

ISSN 2346-9412

Año 29 - N° 145
diciembre 2020 • abril 2021

Kine

la revista de lo corporal
www.revistakine.com.ar

el AMOR en los tiempos de pandemia

- familia
- pareja
- amistad

experiencias del **DOLOR**

YOGA y eutonía

movimiento & **DESTREZA**

anatomía

biopolítica

danzaterapia

psicomotricidad

eutonía

qi gong

canto

masajes

máscaras

guía de
profesionales

agenda



INFORME Y NOTA POSTER



SÍ O SÍ

escribe Julia Pomiés

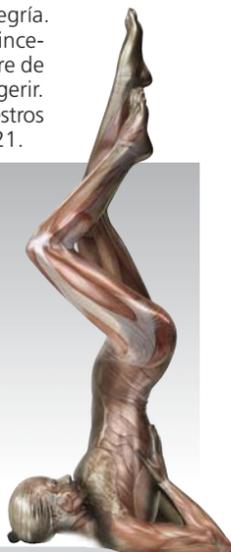
En muchos aspectos la pandemia nos dejó sin opciones. Fue, es, un sí o sí. Aislamiento / distanciamiento, uso de barbijo, protocolos, trabajo virtual, conexiones virtuales con amistades y amores... Dolieron, duelen y seguirán doliendo muchas de esas precauciones y pérdidas porque esta peste se muestra persistente y reiterativa... Pero, a pesar de los pesares, habrá que reconocer que la virtualidad tuvo algunas virtudes.

Sí o sí, tuvimos que aprender a desplazarnos más y mejor por los caminos digitales. Zoom, facebook, instagram, páginas web, links, whatsapp... se convirtieron en herramientas indispensables para enriquecimiento exponencial de quienes las comercializan, pero también para enriquecimiento personal de quienes las usan, aun al precio de engrosar sus bases de datos (parecen gratuitas pero pagamos con nuestra información). Contradicciones difíciles de esquivar en este sistema.

Sí o sí, tuvimos que convertir a Kiné en una revista digital, que espera su turno para volver al papel. Más de 50 años de hacer periodismo gráfico me acostumbraron a producir periódicamente un objeto. Una "cosa" con peso, con olor (delicioso olor a tinta), embalada en grandes paquetones que se distribuían y exponían en los kioscos. Que se ensobraban para el envío por correo a suscriptor@s. Esa pérdida mereció un duelo que continúa. Pero tuvo consuelos y compensaciones importantes.

Hace tiempo que veníamos pensando en hacer una versión digital para l@s lector@s distantes y ahora tuvimos que concretarlo sí o sí, a pesar del enorme trabajo de adaptación y aprendizaje que significó para nosotros. Pero los resultados nos sorprendieron. Según los datos y estadísticas de la página web llegamos a más de 20 países, pudimos recibir suscripciones de lugares impensados y publicar colaboraciones de colegas de España, México, Perú... Es notable cómo la edición digital de Kiné ha fortalecido el intercambio con lector@s y suscriptor@s que antes era más esporádico... como si el distanciamiento corporal hubiera dado un nuevo impulso a la comunicación escrita. Algunos de esos mensajes nos reconocen como un lugar de encuentro: "gracias por sostener la tarea, acompañar y nuclearnos durante tantos años". Eso nos llenó de orgullo y alegría.

Y, sí o sí, otorga una pincelada de esperanza al cierre de este año tan difícil de digerir. Hasta la próxima, y nuestros mejores deseos para 2021.



En tapa: intervención anatómica de longas+pomiés sobre una obra del artista holandés Ed van Rosmalen

ya está en nuestra página web
descarga libre y gratuita en (link)

SUPLEMENTO ANUAL
PRIMERA EDICIÓN 2021



- 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 •SENSOPERCEPCION• ARTETERAPIA • YOGA•

CONSULTE FORMATOS Y TARIFAS DE AVISOS
PARA PUBLICITAR EN LA SEGUNDA EDICION
(MAYO 2021)

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



SUSCRIPCIÓN ANUAL DIGITAL

La suscripción anual 2021 corresponde a las 5 ediciones del año y la Guía de Carreras, Cursos y Profesionales para el año 2021 (cuya primera edición se realiza en diciembre 2020, y tendrá varias actualizaciones durante el año). 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", o de otra serie realizada en años anteriores y 3 ejemplares digitalizados de la colección, a elegir desde el N° 87 hasta la fecha, incluyendo las ediciones agotadas.

\$750.-

El modo de pago en Argentina: depósito o transferencia a la cuenta N° 13874/6. Caja de Ahorro en Pesos. Banco Provincia de Buenos Aires Sucursal 04007. CBU: 0140007603400701387469. IMPORTANTE: enviar el comprobante de pago con 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 - n° 145
diciembre 2020 - abril 2021

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
(5° parte) **DESTREZA**

- 3 Integración, destreza, agilidad**
Cristina Oleari
- 7 NOTA - POSTER**
Julia Pomiés, Cristina Oleari, Rubén Longas
- 8 Prevenir lesiones**
Gabriel Willig
- 9 En las artes del movimiento**
Laura Corinaldesi entrevista a Brenda Angiel, Lilita Cepeda, Cristina Martí, Ofelia Casanova
- 11 Destreza y discapacidad**
Cecilia Núñez Cordero
- 11 Yoga: postura de la vela**
Laura Lebedinsky
- 12 Curiosidad y aprendizaje**
Luisina Bozzoni
- 13 Otros cuerpos, otras destrezas**
Mirtha Barnils, Karina Jousse
- 14 Piruetas XL**
Emiliano Blanco

Informe Biopolítico
EL AMOR en tiempos de pandemia

- 15 Los afectos contemporáneos**
Celeste Choclin
- 18 Literatura y pandemias**
Susana Kesselman
- 19 Familia y devenir generacional**
Marcelo Della Mora
- 20 Puentes sonoros**
Paola Grifman
- 20 Biopolíticas amorosas**
Mónica Groisman
- 21 cuando hablamos de amor....**
Sandra Reggiani

En la sección Cuerpo &

- 28 Despedida a Miguel Martínez**
Julia Pomiés
- 28 Celebración del encuentro**
MoTrICS
- 29 Cuando las lectoras escriben**
Josefina Zuañ, Susana Tommasi, Patricia Monzón
- 30 Danzaterapia comunitaria**
Aurelia Chillemi
- 30 Delivery Musical**
Orquesta Sinfónica de Chascomús
- 31 Maestras invitadas**
Daniela Yutzis
- 31 El sistema y las adicciones**
Perla Tarello

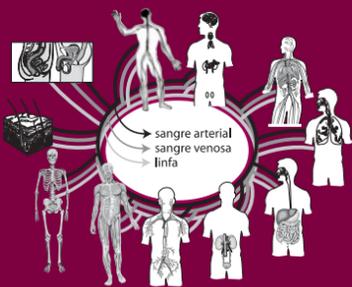
32 guía de profesionales y cursos

35 agenda

Kiné® la revista de lo corporal, es propiedad de Julia Noemí Pomiés. Las opiniones expresadas en los artículos firmados son responsabilidad de sus autores. Se permite la difusión y reproducción de este material, con la autorización correspondiente y citando la fuente.
Registro Nacional de la Propiedad Intelectual N° 5300347 - ISSN 2346-9412
Redacción y publicidad: Leopoldo Marechal 830, 11° A (1405) CABA - tel.: 4981-2900

www.revistakine.com.ar





5^{ta} parte

Durante todo el año 2020 fuimos desarrollando esta serie dedicada a las capacidades perceptivo motoras. En esta última entrega nos centramos en la integración, los modos en que se combinan precisión, equilibrio, ritmo... Y hacemos foco en la destreza, que requiere de todas ellas. Además del panorama específico que nos da la kinesióloga fisiatra Cristina Oleari, sumamos la prevención de lesiones (Gabriel Willig). La destreza en las artes del movimiento (Laura Corinaldesi entrevista a Brenda Angiel, Liliana Cepeda, Cristina Martí, Ofelia Casanova). Cecilia Nuñez Cordo nos habla de la aplicación de la Eutonía para el desarrollo de nuevas habilidades en personas con diferentes capacidades. Laura Lebedinsky se refiere a la postura de la vela, en yoga. Luisina Bozzoni subraya la importancia de la curiosidad en el aprendizaje psicomotriz. Mirtha Barnils y Karina Jousse destacan la necesidad de valorar otros cuerpos, y sus otras destrezas en una danza que rompe los límites de la estética hegemónica. Y, en el mismo sentido, Emiliano Blanco rescata y aplaude las piruetas XL.

integración & destreza & agilidad



integración entre las cualidades físicas y perceptivo-motoras

escribe Dra. Cristina Oleari Kinesióloga, Fisiatra

¿Son sinónimos destreza, habilidad, agilidad, coordinación? En la capacidad destreza, lo innato "se desarrolla por el aprendizaje y se transforma en habilidad". La destreza está en permanente integración y, desde este enfoque, sería pertinente utilizar el término "destreza-habilidad" por su interdependencia y relación necesaria. En cambio, la agilidad es "la habilidad que se tiene para mover y posicionar el cuerpo en el espacio", combinando fuerza y coordinación. Todas estas cualidades están incluidas y descriptas en las ediciones de Kiné N° 142, 143, 144. Y especialmente, los aspectos relacionados con el análisis de la coordinación (en Kiné 141) y las fases de desarrollo del aprendizaje motor. Incluso la destreza y la habilidad pueden ser consideradas como expresiones de la coordinación.

Algunos autores definen **destreza** como "la expresión natural, fácil liviandad, afinada precisión con que los deportistas realizan los gestos". Muchas veces se confunde al deportista "diestro" o hábil con el "jugador inteligente", aunque es sabido que una cosa no conlleva a la otra, existen quienes desarrollan ambas capacidades.

La destreza depende de la integración sensorio-motora de la persona y, del desarrollo, madurez y entrenamiento de las distintas capacidades.

Es decir, que se involucran capacidades perceptivo-motoras, del manejo del cuerpo, de la relación tiempo - espacio - objeto, de la coordinación óculo-manual y dinámica general, así como también de las cualidades físicas como movilidad, flexibilidad, elasticidad y el resto de las cualidades físicas que favorecen la ejecución óptima del gesto motor.

Es aquí que la destreza y la habilidad se presentan como **ajustes dinámicos** e importantes niveles de **integración** entre las cualidades físicas y perceptivo-motoras. Para diferenciar estos términos, hay que

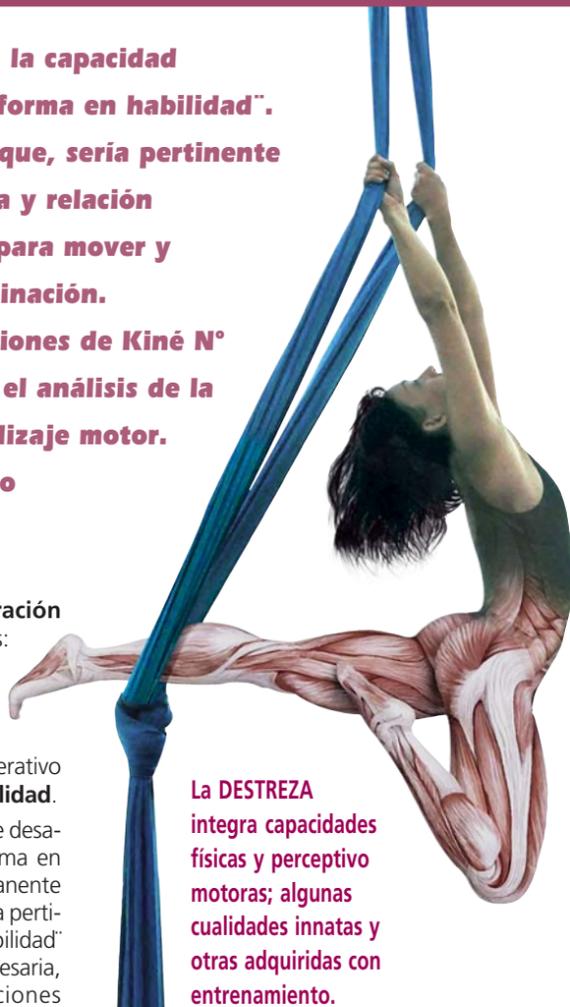
precisar que estos niveles de **integración** pueden ser enfocados de dos modos:

- **desde lo estático**, estructural, lo determinado por factores genéticos y congénitos, es la **destreza**;
- **desde lo dinámico**, funcional, lo operativo y observable de la destreza, es la **habilidad**.

En la capacidad destreza lo innato "se desarrolla por el aprendizaje y se transforma en habilidad". La destreza está en permanente integración y, desde este enfoque, sería pertinente utilizar el término "destreza-habilidad" por su interdependencia y relación necesaria, variando desde simples coordinaciones neuromusculares de agonistas-antagonistas hasta procesos motores complejos basados en el aprendizaje perceptivo-motor. En cambio, la agilidad es "la habilidad que se tiene para mover y posicionar el cuerpo en el espacio", combinando fuerza y coordinación.

Si se presentan grados crecientes de dificultad en los aprendizajes motores, se desarrollará más agilidad.

Los factores que aumentan la dificultad de ejecución y requieren más fuerza son aquellos movimientos con manejo del cen-



La DESTREZA integra capacidades físicas y perceptivo motoras; algunas cualidades innatas y otras adquiridas con entrenamiento.

tro de gravedad cambiando la altura y las distancias; en cambio, requieren mayor coordinación aumentando a su vez la dificultad los movimientos con cambios de dirección y posición del cuerpo y cambios de ritmo. En síntesis, la agilidad se orienta a la capacidad de adaptación del cuerpo en relación con las posiciones en el espacio y con los objetos u obstáculos.

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

A través de la coordinación, los

músculos se integran de modo eficiente para la realización de un movimiento específico o una serie de movimientos encadenados, por lo que a través de esta cualidad el movimiento presenta una dirección y secuencia significativa y ordenada (remitimos al lector a la revista Kiné 141, donde se brindan los conceptos básicos de las características de la motricidad humana y de las cualidades perceptivo motoras).

Destreza y habilidad / capacidad y aptitud

Por lo expuesto, es válido presentarlas en conjunto, pero no significa que se confundan los términos.

La CAPACIDAD es la posibilidad que tiene la persona de lograr un rendimiento específico a partir de la ejercitación sistemática.

Es decir, ser efectivo (lograr el gesto que se propone) resolviendo motrizmente con seguridad y sin errores. Las capacidades perceptivo-motoras son perfeccionadas cada vez más, por lo que se van pudiendo realizar con menos esfuerzo, con menor control voluntario, menos "atención" y con mayor automatismo. Es así que el gesto motor aparece como fácil, seguro y rápido.

La APTITUD se refiere a las posibilidades y disponibilidad heredada y congénita de realizar un gesto motor.

Y muchas veces es complicado determinar cuánto fue logrado por la práctica y cuánto por la predisposición genética. También se aplica el término a aquellas personas que logran el mismo rendimiento con el menor tiempo de entrenamiento y aplicar las capacidades para resol-

continúa en página siguiente

ver situaciones cambiantes y distintas tareas de movimiento, sea en la actividad de la vida diaria, o en actividades deportivas, laborales, artísticas, etc.

Todo parecería apuntar a que, cuando se desarrolla una capacidad perceptivo-motora de ciertos gestos motores aprendidos, el nivel alcanzado no se pierde. Sin embargo, existen algunos **factores que pueden perjudicar** o perturbar este desarrollo aprendido, como por ejemplo:

- largos períodos sin entrenamiento,
- la fatiga, el cansancio o el sobre-entrenamiento,
- el abuso del alcohol y las drogas,
- algunas entidades patológicas.

La HABILIDAD se refiere a la posibilidad de coordinar movimientos finos (manos y dedos) y la destreza, a la posibilidad de coordinar toda la motricidad.

Se habla de habilidad a la aplicación inteligente (inteligencia práctica o motriz) de las capacidades perceptivo-motoras, ejecutando movimientos con excelente técnica, utilizándolos de manera óptima y ajustados a las diferentes situaciones. Cuando se pretende ejercitar la habilidad, se buscan estímulos con ejercicios de reacción y adaptación motora a situaciones cambiantes.

La DESTREZA implica movimientos coordinados, armónicos y del cuerpo en su totalidad.

Así como la habilidad establece una relación con el medio ambiente, la destreza apunta a la coordinación motriz global del cuerpo.

Los condicionantes de la destreza son

- la elasticidad,
- la flexibilidad y
- la adaptación motora, entendida como la capacidad de cambiar de dirección el movimiento de manera rápida, segura y fácil (giros, desplazamientos con obstáculos).

La destreza presenta, también, componentes estéticos y valoraciones cualitativas como la armonía, elegancia, economía, estilo.

Todas las capacidades físicas están relacionadas, en su medida óptima con la habilidad y la destreza, sin embargo, no hay relación directa o dependencia mutua entre destreza y fuerza, destreza y resistencia, destreza y movilidad; aunque es un poco más cercana la relación entre destreza y velocidad.

Algunos factores pueden limitar la destreza, brindando un feedback negativo que perjudica su perfeccionamiento, como por ejemplo:

- peso corporal,
- talla (IMC, índice de masa corporal, elevado),
- falta de ritmo,
- alteraciones en la coordinación ojo - mano, en el equilibrio, en el tiempo de reacción y velocidad de movimientos, en la precisión y puntería.

Como se puede observar, en estas cualidades están incluidas todas aquellas descritas en los números de Kiné 142, 143, 144. Especialmente, los aspectos relacionados con el análisis de la coordinación (Kiné 141) y las fases de desarrollo del aprendizaje motor, e incluso la destreza y la habilidad como expresiones de la coordinación.

aprendizaje motor e integración sensorio - motora

¿Qué relación tienen la integración sensorial o sensitivo - motora, la riqueza motriz y las experiencias corporales con el desarrollo del aprendizaje motor, la memoria corporal, la efectividad del movimiento?

El aprendizaje motor se refiere a la "incorporación de nuevas formas de movimientos de diferente estructura y la transformación cualitativa de las posibilidades motoras". Es el conjunto de procesos asociados con la práctica o la experiencia que conducen a cambios relativamente permanentes en la capacidad de generar acciones especializadas.

Según señalan diferentes investigadores (Shumway - Cook y Woollacott 2019) de la **teoría de sistemas dinámicos y motor**, el aprendizaje de las habilidades motoras conlleva como fase primordial el control de los grados de libertad de los segmentos corporales que participan en el gesto motor.

Fases del aprendizaje propuestas por estos autores:

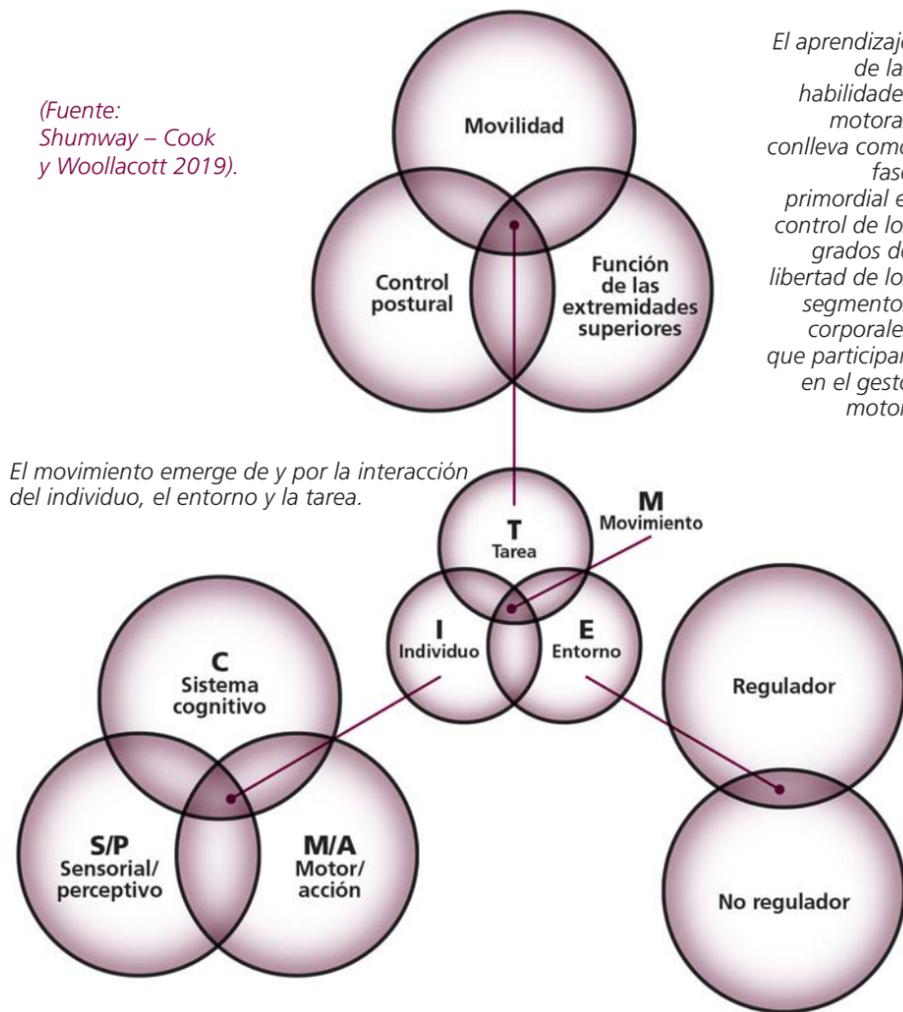
• **Fase 1 - del novato.** El ejecutante de un gesto motor nuevo intentará simplificar el movimiento, "restringir" y disminuir al mínimo posible el número de grados de libertad de las articulaciones que deben controlarse durante el movimiento para poder lograr realizar el gesto. Por ejemplo, si se está aprendiendo a manipular alguna herramienta o utilizar un utensilio, al principio se van a activar músculos agonistas y antagonistas de algunas articulaciones (hombro, codo, muñeca) para fijarlas y lograr controlar el movimiento; de esta manera, es posible que ejecute el gesto pero con poca eficacia energética y sin la flexibilidad para acomodarse a modificaciones del entorno. Con más práctica irá ampliando los grados de libertad de movimiento, coordinará mejor los movimientos entre las articulaciones relacionadas, alcanzando más eficacia, libertad y habilidad.

• **Fase 2 - avanzada.** El ejecutante comienza a liberar más los grados de libertad de movimiento, pudiendo controlar la intervención de más articulaciones en la actividad. No generará activaciones simultáneas de músculos agonistas - antagonistas, sino que optimizará el uso de sinergias con más coordinación y adaptación a los ajustes del entorno.

• **Fase 3. Del experto.** Se optimiza la utilización de todos los grados de libertad del movimiento requerido, con eficacia y coordinación, a la vez que se incorporan algunos principios biomecánicos de eficiencia como la transmisión de energía de un segmento al vecino, la acumulación de energía de tensión para transferirlo a otro segmento o movimiento, la utilización de fuerzas pasivas y externas a favor del logro del movimiento; por lo tanto, el gesto se torna más económico y con menos posibilidad de fatiga.

En síntesis, en todo este proceso, el sujeto logró aprender a utilizar la biomecánica del sistema musculoesquelético, las fuerzas del entorno, las propiedades mecánicas de los tejidos corporales y de los elementos utilizados, la inercia y aceleraciones segmentarias, para optimizar el rendimiento (eficacia, eficiencia y efectividad) y ser más económico en términos de energía.

(Fuente: Shumway - Cook y Woollacott 2019).



