e inscripción: @centrodelcuerpo +5491162957939

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

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

Paraguay 4171, CABA
www.rioabierto.org.ar

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

ATENCION PSICOLOGICA

PSICOTERAPIAS BREVES

Solución rápida y efectiva de los
Padecimientos Psico-Somáticos
• Stress • Ansiedad • Depresión
• Ataque de Pánico, etc.
Equipo profesional con amplia experiencia

4822-5658 15-3333- 5979

Atención Psicológica. Psicoterapias breves. Solución rápida y efectiva de los Padecimientos Psico-Somáticos • Stress • Ansiedad • Depresión • Ataque de Pánico y otros. Equipo profesional con amplia experiencia. 4822-5658 15-3333- 5979

Cantar es posible
Taller grupal de iniciación al Canto

Docente: Edith Scher 15 68756433

Cantar es posible. Taller grupal de iniciación al canto. Si te gusta mucho cantar pero no te animás esta propuesta es para vos. Docente: Edith Scher, directora del grupo de teatro comunitario Matemurga de Villa Crespo. Desde 2002 da talleres de canto comunitario en todo el país. Contacto: 15 68756433.

agenda Kiné

octubre / nov. / diciembre

consultar actividades on line

ciclo de eutonía (AALE)

▪**domingo 18 de octubre:** a las 11hs. (Argentina), Moderadora: Marta Oppido. ▪Delia Chudnovsky: Eutonizando el Cuerpo y la Palabra. ▪Susana Kesselman: La Palabra de Gerda y el Contexto Histórico Social del Nacimiento de la Eutonía. Contribución $700.- (no excluyente). ▪**domingo 1° de noviembre:** a las 11hs. (Argentina), Moderadora: Marta Oppido. ▪Frida Kaplan: Historia del Método Embarazo y Nacimiento Eutónico. ▪Mariana Schwartzman: Eutonía y Psicomotricidad, diferencias y congruencias. Contribución $700.- (no excluyente). ▪**viernes 6 de noviembre:** a las 11hs. (Argentina), ▪Dra. Berta Vishnivetz. Contribución $500.- (no excluyente). Todos por plataforma Zoom. **Inscripciones: info@eutonia.org.ar** Organiza: Asociación Argentina y Latinoamericana de Eutonía (AALE). www.eutonia.org.ar

eutonía y corpodrama

▪**El 24 de octubre** coordinaré el taller Eutonia y Filosofía. **Por zoom.** Más Información en kesselmansusana@gmail.com ▪**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. Informes: 15 4050 0408 / 48048880. kesselmansusana@gmail.com
Facebook: @eutoniasusanakesselman

esferobalones on line

▪**octubre: Sábado 17/10** de 9 a 13 hs. Duración: 4 horas. **Capacitación Virtual. Primera Jornada de Actualización Pedagógica de la Práctica Docente.** Elaborando un lenguaje común en la construcción colectiva de una trama que esta viva y en movimiento. Actividad dirigida a Egresad@s de la Formación en Esferodinamia Reorganización Postural. Coordinan: Emilia Rodríguez y Anabella Lozano. ▪**Sábado 7/11** de 9 a 13 hs. **Segunda Jornada de Actualización Pedagógica de la Práctica Docente.** Haciendo de la interrupción del hábito un tiempo para la pausa creativa, la experiencia y el aprendizaje somático. Actividad dirigida a Egresad@s de la Formación en Esferodinamia Reorganización Postural. Coordinan: Emilia Rodríguez y Anabella Lozano. ▪**Sábado 28 de Noviembre de 9:30hs. a 12:30hs.: 2do. Encuentro del Seminario de Especialización en Esferodinamia para Niñxs.** "La Esfera, objeto facilitador en el trabajo con Niñxs". Un recurso lúdico y organizador del Movimiento. Destinado a quienes quieran conocer y/o profundizar en el uso de la esfera como elemento facilitador en el trabajo con Niñxs. Coordinan: Natalia Guilis y Marita Filippini. **Informes e inscripción: esferobalonesescuela@gmail.com**