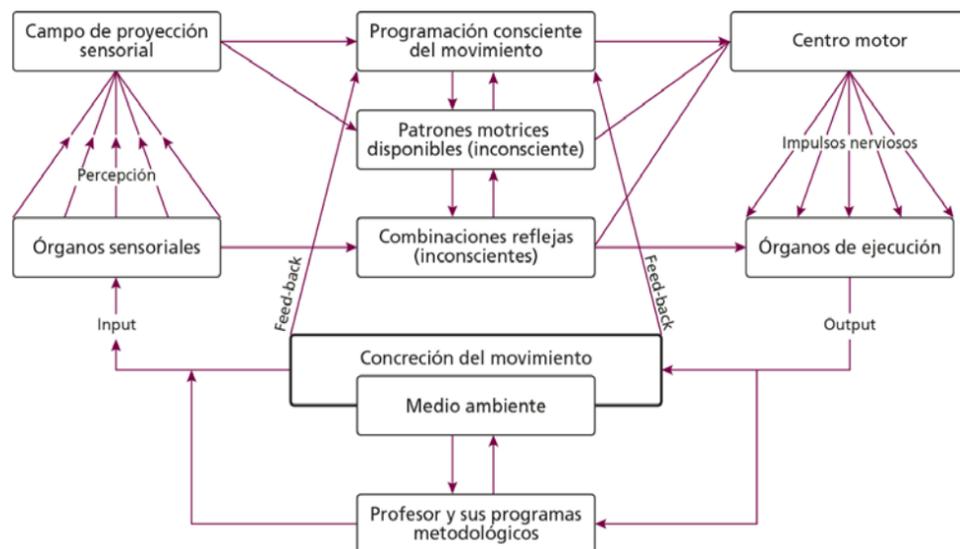
El movimiento emerge de y por la interacción del individuo, el entorno y la tarea.

Se requiere del sistema nervioso central y periférico, integrando el sistema motor (de acción), sistema perceptivo-sensorial y sistema cognitivo.

El aprendizaje de las habilidades motoras conlleva como fase primordial el control de los grados de libertad de los segmentos corporales que participan en el gesto motor.

Importancia de la retroalimentación o feedback en el proceso de aprendizaje motor

El conocimiento del resultado es fundamental para los ajustes y la eficacia del aprendizaje posterior a cada intento. Por ejemplo, si se propone al ejecutante practicar determinado movimiento (sea más simple o más complejo) y sólo cada 5 ó 10 intentos, se le realizan correcciones o se le brinda información sobre la precisión del movimiento realizado, se producirá también una reducción en el efecto del aprendizaje. Lo más efectivo es aplicar un "plan progresivo de reducción" de ese feedback: al inicio del entrenamiento o práctica se aplica con más frecuencia la información de los resultados y luego, de a poco (en etapas posteriores) se va reduciendo la frecuencia de las correcciones. Comparando con un grupo al que se le brindaba retroalimentación en el 100% de los intentos, se observó que no había diferencias en el desempeño, e incluso el grupo que recibía correcciones continuas generaba dependencia de las mismas. La explicación se basó en que, los integrantes del primer grupo, llegado el momento de la ausencia de correcciones permanentes, buscaban otros procesos cognitivos de detección de los errores. (Shumway - Cook y Woollacott 2019).



Talentos sensitivo motores y espacio cortical

Un interrogante interesante respecto a los talentos sensitivo - motores (velocidad y coordinación excepcionales) tales como atletas, deportistas, bailarines, concertistas... es si estas particularidades son observables en las estructuras del sistema nervioso. Algunos estudios buscan relacionar estas habilidades perceptivo - motoras con la cantidad de espacio encefálico dedicado a esas funciones. La hipótesis se basa en que si los circuitos encefálicos son más complejos, necesitan más neuronas, más interconexiones sinápticas, más neuroglia, y todo ello, por supuesto, representa más espacio. También hay correlación entre el tamaño y la proporción de las representaciones corporales somatosensitivas y motoras primarias (homúnculo sensitivo y motor) según el grado de discriminación sensitiva y el control motor. Sin embargo, no hay confirmación al respecto, aunque pareciera probable que aquellas personas con talentos individuales sensitivo - motores reflejen cantidades significativamente diferentes de espacios encefálicos que se correspondan con dichas actividades excepcionales.

continúa en página siguiente



la integración sensorio motora en niños y niñas

integración de cualidades

La integración sensorial se define como el acto de organizar las sensaciones para su uso. A través de los sentidos obtenemos datos sobre las condiciones físicas de nuestro cuerpo y del medio que nos rodea. El cerebro localiza, clasifica, ordena las sensaciones. Cuando éstas están organizadas e integradas el cerebro las utiliza para crear percepciones. Percibimos nuestro cuerpo, a otras personas y objetos porque nuestro cerebro ha integrado los impulsos sensoriales en formas y relaciones plenamente significativas.

La integración transforma las sensaciones en percepciones que adquieren significado y contribuyen a formar pensamientos abstractos y cognitivos. Sin interacciones con el mundo físico es muy difícil aprender.

El **juego infantil** desempeña un papel preponderante en el desarrollo de la integración sensorial del niño. Los bailarines y los gimnastas necesitan un alto grado de integración de las sensaciones corporales y gravitatorias para que sus movimientos sean gráciles y elegantes; los deportistas de juegos de situación y estrategia (con pelota y otros elementos) deben integrar las sensaciones para dar una respuesta motora que resuelva el problema táctico y técnico de determinada situación de juego donde se involucra el propio cuerpo, el cuerpo de compañeros de equipo, el de otro equipo, elemento, distancias, trayectorias, velocidades y objetivos del juego; todo ello procesado por el sistema nervioso en fracciones de segundos.

La genética de nuestra especie sienta las bases de nuestra capacidad para integrar sensaciones, pero deben desarrollarse a través de la interacción con la mayor cantidad de estímulos que existen en el entorno.

El mayor potencial de desarrollo de la integración sensorial tiene lugar durante una **respuesta adaptativa**: es la respuesta a una experiencia sensorial con un objetivo concreto y **plenamente significativa**. Más adelante, a medida que se desarrolla la integración sensorial, se favorece la organización y adquisición de destrezas más complejas. (Ayres J. 2008).

La estimulación sensorial y la actividad motriz durante los primeros años de vida modelan las neuronas y las conexiones que integran los procesos sensoriales y motores.

La importancia de las sensaciones

Se pueden describir en **3 niveles de sensaciones** que aportan datos importantes sobre cómo somos y cómo es el mundo que nos rodea:

1) las que nos dicen qué son los objetos que están lejos de nosotros (**vista y oído**), qué son las cosas en contacto con el cuerpo (**tacto**) y las sustancias que entran en él (**gusto y olfato**);

2) las sensaciones que nos informan de cómo y dónde se mueve el cuerpo, a través de los órganos que responden a la gravedad y a la posición del cuerpo (**vestibular y propioceptivo**);

3) las sensaciones que nos indican qué sucede dentro de nuestro cuerpo a través de lo que sienten los órganos internos (**interocepción**).

Sentido propioceptivo: posición y movimiento del cuerpo. Información que surge en los movimientos de contracción y estiramiento de los músculos, en la flexión y enderezamiento, compresión y tracción de las articulaciones, periostio de los huesos y fascias. Estas sensaciones ocurren en movimiento y también estando estáticos manteniendo una posición constante. La regulación es segmentaria (médula), suprasegmentaria (Tronco Encefálico) y subcortical (cerebelo y núcleos de la base) no llega a la corteza, por lo que la mayoría de las veces no lo hacemos consciente hasta que prestamos atención de manera deliberada.

Sentido vestibular: sensación de peso (gravedad) movimiento de la cabeza y equilibrio. La combinación de los receptores vestibulares informan con precisión dónde nos encontramos con relación a la gravedad, si nos estamos moviendo o estamos quietos, a qué velocidad, en qué sentido nos estamos desplazando, con qué aceleración o desaceleración. Los estímulos vestibulares bajan desde el Tronco Encefálico hacia la médula integrando impulsos sensoriales y motrices para organizar la postura, el equilibrio, el mantenimiento de nuestro cuerpo; y los estímulos que suben a niveles superiores se relacionan con los táctiles, propioceptivos, visuales, auditivos para organizar la percepción del espacio e informar sobre nuestra posición y orientación.

Sentido de la interocepción: a partir de los receptores en los órganos internos y en los vasos sanguíneos, regulan la presión sanguínea, digestión, respiración, corazón a través de las funciones del sistema nervioso autónomo.

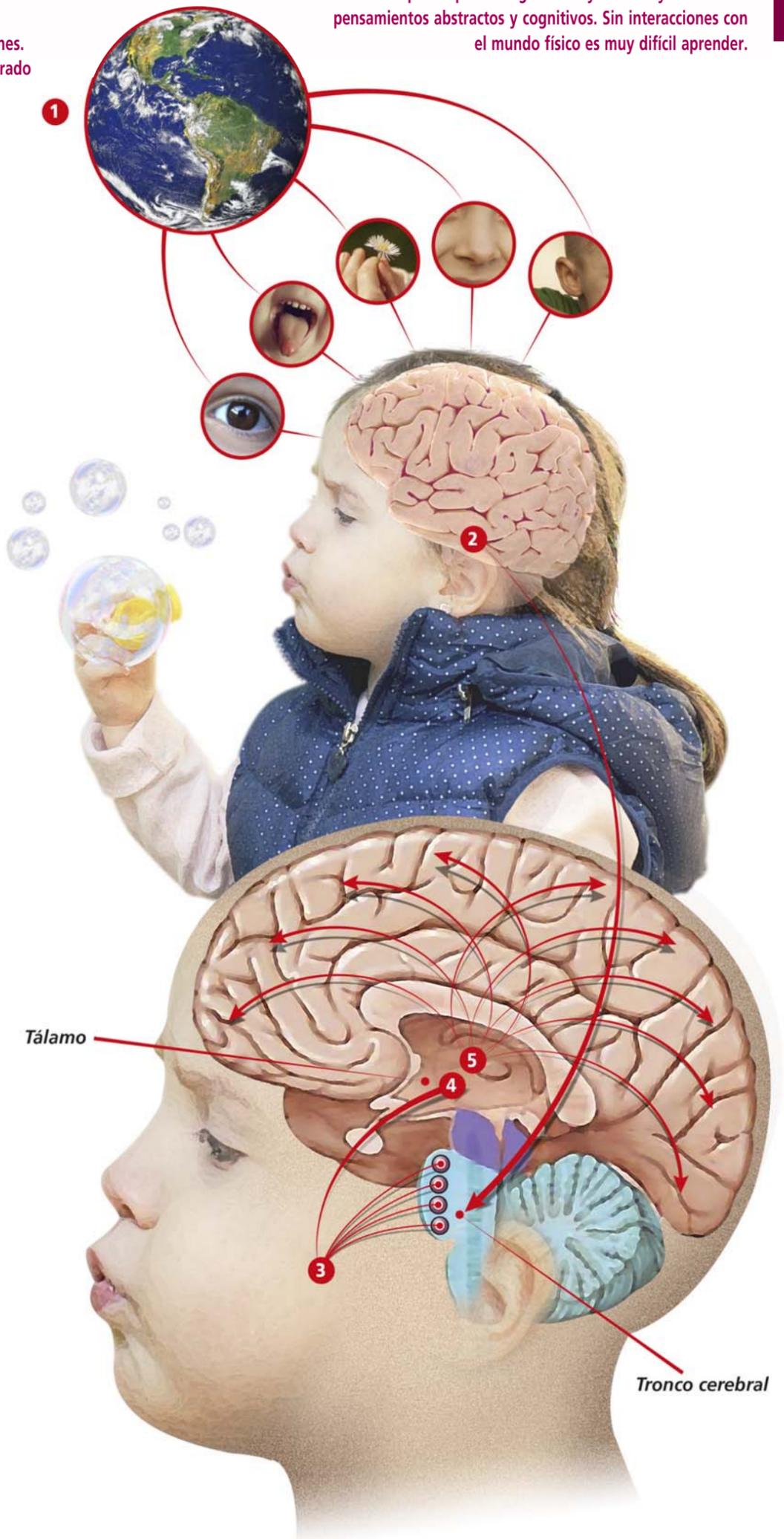
Las sensaciones y el cerebro

Gran parte de la capacidad de aprender (de un niño) procede de la capacidad de integrar la información sensorial, en particular la de origen vestibular que unifica y organiza la relación de la persona con la gravedad y el mundo físico.

¿Cómo aprende el Sistema Nervioso a integrar sensaciones? Cuanto más sinapsis se establecen más firmes y eficaces son las conexiones, las conexiones reiteradas de una sinapsis hace que su uso sea más fácil (facilitación), cada vez que se repite el proceso sensorial o motriz se necesita menos energía neuronal para llevarlo a cabo la próxima vez (se gasta menos energía y se optimiza la ejecución).

Aprendiendo a aprender

La interacción de los sistemas sensorial y motor a través de redes de conexiones es lo que **da significado a la sensación y objetivo al movimiento**. Los sistemas vestibular y táctil proporcionan la información más básica, luego interviene el propioceptivo; estos 3 sentidos aportan significado a los que la persona ve, asociando información visual con lo que experimenta a través del movimiento y el tacto; la vista añade significado a los que se oye y el oído aumenta el significado de los que se ve; la integración de todo transforma las sensaciones en percepciones que dan significado y contribuyen a formar pensamientos abstractos y cognitivos. Sin interacciones con el mundo físico es muy difícil aprender nada. Cuanto más coordinados trabajan los sistemas sensoriales más se aprende y más fácil se aprende.



- 1 Los estímulos del mundo exterior ingresan al cerebro a través de los órganos de los sentidos.
- 2 El primer filtro que deben atravesar los estímulos para ser captados por el cerebro, se encuentra en el tronco cerebral.
- 3 Un grupo de núcleos en el tronco cerebral llamados: Sistema Activador Reticular Ascendente (SARA), filtra los estímulos.
- 4 Si pasan el SARA, enfrentan un segundo filtro: el Tálamo.
- 5 Superado el filtro del Tálamo, se realiza la integración en la corteza cerebral en las áreas de asociación específicas e inespecíficas.



aprendizaje y memoria motora

Tanto el cerebelo como los núcleos de la base (en la profundidad del cerebro) son fundamentales en la adquisición y almacenamiento (memoria) de los movimientos y conductas complejas aprendidas.

Principalmente el rol del cerebelo y su relación con las habilidades motoras se estudiaron con los reflejos del parpadeo y el reflejo oculovestibular y la forma más básica de aprendizaje, denominada "condicionamiento clásico": un reflejo producido por un estímulo se asocia con otro estímulo que, normalmente, no generaría dicha respuesta y la repetición promueve un aprendizaje sencillo. Es en los circuitos de la corteza cerebelosa y los núcleos profundos del mismo donde se almacena la asociación para codificar la información entre esos estímulos y dar la respuesta aprendida. Además, los circuitos de los núcleos de la base (núcleo estriado y globo pálido) y la sustancia nigra del mesencéfalo participan en el recuerdo de la tarea, **la actividad neuronal es iniciada por la información recordada, en lugar de la percibida inmediatamente.** Por lo tanto, la modulación del control motor (cerebelo y núcleos de la base) utiliza información sensitiva y cognitiva para aprender, recordar y planificar los movimientos. Y a ello contribuye tanto la información sensitiva simultánea como las representaciones generadas internamente.

La región involucrada en la función de la memoria es la "formación del **hipocampo**" (y sus conexiones) situada en la profundidad del lóbulo temporal. La importancia de estos circuitos y sistemas consta de la capacidad para guiar un conjunto interminable y dinámico desde movimientos eficientes simples de la vida cotidiana a los gestos más complejos, elegantes, explosivos, coordinados de las mayores expresiones del deporte, la danza, la interpretación musical, etc.

Para **concluir, e ir integrando las capacidades perceptivo motoras** que se vienen desarrollando en esta serie (Kiné 141 a 145) es interesante comprender cómo se van produciendo los aprendizajes motores, ya que los investigadores plantean que los programas motores aprendidos no contienen la especificidad del movimiento, sino reglas generales que podrán aplicarse en diferentes contextos.

Una teoría que explica el aprendizaje motor en base a "esquemas o representaciones de secuencias de movimientos almacenadas en la memoria después de muchas ejecuciones que conforman un programa motor generalizado para el control motor, crea patrones espaciales y temporales de actividad muscular necesarios para realizar un movimiento específico (Schmidt)

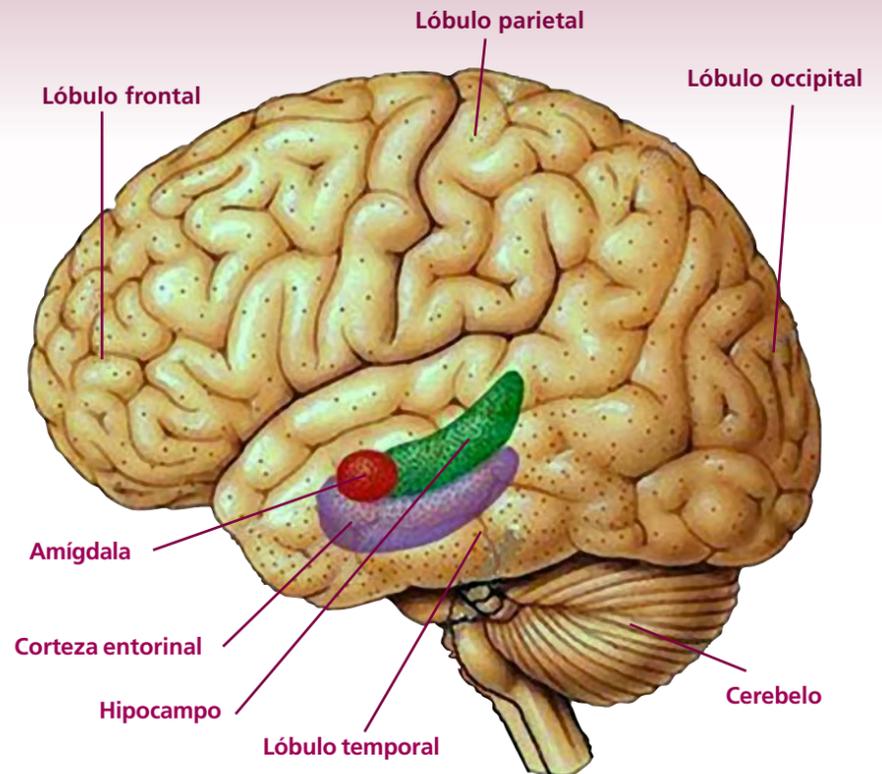
La memoria motriz a corto plazo cuenta con 4 elementos que nos llevarían a pensar en el proceso de ajustes y precisión de los movimientos: 1) las características propias del movimiento inicial, tales como la posición del cuerpo, el peso del objeto manipulado; 2) los parámetros del programa motor generalizado (aprendizajes previos a partir de las modulaciones del cerebelo y núcleos de la base); 3) resultado final del movimiento (CR = conocimiento de los resultados); 4) consecuencias sensoriales del movimiento. Toda esta información se almacena para su abstracción en dos esquemas: el del recuerdo motor (se utiliza para elegir una respuesta específica) y el del reconocimiento o identificación (sensorial).

Cada vez que se realiza un gesto motor con un objetivo específico, se utilizarán

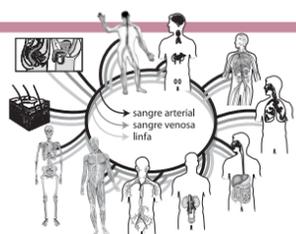
parámetros de movimiento acordes a ese objetivo, con la puesta en marcha de la cinemática y cinética adecuada, recibiendo las aferencias que brindan la información de la precisión del movimiento. La repetición del mismo con diferentes parámetros y resultados va generando en el sistema nervioso una relación entre los parámetros utilizados en la ejecución y los resultados obtenidos, agregando más datos al sistema de modulación interno para refinar la regla.

El esquema de reconocimiento se utiliza para evaluar la respuesta, los resultados del movimiento, y a partir de ahí producir los ajustes. La información de error se incorpo-

ra al esquema como resultado de la retroalimentación sensorial y el conocimiento de los resultados (CR). Según esta teoría de los esquemas, es la variabilidad de la práctica la que mejora el aprendizaje motor. La amplitud en las experiencias motrices previas (lo que se denomina bagaje o acervo motor) podrían permitir que se ejecute un movimiento con precisión, incluso y a pesar de no haberlo realizado antes, sólo basado en reglas creadas con antelación lo suficientemente variadas (para detectar la situación actual) y a la vez, lo suficientemente específicas (para que se ajuste al objetivo esperado) para transferir al nuevo movimiento.



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



ÍNDICE DE TODOS LOS INFORMES Y POSTERS

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

- Kiné 56: **Somos un sistema de sistemas** integrados en compleja red.
- Kiné 57: **Sistema Circulatorio.** Desde el corazón al amor, pasando por el infarto.
- Kiné 58: **Sistema Respiratorio.** Anatomía y fisiología. La importancia de dejar de fumar.
- Kiné 59: **Sistema Urinario.** Para filtrar toxinas.
- Kiné 60: **Sistema Digestivo.** Apetito y ansiedad.
- Kiné 61: **Sistema Osteoarticular 1:** Huesos, órganos vivos. Maniobras óseas en el masaje.
- Kiné 62: **Sistema Osteoarticular 2.** Articulaciones. Tejido conectivo y ligamentos.
- Kiné 63: **Sistema Muscular 1.** Músculos de la cara.
- Kiné 64: **Sistema Muscular 2.** Hay músculos en todos los sistemas de nuestro cuerpo.
- Kiné 65: **Sistema Muscular 3:** Musculatura esquelética. La postura. Tono neuromuscular.
- Kiné 66: **Sistema Nervioso 1.** Central y Periférico.
- Kiné 67: **Sistema Nervioso 2.** Respuestas Motoras. De las sensaciones a la Percepción.
- Kiné 68: **Sistema Nervioso 3.** El Sistema aNervioso Autónomo. Pánico, ansiedad, estrés.
- Kiné 69: **Sistema Endocrino.** Hormonas en acción.
- Kiné 70: **Sistemas Inmune y Linfático 1.** Defensas.
- Kiné 71: **Sistemas Inmune y Linfático 2.** Drenaje Linfático y masaje.
- Kiné 72: **Sistema Reprodutor 1.** Anatomía y Fisiología. XX, XY y otras complejidades.
- Kiné 73: **Sistema Reprodutor 2.** Concepción, anticoncepción y embarazo.
- Kiné 74: **Sistema Tegumentario:** Piel, pelo, uñas. Un sistema protector y de comunicación.
- Kiné 75: **Origen Embriológico** de los Sistemas.
- Kiné 76: **Dolor de Espalda.** Posibles causas y alivios.
- Kiné 77: **Sistema Fonador:** voz, grito, canto.
- Kiné 78: **Músculos en Acción (1): Regulación** nerviosa de la contracción muscular.
- Kiné 79: **Músculos en Acción (2): Flexibilidad.** Las fascias: un sistema de integración.

- Kiné 80: **Músculos en Acción (3): Fuerza.**
- Kiné 81: **Músculos en Acción (4): Resistencia.**
- Kiné 82: **Músculos en Acción (5): Coordinación.** Capacidades neuromotrices: equilibrio, orientación.
- Kiné 83: **Músculos en Acción (6): Tono muscular.**
- Kiné 84: **Huesos en Acción (1): Tejido óseo y movimiento.** Los huesos, funciones, estabilidad y sostén.
- Kiné 85: **Huesos en Acción (2): Las fracturas.**
- Kiné 86: **Dolor (1):** Funciones del dolor. Dolor crónico.
- Kiné 87: **Dolor (2): Columna vertebral y postura.**
- Kiné 88: **Dolor (3): El mundo sobre los hombros.** Tendinitis del manguito rotador, codo de tenista, síndrome del túnel carpiano.
- Kiné 89: **Dolor (4): La salud del nervio ciático.** Masajes: todas las técnicas para aliviar dolores.
- Kiné 90: **Dolor (5): Rodilla, Tobillo, Pié.** Serie de ejercicios ilustrados de esferokinesis.
- Kiné 91: **Artrrosis y Artritis.** Principales diferencias. Prevención y tratamiento.
- Kiné 92: **Colesterol.** Enfoque clínico y psicosomático. Homeopatía. Gimnasia y masaje.
- Kiné 93: **Diabetes.** Prevención y tratamiento. Terapias complementarias. Testimonios.
- Kiné 94: **Alergias.** Asma. Rinitis. Eczemas.
- Kiné 95: **Osteoporosis.** Prevención y tratamiento. Movimientos que fortalecen.
- Kiné 96: **Anorexia y Bulimia,** propuestas desde: Medicina, Psicoanálisis, Eutonía, Shiatzu, etc.
- Kiné 97: **La salud de la postura.** Desde la gestación a la vejez. Origen y desarrollo de la postura.
- Kiné 98: **Escoliosis y otros problemas posturales.** Prevención, diagnóstico, tratamiento.
- Kiné 99: **Alteraciones posturales por mal funcionamiento de las vísceras.** Y viceversa.
- Kiné 100: **Problemas:** trabajo, postura y computadora
- Kiné 101: **Otra vez la voz.** Sistema fonador. La voz como herramienta de transformación.
- Kiné 102: **Hiperlordosis.** (Posturas que duelen 1)
- Kiné 103: **Hipercifosis** (Posturas que duelen 2)
- Kiné 104: **Cervicales** (Posturas que duelen 3)
- Kiné 105: **Los pies.** (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.

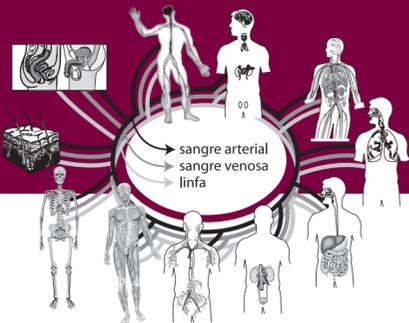
Consulte un índice más detallado en los sumarios de ediciones anteriores en www.revistakine.com.ar

- Kiné 109: **Grupos Musculares 4:** Entre los Omóplatos.
- Kiné 110: **Grupos Musculares 5:** El Cuello.
- Kiné 111: **Contracturas 1:** Diagnóstico.
- Kiné 112: **Contracturas 2:** Tratamientos.
- Kiné 113: **Contracturas 3:** Cabeza, Bruxismo, Jaquecas de origen muscular.
- Kiné 114: **Contracturas 4:** Torso. Lumbago.
- Kiné 115: **Contracturas 5:** Brazos y piernas.
- Kiné 116: **Articulaciones en peligro 1:** Columna Vertebral. Hernia de disco. Pinzamientos.
- Kiné 117: **Articulaciones en peligro 2:** Cadera: Coxofemoral. Tratamientos. Cirugía. Prótesis.
- Kiné 118: **Articulaciones en peligro 3:** Hombro.
- Kiné 119: **Articulaciones en peligro 4:** Rodilla.
- Kiné 120: **Articulaciones en peligro 5:** Tobillo.
- Kiné 121: **Fascias 1:** Un sistema de integración.
- Kiné 122: **Fascias 2:** Dolor de espalda, enfoques innovadores. Fascia tóracolumbar.
- Kiné 123: **Fascias 3:** Muslos. Fascia Lata.
- Kiné 124: **Fascias 4:** Tendinitis.
- Kiné 125: **Fascias 5:** Plantar y Tendón de Aquiles.
- Kiné 126: **Músculos un enfoque global (1) Abdominales.**
- Kiné 127: **Un enfoque global (2) Psoas Iliaco.**
- Kiné 128: **Un enfoque global (3) Diafragma.**
- Kiné 129: **Un enfoque global (4) Lumbalgias.**
- Kiné 130: **Un enfoque global (5) Suelo Pélvico.**
- Kiné 131 a 135: **Cadenas musculares 1, 2, 3, 4 y 5.**
- Kiné 136: **Músculos en movimiento (1) Fuerza.**
- Kiné 137: **Músculos en movimiento (2) Elasticidad.**
- Kiné 138: **Músculos en movimiento (3) Velocidad.**
- Kiné 139: **Músculos en movimiento (4) Potencia.**
- Kiné 140: **Músculos en movimiento (5) Resistencia.**
- Kiné 141: **Capacidades Sensitivo-Motoras (1) Coordinación.**
- Kiné 142: **Capacidades Sensitivo-Motoras (2) Ritmo.**
- Kiné 143: **Capacidades Sensitivo-Motoras (3) Equilibrio.**
- Kiné 144: **Capacidades Sensitivo-Motoras (4) Precisión.**

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



Idea y realización
Lic. Julia Pomiés

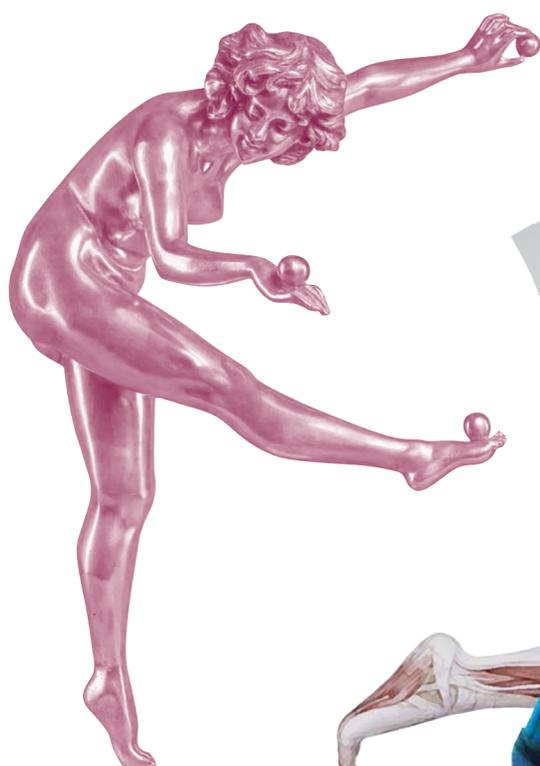
Ilustraciones
Rubén Longas

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

integración & destreza

Todo el año 2020 dedicamos esta sección al análisis, descripción, desarrollos... de las principales capacidades perceptivo motoras. En esta edición damos una mirada integradora, con centro en la destreza que reúne y combina todas las capacidades antes estudiadas.

coordinación



A través de la COORDINACIÓN, los músculos se integran de modo eficiente para la realización de un movimiento específico o una serie de movimientos encadenados, por lo que a través de esta cualidad el movimiento presenta una dirección y secuencia significativa y ordenada. (Tema desarrollado en Kiné Nro. 141, abril 2020).

La DESTREZA integra capacidades físicas y perceptivo motoras; combina, además, algunas cualidades innatas y otras adquiridas con entrenamiento.

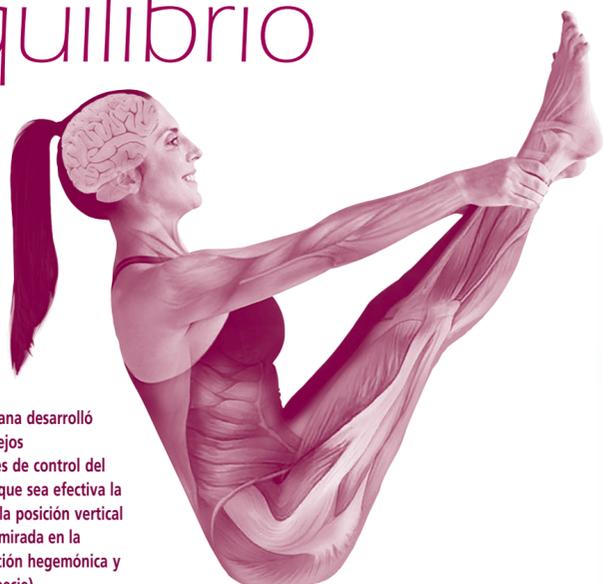
destreza

ritmo

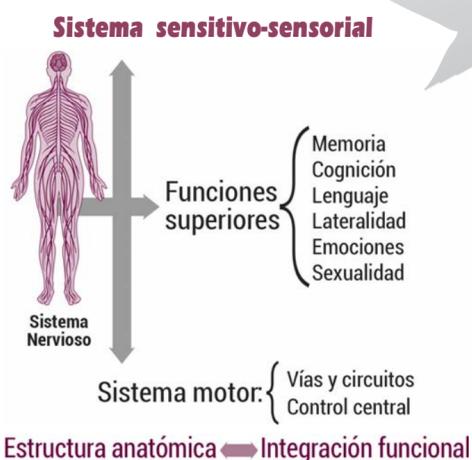


El RITMO no es necesariamente musical, sino de naturaleza más general, pudiendo manifestarse en funciones biológicas del cuerpo, en la vida cotidiana, en el movimiento, en el deporte, en la danza, en las obras de artes. En todos esos aspectos, el común denominador del ritmo es el encadenamiento de sus elementos, es intrínseco a la periodicidad, cadencia o pulso, es decir, relacionado con la variable "tiempo". Diversos estímulos visuales, auditivos y táctiles pueden dar origen a movimientos de carácter rítmico. (Tema desarrollado en Kiné Nro. 142, junio 2020).

equilibrio



La especie humana desarrolló sistemas complejos neuromusculares de control del equilibrio para que sea efectiva la mantención de la posición vertical del cuerpo y la mirada en la horizontal (función hegemónica y propia de la especie). Esto se realiza con continuos ajustes para que el centro de gravedad oscile constantemente sobre la base de apoyo. (Tema desarrollado en Kiné Nro. 143, agosto 2020).



precisión

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. 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). (Tema desarrollado en Kiné Nro. 144, octubre 2020).



destreza
& agilidad

prevenir lesiones

escribe Gabriel Willig

La práctica deportiva en la actualidad es realizada por gente de todos los niveles y edades. Desde la actividad física recreativa hasta las competencias

olímpicas o de máxima exigencia, así como desde la niñez hasta la senectud.

Y no solo tenemos que referirnos al ámbito deportivo, sino también a bailarines y músicos, que realizan entrenamientos igual de exigentes que los profesionales del deporte.

En las distintas instancias de la vida de estas personas, las estructuras corporales están sometidas a grandes esfuerzos y dichas estructuras van a tener que disponer de la capacidad para tolerarlos, a fin de poder adaptarse a mayores exigencias.

Biomecánica y prevención

La *biomecánica deportiva* es la rama que se ocupa de estudiar la mecánica de la actividad física y el deporte. Brinda el conocimiento de cómo se comporta el cuerpo humano durante los esfuerzos deportivos. Por todo esto, nos ayuda a trabajar en la prevención de lesiones.

A medida que la exigencia física aumenta, se debe tener conocimiento de la interacción de las fuerzas internas y externas, para poder programar un desarrollo de la adaptación de las estructuras corporales.

La desadaptación es la que nos conduce a las lesiones por sobre uso. Éstas se deben a una mala interacción de dos elementos claves: la **carga** y el **descanso**.

La **carga**, se produce por la interrelación de diversos factores, como los psicológicos, nutricionales, mecánicos, entre otros.

Analizando los factores mecánicos, se observa que los esfuerzos repetitivos en las estructuras corporales, producen **microlesiones** que se acumulan en el tiempo.

Por ejemplo, los esfuerzos generados en el ligamento cruzado anterior de la rodilla, en atletas con alteración de la actividad muscular (durante los saltos), generan microlesiones que, en un terreno predispuesto, son el camino hacia la lesión. Así como en los esfuerzos repetitivos durante la práctica de exigentes pasos de baile, o al tocar un instrumento musical, sin la preparación necesaria.

El otro punto importante, es el nivel y la calidad del **descanso**. El cual brinda la oportunidad de reparar las microlesiones generadas. Por eso, es fundamental para la prevención, evaluar la carga y controlar la calidad del descanso. Así es como una postura errónea al tocar un instrumento musical durante largas horas de ensayo, puede desencadenar ciertas retracciones articulares y conducirnos hacia una futura lesión.

La prevención de lesiones es uno de los objetivos más desafiantes en el ámbito deportivo y en todas las actividades que impliquen movimientos que requieran intensidad

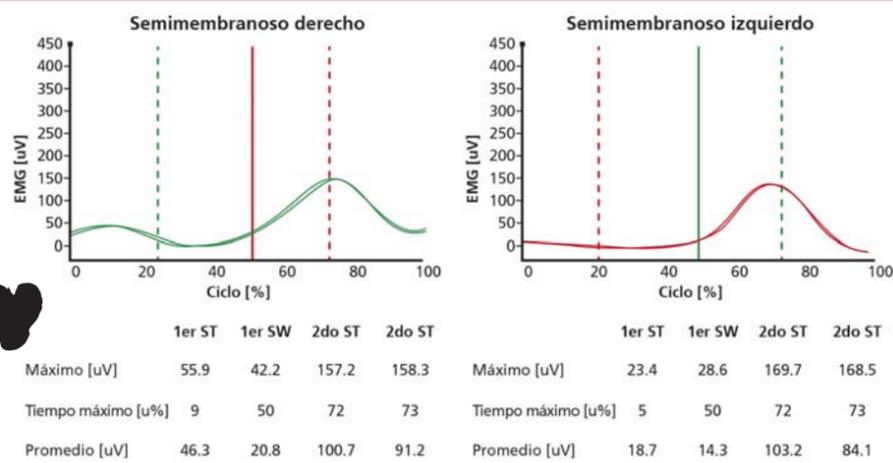


Figura 1. Activación electromiográfica de los músculos isquiotibiales durante la carrera. Se puede observar el bajo nivel de activación del músculo semimembranoso izquierdo durante la fase de apoyo (1er ST). Esta alteración genera inestabilidad de la rodilla durante esta fase.

y reiteración. La biomecánica abre un abanico cada vez más amplio de información. Permite detectar los factores que aumentan el riesgo a sufrir lesiones. La generación de las mismas, por sobre uso en el deporte, no surge de la relación lineal entre factores, por lo que no se puede establecer la relación causa-efecto de los mismos.

Para prevenir la aparición de una lesión, es necesario analizar la compleja interacción de los factores que permiten construir un perfil de riesgo. Dicho perfil no es una estructura rígida, sino que se modifica constantemente.

A raíz de todo esto, para evitar sufrir lesiones, es fundamental, evaluar, planificar y aplicar ejercicios correctivos. Evaluar el estado funcional del deportista, atleta, bailarín... Y de acuerdo con esa evaluación planificar los trabajos específicos para disminuir las deficiencias particulares de cada persona y aplicar las correcciones y los trabajos necesarios para disminuir las deficiencias encontradas.

A la hora de evaluar, resulta imprescindible realizar una valoración del estado postural y de la biomecánica funcional de cada persona.

La **valoración postural**, nos dará indicio de alteraciones que el cuerpo presenta durante la adquisición de posiciones sostenidas, las cuales pueden limitar los movimientos naturales del cuerpo.

En cuanto a la **valoración biomecánica**, en la actualidad contamos con nueva tecnología que nos permite medir el nivel funcional del cuerpo, sobre todo la evaluación del estado de la musculatura (ver figura 1). Esa evaluación (electromiograma) expone

el nivel de participación, en el momento en el que se activa el músculo y si éste se fatiga o no. De este modo es posible detectar deficiencias que por sí solas no generan una lesión, pero nos van marcando un camino que junto a otros factores pueden ser determinantes en una futura patología.

Con toda esta información, podemos planificar e indicar correcciones precisas y particulares que son la clave de la prevención de lesiones.

No todos presentamos las mismas deficiencias, por lo tanto, tenemos que realizar trabajos personalizados para corregirlas. El trabajo específico y personalizado es de suma importancia y marca la diferencia en el campo de la prevención de lesiones.

Una vez logrado un buen estado físico y funcional, inicia la etapa más difícil, que es sostenerlo en el tiempo. Disminuir las deficiencias y mantener el cuerpo entrenado, es la mejor forma de evitar lesiones.

La interacción de períodos de desentrenamiento seguidos con períodos de alta exigencia, es la variable más importante para la aparición de lesiones. Por eso, mantenerse entrenado es la mejor forma de sostener el estado de bienestar.

Prevenir lesiones no significa predecir lesiones. El objetivo de la Biomecánica en la prevención de lesiones, es detectar y minimizar o eliminar los factores que generen en el deportista un terreno predispuesto a la lesión.

Gabriel Willig es Lic. en Kinesiología y Fisiatría, Facultad de Medicina-UBA. Coordinador General del *Laboratorio de Investigaciones Biomecánicas*. Cátedra de Biomecánica y Anatomía Funcional-UBA. Contacto Ig: @biomechtime

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

delamascarainstituto@gmail.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



Escuela Nuad Thai

Formación Tradicional

Masaje y Técnicas Externas de las Tradiciones Thai y Lanna

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

escuelanuadthai@gmail.com

www.escuelanuadthai.com

Face: escuelanuadthai



TOD@S SOMOS

AADT



ASOCIACIÓN ARGENTINA DE DANZATERAPIA www.aadt.com.ar

INVESTIGACIÓN EN

MOVIMIENTO

PROFESORA: OLGA R. NICOSIA

Kinesióloga - Osteópata

Talleres mensuales - CLASES ON LINE

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

Visite www.saludypc.com



en las artes del movimiento

entrevistas: Laura Corinaldesi



“Cuiden la danza, no la dejen morir en la destreza”, sentenció Iris Scaccheri como legado a las nuevas generaciones.

Iris, que poetizaba el espacio con sus movimientos salvajes, con sus saltos y giros entrenados en la más rigurosa formación técnica alertó que en ciertas ocasiones, los cuerpos en la sola búsqueda del rendimiento, podían tornarse disciplinarios, dóciles, inauténticos.

Por eso rompió los moldes de la academia, porque para la bailarina “los movimientos exactos perturban, algunas veces, aquello que está mucho más adentro, cuando el movimiento exacto es sólo aparente.”

Reunidas en torno del tema de la “destreza” del movimiento, cuatro artistas –Cristina Martí, actriz, docente y directora; Brenda Angiel desde la danza aérea, Liliana Cepeda, coreógrafa y docente de danza clásica y Barre á Terre, y Ofelia Casanova -acuarelista- deslizaron sus propuestas estéticas y pedagógicas, y compartieron sus experiencias laborales en tiempos de pandemia.

Para Martí, destreza es la capacidad del clown de empatizar con el público y entrar en comunión con él. Brenda Angiel despliega, entre otros aspectos, la adquisición de la memoria corporal, memorias de secuencias, la sincronización de acciones (correr por paredes, girar, invertirse, saltar, dar vueltas en el aire) y percepciones en relación con la música, pero siempre priorizando la expresión. En Liliana Cepeda la destreza, como movimiento acrobático, es un elemento con valor propio no necesariamente asociado a lo expresivo. Y en Ofelia Casanova es una fuerza expansiva, corpórea, emocional... ligada a la rapidez.

danza clásica

Liliana Cepeda

“En la danza clásica la destreza pude entenderse tanto como la habilidad para desarrollar secuencias, o como la realización de movimientos acrobáticos.

Estas acrobacias son muy apreciadas en el ballet, quizás porque es un arte que presenta a sus personajes como seres ideales, cercanos a los Dioses, capaces de desprenderse de su naturaleza humana.

Son fragmentos en los que les bailarines realizan un gran despliegue de **potencia, velocidad, equilibrio** y al mismo tiempo, **calidad de movimiento**.

Si bien todos los bailarines aprenden destrezas, solamente los principales, las realizan en escena.

El estudio de las **destrezas acrobáticas** forman parte de las clases de un bailarín, desde sus comienzos, ya que dependen del correcto aprendizaje de las bases de la **técnica**: La postura, o sea, el eje del cuerpo, los pies, como impulsores y receptores del movimiento, los brazos y la cabeza, que impulsan y equilibran. Todo eso se va trabajando cada día. Los bailarines suelen destacarse ya desde pequeños, en alguna destreza, ya sean giros o saltos, y los van desarrollando y trabajando a lo largo de los diez años de formación. Y los maestros, que ven estas capacidades naturales, los alientan y entrenan más en estas secuencias. Por otro lado, se aprende acrobacia, solos y con partenaire.



En el Ballet, la destreza, como movimiento acrobático, no está, obligatoriamente, asociada a lo expresivo, es un elemento con valor propio, que se ha usado de distintas maneras, según las épocas, los coreógrafos y las obras.

Hay ballets, como en el caso de “Espartaco”, en los que la destreza está asociada íntimamente al personaje, lo representa, es movimiento expresivo. En otros, por el contrario, es un divertimento, el placer de la destreza en sí misma. Hay coreógrafos que aman que los bailarines realicen grandes despliegues, los famosos *rond de jambe fouette*, no son un movimiento expresivo, sin embargo producen en el público una gran emoción, cuando son realizados por una talentosa bailarina.”

danza aérea

Brenda Angiel



“Desde la danza contemporánea llego a danza aérea cuando decido suspender a los bailarines de sogas y arneses en la búsqueda de un nuevo lenguaje, sin dejar de bailar en el piso.

La destreza reúne, entre otros aspectos, la adquisición de la memoria corporal, memorias de secuencias, y percepciones en relación con la música a lo largo del tiempo.

Con las sincronizaciones de secuencias se fue armando la técnica y la manera de enseñarla para ofrecer herramientas a los alumnos y que puedan realizar acciones como correr por paredes, girar, invertirse, saltar y dar vueltas en el aire y caer medianamente bien.

La búsqueda de la destreza es compleja al principio. Después, se va adquiriendo con el tiempo.

A veces es colocarse con el cuerpo de determinada manera para que algo ocurra y otras es ir sumando pequeñas partes a la mecánica del movimiento y repetirlas.

El aire da grandes posibilidades de movimiento y otras veces las restringe porque hay un rango de movimiento. A favor es que si quiero hacer una obra cabeza abajo, la puedo realizar. Deslizamientos, saltos posiciones del cuerpo. Las paredes se utilizan como pisos: puedo hacer que el espectador cambie su punto de vista porque se logra ver la escena como si fuera desde arriba. Se pueden generar distintos efectos visuales. En contra: los arneses duelen. Tienen un límite de tiempo en su uso. Hay que bajar.

Cuanta más destreza se logra, más tiempo es posible continuar en el aire.

Si estás colgado de una soga, el rango de movimiento está condicionado por el largo del elemento que sostiene. Más allá de ese largo es imposible ir.

continúa en la página siguiente

viene de la página anterior



fotografía María Stefanescu

Poner la destreza al servicio de un lenguaje expresivo tiene que ver con una decisión coreográfica. Personalmente no me interesa la destreza.

Cuando creo obras no busco impactar desde el lado de la destreza. Me interesa la fluidez de estar en el piso y en el aire, de generar otros espacios, otras dinámicas, otras ilusiones de las energías y la destreza viene de la mano.

Estamos metidos en el movimiento y perdemos registro si lo que hacemos es destreza o no. A veces hay pequeñas cositas que hechas de determinada manera implican otra concentración y otro manejo de la destreza quizás mucho más pulida y cargada de sutilezas. No le doy importancia a la destreza, no quiero impactar, no me interesa la proeza ni la hazaña. La danza es otra cosa, es el arte del movimiento que tiene intrínsecamente todas las posibilidades de combinar las dinámicas, las energías, las fuerzas, los espacios, la relación entre las personas, las estéticas, las formas de los cuerpos en la creación de lenguajes infinitos.

Durante la cuarentena concebí un video-danza en el patio de mi casa filmado desde arriba cambiando el ángulo para dar la apariencia de estar colgada del arnés. Otro para el Instituto Nacional de Teatro sobre actividades performáticas en entornos virtuales para ser transmitidas en distintas plataformas. La obra realizada con los vecinos, resultó premiada."

clown

Cristina Martí



"La destreza para un clown es la capacidad para empatizar con el público, de 'encomunarse' de comunión. Es una búsqueda de contacto y del registro del otro y de uno mismo en simultáneo. La gran destreza de un verdadero payaso o clown es ser lo más auténtico posible dentro de la escena, sin tapujos. Es necesario aceptar varias capas de uno mismo porque el clown en principio no es social, no acepta las normas sociales impuestas. Cada payaso tiene su destreza propia para revelar lo oculto y lo no aceptado por la sociedad: somos celosos, envidiosos, tenemos miedos, o somos agresivos, orgullosos. El payaso lo muestra. El payaso no es solamente el bueno, el simpático. Es todo. Y además, entra en una complicidad con el otro.

Esta destreza se entrena focalizando en las emociones. Y tienen pensamientos y acciones. Cuando estoy triste tengo un rostro y un cuerpo con determinadas características. Y de pronto puede pasar algo y me pongo contenta, o me enojo, como en la vida y como les pasa a los niños.

Cada clown se mueve de una manera distinta porque viene de entrenamientos ligados a distintas disciplinas como la danza, la acrobacia, hula hula, música, mimo, poeta, artista plástico, canto.

Otro recurso en el tema de la destreza es el trabajo con el "tipito". Es el que te dice que tendrías que hacerlo mejor, que estás gorda, que a esta edad no tendrías que hacer tal cosa etc. Trabajo con la idea de no vencerlo sino aceptarlo. Aceptarlo te ubica en el ahora, en un estado de inocencia donde uno juega sin juzgar ni interpretar.