shiatzu Kan Gen Ryu

octubre-noviembre: 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 14 de noviembre 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: Whatsapp: +54 9 11 6656-5215. www.shiatzukangenryu.com.ar ▪**octubre:** ZHI 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. Instituto Internacional de Qi Gong Argentina: Informes e Inscripción: whatsapp: +54 9 11 6656-5215 contacto@iiqgargentina.com.ar

danza movimiento terapia

▪**octubre/dic.:** Encuentros en Movimiento – Danza Movimiento Terapia y Método Flowdance! Las temáticas que guiarán la exploración en movimiento para fluir la expresividad del cuerpo son: Presencia - Contacto - Encuentro, porque aún en tiempos revueltos se pueden crear momentos de conexión y fortaleza desde nuestra morada interior. Posibilidad de atención terapéutica personalizada. Abierto a toda persona interesada, sín limites o restricciones. **Encuentros semanales online por plataforma ZOOM. Los Martes 18hs o los Viernes 11hs, con duración de 75 minutos.** Facilita: Clarissa Machado, Danza Movimiento Terapeuta R-DMT. Informes e Inscripción: info@clarissa-machado.com.ar

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.

sistema río abierto on line

▪**En octubre** "Creando una nueva realidad" - **Primeras Jornadas Virtuales Río Abierto Argentina.** Durante todo un día, **siete propuestas** para conectar con el cuerpo y la presencia sanadora. **Sábado 24 de octubre desde las 10 hs.** Toda la info www.rioabierto.org.ar ▪**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. Además, Taller de la voz, Vení a ver para trabajar el descanso y la corrección de los problemas de la visión, Grupos de reflexión. Para más información e inscripción a las clases, envía un mail con tu nombre, apellido y número de celular a: **fundacionrioabierto@gmail.com.** Podés consultar la **grilla horaria en: www.rioabierto.org.ar**
▪Taller de la voz, Vení a ver para trabajar el descanso y la corrección de los problemas de la visión, ▪Taller "Las máscaras de la vida", Grupos de reflexión. Río Abierto: Info: www.rioabierto.org.ar (011) 4833-6889/0813; En Facebook: Fundación Río Abierto Argentina.

instituto de la máscara

▪**Sábado 7 de Noviembre a las 11 hs: Festejaremos los 45 años del Instituto de la Máscara con un brindis virtual.** Para más información y sumarte al evento escribinos o seguinos en nuestras redes sociales. web: http://mascarainstituto.com.ar/ Instagram: @mascarainstituto Facebook: institutodelamascara

Qi Gong (Chi Kung)

▪**octubre/nov./diciembre:** Qi GONG (Chi Kung), gimnasia china para la salud. **Clases Gratuitas** en vivo por Facebook con Carlos Trosman 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.** Para todo público. Trad. en français. El Qi Gong que practicamos son movimientos suaves que combinan la concentración, la respiración y el movimiento. No se requiere experiencia previa. www.iiqgargentina.com.ar

bioenergética

▪**octubre/dic.: Abierta la inscripción 2021.** Formación en Terapia Corporal Bioenergética y Coordinación de Ejercicios Bioenergéticos. Solicitá tu entrevista por videollamada. ▪**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.

eutonía para embarazadas

▪**octubre/noviembre/diciembre:** ▪Clases de eutonia para todo público ▪Clases del Método Frida Kaplan embarazo y nacimiento eutonico. ▪Clases de Secuencia de toque en contacto con el bebé. ▪Formación profesional Método Frida Kaplan. Eutonista Frida Kaplan. Informes: 4862-5171. www.fridakaplan-eutonia.com

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 a profesionales de la voz (cantantes, locutores, actores, docentes, etc.) y 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/diciembre:** ▪**Yoga Online** (Grupal e Individual). ▪Curso Masaje y Automasaje: **Inicia 12/11**, 19 hs. ▪**Yoga Online** (Grupal e Individual). **Yoga en el Río: Sábados 16.30 hs.** Info: Centro del Cuerpo. Lic. Alejandra Lieberman. Informes e inscripción: @centrodelcuerpo +5491162957939 alejandralieberman@gmail.com

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

masaje y aguas termales

▪**5 de noviembre:** Charla sobre los beneficios de las aguas termales y el masaje. Organiza: Asociación Argentina de Masajistas. Dra. A. M. Gabriela Perrotta. Informes: manosandinas@gmail.com

expresión corporal

▪**octubre a diciembre 2020.** Expresión Corporal: - Lunes 18:30 a 20 -Deborah Kalmar, arancel: $2000.- mensual/600.-por clase. - Jueves 18:30 a 20:30 - A dos voces. Arancel: $3000.- mensual/$800.- la clase. - Tercer viernes de cada mes de 10 a 12 - A dos voces. Arancel $1200.- por clase. Sensopercepción: Martes, Jueves y Lunes por medio de 10 a 11:30 Deborah Kalmar. Arancel: $2000.- mensual/$600. -por clase. Conversaciones Pedagógicas octubre: Sabado 10 y 24 de 15 a 17 - A dos voces, arancel: 2000.- por encuentro. En todos los grupos a partir del arancel original, cada uno abona lo que puede. Por privado enviamos el ID de zoom y CBU como modalidad de pago. Estudio Kalmar Stokoe en las redes. Contacto x esta vía / por mail a deborahkalmar@fibertel.com.ar / marina.gubbay@gmail.com

cuerpo y artes escénicas

▪**Octubre-Noviembre:** cuerpo y empoderamiento en los aprendizajes creativos. Con Gabriela González López. ▪**Noviembre:** Pies que hacen huella. Pies que sostienen. Experiencia de Eutonia con María Beatriz Sylvester. ▪**Diciembre:** De los huesos a la imaginación. (Consciencia corporal y creatividad), con Gabriela Gónzalez López. WhatsApp: +54911 6353 0934 contactogabrielagonzalezlopez@gmail.com Facebook: www.gabrielagonzalezlopez.blogspot.com @cuerpoyartesescenicas

psicoterapia y movimiento

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

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 x zoom

▪Encuentros **Zen x Zoom: jueves19:50 hs. (gratis)** Ricardo Dokyu, monje budista zen. Informes: zen.actividades@gmail.com Facebook: Ricardo Dokyu.

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.

canto/cuerpo y emoción

▪Voz Cuerpo y Emoción: Desolemnizando el canto. ▪Supervisión y Entrenamiento Docente. / **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

cuerpo y arte vía zoom

▪**cuerpo y arte vía zoom** (Argentina, Brasil, España). Coordina Susana Estela. Tel 4861-2406. susanaestela@gmail.com / www.susanaestela-artes.com / Palermo, CABA.

anatomía funcional

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

formación masaje tailandés

▪Cursos de Formación en Masaje Tradicional Tailandés y Lanna. Grupos reducidos.Formación personalizada. escuelanuadthai@gmail.com wwwescuelanuadthai.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

adicciones

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

Kiné está asociada a

AReCIA

Asociación de Revistas Culturales Independientes de Argentina

www.revistasculturales.org

TopíA 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 Nº 2 y lo enviaremos en cuanto recibamos tu comprobante de pago). Y, además, los 5 posters de la serie "Cadenas Musculares".

• Porque podrás solicitar sin cargo la versión digital de tres ediciones anteriores, a elección, a partir del Nº 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 Nº 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

COMPRA DE EJEMPLARES, POSTERS, LIBROS

5 ejemplares Digitalizados
Arg. **$ 500.- /** Internacional **U$S 20.-**

5 posters Digitalizados
Arg. **$ 500.- /** Internacional **U$S 20.-**

2 libros digitales de la Colección Kiné Biblioteca
Arg. **$ 500.- /** Internacional **U$S 20.-**

En Argentina: realizar depósito o transferencia a la cuenta Nº 13874/6. Caja de Ahorro en Pesos. Banco Provincia de Buenos Aires Sucursal 04007. CBU: 0140007603400701387469. IMPORTANTE: enviar el comprobante de pago con el nombre completo a kine@revistakine.com.ar

Para compras internacionales consultar por mail a kine@revistakine.com.ar