Dar clase por zoom fue un gran desafío. Al principio me negué, pero como en la Universidad Nacional de San Martín (UNSAM) estuve obligada a hacerlo, en el segundo cuatrimestre se me ocurrió crear un corto: "Corto, claro y simple", un relato breve y sencillo para después filmarlo con la edición de Pablo Barboza. Era pensar qué decir y cómo decirlo. Era ir a lo esencial. Hochman (de UNSAM) propuso no hacer clown sino humor. Entonces mi destreza fue aprender a empatizar desde una pantalla."

artes plásticas

Ofelia Casanova



"Como acuarelista la destreza está ligada a una fuerza expansiva, corpórea y emocional. En el arte la destreza es una expresión que implica un recorrido vital con los elementos pictóricos que uno decide usar. No es lo mismo manejar un pincel que un crayón oleoso o tiza o un acrílico o un óleo.

En mi caso como acuarelista la destreza se traduce en la rapidez. La impronta del agua tiene que entenderse desde un lugar de impacto, como fluye el agua en un río. La rapidez sería el recorrido de la destreza. La liviandad con que se toma el pincel también tiene que ver con esta cualidad del movimiento.

En el arte chino se enuncia cómo se debe mover la mano, cómo seguir un impulso para luego traducir en lenguaje lo que uno quiere decir.

La destreza se adquiere con el tiempo. En el dibujo el observar es el 90 % del trabajo. También hay una destreza emocional que va acompañada en ese deseo oculto de expresión y que luego se traduce en sorpresa. Así como corporalmente uno se mueve y descubre que puede elastizar sus músculos, siempre hay algo extensible y maleable de uno con la materia para descubrir. También en la labor artística hay que saber desplegar frente a sí todos los elementos con los cuales se pintará. Se busca un orden, una postura frente a ellos, la música elegida para pintar y hasta el sol que entra por la ventana son elementos motivadores y dinámicos que funcionan como acompañantes de la tarea.

En el encuentro con la acuarela está presente la evocación y también una meditación activa. En un amplio espectro de repetición con la acuarela, uno va adentrándose tras un objetivo que es lograr un estado de plena felicidad. Se trata de atesorar ese momento. Los silencios en los talleres de arte son una traducción de esa meditación activa. Cada uno se encuentra con su propio universo.

Durante los últimos 18 años abordé el arte oriental y su filosofía. A partir de entonces, hice un gran vuelco en mis trabajos. Como docente no enseño, comparto. Mi maestro, Noé Nojehowicz, me enseñó el valor de la humildad. El artista es como un niño ansioso. Tiene que tirar algo para comenzar y el trabajo sería ese detenimiento de la observación y la destreza, su recorrido."



Cristina Martí: Clown, actriz y directora. Docente en la Universidad Nacional de San Martín (UNSAM) en la Licenciatura de Artes Circenses y en la Facultad de Humanidades, Artes y Ciencias Sociales (FHAyCS).

Brenda Angiel: Coreógrafa, docente y directora de la Compañía de Danza Aérea Brenda Angiel. Presidenta de Coreógrafos Contemporáneos Asociados (CoCoA).

Liliana Cepeda: Coreógrafa, investigadora y docente de Técnica Clásica y Barre á Terre.

Ofelia Casanova: Artista plástica y docente, egresada de la Escuela Nacional Manuel Belgrano. Integrante de exposiciones individuales y colectivas recibió la Primera Medalla, en "Concurso de Manchas Museo Sivori" desde los años 2013 al 2016.

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



destreza
& agilidad

la vela

en el Ashtanga Yoga
y una mirada
complementaria
de la Eutonía

escribe: Laura Lebedinsky



El Ashtanga Yoga se caracteriza por su dinamismo y por ser una serie de Asanas (posturas) ligadas a través de la respiración, con transiciones precisas, y un orden preestablecido que se repite Práctica tras Práctica como una partitura.

La reiteración en la Práctica funciona de manera espiralada y cada vez que pasamos por el mismo punto de la serie, al mismo tiempo, lo hacemos con una vuelta más de profundidad. Como enseñantes, cada vez que transmitimos la serie vale lo mismo... cada vez un poco más de conciencia, de presencia, de autonomía. Y hacia allá vamos.

Un movimiento, un respiro, es el corazón de la serie. Una postura a la vez, el modo de aprehenderlo.

Sarvangasana o *La Vela* es una de las posturas de cierre en la serie, llega luego de todo el recorrido de Saludos al Sol, posturas de Pie, equilibrios, Posturas de sentado.

Recién allí... casi como un premio, una vez que se templó el ritmo, se calma el respiro y luego de una pausa larga en posición de cúbito, que se realiza con ojos abiertos, atención plena, alineación del cuerpo a lo largo del eje transversal, recién ahí -decía- llega ella "La reina" como se la denomina en algunas tradiciones, dada la cantidad de beneficios que se le atribuyen.

Por la inversión en el sentido del flujo circulatorio provoca una mayor irrigación de sangre a las glándulas tiroideas y paratiroides, estimulando su buen funcionamiento. Favorece la circulación sanguínea, retornando la sangre venosa al corazón sin dificultad. Ayuda a que los órganos abdominales se descompongan, ya que se liberan de la presión ejercida por la fuerza de la gravedad. Gracias a ello encuentran alivio al estreñimiento, trastornos de la próstata, desplazamientos uterinos, gastritis, ptosis gástricas, etc. El cerebro es irrigado por una gran cantidad de sangre, ayudando a calmar dolores de cabeza. Por la presión ejercida del esternón contra el mentón, la respiración alta o torácica es limitada, lo que favorece la respiración abdominal o diafragmática. Por otro lado, el cambio de la gravedad y el peso de los órganos del abdomen sobre el diafragma favorecen la espiración. Estimulando de manera completa el sistema respiratorio. Fortalece los músculos y ligamentos de la espalda y abdomen. Da amplitud y movilidad a la cintura escapular. Tonifica piernas, pies, brazos.

Llegar a construir un asana, es primero construir sus apoyos, sus sostenes internos, su lógica y su esencia en lugares que anteceden a la postura en sí; entonces la postura no «se hace», la postura «sucede».

Y así es también con *La Vela*, que puede desplegarse casi sin esfuerzo, si estuvimos paso a paso, respiro a respiro, atentos a todo lo anterior. Nos encuentra, cuando podemos transitar el camino de su búsqueda, estando ahí.

Quiero decir, desde el punto de vista técnico (si es que podemos hacer esa división), que si logramos administrar nuestra respiración en los saludos al sol, afianzar la fuerza de nuestras piernas en las posturas de pie, organizar el eje de empuje en los equilibrios, flexibilizar nuestra columna y desbloquear la cadera y cadena posterior en las posturas de sentado y desarrollar estabilidad para la cintura escapular en sus las transiciones, activar el sostén profundo abdominal y demás, si podemos ir construyendo este recorrido, sin apuros ni exigencias, suave, un día estará ella ahí, esperándonos, "La Reina", dispuesta a recibirnos, patas para arriba y corazón abierto.

Comparto ahora, desde una mirada dife-

habilidades de la discapacidad

escribe: Cecilia Nuñez Cordo

Conocemos el mundo a través de la experiencia del cuerpo.

El espesor del cuerpo, lejos de rivalizar con el mundo, es por el contrario, el único medio que tengo para ir hasta el corazón de las cosas, convirtiéndome en mundo y convirtiéndolas a ellas en carne" (Mearleau-Ponty, 1970: 168).

En este intercambio de ida y vuelta con objetos y otras personas el individuo se desarrolla, atraviesa distintas etapas de crecimiento-madurez en la vida y conquista múltiples capacidades. Mantenerse de pie, trasladarse, saltar, correr, girar, arrojar un objeto, serán acciones básicas que una vez adquiridas, formarán el repertorio de automatismos inconscientes, que estarán en un segundo plano, al servicio de proyectos motrices más complejos. Estas acciones básicas están siempre disponibles para recuperar protagonismo ante alguna dolencia, desafío o propósito deliberado. La necesidad o surgimiento del deseo, hará que volvamos a detenernos, llevando conciencia a las primeras conquistas de movimiento porque encontraremos allí un suelo firme donde construir diseños motrices más desafiantes.

En el período anterior al lenguaje (durante los primeros 18 meses aproximadamente), desde la teoría de Jean Piaget (1969), se desarrolla una "inteligencia senso-motora".

Inteligencia práctica, que resuelve un conjunto de problemas de acción, apoyándose exclusivamente en percepciones y movimientos, que constituyen una primera forma de conocimiento.

De los movimientos espontáneos y del reflejo a los hábitos adquiridos y de éstos a la inteligencia hay una progresión que se da a través del mecanismo de "asimilación" donde el mundo exterior se asimila a estructuras ya construidas que modificarán y enriquecerán en función a nuevas asimilaciones.

Discapacidad motriz y destrezas

Estos autores me permiten enmarcar la experiencia junto a mi alumna A que desarrolló múltiples destrezas.

Al comienzo de las clases A tenía 13 años e iniciaba muy ilusionado la escuela secundaria. Durante su nacimiento había sufrido de falta de oxígeno y sangre en el cerebro, situación que generó un cuadro clínico de encefalopatía hipóxico-isquémica (EHI), cuya consecuencias, entre otras, fue una discapacidad motriz en el brazo y pierna derecha, reducción en la gama de movimientos y una hipertonia en el pie y especialmente en la mano.

Desde muy pequeño "A" trabajó consigo mismo acompañado por su familia y muy buenas profesionales. Desarrolló una gran conciencia corporal, una determinación y perseverancia enormes. Todo esto ofrecía una buena perspectiva al momento de iniciar el ciclo de clases.

En nuestro primer encuentro me contó cuál era su objetivo "aprender a andar en bicicleta". A los meses, después de empezar con las clases de educación física en la escuela, sumó un objetivo más, hacer la "tabla". Dijimos: "trato hecho" y pusimos manos a la obra. Uno de los temas a considerar era cómo regular el hipertono de la mano derecha. Había leído en textos que Gerda Alexander hablaba de esto, sin embargo, yo no tenía idea de cómo abordarlo. La combinación Adolescencia y Eutonía requiere de inventiva y desprejuicio, y gracias a ello fuimos encontrando múltiples estrategias. Llegó un momento donde simplemente con decir "llevá la atención a tu mano, sentila... no

hagas nada... Soltala... dejala pasiva" comenzó a suceder. A podía soltar los espasmos que impedían el desarrollo motriz de distintas acciones. Este proceso se dio a lo largo del primer año de trabajo. Una vez equilibrado el tono se abrió la posibilidad de investigar aún más el movimiento, la flexibilidad y el desarrollo de la fuerza. Mi pregunta era cómo continuar. Aprendemos haciendo. Aprendemos con otros y de otros. Aprendemos practicando y de los errores. Aprendemos poniendo la intención y pensando. Aprendemos sintiendo a través del registro del propio cuerpo. Pero por sobre todo aprendemos cuando estamos motivados.

Determinadas limitaciones físicas, pueden transformarse en grandes puertas de acceso a quienes somos y a capacidades inimaginadas.

¿Cómo despertar interés y autonomía en el trabajo corporal de A? Pensé en convocar a Laura Lebedinsky (profesora de yoga ashtanga) con quien trabajo integrando nuestras respectivas disciplinas y enfoques con algunos alumns. El yoga Ashtanga es una serie fija de Asanas (secuencia de posturas); podría establecerse cierto paralelismo entre esa serie y las posiciones de control de la Eutonía.

Aprendemos haciendo y practicando

Integrar esta propuesta de movimiento (Ashtanga) me parecía que nos brindaría una contención formal de práctica para abordar los múltiples desafíos que tenía A por delante. El aprendizaje de determinadas formas que propone la serie, serían la excusa para atender la organización de la estructura ósea, los apoyos y el sostén del cuerpo, el equilibrio, la flexibilidad, etc. Comenzamos los tres: A, Laura y yo. Una vez que A adquirió la forma de la serie, (a la que fuimos adaptando, poniéndola al servicio de lo que A necesitaba trabajar) le propusimos integrarse a los grupos de Yoga Ashtanga. En un primer período, entré con él a la sala (como maestra integradora) hasta que adquirió la suficiente autonomía para practicar solo con el grupo. También continuamos con las clases individuales profundizando la percepción de su cuerpo. Durante este proceso A aprendió a hacer la tabla y ese fue un gran logro. ¡Toda una destreza! Y que además establecía un puente social. Esta posición, movimiento, podía compartirla con los compañeros y profesor de gimnasia de la Escuela.

¡Nuevas destrezas! A, no se había propuesto como objetivo realizar acciones cotidianas, pero esto comenzó a suceder. Mi celular se llenaba de fotos que enviaba su mamá. A, comiendo, apoyado contra una pared, o utilizando cubiertos y cierres, tomando un remo, etc. Siempre utilizando ambas manos, pudiendo realizar cada vez más movimientos de motricidad fina.

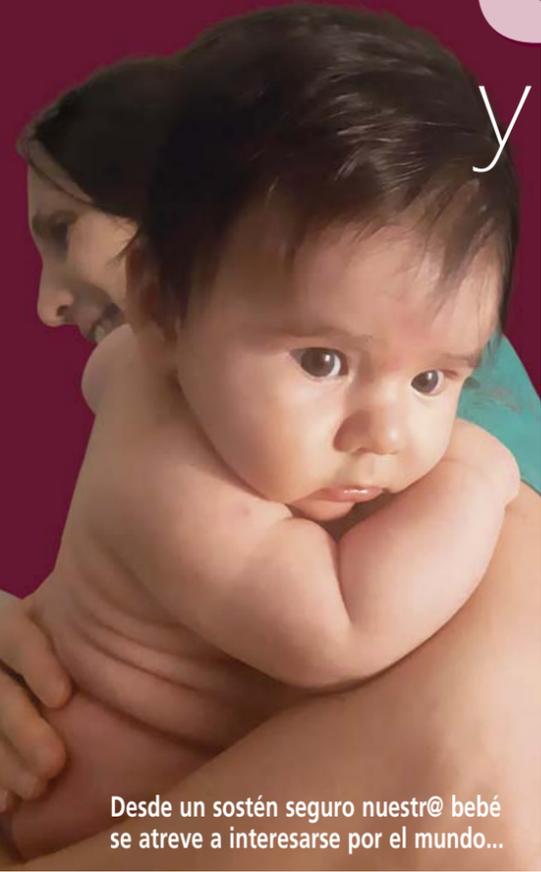
Todo cambia todo el tiempo y esa es otra de las características del aprendizaje, la adaptabilidad a lo nuevo. Llegó la Pandemia y tuvimos que buscar nuevas estrategias. Zoom y las video-llamadas fueron nuestros aliados y pudimos continuar con las clases individuales y después de un tiempo también con las grupales. El aislamiento social comenzó a ser más flexible, empezamos a salir a la calle y a las plazas. Uno de los momentos más felices que tuve en este período de cuarentena fue cuando recibí un video donde A con la ayuda incansable de su padastro se largaba solo a andar en bici.

A nunca olvidó su objetivo, fue motor y meta. Las destrezas no son sólo virtuosismo, son las habilidades que nos permiten tener una vida más sensible y plena.

Cecilia Nuñez Cordo: Eutonista (Nº Reg 148 A.A.L.E). Maestra de Trabajo Corporal Postural. Bailarina. Fundadora y Coordinadora de Casaviva, centro de actividades corporales integradas. www.casaviva.com.ar

curiosidad y aprendizaje psicomotriz

escribe:
Luisina Bozzoni



Desde un sostén seguro nuestro bebé se atreve a interesarse por el mundo...

Que los bebés son curiosos no es nada nuevo, sí lo son las investigaciones de neurociencias pertinentes. Son exploradores natos e incansables, que buscan todo el tiempo satisfacer su necesidad de descubrimiento. Ahora bien, focalizándonos en este concepto, es propicio ahondar en cómo aprenden los niños, y más específicamente en el ámbito motriz.

Llega el recién nacido a casa, a upa de su mamá. La relación del neonato con su madre, o bien el cuidador principal, es de fundamental importancia: el **apego**.

Ese vínculo inseparable brinda el ambiente seguro y confortable, y es el que le da la confianza necesaria para la posterior exploración del mundo y la poderosa relación con éste.

Y ahí aparece nuestra estrella que es la **curiosidad**: cuando el pequeño está cómodo, sin ansiedad, se despierta ese interés por lo que lo rodea. Todo lo sensorio-motriz va de la mano: huele a la mamá, conoce su aroma, succiona, toca, luego se lleva las cosas a la boca.

Así destacamos por primera vez que las relaciones humanas desde el inicio de la vida son fundamentales para investigar el ambiente, para conocer siempre un poco más de todo.

Los bebés con la risa, el llanto, con las acciones de la vida diaria, van detectando patrones (modelos) y los utilizan eficazmente en sus experiencias: construyen esquemas sobre los eventos diarios. Se van familiarizando con lo cautivante de la familia (valga la redundancia), lo "comunal"; entonces "lo de afuera" es la novedad y especialmente los niños poseen ese radar específico para detectarla. Tienen el apetito necesario para despertar la curiosidad y por lo tanto, el deseo de explorar, descubrir y aprender. Y si es satisfactorio, **se repite una y otra vez**, transformándose en más competentes, con mayores habilidades y conocimientos.

Si continuamos con el desarrollo motor, más o menos alrededor de los seis meses, se sienta, toma objetos con más precisión, quiere llegar más lejos, empieza a gatear. Cuanta más exposición al mismo estímulo, más se "hace carne" esa habilidad motora, la consolidan y luego la clasifican. Comienzan a querer ver más allá, se toman de cualquier cosa para pararse, y en conjunto con el año, dan sus primeros pasos. ¿Y por qué lo hacen? Porque son curiosos, porque exploran el mundo y no tienen miedo al error: se abre así la ventana de aprendizaje.

Gracias a ese interés sincero, liberamos la dopamina que la neurociencia llama la hor-

mona del placer, y lo aprendido nos quedará dentro de la memoria a largo plazo.

Adentro de la casa, el maternal, o en el ámbito que crezca (o mejor dicho vaya madurando ese "ser"), el espacio de **juego** cumple un rol fundamental: es en ese hábitat favorable que experimenta en el medio del **desorden**. Si aparece, bienvenido sea: es óptimo para el aprendizaje y es funcional a éste. ¿Quién no se ha asombrado del nivel de desorden de la habitación de los más pequeños de la casa?

Con 18 meses de edad, este bebé ya **imagina**, y eso lo ayuda a comprender el mundo, a construir su realidad desde otra perspectiva. El juego tiene nuevamente el papel de procesar lo que pasa alrededor. Que sea libre, que sea en contacto con la naturaleza, que se aburra para que vuelva a imaginar y comience de nuevo el ciclo del juego; frase que todo educador debería tener en su fondo de pantalla para comenzar a jugar, digo, perdón, a aprender...

Hay que darle el tiempo que haga falta a ese juego, y obviamente que sea divertido no pasa desapercibido, como un versito, ya que si es entretenido, voy a regresar a intentar hasta que salga. El **asombro**, participa también en este vínculo tan fuerte, generando un interés sincero. Por ese mismo camino, se observa que la **novedad** y su preferencia ante lo conocido, es una manera eficaz de que los niños procesen información.

Así, va cableándose y recableándose el cerebro de los niños (neuroplasticidad): las neuronas están ultrasensibles a la información y tienen un impacto mayor y duradero. Esto sólo sucede con la exploración activa.

Entonces, cuando vemos a un niño/a atónito frente a una pantalla o insertado en alguna actividad estructurada, ese niño se está perdiendo la posibilidad de conocer, explorar, comprender y controlar su mundo por sus propios medios, porque los adultos le quitamos ese "cablerío" nuevo, por decirlo de alguna manera.

Ahora bien, ya un poco mayor (a los 2 ó 3 años) aparece el **juego simulado** y la imaginación sigue volando aún más alto. Aparece el lenguaje, y con ello el pensamiento y simulación de situaciones. "Saquemos la basura de la casa" y juegan a lanzar las pelotas al otro sector; "¿lobo está?" y corren para que no los atrape el personaje; "entremos al castillo" y pasan en cuadrípedia entre cajas... y así sucesivamente hay distintos juegos que mediante la imaginación, el lenguaje y el ambiente, hacen que el desarrollo motor se despliegue en ese mundillo lleno de fantasía.

Y dentro de ese juego simulado, buscan información haciendo preguntas y experimentando **con todos los sistemas sensoriales** para explicar lo que sea infinitamente, sumando atención y estimulación; en fin cada vez con más curiosidad.

Gracias a la neurobiología sabemos que si entramos en estado de "flujo", en esa capacidad de focalizarnos positivamente en una tarea y apagar los estímulos que interfieren, se inunda el cerebro de neurotransmisores "felices" como la dopamina, serotonina y anandamina. Entonces, de nuevo se pone énfasis en la repetición, de ser consistentes en que las rutinas son necesarias para el aprendizaje.

Con todo lo expuesto, ya se puede decir que la experiencia ("más bien lo corporal") sumada a la curiosidad ("más bien lo cerebral") nos brinda ese aprendizaje que nos importa en esta relación curiosidad-aprendizaje psicomotriz.

¿Entonces qué se podría hacer dentro del gimnasio de psicomotricidad, ya teniendo esta información?

La estimulación en los bebés y primera infancia viene entonces de la mano de la curiosidad, de crear un ambiente desestructurado y dándole la posibilidad de ser libres y moverse también sin ataduras y con la guía de los profesionales. Tener en cuenta que se van a aburrir, pero que no es malo; al darle más tiempo empezarán a imaginar y le darán rienda suelta a la creatividad y a nuevos movimientos.

Es así como aprenden en relación a lo cognitivo y motor, ya que no somos seres fragmentados: experimentando, tocando, observando, sintiendo, relacionándose con el otro y con los objetos, escuchando, y todas las posibilidades que nos da nuestro cuerpo y mente, en un marco de investigación; siendo el respeto por el propio cuerpo y el otro, el motor del encuentro.

Se debe prestar atención a la motivación intrínseca, nunca forzar pero sí marcar, para decirlo de algún modo, el camino hacia el aprendizaje psicomotriz y tener como fin último no sólo que tenga tal o cual habilidad motora, sino que la aprenda desde su propio interior.

Es de este modo que queda para siempre y se ayuda a comenzar a armar una conciencia corporal más sana, más rica y llena de confianza.

Luisina Bozzoni es Lic. en Kinesiología y Fisiatría-UBA. Profesora de Educación Física. Neuropsicoeducadora. luisina.bozzoni@bue.edu.ar

Contención y sostén, contacto con la naturaleza, permiso para el desorden, la reiteración, la expresión de emociones... Claves en el camino hacia la curiosidad



cuando el mundo está en las pantallas



Nos conmueve cómo la destreza fina mutó en los más chicos para llegar al objetivo visual frente a la pantalla (El señor rival actual de la concentración, por lo tanto del aprendizaje). Hace un tiempo atrás, toda la estimulación visomotora de miembros superiores sólo estaba orientada en agarrar el lápiz. ¿Mera cuestión de imitación? ¿De hábitos? ¿De dejarlos ser? De todo un poco... Sí, ciertamente, sabemos que **es parte de la evolución**. La **motivación** que nos brinda el celular, la **curiosidad** que despierta la televisión, las **emociones positivas rápidas** que activan los sistemas de recompensa en las tablets, más la **neuroplasticidad** en la infancia, suma un combo de aprendizaje psicomotor que nos obliga a replantear y estudiar más a fondo el tema.



otros cuerpos otras destrezas

escriben: Mirtha Barnils, Karina Jousse

La destreza es una exigencia innegable en la danza. La demanda de grandes demostraciones de habilidad estructura el gusto por este arte y dictamina el rigor valorativo que "espontáneamente" realizamos al observar al bailarín. Existe un matrimonio entre destreza y legitimación. En ese contrato no existe el buen bailarín que no exhiba grandes saltos, elásticos, majestuosos e ¡imposibles! Sin duda, esta concepción tan arraigada y "naturalizada" escondida y ratifica un paradigma de exclusión.

Así la destreza se convierte en un imperativo de élite, reduciendo drásticamente el campo de la danza y, más aún, el campo escénico de la danza, a unos pocos habilidosos cruelmente entrenados.

Cuando en la danza clásica se habla de un modelo de cuerpo apropiado, se está hablando directamente de una determinada anatomía a la que se otorga valor. De este modo, el ballet tiene un criterio anatómico selectivo particular. Es así como sólo se visibilizan estos cuerpos, los considerados "aptos y eficaces para determinadas formas de movimiento", y se invisibilizan los otros, los que no responden al modelo de cuerpo legitimado como hegemónico, planteando una relación conflictiva con el propio cuerpo. Se demarca, entonces, un territorio de exclusión, que se cierra material y simbólicamente a la alteridad. Le pone un claro límite, una frontera a otros cuerpos y otras subjetividades que no responden a este modelo normativo.

En abierta ruptura con este régimen representativo del ballet, en el siglo XX emergen nuevos paradigmas estéticos, nuevas representaciones en las que el cuerpo deja de ser pensado a partir de una significación idealizada. Desde sus postulados teóricos, replanteando la polaridad cuerpo-alma y enfatizando nuevas búsquedas.

Se enfatiza la libertad expresiva, la búsqueda errática, la exploración del movimiento, la improvisación, la sensibilización, la creatividad, se propone como un espacio en donde se expresa la diversidad corporal, cultural y social; con su alto componente inclusivo e integrador, se visibiliza el encuentro con lo diverso, la inclusión de la pluralidad.

Se desdibujan los límites tradicionales entre los cuerpos habilitados para las artes del movimiento y aquellos no habilitados; nuevos cuerpos, heterogéneos.

El valor es la persona, reconocida en su dimensión expresiva, creativa y artística. Convocando a todos los miembros de la condición humana, sin poner ningún límite de tipo anatómico, corporal, social, cultural, étnico, ya no se sacraliza el espacio escénico, sino que se sacraliza la persona en su integridad, en su individualidad, investida de trascendencia.



En tal sentido, la diada destreza-legitimación, se problematiza y se rompe. Ser bailarín, o bailar se proyecta en sus posibilidades sensitivas y creativas dejando como una variable más el requerimiento otrora único de la excelencia motriz. Si bien la destreza refiere a una habilidad inconsciente, la repetición del hábito consciente, sostenido y perseverante, logra, finalmente, modelar el gesto hasta automatizarlo. Es decir, que desde el acto consciente a repetición se vuelca al inconsciente y, a partir de allí, los realizamos "sin darnos cuenta". Contrario a ese modelo mecanicista y de repetición automática del movimiento, surgen estas nuevas propuestas dancísticas que rescatan el cuerpo sentido, la danza emotiva de cuerpos sensibles, históricos. Cuerpos de identidades diversas, permeables a los dolores humanos, con una belleza expandida y multicolor, cuerpos respirados, mullidos y presentes.

La destreza en esta nueva forma de transitar y vivenciar la danza, ya no es una exigencia categórica, sino el resultado de un camino de conocimiento y encuentro con mis posibilidades.

Las posibilidades de expansión y habilidades del movimiento son entendidas como una iniciativa más en el amplio campo de formas del danzar. Existirá en esa variable un deseo, una voluntad, el resultado de un cuerpo amorosamente trabajado, y ya no más un requisito excluyente para poder bailar.

Todo arte es una búsqueda de nuestro ser, por llegar a liberarnos. Ser soberanos de nuestro cuerpo y recuperar la identidad. Volver a ese niño que soñaba con ser fiel a sus deseos, sin atender prejuicios ni miradas discordantes.

Educar nuestro cuerpo, es también una forma de desobediencia a modelos hegemónicos que nos han puesto hasta ahora demasiados mandatos.



fotografías Pablo Navazo

Danzas que armonizan

En Danza Armonizadora las habilidades motoras son trabajadas mediante la práctica de diversos ejercicios y danzas, pero existe una danza en particular (que denominamos *La Danza del Tigre*) donde anida no sólo la expansión de las posibilidades corporales, sino también, los rasgos emocionales que, desde esta disciplina, entendemos cuando nos referimos al desarrollo de la destreza.

La Danza del Tigre implica fuerza física, destreza, flexibilidad, agilidad y desplazamiento; predomina la conciencia, los movimientos voluntarios y dirigidos.

Refuerza la identidad, la fuerza, la concreción y la puesta de límites. Aumenta la elasticidad y asertividad, la coordinación, la disposición al juego y al salto. Promueve la confianza, aumenta los reflejos y el tono muscular; mejora el equilibrio y la capacidad de tomar decisiones; pone énfasis en el poder estar bien parados, logrando seguridad en el salto ágil y la caída suave, certera y segura. Suscita la conciencia de un yo poderoso, aumentando la capacidad agresiva y la impulsividad.

Cuando hablamos de poder no nos referimos a "poder al otro" (lucha de poder), sino en poder sostenernos, atrevernos a salir en defensa de lo que nos pertenece y amamos, poder sentirnos potentes.

Rescatamos la importancia de tener proyectos y la necesidad de valorizarlos, para sentirnos con derecho a concretarlos. Este entusiasmo interior debemos llevarlo a la acción. Para lograrlo debemos contar con nuestro cuerpo y con la fuerza de voluntad necesaria para ir resolviendo todas las situaciones difíciles que se vayan presentando. Es menester desarrollar nuestro espíritu de lucha para no bajar los brazos frente a los obstáculos y volver a empezar cada vez que sea necesario.

Para plasmar estas características en movimiento se realiza la Danza del Tigre, en la cual hay movimientos con avances y retrocesos constantes, lo que representa la capacidad de expresión y de escucha. El tigre representa la fuerza, la concreción, la defensa y la puesta de límites. Durante la danza, se plantea la igualdad de posibilidades: el respeto por uno mismo y por el otro.



La Danza del Tigre nos enseña a ocupar nuestro lugar en el mundo, a defender nuestro cuerpo, nuestros afectos, nuestras creencias y opiniones, a defender lo material y también nuestra filosofía de vida.

Es mediante esta danza y la práctica en su conjunto de esta disciplina, que la destreza será el resultado de una práctica corporal para la salud, donde el cuerpo es interpelado a nuevas formas y desafíos pero respetándolo.

Si el trabajo que nos proponemos implica ampliar nuestra sensibilidad, profundizar en registros creativos que surgen de la percepción y de la sensación, más cuidadosos aún debemos ser con ese cuerpo sintiente. Se debe desterrar la idea de que para poder bailar debemos sacrificar el cuerpo. Bellas formas y expresiones se pueden lograr desde cuerpos sintientes, deseantes y reales.

Desde un paradigma inclusivo, Danza Armonizadora colabora en la deconstrucción del cuerpo homogéneo y en la renovación de la mirada sobre el arte escénico.

Otorga a cada persona empoderamiento hacia sí misma, ya que no necesita amoldarse a un modelo externo para reconocerse o sentirse bien. El campo se expande y los modelos hegemónicos del cuerpo ceden su paso a cuerpos que se salen de contenedores normalizados y se exponen abiertamente en busca de una identidad dinámica y fluctuante.

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



piruetas XL

escribe: Emiliano Blanco

¿Con tu cuerpo... cómo hacés para moverte? ¿No te agitás cuando bailás? ¿Me sorprendiste... no parecías bailarín!

Son algunas de los más frecuentes comentarios que recibo cuando termino una presentación. Es como un segundo aplauso. Algo así como la crítica estética de quienes superamos el 'talle L'. Después aparece la apreciación del movimiento...

Las volutas de mi contundente anatomía, me permiten afianzar tres premisas: 1) bailar no es una práctica exclusiva de cuerpos e identidades longilíneas. 2) el movimiento y su entrenamiento, son canal de poesía y no de virtud exclusiva-excluyente. 3) voy a bailar para incomodar los estereotipos que se nos imponen como presuntxs presentables.

La cuarentena instaló en el imaginario colectivo que muchas personas subieron de peso, que si quieren *llegar al verano tienen que ponerse en forma*: se acabó la jarana de los permitidos.

La virtualidad dominante, fomentó un spot al mejor estilo 'pare de engordar'; con pastorex del fitness y clases de entrenamiento en contacto con la naturaleza de la que somos parte, tonificantes y estilizadorxs de la imagen para más adhesiones en las redes. Algo así como un reductor en serie de homogeneización estética en la ética corporal.

En la danza, históricamente viene replicando -entre pasillos-; porque a mucha gente se le pasó por alto re-educarnos en la multiplicidad y heterogeneidad de cuerpos e identidades presentables en público. Y digo entre pasillos porque se murmura, se cuchichea, se burla.

Practicantes de la virtuosidad, encartelan llamando 'orgánico' si condice estilización longilínea y destreza *cubo-rubika* a algunas piruetas fantásticas y sensoriales.

No estoy planteando una militancia del engorde masivo y una danza sedentaria: la prevención en salud y las dificultades anímicas de una persona que sufre la obesidad, adjunta algo más que prejuicios. También tienen que entrar en la talla de los mandatos, agrados y pertenencias poco cómodas de una sociedad establecida con una constitución de la imagen marketinera vagamente democrática.

La ley de talles, ley 12.665, dicta la necesidad de facilitar medidas antropométricas en el mercado de la vestimenta. Me pregunto si alcanza con vestir a quienes suelen pagar más costosas sus prendas por la justificación de que se usa más tela. En los escenarios y en el ambiente del espectáculo se agudiza el filtro que tamiza cuerpos e identidades.

Ya sabemos que la delgadez no es sinónimo de inmortalidad ni garantía de justicia. La salud se ajusta al dinamismo evolutivo de la ciencia, por ende, tampoco hay premisas radicales.

Llama mucho la atención, porque vende, el sacrificio apostólico de la severidad con la que entrenamos a nuestros cuerpos (muy lesionados, por cierto) para 'llegar a' como meta, como destino... desaprender en esa ética y romper nuestros límites; confundiéndolo con romper nuestro cuerpo, apremiando las lesiones posfunción, fomentando y reproduciendo la violencia con la que disciplinan nuestras identidades en la ficción (superada por la realidad).

Pareciera que no alcanza con naturalizar cifras diarias, que seguimos plantando en la escena la obediencia malsana. Con la intencionalidad de tramitar mover fuerzas, se obtienen heridas que despersonalizan al intérprete.

Pero volvamos al grosor adiposo que incomoda: abordar contenidos de las Artes del movimiento, como **Esquema e Imagen corporal**, son conceptos que abrazan entre tanto desapego en boga y la construcción del amparo social primario. Si no insistimos en traducir las sensaciones en recetas de análisis psicoafectivos, podemos permitir que cada quien aborde sus necesidades sin un gurú irresponsable que nos traduzca con *google* sobre nuestra salud corporal y sus significados.

En éste cambio de época, el dinamismo con el que superamos mandatos pacatos, no logra trascender el ímpetu subyacente de lo que debería ser y lo que hay. Quiero decir,

que seguimos avanzando en la traducción de lo posible necesario, pero hay muy poca reflexión visible de las estrategias para que no se repita la metodología regulante.

Esto es mucho menos metabólico y se convierte en un síntoma, porque invitamos a que entren en nuestras lógicas estrechas del pensamiento unilateral del **buen vivir**, esa que nos viene a incluir porque siempre vamos a estar enfermxs, articulando valoraciones paisajísticas... educando en repetir patrones, modelos, búsquedas, movimientos, imágenes: en fin, **normalizando**.

**¿Qué pasa con quiénes no consiguen sostener el ritmo?
¿Sancionamos si no llegan?
¿Desafiamos con un resultado?
¿Cómo reconfiguramos nuevas tridimensionalidades si no somos capaces de desearlas? ¿Quién nos permitió creer que algunas personas nacieron con esos genes o tendencias?
Meritocracia, más que de la destreza, del destrozó.**

Mientras bailo mi panza-contemporánea, desglozo tres pensamientos que Giles Deleuze sembró, alrededor de generar alteridad y criticar las formas: *'El hombre ya no es el hombre encerrado, sino el hombre endeudado'*.

Un síntoma compatible con la actualidad poscuarentena, pero que por otro lado advierte una economía cuestionante de los recursos didácticos con los que desplegamos nuestras partituras técnicas en la danza, como en la cultura. El dilema está en señalar lo que todavía falta, aquello que adeudamos y que nos alista en la morosidad poética: *'casi somos perfectxs'*.

En la Expresión Corporal, sondeamos las zonas de nuestro cuerpo, cuando abordamos alrededor de la Imagen corporal y apuntamos en el desbloqueo de nuestras tensiones musculares, para articular posibilidad y gesto. Pero no apuntala en ese despliegue para entrenar en el cortejo personalista, sino que enfoca su interés por los movimientos que se experimentan, las creaciones colectivas y no tanto por las representaciones traductorxs de finitud y codificación.

El encierro y el sedentarismo desarticulan destrezas, pero hay una clave colectiva que podría fomentar las motivaciones alrededor de nuevas formas de presentar la necesidad de visibilizarnos. Tenemos mucho trabajo para hacer.

Deleuze pega su segundo grito: *'El arte es lo que resiste: resiste a la muerte, a la servidumbre, a la infamia, a la vergüenza'* éstos sinónimos de la oposición, alinean con el trasfondo político de normalizar que todo aquello que esté organizado, fuera de lo esperable, se excluya y se denuncie como peligroso.

Y se excluye... si ante el avance de los

estereotipos también nos apropiamos de la lucha disidente para autosalvarnos, interpretando que nuestra percepción se desentiende de los privilegios que gozamos y nos explique la singularidad del estima dañado. *El rollito* baila. *'Lo personal es político'*, dicen los movimientos feministas.

Por eso el arte, que no viene a salvarnos de nada; más bien es el resultado de construir una plataforma que nos sirva de canal humanizador. Pero...

¿Qué humanidad queremos ser si la normalidad pre-pandemia nos regulaba y excluía, nos anquilosaba? ¿A quiénes vamos a invitar? ¿Cómo entraremos sin que quede nadie afuera?

Digo, para que retomar las calles sea motivo de compromiso y no una apremiación por el castigo de desobedecer, porque otra no quedaba. Porque la presión aprieta. Porque el arte y sus trabajadorxs son agentes multiplicadorxs y prioritarixs y estuvieron desatendidxs en pleno colapso.

Regular la cuarentena con medidas militarizadas en las calles e impunidad para desestabilizar con odiadorxs en protestas irresponsables; no metabolizan en el cuerpo social. Necesitamos revisar nuestras prácticas de control y el imaginario sigue en sala de espera... desnudo, de espaldas, bloqueado, quieto. Llaman a quiénes pensamos al cuerpo a desconfinar materialidades, tenemos muchas ideas y nos sobran motivaciones para llevarlas a cabo.

Me acordé que Deleuze susurra su tercer pensamiento: *'Toda sensación es una pregunta, aún cuando sólo el silencio responde'*. Aprendí en estos años de danza, que la incertidumbre no es solamente una palabra que resguarda culto, sino que habilita esas estrategias de desconocer por dónde seguir, aceptando que hay un punto de partida: *el cuerpo*. Sí, un cuerpo potencialmente incertidumbre.

Improvisando, crezco en gestos que me permiten dialogar con-desde-para-en el mundo del que soy parte. Mi maestra dice *'donde hay sensación, hay emoción'*. Ir tras esa inquietante y abrumadora búsqueda del gesto en movimiento, traduce imaginario en danza y el límite es el miedo: pérdida de la libertad. ¿Quizás por eso tanta norma sobre el volumen y el territorio signifiante?

Y me viene una cita de Jaime Gil Biedma: *'Yo quería ser poeta, pero en el fondo quería ser poema'*.

Ahí descubrí con otros cuerpos esa necesidad de tocar la sombra de lo desconocido, permitirme bailar con mis bordes-desbordes... me facilitó tocar más territorio que dispute deseo. Eso explica mi afán por seguir bailando con el dinamismo potente y apasionante de convidar testimonio: el juego, la fantasía, los colores, la música y el goce no sobran.

Iris Scaccheri, bailarina argentina, en su libro *Brindis a la danza*, comparte un legado: *'cuiden a la danza, no la dejen morir en la destreza. Dejen que nazca en una frase y llegue al Universo. Si queremos que la danza sea Arte, tiene que decir mucho más de lo que se ve. Los movimientos exactos perturban, algunas veces, aquello que está mucho más adentro, cuando el movimiento exacto es sólo aparente'*.

Eso nos abre nuevos caminos para transitar. La poesía será la destreza importante por mover...

Seguimos bailando.

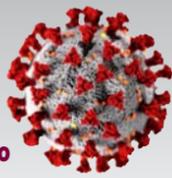
Emiliano Blanco es prof. de Danzas Folklóricas y Populares. EMBA. Performer y bailarín de Expresión Corporal. Estudiante del profesorado de Artes en Danza mención Expresión Corporal, UNA. Sikuri y cantor popular.



Improvisación, en espacios no convencionales. Fotografía tomada en Resistencia, Chaco, durante una de las presentaciones del GEAM, Grupo de Experimentación en Artes del Movimiento de la UNA (Universidad Nacional de las Artes).

el amor en los tiempos del COVID-19

En este informe nos propusimos ofrecer un panorama acerca de las múltiples variaciones que impuso la pandemia en los modos de percepción y manifestación de las relaciones afectivas en los ámbitos de la pareja, la familia, la amistad... Celeste Choclin recorre haciendo un poco de historia los caminos del amor romántico al amor "líquido" y el "digital". Susana Kesselman nos propone releer fragmentos literarios referidos a otros tiempos y otras pestes. Marcelo Della Mora reflexiona sobre las relaciones familiares y el devenir generacional. Mónica Groisman destaca las biopolíticas amorosas que se despliegan en las diversas modalidades de la clínica y el trabajo corporal. Paola Grifman sugiere tender puentes sonoros por los que puedan avanzar nuestros afectos. Y Sandra Reggiani se pregunta, de qué hablamos cuando hablamos de amor.



relaciones afectivas en tiempos contemporáneos

Nadie puede y nadie debe vivir sin amor

escribe: Celeste Choclin

El amor como una construcción de dos. Del mito del amor romántico al amor líquido. La comunicación digital y los cambios en lo afectivo. La dimensión política del amor.

Tildado como algo banal, un poco bobo, el amor suele ser dejado a un lado. No tiene lugar dentro de los considerados "grandes problemas" e incluso desde una perspectiva patriarcal, de amor hablan las mujeres y por lo tanto es un tema menor. Sin embargo la vida tiene sentido cuando hay amor, el arte se ha desarrollado con la idea de amor, muchas grandes transformaciones sociales se han puesto en marcha a partir del amor.

Al culminar este año tan particular, este 2020 con pandemia, contagios y muertes, nos parecía oportuno y casi necesario cerrar el año reflexionando sobre el amor.

Aquello tan menospreciado y tan importante a la vez, aquello que nos cuenta que estamos vivos y que nos contiene en los momentos más difíciles. Aquello cargado de leyendas y mitos como el del príncipe azul o el amor para toda la vida, aquel amor posesivo y los modos de amar desde el feminismo. Aquel amor que teme al compromiso y aquel que agoniza en la fugacidad de una pantalla para desvanecerse en un click. Aquel que estremece, que acelera el corazón, que da vértigo y se siente fuertemente en el vientre, que nos encuentra cara a cara con nuestras inseguridades e imperfecciones, que nos pone a prueba, que nos permite salir del ego para brindarnos en cuerpo y alma hacia el otro, que invita a darlo todo, que cobija y contiene, que se construye día a día, que hay que recrear, alimentar para mantener la llama viva, que duele y mucho cuando se pierde.

Aquel amor que tanto resuena en novelas, dramas, canciones, en poemas que permanecen en la memoria colectiva como el famoso Poema 20 de Pablo Neruda: "Puedo escribir los versos más tristes esta noche. / Pensar que no la tengo. / Sentir que la he perdido. / Oír la noche inmensa, más inmensa sin ella. / Y el verso cae al alma como al pasto el rocío. / (...) Es tan corto el amor, y es tan largo el olvido. / Porque en noches como ésta la tuve entre mis brazos, / mi alma no se contenta con haberla perdido."

Cosa de Dos

Erich Fromm en *El arte de amar*, sostiene que el amor es un arte, una práctica que requiere de conocimiento y esfuerzo, sin embargo pocos piensan que se debe aprender algo acerca del amor: "Para la mayoría de la gente, el problema del amor consiste fundamentalmente en ser amado, y no en amar, no en la propia capacidad de amar".

De allí que se asuman diferentes mecanismos para seducir al otro: "Uno de ellos, utilizado en especial por los hombres, es tener éxito, ser tan poderoso y rico como lo permita el margen social de la propia posición. Otro, usado particularmente por las mujeres, consiste en ser atractivas, por medio del cuidado del cuerpo, la ropa, etc.". La pre-ocupación está centrada en conquistar el amor del otro y con ello ser un "ganador".

Si embargo el amor es una acción, una cosa de dos, es la capacidad de brindarse al otro sin perder la propia integridad: "El amor es un poder activo; un poder que atraviesa las barreras que separan al Hombre de sus semejantes y lo une a los demás; el amor lo capacita para superar su sentimiento de aislamiento y separabilidad, y no obstante le permite ser él mismo, mantener su integridad. En el amor se da la paradoja de dos seres que se convierten en uno y, no obstante, siguen siendo dos", afirma Fromm.

Amar es una actividad que compete a ambos, un trabajo mutuo y no una posesión de uno sobre otro. Resulta muy elocuente cuando hoy muchos hablan de "tener un chongo" o de "comerse a alguien en una fiesta" como si se tratara de un consumo más, de la cosificación del otro, cuya conquista no hace más que agrandar el ego del conquistador.

Por su parte, así como en esta sociedad se piensa que el dolor y la tristeza deben evitarse a toda costa, también se configura la idea de que las relaciones amorosas no deben tener conflictos, sin embargo "el amor es un desafío constante; no un lugar de reposo, sino un moverse, crecer, trabajar juntos" y ello siempre va a estar ligado a posiciones encontradas, así como acuerdos compartidos.

En palabras del filósofo Alain Badiou en *Elogio del amor*: "En el amor, uno tiene un primer elemento que es una separación,

una disyunción, una diferencia. Tenemos un Dos. En el amor se trata, ante todo, de un Dos. El segundo punto, es que, precisamente porque se trata de una disyunción, en el momento en que lo Dos se va a mostrar, a entrar en escena como tal y experimentar el mundo de manera nueva, no puede tomar más que una forma azarosa o contingente. Es lo que se llama el encuentro. El amor se inicia siempre en un encuentro. Y a este encuentro yo le doy el estatuto, de alguna manera metafísico, de un acontecimiento, es decir de algo que no entra en la ley inmediata de las cosas".

Pero el amor va más allá de ese encuentro preliminar, es un terreno donde nada está garantizado y por lo tanto también requiere de una construcción mutua a lo largo del tiempo: "Es una vida que se hace, no ya desde el punto de vista de lo Uno, sino desde el punto de vista de lo Dos. Es lo que yo llamo la 'escena de lo Dos'. Personalmente, siempre estoy interesado en las cuestiones de la duración y el proceso, y no solamente en las cuestiones del comienzo", afirma el filósofo francés.

Sin embargo hay una concepción romántica del amor que lo limita al momento del encuentro fortuito del que luego se deriva el mito del "felices por siempre": "Ahí, algo llega que es del orden del milagro, una intensidad de existencia, un encuentro fusional. Pero cuando las cosas se despliegan así ya no estamos ante la 'escena de lo Dos', sino ante la 'escena de lo Uno'. Es la concepción fusional del amor: los dos amantes se han encontrado y algo así como un heroísmo de lo Uno tiene lugar contra el mundo".

Desde luego que existe la magia del primer encuentro, del flechazo, pero el amor es más que eso: "Digamos que el amor es una obstinada aventura. El lado aventurero es necesario, pero no lo es menos la obstinación. Dejarse caer al primer obstáculo, a la primera divergencia sería, en los primeros aburrimientos, no es sino una desfiguración del amor. Un amor verdadero es aquel que triunfa duraderamente, a veces duramente, sobre los obstáculos que el espacio, el mundo y el tiempo le proponen", sostiene Badiou.

El mito del amor romántico

"Cuando Cenicienta se puso el zapato y le encajó a la perfección todos los presentes se quedaron de piedra. Inmediatamente la llevaron a palacio y a los pocos días se casó con el príncipe, ¡por lo que fue una princesa! Nunca más volvió con su madrastra, vivió feliz en palacio hasta el último de sus días". Tantas veces escuchamos el final de Cenicienta con la pasividad femenina, el salvífico príncipe azul que la saca de la pobreza y un felices por siempre que cierra el mito de la perfección romántica.

Señala la filósofa y referente del feminismo Diana Maffía que "si antiguamente el amor, el matrimonio y el placer sexual eran vistos como tres entidades independientes que eran satisfechas en relaciones diferentes, la Modernidad vincula el amor romántico (como una elección individual y libre) con el matrimonio y la sexualidad, en la exclusividad de la pareja conyugal".

La idea en el amor romántico "es la fusión total y la completa satisfacción de necesidades de uno en otro". Y esta unión afecta sobre todo a las mujeres cuyo mandato de armonía amorosa está fuertemente asentado. De allí que "la expectativa de exclusividad, de fidelidad, la creencia de que los celos son una forma de amor pasional llevan a justificar conductas agresivas, ofensivas y violentas de los varones que hacen de las mujeres su propiedad. Y por añadidura inspiran en las mujeres un ideal de sacrificio y abnegación, y transforman la ruptura amorosa en un fracaso personal".

De esta manera el ideal de amor romántico "lleva a muchas mujeres a pensar que el amor todo lo puede o todo lo salva, que los celos y comportamientos violentos son una prueba del interés de sus parejas por ellas, que el control y la posesión son una forma

continúa en la página siguiente

el amor en los tiempos del COVID-19

viene de la página anterior

pasional amorosa, de modo que no hay una valoración negativa de esos comportamientos abusivos, e inclusive se distorsiona la percepción de riesgo", sostiene Maffía.

Afirma Alicia Pascual Fernández que el mito vincula al amor con la felicidad plena y la completud del ser donde los dos conforman un uno inseparable, de allí la idea de la media naranja.

La mujer tiene un mandato muy fuerte de estar en pareja y tener hijos. Es la encargada de las relaciones afectivas y de la armonía familiar. Se le pide que garantice lo cotidiano, lo concreto y luego se ocupe, si puede, de su proyecto particular. Rosa Entel, directora de la *Asociación Civil Grupo Des-pegar vínculos sin violencia*, comenta que este mandato familiar pesa tanto que ante situaciones de violencia, ella llega a culpabilizarse de la agresión de la cual es víctima: "Por lo general la violencia física es concomitante a la violencia emocional. La permanente descalificación de su conducta y su palabra, soportada por años, hace que sufra un proceso de deterioro al punto de dudar de su propia salud mental. Cuando llega a un servicio de atención suele detenerse en la problemática de él, y en ese camino de cosificación llega a culparse a sí misma por no haber podido ser mejor esposa".

Entender el amor como una fusión, habilita para que la mujer abandone su integridad subjetiva y se someta al otro, a la pareja, al mandato familiar. De allí que desde el feminismo se rechace el mito del amor romántico.

Y se postule pensar en un amor que se construye de manera compartida, basado en el respeto mutuo, en el acompañamiento de ambos, donde se distribuyen y comparten responsabilidades, compromisos, cuidados y también los mimos, el afecto, la escucha, el deseo, la vida sexual.

Amor digital

Vivimos tiempos de aceleración, de inestabilidad en lo económico, en lo laboral que también se traduce en los vínculos afectivos, por lo que el individuo tiende a rehuir del compromiso colectivo. Es lo que señala Zygmunt Bauman en *Amor líquido*, donde hombres y mujeres en sus relaciones conllevan una paradoja: por un lado sienten que deben vincularse y por el otro le temen al "para siempre" porque les da miedo que ello pueda convertirse en una carga en un mundo cambiante donde hay que andar liviano de peso.

Las nuevas tecnologías facilitan la construcción de esta afectividad efímera. Mucha gente usa las redes sociales o aplicaciones para interrelacionarse, incluso para buscar pareja. Lo que en otro momento llevaba todo un tiempo para encontrar la oportunidad, escoger un ámbito adecuado, realizar una confesión, hoy en un mismo día se pueden amar, odiar y volver a reencontrarse.

Evidentemente los nuevos medios electrónicos resultan una herramienta muy interesante para tomar contacto con personas lejanas, reencontrarse, comunicarse en forma diaria con mucha gente a la vez. Sin embargo, los sentimientos resultan tan efímeros como su aparición en la pantalla.

Por lo tanto se producen encuentros que cuando no son sostenidos desde la experiencia se tornan efímeros, inestables, volátiles ¿Qué peso tienen las palabras dichas por un audio de WhatsApp? ¿Qué intensidad tienen los sentimientos expresados cuando se declara amor y odio, cuando se habilita o se bloquea a una persona en fracción de segundos?

Tania Rodríguez Salazar y Zeyda Rodríguez Morales, realizaron una investigación sobre vínculos de pareja entre jóvenes y su relación con la comunicación digital y se en-

contraron con la paradoja de que las tecnologías digitales parecieran reforzar ciertos componentes del amor romántico por sobre los de la emancipación individual: "Resulta sumamente revelador constatar que las nuevas tecnologías de la comunicación poseen no solo esa dimensión liberadora y prometedora para la sociabilidad, sino también otra que potencia y profundiza rasgos de las relaciones amorosas que hunden sus raíces en modelos y roles de género que se resisten al cambio aún en la era digital".

Si bien Internet y las plataformas digitales han ampliado las posibilidades de sociabilización también se incrementan las posibilidades de vigilancia y control propias del amor posesivo.

Por ejemplo son habituales las prácticas como la de "stalkear", conocer la vida del otro en las redes antes del primer encuentro o durante la relación, tener un conocimiento más amplio y casi obsesivo de sus amistades, de sus ex parejas, de su pasado y de su presente, analizar las publicaciones o identificar quiénes les dieron "me gusta". Y ello incrementa la desconfianza y los celos.

Además la comunicación continua propia de los medios digitales potencia una suerte de exigencia de estar alerta en cualquier momento y circunstancia ante un posible mensaje, por lo que se genera una ansiedad por la respuesta inmediata, si contestó o si clavó el visto y toda una serie de hipótesis e inseguridades en torno a ello.

De allí que estamos ante un fenómeno al parecer contradictorio: "Mayores libertades y capacidades para la expresión y la comunicación, generan también mayores conflictos y deseos de control y pertenencia", concluyen las investigadoras.



El eros en los tiempos contemporáneos

Byung-Chul Han en *La agonía del eros* sostiene que el amor está ligado a lo desconocido, al otro como una alteridad, una presencia especial cargada de incertidumbre, de misterio: "El Eros arranca al sujeto de sí mismo y lo conduce afuera, hacia el otro". Citando a Levinas sostiene: "La caricia es un 'juego con algo que se

escapa'. Anda buscando lo que sin cesar desaparece hacia el futuro. Su apetito se alimenta de lo que todavía no es".

En el marco de una sociedad donde los afectos en la virtualidad carecen de cuerpo, poseen demasiada pantalla y un acceso rápido a una sobre oferta de perfiles de posibles candidatos, el Eros agoniza.

En contraposición a la vivencia de la alteridad, en la sociedad contemporánea todo se iguala y se aplana para ser consumido. El valor de la mera exhibición en la emisión constante de mensajes, de fotos, en la construcción de perfiles y hasta en la elección por catálogo a través de plataformas digitales (como Tinder, entre otras...) hace del cuerpo una mercancía: "El otro es sexualizado como objeto excitante. No se puede amar al otro despojado de su alteridad, solo se puede consumir", sostiene el pensador coreano.

Por su parte, la comunicación digital procura acercarnos al otro lo más posible, invade su territorio, hace zoom para ver detalles de vidas y entornos cercanos, destruye la distancia para establecer la máxima proximidad y "con ello no tenemos nada del otro, sino que más bien lo hacemos desaparecer". Bajo esta idea, el amor aparece como una fórmula de disfrute: "De ahí que deba engendrar ante todo sentimientos agra-

continúa en la página siguiente



ESFEROBALONES ESCUELA DE ESFERODINAMIA REORGANIZACIÓN POSTURAL EDUCACIÓN SOMÁTICA

- 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 (5 encuentros).
- CERTIFICACIÓN EN ESFERODINAMIA PARA EL TRABAJO DE PARTO Y EL POST PARTO**
Módulo I: Esferodinamia, posturas básicas para el embarazo (12 hs.).
Módulo II: Esferodinamia para el embarazo y el trabajo de parto (22 hs.).
Módulo III: Esferodinamia para el Post parto y Puerperio (8 hs.).
- SEMINARIOS INTENSIVOS Y DE ESPECIALIZACIÓN**
Introducción a la Esferodinamia: Posturas Básicas y Pautas de Seguridad.
Esferodinamia para niñas.
Esferodinamia para la Respiración, la Columna Vertebral, el Periné y el Soporte Abdominal.
- JORNADA DE ACTUALIZACIÓN PEDAGÓGICA EN ESFERODINAMIA- RP. Construyendo Colectivamente Nuestra Práctica**
Dirigido a egresados de la Escuela.
- CLASES TEMÁTICAS INTENSIVAS**
- CLASES REGULARES DE ENTRENAMIENTO Y PRÁCTICA**
- CLASES DE ESFERODINAMIA PARA EMBARAZADAS Y SUS ACOMPAÑANTES**

MODALIDAD PRESENCIAL – VIRTUAL EN TIEMPO REAL 

CABA PATAGONIA NOA NEA

www.esferobalones.com esferobalonesescuela@gmail.com
Esferobalones-Escuela de Esferodinamia @esferobalones @embarazadasyesferodinamia



NUEVA FORMACIÓN ONLINE 2021

50 años de experiencia en educación y desarrollo humano

INFORMES E INSCRIPCIÓN
fundacionrioabierto@gmail.com

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. Duración 3 años.
Título reconocido por el Organismo Río Abierto Internacional.
Clases de movimiento vital expresivo. Concientización postural.
Elongación y fortalecimiento. Yoga. Movimiento para adultos mayores
Masajes. Circulatorios, Energéticos y Correctivos.
Cursos y talleres: Grupos de trabajo sobre sí, Taller de liberación de la voz, Lo nuestro es puro teatro, Curso de masaje para principiantes y avanzados.
Talleres para chicos.

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

el amor en los tiempos del COVID-19

viene de la página anterior

dables. No es una acción, ni una narración, ni ningún drama, sino una emoción y una excitación sin consecuencias", afirma Han.

El exhibicionismo de la sociedad contemporánea revela el misterio, anula la relación de alteridad: "La exposición aniquila precisamente toda posibilidad de comunicación erótica. Es obscena y pornográfica la cara desnuda, carente de misterio y de expresión, reducida exclusivamente a su estar expuesta."

"El capitalismo intensifica el progreso de lo pornográfico en la sociedad, en cuanto lo expone todo como mercancía y lo exhibe. No conoce ningún otro uso de la sexualidad. Profana el Eros para convertirlo en porno", continúa Byung-Chul Han.

El amor está en crisis en una sociedad de consumo que promueve la sobre exposición, procura los vínculos efímeros, la hiperactividad, el disfrute individual. Sin embargo es posible y es vital ponerlo en el centro de la escena. Cerrar los ojos, buscar la tranquilidad, sumergirse en el misterio, bucear en lo desconocido de los vínculos humanos, ahondar en las vivencias compartidas, construir la erótica de los cuerpos.

La dimensión política del amor

Pensar el amor como una tarea de Dos nos lleva a plantear su lugar político, ya que implica una puesta en común, una entrega, y a la vez una alteridad donde cada uno no abandona su integridad, el centro de su existencia.

Por su parte el amor implica compromiso, brindarse hacia el otro sin condiciones, sin pedir nada a cambio y por tanto un proyecto político es transformador cuando se desmarca de mezquindades particulares y se realiza por amor a la comunidad, al pueblo, a la causa, al proyecto.



América Latina ha sabido acoger movimientos, organizaciones, luchadores, militantes, líderes políticos que se brindaron en cuerpo y alma por una sociedad igualitaria, con mayor justicia social. Y en ello ha habido profundos actos de amor.

Byung-Chul Han señala que el neoliberalismo lleva a cabo una despolitización de la sociedad. Con sujetos aislados en sí mismos, se atrofia el compromiso por el otro y por tanto es muy difícil la construcción de una acción común, de un nosotros compartido.

Tomando a Platón indica que el Eros requiere de deseo, pero también de valentía y razón y sostiene que hay una conexión entre política y amor: "La acción política como un deseo común de otra forma de vida, de otro mundo más justo, está en correlación con el Eros en un nivel profundo. Este constituye una fuente de energía para la protesta política. El amor es una 'escena

de lo Dos'. Interrumpe la perspectiva del uno y hace surgir el mundo desde el punto de vista del otro o de la diferencia. La negatividad de una transformación revolucionaria marca un camino del amor como experiencia y encuentro", afirma el pensador.

El amor atraviesa la dimensión política y también lo hace con el pensamiento que "se hace más fuerte, más inquietante en el momento en que, tocado por el aletazo del Eros, intenta llevar al lenguaje al otro atópico, carente de lenguaje. Al pensamiento calculador, guiado por los datos, le falta la resistencia del otro atópico. El pensamiento sin Eros es meramente repetitivo y aditivo", plantea Han.

Hoy tenemos acceso a mucha cantidad de información, vivimos en un ruido permanente, una cantidad incesante de estímulos digitales y sin embargo, señala el pensador coreano, "el pensamiento tiene necesidad de silencio".

Enterarse de las cosas, no implica conocerlas y menos reflexionar sobre ellas. La reflexión necesita del momento crítico, de negatividad, de alteridad y no sólo de acumulación de información, de allí que el Eros conduce y seduce el pensamiento a través de lo no transitado, de lo otro atópico: "El

pensamiento en sentido enfático comienza por primera vez bajo el impulso de Eros. Es necesario haber sido un amigo, un amante, para poder pensar. Sin Eros el pensamiento pierde toda vitalidad, toda inquietud, y se hace represivo y reactivo".

Retomando a Erich Fromm: "El amor es la única respuesta satisfactoria al problema de la existencia humana, entonces toda sociedad que excluya, relativamente, el desarrollo del amor, a la larga perece a causa de su propia contradicción con las necesidades básicas de la naturaleza del hombre".

En tiempos de Covid-19, de incertidumbre e incertezas, los afectos compartidos en todas las edades tienen la potencia de sostenernos, de acompañar la espera, de reponer las tristezas.

Por eso hoy: "Nadie puede y nadie debe/ Vivir, vivir sin amor" (El amor después del amor, Fito Páez).

Celeste Chodín es Doctora en Ciencias Sociales (UBA), Mg. en Comunicación e Imagen Institucional (UCAECE- Fundación Walter Benjamin), Lic. en Comunicación (UBA), Directora de la Licenciatura en Comunicación Social (UCES), docente universitaria UBA (integrante de la Cátedra de Comunicación I, carrera de Comunicación), profesora en UCES y Fundación Walter Benjamin; investigadora en comunicación y cultura urbana.

Para seguir leyendo

- Badiou Alan (2012) *Elogio del amor*. Buenos Aires: Paidós.
- Bauman Zygmunt (2005). *Amor Líquido*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- Entel, Rosa (2002). *Mujeres en situación de violencia familiar*. Buenos Aires: Espacio Editorial.
- Fromm, Erich (2014). *El arte de amar*. Barcelona: Paidós.
- Han, Byung-Chul (2017). *La agonía del eros*. Buenos Aires: Herder
- Maffía, Diana (14 de febrero de 2014) "Las trampas del amor romántico". Página/12.
- Pascual Fernández, Alicia. (2016) "Sobre el mito del amor romántico. Amores cinematográficos y educación". Dedic. Revista de educação e humanidades.
- Rodríguez Salazar, Tania y Rodríguez Morales, Zeyda (enero-junio, 2016). "El amor y las nuevas tecnologías: experiencias de comunicación y conflicto" Nueva época, núm. 25.

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 Prosdócimi

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



Escuela de **Shiatzu**
Kan Gen Ryu®

FUNDADA EN 1992

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



Instituto Internacional de Qi Gong Argentina

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

CURSOS DE TERAPEUTA de SHIATZU Kan Gen Ryu® 2021

Modalidad: presencial, virtual o mixta.
Exámenes presenciales. Duración: 2 años.

NIVEL I: Principios Teóricos – Técnica Base

NIVEL II: Diagnóstico - Tratamientos

FORMACIÓN CONTINUA. Se puede comenzar en cualquier Módulo.

VARIAS SEDES Y HORARIOS.

Es posible recuperar clases en otra sede y horario.

ABIERTA LA INSCRIPCIÓN

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

TALLER DE VERANO 2021 EN BUENOS AIRES -Shiatzu con el Pie Descalzo (Hadashi No Shiatzu)

Sábado 20 de febrero de 14 a 19 hs. Con Carlos Trosman.
Masaje Shiatzu utilizando los pies sobre los hombros, espalda, sacro, brazos, manos, piernas y pies.
No se requiere experiencia previa. Grupo reducido. Vacantes limitadas.

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

CLASE ABIERTA GRATUITA DE SHIATZU y QI GONG

Sábado 19 de diciembre de 2021 a las 16 hs en <http://www.shiatzukangenryu.com.ar/>

Clase teórico-práctica para todo público.

Presentación de los Cursos y Actividades 2021. Brindis de fin de año.

CLASES GRATUITAS DE QI GONG POR FACEBOOK

en www.facebook.com/iiQGArgentina
Martes y viernes a las 14 hs de Buenos Aires, 13 hs de Chile, 12 hs de México, 19 hs de Europa. Para todo público. Traducción en francés.

Todas las clases son teórico-prácticas.

Se entrega material didáctico en pdf y videos.

Vacantes limitadas.

iiQGArgentina

Escuela de Shiatzu Kan Gen Ryu

fragmentos de

escribe Susana Kesselman

discursos amorosos

Biopolítica literaria en tiempos de una pandemia



"Fragmentos de un discurso amoroso" de Roland Barthes.

A. "ESCRUTAR QUIERE DECIR EXPLORAR"
"Soy como esos chiquillos que desmontan un despertador para saber qué es el tiempo".
En el Fragmento que titula "El cuerpo del otro" Barthes habla de este explorar que ya no es sólo el del reloj, sino también el cuerpo del otro. Un mismo deseo lo lleva.

"Exploro el cuerpo del otro como si quisiera ver lo que tiene dentro, como si la causa mecánica de mi deseo estuviera en el cuerpo adverso".

B. ESCRUTAR CUERPOS EN EL 2020.

Me doy cuenta de que estoy en un tiempo en el que me interesa escrutar, penetrar en algunos cuerpos que suelen venir mediatizados por palabras, imágenes en la transmisión de algunos escritores que contaron, que supieron leer y transmitir experiencias. Relatos de las tragedias de cómo la humanidad estuvo viviendo a lo largo de su historia otras pandemias y que en este tiempo del año 2020, estamos atravesando. A lo mejor no se la desea nombrar como *tragedia*, sino como una *experiencia* para la humanidad, luego de la cual vendrá un cambio favorable, provechoso, en el que todos volveremos a ser felices y vivir en paz. A lo mejor queremos emular a personajes como el de Zorba el griego que luego de un de-

rumbe danza como un Zarathustra recuperado. Todo es posible.

1. CIEN AÑOS DE SOLEDAD. Macondo: La epidemia del insomnio y del olvido

"Fue Aureliano quien concibió la fórmula que había de defenderlos durante varios meses de las evasiones de la memoria. La descubrió por casualidad. Insomne experto, por haber sido uno de los primeros, había aprendido a la perfección el arte de la platería. Un día estaba buscando el pequeño yunque que utilizaba para laminar los metales, y no recordó su nombre. Su padre se lo dijo: "tas". Aureliano escribió el nombre en un papel que pegó con goma en la base del yunquecito: *tas*. Así estuvo seguro de no olvidarlo en el futuro. No se le ocurrió que fuera aquella la primera manifestación del olvido, porque el objeto tenía un nombre difícil de recordar. Pero pocos días después descubrió que tenía dificultades para recordar casi todas las cosas del laboratorio. Entonces las marcó con el nombre respectivo, de modo que le bastaba con leer la inscripción para identificarlas. Cuando su padre le comunicó su alarma por haber olvidado hasta los hechos más impresionantes de su niñez, Aureliano le explicó su método, y José Arcadio Buendía lo puso en práctica en toda la casa y más tarde lo impuso a todo el pueblo. Con un hisopo entintado marcó cada cosa con su nombre: mesa, silla, reloj, puerta, pared, cama, cacerola. Fue al

corral y marcó los animales y las plantas: vaca, chivo, puerco, gallina, yuca, malanga, guineo. Poco a poco, estudiando las infinitas posibilidades del olvido, se dio cuenta de que podía llegar un día en que se reconocieran las cosas por sus inscripciones, pero no se recordara su utilidad. Entonces fue más explícito. El letrado que colgó en la cerviz de la vaca era una muestra ejemplar de la forma en que los habitantes de Macondo estaban dispuestos a luchar contra el olvido: Esta es la vaca, hay que ordeñarla todas las mañanas para que produzca leche y a la leche hay que hervirla para mezclarla con el café y hacer café con leche. Así continuaron viviendo en una realidad escurridiza, momentáneamente capturada por las palabras, pero que había de fugarse sin remedio cuando olvidaran los valores de la letra escrita.

En la entrada del camino de la ciénaga se había puesto un anuncio que decía "MACONDO" y otro más grande en la calle central que decía "DIOS EXISTE". En todas las casas se habían escrito claves para memorizar los objetos y los sentimientos. Pero el sistema exigía tanta vigilancia y tanta fortaleza moral, que muchos sucumbieron al hechizo de una realidad imaginaria, inventada por ellos mismos, que les resultaba menos práctica pero más reconfortante. Pilar Ternera fue quien más contribuyó a popularizar esa mistificación, cuando concibió el artificio de leer el pasado en las barajas como antes había leído el futuro. Mediante ese recurso, los insomnes empezaron a vivir en un mundo construido por las alternativas inciertas de los naipes, donde el padre se recordaba apenas como el hombre moreno que había llegado a principios de abril y la madre se recordaba apenas como la mujer trigueña que usaba un anillo dorado en la mano izquierda, y donde una fecha de nacimiento quedaba reducida al último martes en que cantó la alondra en el laurel. Derrotado por aquellas prácticas de consolación, José Arcadio Buendía decidió entonces construir la máquina de la memoria que una vez había deseado para acordarse de los maravillosos inventos de los gitanos. El artefacto se fundaba en la posibilidad de repasar todas las mañanas, y desde el principio hasta el fin, la totalidad de los conocimientos adquiridos en la vida. Lo imaginaba como un diccionario giratorio que un individuo situado en un eje pudiera operar mediante una manivela, de modo que en pocas horas pasaran frente a sus ojos las nociones más necesarias para vivir. Había logrado escribir cerca de catorce mil fichas, cuando apareció por el camino de la ciénaga un anciano estafalario con la campanita triste de los durmientes, cargando una maleta ventruda amarrada con cuerdas y un carrito cubierto de trapos negros. Fue directamente a la casa de los Buendía.

Visitación no lo reconoció al abrir la puerta, y pensó que llevaba el propósito de vender algo, ignorante de que nada podía venderse en un pueblo que se hundía sin remedio en el tremedal del olvido. Era un hombre decrepito. Aunque su voz estaba también cuarteada por la incertidumbre y sus manos parecían dudar de la existencia de las cosas, era evidente que venía del mundo donde todavía los hombres podían dormir y recordar. José Arcadio Buendía, lo encontró sentado en la sala, abanicándose con un remendado sombrero negro, mientras leía con atención compasiva los letreros pegados en las paredes. Lo saludó con amplias muestras de afecto, temiendo haberlo conocido en otro tiempo y ahora no recordarlo. Pero el visitante advirtió su falsedad. Se sintió olvidado, no con el olvido remediable del cora-

zón, sino con otro olvido más cruel e irrevocable que él conocía muy bien, porque era el olvido de la muerte."

2. OTRAS NOVELAS QUE ABORDAN EL TEMA DE LAS PANDEMIAS.

Nombrar algunos libros escritos en tiempos de pandemias y que muestran reacciones de las gentes, los modos de vida y las invenciones para sobrevivir

1. El Decamerón, el libro de Boccaccio que muestra a un grupo de jóvenes a quienes una epidemia los lleva a aislarse en una casa de campo lejos de la ciudad y pasan el tiempo contándose cuentos. 2. Los libros de Shakespeare en especial Romeo y Julieta, que por la pandemia Romeo no recibe el mensaje que le informa que Julieta no murió, que es solo una farsa para poder volver a juntarse con él... con el final que conocemos. Otros libros cuyo tema central se refiere a la pandemia son "La peste" de Albert Camus y el de Thomas Mann: "Morir en Venecia", además del inolvidable "El amor en los tiempos del cólera" de García Márquez. Y el "Ensayo sobre la ceguera" de José Saramago.

También reflexiono sobre algunas novelas que resignifican lo que sucede en el cuerpo de los dañados por acción del coronavirus.

Recordé un libro para el que el sentido del gusto, acompañado por el del olfato fue relevante. Se trata de "En busca del tiempo perdido", de Marcel Proust, desplegado en 7 tomos. Uno de los fragmentos más conocidos y nombrados del libro está en el primer tomo: "Por el camino de Swann https://es.wikipedia.org/wiki/Por_el_camino_de_Swann", cuando el narrador atraído por el olor y el sabor de una magdalena recuerda momentos de su infancia. El estímulo olfativo y gustativo de la magdalena, asociado con un estímulo vivido años atrás, en la niñez, atrajo una memoria, una evocación sensorial de la que resulta esta eclisión literaria.

El otro libro que recuerdo está asociado con el olfato: "El perfume". Es una novela de Patrick Süskind que narra la historia de Jean-Baptiste Grenouille, un asesino serial con un sentido del olfato hiperdesarrollado. A pesar de que se trata del sentido del olfato también en esta novela, el recorrido al que esta sensorialidad lleva al protagonista no es tan romántico como el emprendido por Proust.

Leer algunos de estos libros ayuda a seguir soñando que hay una vida después de la vida. Que otra vida será posible. La biopotencia que le dicen. Ninguno de los que pasaron por estas pandemias soñaban con las vacunas ni con los plasmas ni con el suero de caballo y... pudieron contarlos.

Susana Kesselman es licenciada en Letras, Etonista, 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: kesselmansusana@gmail.com.ar

stickers y propiocepción

escribe: Raquel Guido

Sentimos la falta de contacto como una pérdida. A veces hasta se lo sufre evocando sensaciones de ausencia. Algo tan fundante como el contacto cuerpo a cuerpo, presente en el abrazo, en la caricia, en las cosquillas y el ir tomados de la mano.

Frente a esta falta nos desplazamos a nuevos modos de expresar, transmitir y experimentar el amor de los que amamos y nos aman.

Nos mandamos *stickers* por WhatsApp, fotos, videos, videollamadas, para declararnos amor. Ahora que estamos tan solos...

Nos escribimos y la palabra vehiculiza a su modo el amor. Aquello de palabras amorosas... amables... elegidas amorosamente.

El aislamiento es físico, no social, vincular, emocional, afectivo.

El contexto cambió. Se presenta inestable, incierto y a la vez inaugural. Pasamos de los encuentros tridimensionales a la bidimension; los espacios cotidianos son habitados de otros modos, se ven desdibujados los límites entre lo privado y lo público, nos encontramos con amores lejanos con más continuidad, superando el espacio y viviendo otras temporalidades.

Yo insisto en que las imágenes de los cuerpos vivos que vemos provocan sensaciones propioceptivas. Ponen en resonancia nuestros cuerpos y nuestras emociones. Experiencias corporales en diálogo y encuentro; sobre todo las que nos conmueven y resultan significativas. O aquellas que llegan en el momento justo en que nos calaba la soledad.

El amor en pandemia encuentra sus modos de circular activando los cuerpos en donde se da la verdadera experiencia del amor. No en la cabeza. En el cuerpo es donde se da la experiencia.

Prestar atención a las sensaciones de la experiencia del amor, ahora que tenemos más tiempo, nos permite no pasar por alto, aquello que por amor se había vuelto cotidiano...

Nuevos modos emergen. Esto puede provocar distintas experiencias. Del temor y la angustia a la curiosidad y el entusiasmo, aceptando jugar el juego que esta realidad nos propone, con mentes curiosas que se dejan llevar sin brújula.

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



familia y devenir generacional

escribe: Marcelo Della Mora

La familia es, ante todo, un sistema vivo de vínculos afectivos entre los integrantes que viven juntos. Sus lazos tempranos siempre dejan marcas en la subjetividad y constituye uno de los grupos primarios de socialización porque transmite los primeros contactos con el mundo, sus normas y valores. La palabra familia deriva del latín *famulus*, tendría cierta relación con el término *fames* que significa hambre, por lo que podría referirse a las personas que se alimentan bajo un mismo techo.

¿De qué manera fue cambiando el concepto de familia en las últimas décadas?

La familia fue cambiando al compás de los seres humanos que forma(ro)n esas familias. Fuimos educados y formados en otros modelos de familias con otros valores y otras estructuras. El sociólogo polaco Zygmunt Bauman, catedrático emérito de las universidades de Leeds y Varsovia, habla de la modernidad sólida o el modelo disciplinario para referirse a las estructuras sociales que se mantuvieron estables; los límites y estándares instaurados por las mismas eran inalterables y hasta cierto punto también incuestionables. Precisamente la sociedad occidental estaba compuesta por este tipo de instituciones rígidas donde se valoraba lo perdurable, la unión, la tradición y la capacidad de comprometerse a largo plazo.

Prácticamente todas las instituciones sociales como el matrimonio y la familia estaban creadas a partir de moldes que no dejaban lugar para la improvisación. En la actualidad lo característico es precisamente lo contrario: lo efímero, lo mutable y lo impredecible; desde la óptica de Bauman, asistimos a la modernidad líquida.

El modelo patriarcal –y el patriarcado, instalado durante años como un paradigma– deviene del *pater familia* romano que a su vez deriva de la estructura política griega denominada la *gens*, de ahí los enormes poderes de un *pater familia* en Roma que hasta en la antigüedad podía decidir sobre los designios de todos sus integrantes. Era el *modus vivendi* de esa época. Cuando el imperio romano se agrandó y Roma se convirtió en una de las ciudades más grandes, ese modelo de familia comenzó a cambiar radicalmente; el Emperador Augusto hizo

una ley para fomentar los matrimonios para que se casasen. Claramente allí había un interés político para consolidar el modelo romano de familia y para poblar territorios conquistados.

De esa familia romana derivaron nuestras familias, aunque curiosamente los cambios más significativos se han producido en los últimos cuarenta años, aproximadamente. Por ejemplo, la Ley 23.515 de divorcio vincular fue sancionada en 1987. Las normas escritas del Derecho positivo fueron reflejando una realidad social imperante, e intentaron (e intentan) dar respuesta a las demandas sociales. El Código Civil y Comercial, que rige desde 2015, de la Nación es un fiel reflejo de ello.

De acuerdo con el sociólogo Manuel Castells, en los grandes conglomerados urbanos modernos el modelo familiar paternalista hizo crisis. Fueron surgiendo entonces otras estructuras familiares: ensambladas con parejas, unidas en segundas o terceras nupcias que conviven, no emparentadas, sino que su parentesco se basa solo en la afinidad, y tantas otras formas de compartir ciertas aspiraciones y proyectos de un futuro juntos.

¿Familia o Familias?

En la actualidad, las prácticas y costumbres sociales sumadas a los avances de la ciencia y las legislaciones vigentes, nos interrogan a la vez que nos brindan la oportunidad de ampliar nuestras miradas hacia múltiples formas de ser familia, de realidades cotidianas en torno a distintas modalidades de concepción, crianza y acompañamiento: familias monoparentales, homoparentales, reproducción asistida, clonación, embriones congelados [“la protección del embrión no implantado será objeto de una ley especial” dice al artículo 19 del Código Civil y Comercial de la Nación], donación de esperma y óvulos, cirugías por reasignación de sexo, maternidad subrogada, familias sustitutas que albergan temporariamente a muchos chicos separados de sus padres por motivos de violencia, maltrato, abuso sexual o por el cumplimiento de una condena, etc. Por eso preferimos hablar de las familias.

Las familias siempre promueven vincularidades y subjetividades. Vínculo, del latín *vinculum*, viene de *vincire* y representa el lazo o ligadura de una persona con otra.

Vincularse supone una interpenetración de mundos psíquicos, e implica alojar al otro con “su mundo” en “mi mundo”.



Familia supone vincularidad (amor y límites, protección, ternura, abrigo, cuidado, juego, educación), pero no supone familiaridad (confianza, franqueza, intimidad y transmisión de modelos). Familia y familiaridad debieran formar un todo, ¡aunque no siempre sucede!

Cuando la familiaridad no se da en las familias, hay que aceptar que la familia no es la solución, sino el problema.

Tal es el caso de las familias que, por la razón que fuere, no pueden/quieren alojar a sus mayores, a quienes prefieren institucionalizar preventivamente, promoviendo la viralización de la gerontofobia pasiva, a la que se refiere Eugenio Semino(2), por ignorancia y por egoísmo, poniendo en jaque la independencia y la autonomía que supieron conseguir.

De la desesperanza a la esperanza: último desafío del curso de la vida

Cuando Erik Erikson(3) cumplió 90 años, tanto él como su esposa Joan pensaron, muy atinadamente, que era necesario sumar un nuevo desafío a su modelo de las ocho edades que para 1950 culminada en “integridad versus desesperanza”. Reflexionando sobre el desafío del primer tiempo de la vida: el de la confianza versus desconfianza, advirtieron que durante la vejez la desconfianza (el término *dispar* se traduce también como desesperanza) era una compañía más fiel que la confianza, por lo que el nuevo desafío sería: desconfianza versus confianza. Desconfianza del equilibrio físico para caminar, desconfianza del despliegue de la sexualidad, desconfianza de las fuerzas que acompañan para salir a hacer las compras, desconfianza de la rapidez mental para contar el cambio en dinero al realizar cualquier transacción comercial, desconfianza de la destreza para subir o bajar una escalera o cruzar la calle, etc. La vejez a los ochenta y a los noventa conlleva nuevas exigencias, revalorizaciones y dificultades diarias. Hasta los cuerpos más cuidados comienzan a debilitarse, a cansarse y no funcionan de la misma manera que antes. Hay que poner de relieve el contrapunto

del verso: la confianza. En ese sentido es que la desesperanza deviene una compañera íntima, pero afrontarla tal vez sea la vía más sabia. También rescatar, cuidar y valorar espacios de confianza se transforma en un ejercicio de vitalidad que requiere intención consciente y perseverancia. Confianza en los afectos sostenidos a través de los años, confianza en lo más rescatable y valioso de la relación con los hijos, los nietos, los amigos... los amores que aun palpitan... en la cotidianidad y en la memoria. En lengua sumeria, curiosamente, la palabra para designar “oído” y “sabiduría” es la misma: *enki*. En sánscrito, la palabra *veda* tiene la misma raíz para “ver” y para “sabiduría”. Iluminación y sabiduría se transmitían, para esta antigua tradición, a través de la vista. La vista es un maravilloso don a través del cual podemos dirigir la “mirada” hacia atrás, hasta un lejano y añorado pasado, también podemos mirar hacia el futuro cuya lectura subjetiva puede tener el significado de un sueño esperanzador o un capricho inexorable. La sabiduría descansa en la capacidad de ver, mirar y recordar, así como de escuchar, oír y recordar. La integridad exige tacto, contacto y toque. Aprender a tener tacto es una paciente tarea que ocupa toda la vida.

Desde el punto de vista de Erikson(4) cuando confianza y desconfianza encuentran un equilibrio armónico adviene una virtud psicosocial de ese tiempo de la vida: la esperanza. Los años se hacen sentir, pero el deseo no envejece.

1) Semino, E. (2008). Los viejos que vos matáis... Maltrato a las personas mayores. En: Defensa Pública: Garantía de acceso a la Justicia. Buenos Aires: La Ley.

2) Versión corregida de la Conferencia homónima del autor disertada en el I Congreso Latinoamericano de Gerontología Comunitaria.

3) Erikson, E. (1950, 1983). Las ocho edades del hombre. En: Infancia y sociedad. Buenos Aires: Horme-Paidós.

4) Erikson, E. (2000). El ciclo vital completado. Buenos Aires: Paidós.

Marcelo Della Mora es Psicoanalista. Psicólogo gerontólogo Clínico y Forense. Epidemiólogo (UBA). Especialista en Salud Pública. Coordinador Académico de PPS y Profesor Asociado a cargo de las asignaturas Psicología del Desarrollo y Psicología Jurídica en la Universidad Kennedy. E-mail: inv.MDellaMora@kennedy.edu.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

Susana Estela

CUERPO Y ARTES

TALLERES • FORMACIÓN • TERAPIAS

Los recursos artísticos en la coordinación grupal.

Curso teórico-vivencial para enriquecer la práctica profesional con instrumentos del movimiento, la plástica y el teatro

Cuerpo y Arte vía Zoom | Argentina | Brasil | España |

www.susanaestela-artes.com • 4861-2406

susanaestela@gmail.com / correo@susanaestela-artes.com

construyendo puentes sonoros

escribe: Paola Grifman

Laura se siente apática, retraída y agobiada en pandemia. "Abrazos... me están faltando", dice.

Pasa mucho tiempo sentada frente a una pantalla por su trabajo, y entre otras cosas, siente que se está apagando, como desconectando. "Venía llevándola bien, pero me excedió", aclara.

Buscando nuevas motivaciones para sentirse mejor, Laura decide hacer algo para ella. Algo pendiente, que siempre le hizo bien y hace mucho no hace: cantar.

Tiene necesidad de conectar con momentos de disfrute y tranquilidad. Y en plena pandemia, decide meterse a investigar y jugar con su voz.

En uno de nuestros primeros encuentros virtuales me comenta que le duele el hombro derecho. ¿Te animás a ponerle sonido? Y así la invito a sonar. Para luego investigar melodías mientras mueve en forma circular las articulaciones de su cuerpo. Le encanta jugar. (¿Quiénes leen este texto ¿pueden imaginar esas articulaciones sonoras?)

Le propongo que cierre sus ojos unos instantes y registre si quedó algo resonando. El aire la acaricia por dentro inhalando y exhalando. Ahora es el turno de explorar con una vibrante "mmmm". Percibe que este masaje interno la vitaliza. Siempre con la premisa de no forzar, la idea es seguir buscando diferentes sensaciones sonoras. El sonido viaja en el cuerpo. Y lentamente Laura, va dejando que algunas vocales aparezcan y se abran camino. "Sentí especialmente cómo se movía algo a la altura del diafragma", dice con alivio. (¿Se animan a probarlo?)

Unos encuentros después luego de una secuencia de ejercicios bioenergéticos realizados en forma rítmica y alternada una vocalización. Preguntas y respuestas sonoras van armando un clima ritual y viajando entre nuestras pantallas. Su voz se va aliviando y de a poco su respiración se profundiza. "Me gusta lo que siento y me hace bien...", comenta al terminar.

Ese día nos quedamos charlando un rato, reflexionando sobre la vida... sobre lo importante que resulta en este contexto poder contar con alguien. Alguien ahí, escuchando, sosteniendo. Sostenes mutuos y en red.

Me cuenta que últimamente está teniendo charlas reconfortantes. Reales encuentros virtuales, que impactan en su cotidiano.

Laura va sintonizando con partes importantes de ella misma. Se siente más atenta hacia ella y hacia otras personas. Y dentro de este plan de autocuidado y autoescucha me cuenta que los momentos más difíciles para ella son el despertar y el dormir. Le propongo que armemos un pequeño plan para hacer alguna mini rutina "cantoril" para esos momentos. Pensar juntas rutinas saludables. De respiraciones y sonares...

¡Manos a la obra!

Este plan resulta muy motivador para ella. Le hace muy bien arrancar y terminar el día así. Reflexiones acompañan a esas prácticas. Emociones se despiertan y despiertan... otras descansan... Se percibe en contacto con sus sueños.

Días después me comenta que ella tocaba la guitarra, que está guardada hace años, que quiere volver a agarrarla y que sólo necesita algunos ajustes. La aliento a que lo haga y le sugiero que la afine todos los días. Afinando el instrumento puede afinarse a ella misma.

¡Se pone las pilas!

En nuestro siguiente encuentro virtual me comenta muy contenta que ya está reconectada con su guitarra. La sacó de "la cueva". Ahora la necesita. Quiere volver a

explorarse desde ahí. Encontró cuadernos de clases de hace algún tiempo y los repasó. Luego juntas seguimos desarrollando este arte de tocar y cantar.

Su contacto con la guitarra fue una buena excusa para reconectarse con vínculos viejos y para hacer algunos nuevos. También para descubrir otros modos de vincularse en general, y seleccionar con quién y cómo lo hace. Horarios, mensajes, audios, llamados. Propiciar estos encuentros virtuales es un nuevo desafío. Hay vínculos que la potencian y nuevas estrategias para vincularse.

Esta guitarra trae historias asociadas... trae recuerdos y charlas nuevas. Acerca distancias. Sostiene. Trae recitales cumpleaños y trae muchos vínculos para reaprender, reconectar y la posibilidad de retomar caminos o abrirse nuevos.

Además, a modo de ofrenda, manda audios tocados y cantados a su familia y amistades. Regalos y abrazos sonoros.

Hace sus versiones, inventa, conecta, y se divierte mientras reinventa su ser musical. Se abren más canales de comunicación y continuidad en las relaciones. Éstas se fortalecen.

biopolíticas amorosas

escribe: Mónica Groisman

Y ¿qué es eso del amor?

El amor es inexplicable, muchas veces inalcanzable. Uno se enamora, se apasiona... y se desilusiona, una y otra vez. Entonces: es ilusión y no amor, dicen los psicoanalistas. Y las ilusiones no tienen materialidad, aunque se intenta darle consistencia con el lenguaje, con los sueños, con el arte.

En la película "Dolor y Gloria", Almodovar llega, como pocos, a tocar esa sutil, evanescente esencia del amor, recorriendo sus matices: el deseo, la ternura, la ira, el abandono, la depresión. Casi siempre el cineasta nos muestra cuerpos atravesados por esas pasiones.

Nos muestra el sudor, la agitación, la urgencia. También el desamparo, la enfermedad, el miedo.

Y también nos cuenta el enfrentamiento de un cuerpo con el "sistema": como director de cine se enfrenta a productores y festivales, como homosexual a la familia y las instituciones, como paciente a sus médicos, al saber y a su cuerpo propio, dolido y convalesciente. Un cuerpo lastimado, atacado, perdido. Cuerpo que deja de ser habitable. No es casa, es inquietud, incertidumbre.

Algo de la biopolítica

Debemos al filósofo francés Michel Foucault las ideas de biopoder y biopolítica. Una concepción del Poder ya no como meramente represivo sino fundamentalmente como producción de cuerpos, hábitos y posiciones, usos, medidas y administración de tiempos, para poder organizarlos. Hay saberes que producen poder.

Vivimos hoy en nuestra sociedad, con las formas desarrolladas por esa biopolítica; el capitalismo primero y luego el actual neoliberalismo usaron técnicas de dominio y control sobre los pueblos dominados

Así el colonialismo ejerció su dominación a través del comercio de esclavos, la mutilación era una práctica habitual de castigo. Para la primera sociedad industrial la explotación fabril y más tarde la producción y reproduc-

Llamar, cantar a alguien, conectarse durante la cena, cocinar y también poder pedir ayuda. Hay sostenes y palabras de aliento... "estoy". Hay voces que la reconfortan y abrazan dulcemente en momentos difíciles o confusos. Hay voces que llegan. Está conectada y en contacto, acompañada.

Laura siente que sostener espacios de expresión es también un acto de amor hacia sí misma y su bienestar, y la ayudan a mantener el mejor estado de ánimo posible, muy importante en este contexto tan extraño. Casi surrealista.

El trabajo con la voz y el cuerpo hacen percibir a Laura más en eje y con más herramientas. Se siente vital. A medida que más lo hace, aparecen nuevos colores en su voz. La calidad de la misma ha crecido como un manantial.

Puede expresar con mayor claridad sus pensamientos y sentimientos. Nota mayor coherencia interna y esto repercute en la conciencia de autocuidado diario.

El encuentro con su guitarra la conecta y moviliza. La motiva sentir que tiene mucho

para compartir, para dar y recibir.

Sigue construyendo vínculos saludables. Puentes afectuosos.

Sigue investigando la expresión a través de su cuerpo sonoro, una llave de autoconocimiento. Un camino de vuelta hacia ella misma. En este recorrido se encuentra con respiraciones y entonaciones tranquilas, que la relajan y acarician. Prácticas que le aportan calma.

Descubre también movimientos que abren paso al aire y a su sonar que puede así salir del aislamiento... Cuenta con más herramientas para acercar distancias a través de su voz.

Se siente encendida, estimulada y alentada a seguir investigando.

¿Una especie de antídoto que la acompaña en estos momentos?

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

Técnicas corporales, revolución que alcanza las intimidades. La lucha actual, entre neoliberalismos y pantallas busca no sólo los cuerpos, pelea por las creencias, por los gustos, por las ganas de...

El triunfo está en las ideas; quien tiene tu creencia, gana. Los contactos en la gran ciudad, la manera de hablarnos, la indiferencia, la insularidad están a la vista. Es cierto que hay movimientos solidarios, y sororos. Movimientos que incluyen el sentir, el pensar en el otro, incluirlo como prójimo próximo amable, pero la pandemia viral movilizó enfrentamientos, odios e individualismo.

Hoy la clínica corporal, interroga: ¿a quién pertenece el cuerpo? ¿Cual es el lugar del placer? ¿A que distancia estoy del otro? ¿Cuánto me importa?

Cuerpo y pandemia: ¿algo para rescatar? El personaje de "Dolor y Gloria" se recupera volviendo a crear, decide iniciar un nuevo proyecto, recupera las vivencias y recuerdos de un viejo y dulce amor, y hace dos inmersiones subjetivas: en el arte, y en el agua. El cuerpo recupera su capacidad de sentir y de amar.

La pandemia no fue solamente enfrentar un virus maligno, tramitar cuarentenas y desear vacunas.

Fue también observar la lucha entre individualismo y mirada colectiva, entre el cuidado y los grandes negocios. Tensiones sociales que grafican lo que verdaderamente se juega en el futuro de la sociedad humana, en la post-pandemia y en nuestras elecciones próximas, políticas, legislativas o cotidianas

Lo vimos en la despedida a Maradona, ídolo impropio pero superado. Más allá de interpretaciones, «El Diego» es símbolo de pueblo. Y convoca a quererlo con sus logros y sus fracasos, sus fallas y sus hazañas, no solo futboleras... Dios imperfecto, que reconoce equivocaciones y se ofrece como lugar de unión y de alegría.

¿Que maravilloso sería que la sustancia que nos ligue en ese porvenir sea un amoroso sentimiento de respeto y crecimiento compartido!

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

de qué hablamos cuando **hablamos** de **amor**

escribe: **Sandra Reggiani**

Bailar, conectar, contactar, improvisar y amar ¿tienen algo en común además de la conjugación verbal?

"Amo el amor que se reparte en besos, lecho y pan. Amor que puede ser eterno y puede ser fugaz. Amor que quiere libertarse para volver a amar. Amor divinizado que se acerca. Amor divinizado que se va". -Pablo Neruda

Atractiva y compleja es la convocatoria que nos invita a recorrer los vínculos, antes, durante y después del ASPO (Aislamiento Social Preventivo Obligatorio). Vivir en pandemia extrema muchas características y condiciones cotidianas y diluye otras. Los motivos que sostienen a los vínculos y a la circulación del afecto son complejos. Su análisis es inagotable e intentar reflexionar sobre ellos y ponerle palabras muchas veces nos deja cerca del acartonamiento normativo que nos aleja de una perspectiva que enriquezca el entramado experiencial.

Intentando esquivar ese riesgo visito los relatos de gente querida en estos tiempos, y recupero en ellos esa presencia inquebrantable de lo corporal. En esos registros, percibir la ausencia de los encuentros, de los abrazos, de las miradas, de la diferencia de criterios para elegir algo, la falta de presencia cotidiana duele. Del mismo modo la falta de posibilidades para resolver los problemas de una coyuntura económica endeble agobia, a veces hasta asfixiar. Y muchas de las veces el vacío aparece como algo no deseado y sin posibilidades de ser evitado.

Ese vacío convoca a otros vacíos, no pregunta ni pide permiso, sucede sin que puedas evitarlo, quizás eso te ayuda a ver más series en Netflix, a leer más libros, o a arreglar más cosas en tu casa. Un gran vacío para el que no había previstas publicidades ni ventas llegó con Covid19, y la capacidad de respuesta fue tan amplia y extensa como personas y sentires existen en la tierra. Quizás quepa también como una invitación para un gran silencio de costumbres, y aventurarse a la posibilidad de reinventarnos.

Cuando entramos en este paréntesis de las costumbres para preservar la vida, ¿qué pasó con nuestras inseguridades, necesidades no satisfechas, vacíos y conquistas pendientes?

¿Cuáles disponibilidades aparecieron de nuestro "recursero" para asistirnos en estos tiempos de excepción? Ciertamente las imágenes de ciudades recuperadas por los animales nos hicieron creer que saldríamos mejores... al parecer vamos saliendo vivos, lo de mejores es una categoría abierta... parece que no es tan sencillo cambiar... ni de puntos de vista, ni de costumbres, ni de valores...

ASPO Y DISPO nos direccionaron, sin preguntarnos, a regular nuestras costumbres, las acciones gubernamentales procuraron garantizar un sistema sanitario potente para dar respuesta a una emergencia mundial. Pasamos el otoño y el invierno aprendiendo a poner en algún lugar el miedo, las ganas de abrazar más de lo posible o permitido, la necesidad de airearnos sin rumbo determinado por un buen rato, mientras me-



joramos las técnicas de manipulación de objetos y salida al mundo exterior con las precauciones necesarias. Ciertos excesos en la implementación del control social empañan los logros que las políticas sanitarias alcanzan y que no pueden ocultarse a pesar de las ingeniosas estrategias de algunos sectores, amparados también en el miedo y la angustia que genera la realidad.

Ser cuerpos libres de Covid19 porque lo sobrevivimos o lo seguimos esquivando es un gran logro personal y nacional, que sigue en construcción y transformación. Este logro nos fortalece y sin embargo, unas cuantas carencias emergen silenciosas y a veces silenciadas, pujan y si estamos sensibles y disponibles se presentan sin previo aviso, ni protocolo para su tratamiento.

El encierro que deviene del aislamiento puede ser complejo si no están dadas las condiciones materiales y vinculares para que ese encierro sea dinámico, vital y transitorio. Y si lo están, de todos modos, no será sencillo, no fue sencillo, sigue sin serlo. Luego de más de 200 días de aislamiento las pulsiones vitales nos piden cierta vuelta a la normalidad conocida y las reglamentaciones gubernamentales también nos convocan a dialogar y a asumir la convivencia con el virus y sus riesgos.

El DISPO está decretado y si bien los riesgos de contagiarse permanecen, cierta baja estable en la curva de contagios, la permanencia del problema en el tiempo, la proximidad con la invención de una vacuna que frene el contagio y la necesidad de reactivar la economía pulsan un giro en las políticas. Ahora, en casa, esto ¿cómo se tramita?

Y otra vez las singularidades protagonizan la historia; si sos «personal esencial» estuviste activo durante todos estos meses en medio de una ciudad quieta, controlada, aireada y silenciosa; si estuviste urgido a resolver tu cotidiano de alguna manera para poder sobrevivir, te expusiste incluso a estar fuera de la ley para poder comer en un contexto que preservó el distanciamiento y en ese sentido también facilitó tu cuidado, a menos que te hayas cruzado con alguna autoridad que con su palito de abollar ideas haya querido "ha-

cer cumplir la ley" y entonces tus días se complicaron más todavía; si sos personal no esencial que trabaja en contextos de relación de dependencia, fuiste invitado a readecuar tu hogar, tus costumbres y las de tu familia a la convivencia con tu trabajo, además de la incorporación del núcleo familiar a la convivencia 24x7; tu hogar es también mesa de entradas, aula, salón de conferencias, consultorio médico, patio, recreo, sala de primeros auxilios, archivo. Si sos persona de riesgo el concepto de aislamiento llegó para quedarse por un rato largo en tu vida, y no es una pregunta, es una norma.

Entrar en diálogo, entrar en contacto con nosotros y con la realidad que nos abraza se ofrece durante todo este 2020 como una gran invitación que recibimos para transitar este año singular. Una invitación sin protocolos ni publicidades, quizás la invitación más compleja, no porque antes no sucediera dicho contacto, sino porque la pandemia nos invita a encontrarlo en formas de tramitar la vida que interrumpen nuestros hábitos de confort y de placer.

Virginia Satir, en su libro *En contacto íntimo* afirma que: *Estar en contacto es comportarse honestamente y compartir tus éxitos y problemas humanamente. Es una forma de mantener tu integridad y alimentar tu autoestima. Y a lo largo del camino, fortalecer tu relación contigo mismo y con los demás.*

Estar en contacto con lo que nos sucede y con lo que sucede en el entorno es el modo que tenemos de relevar la realidad y transformarla. En nuestro caso incluir en nuestro mapa de registros esto que nos sucede. Satir menciona **cinco libertades imprescindibles**, que resulta muy oportuno recordar en tiempos de restricciones; libertades que se desarrollan, no se compran ni se acumulan, la única posibilidad de mantenerlas vigentes es practicándolas.

• **La libertad de ser y escuchar lo que está aquí** en lugar de lo que debería ser, fue o será.

• **La libertad de decir lo que uno siente y piensa**, en lugar de lo que uno debería sentir y pensar.

• **La libertad de sentir lo que uno siente**, en lugar de lo que uno debería sentir.

• **La libertad de pedir lo que uno quiere**, en lugar de esperar el permiso para hacerlo.

• **La libertad de correr riesgos por tu propia cuenta**, en lugar de elegir sólo lo que es seguro y no arriesgarse.

Hermoso coctel de osadía, sinceridad y congruencia es el que finalmente nos permite sentirnos conformes con las decisiones que tomamos y con el modo en que transitamos la vida. Probablemente no se ajustarán a lo que imaginamos, sino que serán consecuencia de poner en descanso lo que idealizamos y en diálogo lo que necesitamos con lo que tenemos y podemos.

Sin recetas, y como dicen los orientales caminando hacia atrás, de espaldas al futuro, vamos a ciegas procurando instantes de plenitud, de felicidad, de certezas, también en pandemia. Quizás estos tiempos nos permiten descubrir unos cuantos velos que

falsamente nos conforman y nos tranquilizan, abonando la falsa certeza de que mañana todo estará en donde lo dejamos.

Serán el ejercicio de los registros sensibles, y el discernimiento sobre la procedencia y la pertinencia de dichos registros y los modos en que entran en diálogo con nuestra vida, nuestros vacíos, nuestros miedos, nuestros deseos y nuestras disponibilidades, los que nos permitan articular ese diálogo entre necesidades y posibilidades; desarmar creencias viejas, o mandatos ya caducos y aventurarnos a un futuro, que seguramente no será publicitario, ni el que habíamos diseñado con anticipación, pero que probablemente recupere nuestra potencia en el mismo momento en que habilita opciones que oxigenan nuestros deseos genuinos.

En algún sentido estar en contacto es también amar. El Indio Solari es taxativo al afirmar "si no hay amor, que no haya nada entonces, alma mía." Y nos cabe la pregunta ¿de qué hablamos cuando hablamos de amor? ¿cuál es el amor factible en tiempos de distanciamiento, de desesperanza o de desasosiego? ¿es posible amar en medio del dolor, de los duelos, de los renunciamientos y de las pérdidas? Erich Fromm afirma en *El arte de amar* que "El amor es una acción, la práctica de un poder humano, que sólo puede realizarse en la libertad y jamás como resultado de una compulsión." Y refuerza:

"El amor es un desafío constante; no un lugar de reposo, sino un moverse, crecer, trabajar juntos; que haya armonía o conflicto, alegría o tristeza, es secundario con respecto al hecho fundamental de que dos seres se experimentan desde la esencia de su existencia, de que son el uno con el otro al ser uno consigo mismo y no al huir de sí mismos."

El amor deviene de las acciones que lo hacen posible; y no de una sensación repentina, efímera e ingobernable.

Ambos autores proponen un vínculo sincero y respetuoso con nosotros mismos, para establecer desde allí el encuentro con los otros. ¿Será que esto sigue siendo posible, aún en tiempos de pandemia?

Y en un ensayo provisorio, aparece Charles Bukowski, con su voluptuosidad y afirma que "El problema es, que buscamos a alguien para envejecer juntos. Mientras que el secreto es encontrar con quien quedarte como un niño por el resto de tu vida"

Y me sumerjo a resonar ahí y afirmo: que sea el deseo el que pulse la partida. Estar en contacto, amar, desear, bailar. Atajos necesarios para activar la confianza y la esperanza y dejar al menos en la sala de espera al desencanto, las desilusiones y el hastío. Que, si son parte de la vida, no es razón suficiente para que deban protagonizarla. ¿Cómo? Una hermosa pregunta abierta, que cada vez ensayamos con cada soplo vital al levantarnos cada día. Cadenciamos en los vaivenes del andar, mientras diferenciamos si el movimiento es regular o fluctuante, si los apoyos descargan peso del cuerpo o no, y a cuáles de ellos les imprimimos presión para salir del suelo, cada vez que nos caemos, con la certeza de volver a levantarnos. Respirar, percibir, accionar, soltar. Hermoso ritual que permite reinventarnos cada vez.

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.

recuperando el contacto

escribe: Carlos Trosman

Texto basado en la exposición realizada en el
Encuentro Somático del 10 y 11 de octubre 2020 - México

Gracias a las organizadoras del Encuentro: **Ivana Sejenovich** y **María Vélez** por la invitación cursada a la revista **Kiné**, que me trae aquí, entonces, como periodista de lo corporal.

Gracias también a mis compañeras del «Desayuno Somático»: **Soraya Jorge** (Brasil), **Silvia Mamana** (Argentina) y **María Luisa Díaz de León Zuloaga** (México), y a todos quienes participan de este Encuentro, en el rol que nos toque.

Contacto y Comunicación

Tacto viene del vocablo latino *tactus*, que proviene del verbo *tangere*, que significa: *Tocar, palpar*.

La Real Academia Española añade: *Sentido corporal con el que se perciben sensaciones de contacto, presión y temperatura*.

Otra acepción es: *Prudencia para proceder en un asunto delicado*.

En su sentido original en latín, también significa *influencia sutil*.

Su raíz la vemos también en *intacto*, que según la Real Academia Española significa *“Que no ha padecido alteración, menoscabo o deterioro”*. *“Que no ha sido tocado.”*

El contacto humano, porque de ese contacto estamos hablando, es dos tactos que se encuentran, que se tocan, que se perciben. Es comunicación. Y si es comunicación, es significativa: algo nos dice.

Hay mensajes que se decodifican, que se interpretan, que se significan con los parámetros de nuestra propia interioridad, desde la que percibimos el mundo y lo explicamos.

Pero hay algo más. *“Dar contacto”* también es poner en marcha, y *“hacer contacto”* es activar un circuito.

El flujo de información que se despliega en el contacto es un enorme movimiento de energía.

Nadie sale *intacto* del contacto, por lo que el contacto siempre modifica.

En estos **tiempos de pandemia**, es justamente la cualidad del contacto de no dejarnos *“intactos”*, lo que parece haberse vuelto peligroso, lo que es evitado, lo que es temido.

Al suprimir el contacto quedamos incomunicados, recibimos menos información, algunas cuestiones no se ponen en marcha y ciertos circuitos no cierran para que la energía fluya.

El contacto es reemplazado por las pantallas de los teléfonos, computadoras y televisores, y recibimos información pre-organizada, diseñada para orientar nuestros pensamientos en determinadas direcciones, como es claramente visible en el caso de la publicidad.

Ante la ausencia del contacto con el otro, con *l@s otr@s*, los datos transmitidos por medios electrónicos ocupan el espacio del contacto.

Con el tiempo nos vamos acostumbrando, y terminamos considerando una comunicación válida al hecho de recibir constantemente información que no hemos solicitado, con la que no hemos tomado contacto para recibirla, sino que se nos impone.

Adoptar en forma acrítica estas nuevas tecnologías, que son comercializadas y, en un altísimo porcentaje, puestas a disposición del público por motivos de acumulación de capital o acumulación de poder, nos aleja de nuestra condición humana.

Nuestra comunicación se empobrece, nuestra información se empobrece, nuestro contacto con el mundo y con nosotros mismos se empobrece.

La red orgánica, miceliar, de transmisión de energía por la comunicación que da el contacto, es reemplazada por la red electrónica de transmisión de datos, impersonal, universal, en definitiva, inhumana.

Según la Tradición China, la conciencia humana, llamada Shen, no anida en la cabeza, sino que reside en el Corazón. Entonces es transversal: viaja en la sangre y nutre cada una de nuestras células, y por lo tanto a los órganos, músculos, tejidos, neuronas, huesos, etc. **El cuerpo es conciencia y la conciencia es cuerpo**. La cuestión es cómo nos percibimos, cómo nos sentimos. Cómo interpretamos, en cada momento de nuestra historia, nuestro desarrollo, nuestro crecimiento o nuestro devenir en la vida.

En las sociedades occidentales hace muy pocos años que se comenzó a hablar de la holística, de medicinas integrativas, de la persona entera (*the whole person*).

En occidente nos hemos caracterizado por tener un pensamiento cartesiano donde los opuestos se excluyen. La dicotomía más clara es mente-cuerpo. Nuestra principal enfermedad es fragmentarnos, no percibirnos como una unidad.

Aislados, en soledad de contacto, nos fragmentamos aún más, y la falta de la comunicación y el intercambio de información que brinda el contacto, nos aliena, nos enferma. Sin el contacto corporal, nos falta la sensación, la acción de los sentidos, para producir una interpretación, una explicación. No podemos sentir y sentirnos.

Ante esta falta, los datos diseñados reemplazan el sentir, la sensación, para instalar una explicación que sea funcional a la fuente de los datos. Saber es sentir, y para sentir necesitamos entrar en contacto.

Contacto en la Escuela

Comencé a trabajar como Masoterapeuta en forma profesional en 1976. Me recibí de Psicólogo Social en 1983. En 1985 comencé mi trabajo comunitario en el “Plan Cultural en Barrios” en la ciudad de Buenos Aires, durante el gobierno de Raúl Alfonsín, primer gobierno democrático luego de la Dictadura Militar, dando clases de “Gimnasia y Automasaje” a adultos mayores. Trabajaba con Shiatzu y Qi Gong.

Continué a lo largo de los años con este trabajo de difusión popular de estas terapias complementarias basadas en Medicinas Tradicionales, participando de diferentes proyectos e incluyéndolas en mi trabajo de Formación Docente, en especial de Maestros y Maestras de Educación Especial.

Desde 1992 y durante 26 años hasta mi jubilación, tuve a mi cargo las materias: “Dinámica de Grupos” y “Expresión Corporal y Musical” en el Profesorado de Primaria y Especial de la ciudad de Concordia, provincia de Entre Ríos, Argentina.

Es fundamental para todos los educadores, y más para los que trabajarán con personas con capacidades especiales, el trabajo de contacto con uno mismo y con los demás para poder indagar motivaciones y prejuicios, significados. Todo contacto denuncia inmediatamente la relación con el propio cuerpo.

En relación al cuerpo se inscriben prejuicios



cios de todo tipo: religiosos, de género, de higiene, de alimentación, etc., desde nuestro nacimiento. Prejuicios que muchas veces se mantienen ocultos y que es mejor conocer si se va a desempeñar una tarea docente con personas cuyos cuerpos y capacidades rompen las rutinas cotidianas y denuncian la propia fragilidad humana, despertando emociones muchas veces encontradas. Nuevamente el contacto es saber, es conocerse. Moviliza los sentidos, los sentimientos y los pensamientos. **Sin contacto no hay empatía.**

Para ponerse en el lugar del otro hay que conocerlo.

Para ponerse en el lugar del otro hay que conocerse.

Para aprender, hay que entrar en contacto.

Contacto en el Hospital Público

Doy clases de gimnasia china Qi Gong (pronúnciese Chi Kung) en Hospitales Públicos Metropolitanos de la ciudad de Buenos Aires. Desde hace 4 años en el Hospital Bernardino Rivadavia, en el Servicio de Salud Mental cuyo Jefe de Servicio es el Dr. Alejandro Ferreyra, y desde hace 2 años en el Hospital Ramos Mejía, en el Servicio de Salud Mental cuyo Jefe de Servicio es el Dr. Adolfo Panelo.

En todas las clases enseño y practicamos movimientos de Yang Sheng (Ejercicios para Alimentar la Vida), ahora llamado Qi Gong (Chi Kung), más una técnica de Automasaje. El Qi Gong es una gimnasia china para la salud desarrollada hace más de 5.000 años, que trabaja la coordinación de los movimientos con la respiración y con imágenes que ayudan a representar el movimiento de la energía y la dirección de la fuerza.

No es una gimnasia diseñada para aumentar la fuerza o la masa muscular, ni tampoco su objetivo es la elongación de los tendones.

El Qi Gong es una forma de recuperar el contacto con uno mismo y con el entorno. Un contacto conciente.

Es, en definitiva, una reeducación de la forma de pensar el movimiento, para lograr que se produzca de una manera integral, integrando las partes superior e inferior del cuerpo, el lado derecho y el lado izquierdo, y el interior y el exterior.

Para la Tradición China todo es energía y todo lo que existe, existe porque hay un proceso energético en desarrollo. La vida es ese movimiento de energía y la salud depende de ese movimiento energético de transformación. El estancamiento es la muerte.

La vida, la existencia, es movimiento, y movimiento es transformación. Transformarse para fluir con las energías del universo a conciencia. Vivir a conciencia y ser protagonistas de nuestra salud. Entrar en contacto con nuestras necesidades y potencialidades.

En el Hospital trabajamos con muchas personas con artrosis y problemas de articulaciones, para quienes, en una primera impresión, realizar estos ejercicios les resultaría muy difícil porque deben mover las articulaciones de los hombros y mantener los brazos levantados en varios momentos de los ejercicios.

Aquí es donde develamos otros de los secretos más importantes del Qi Gong: el contacto con la Tierra y con el Cielo, y el contacto con nuestro propio Centro de gravedad y de energía.

Nunca trabaja una articulación sola, como el hombro, ni se mueve solamente un brazo o una mano o una pierna.

Todo el cuerpo (y toda la persona) está solicitado y es solidario con cada movimiento, siguiendo el ritmo de la respiración, mientras se empuja la Tierra con los pies y el Cielo con la cabeza.

Esto aligera y alivia el esfuerzo de cada articulación, que de este modo no trabaja sola y puede poco a poco ampliar sus posibilidades, canalizar esta fuerza solidaria y aliviar el dolor del hombro, al hacer contacto con él de otra manera, incluyéndolo en la integralidad. Es cierto que es un aprendizaje casi tan infinitesimal como aprender a caminar, una habilidad tan naturalizada que ya olvidamos cuánto tiempo de ensayo y error nos llevó y cuánto necesitamos del contacto con los otros para lograrlo.

De eso se trata mi trabajo en el Hospital Público, lograr que quienes concurren al taller puedan aprender nuevos recursos (en este caso de la Medicina Tradicional China) y hacer contacto consigo mismos y con las demás personas de otra manera, también integral, superando la fragmentación que produce el dolor, el aislamiento que produce el dolor, y poder contar con herramientas para empoderarse y ser actores de su salud y también de la salud comunitaria al difundir lo que les produce bienestar.

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



encuentro SOMÁTICO | 10 y 11 de octubre de 2020
Organizado desde México por **Ivana Sejenovich y María Vélez**
Celebrando al cuerpo vivo | www.encuentrosomatico.com

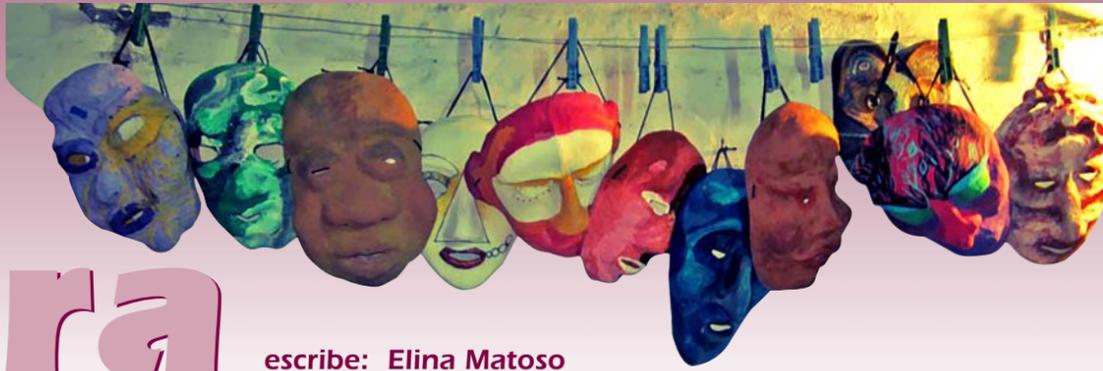
“Parte de la misión del Encuentro Somático es compartir e investigar las distintas herramientas que usamos en la educación somática.”

El primer día dio una Clase Magistral Jenet Tame, bailarina certificada en la Técnica Topf Body Mind Movement y Experiencia Somática. Luego hubo una Clase de Movimiento coordinada por Cinthia Pérez Navarro, bailarina, docente y artista escénica independiente, de Puebla, México.

El segundo día en el “Desayuno Somático”, Silvia Mamana (Argentina), Arquitecta, Educadora Somática del Movimiento, Trainer de Body Mind Centering y Docente de la UNA, habló de la *“conciencia abierta” (awareness) de la piel hacia afuera; de la diferenciación como complemento de la fusión y de “adueñarnos de la libertad de poder decidir”*. Soraya Jorge (Brasil), Doctorada en Danza por la FMH de Lisboa y Profesora de la Escuela Internacional de Movimiento Auténtico fundada por Janet Adler, habló de la importancia del *desarrollo del Testigo Interno y de un Testimonio Externo con una mirada táctil, de contacto, para realizar un trabajo sobre el juicio y las memorias para comprender las subjetividades y así realizar una acción política sobre el mundo*. Carlos Trosman (Argentina), Psicólogo Social, Corporalista, Docente, Asesor de Kiné, se refirió al Tacto y Contacto en la educación somática en escuelas, hospitales públicos y en la pandemia: (*reproducimos su intervención en esta página*). María Luisa Díaz de León Zuloaga (México), Psicóloga, Terapeuta y Educadora de Movimiento Somático (ISMETA), Bailarina, y Performer, Certificada en el método Tamalpa Life/Art, trabaja el Movimiento Ritual; trabaja el *“espacio negativo” y se basa en “La respiración hecha visible” de su maestra Anna Halprin; propone “sí a la vida en expansión y la unión en el fluir”*. Luego de cada exposición se proponía una “Degustación” vivencial.

En este Encuentro Somático encontramos muchas coincidencias, ángulos diferentes de abordaje para temas similares, y fue muy útil conocer distintas experiencias en diferentes países para seguir pensando y construyendo lo corporal como un espacio vivencial de autoconocimiento y libertad.

instituto de la máscara



escribe: **Elina Matoso**

Con mucha alegría celebramos los 45 años del Instituto de la Máscara y lo festejamos con un brindis virtual que nos enriqueció y potenció las ganas de dar continuidad a un proyecto que sigue desplegándose.

El 2020 trajo una realidad mundial de vida-muerte que nos reubicó en un presente difícil y peligroso. Cada vez que la humanidad atravesó pandemias se configuró otro mapa humano.

Y nos vimos resignificando la corporeidad, lo psicoterapéutico, la creatividad y la potencialidad de las máscaras ya que el barbijo que hoy nos enmascara, nos protege y nos aísla configurándonos otra realidad corporal.

Si en 1976 la aproximación a la máscara tuvo que ver con el recuperar máscaras de vida frente a las máscaras de muerte, hoy también estamos en esa disyuntiva. Ya que la máscara tapaboca es una máscara para proteger la vida que a su vez implica elaborar el duelo de la pérdida de una imagen propia, esa conocida hasta este momento en que «hay que taparse parte del rostro».

Se trata de reflexionar y accionar sobre los rumbos de la salud, la cura, el arte, la educación, la convivencia en comunidad.

Creemos que un modo de fortalecernos es recuperar las voces y las pantallas que nos acompañaron en el brindis de la celebración de estos 45 años de recorrido institucional.

En primer lugar, queremos agradecer a Kiné, la revista de lo Corporal a sus directores Julia y Carlos a su diseñador Rubén que desde la apertura de la revista vienen acompañando la trayectoria del instituto en un intercambio fluido y enriquecedor.

Transmitimos, agradecemos las palabras de colegas, coordinadores, alumnos y exalumnos que aluden a momentos vividos en el Instituto.

Alberto Álvarez, docente, profesor de teatro y alumno a lo largo de los años dijo cuando brindábamos: "Registro de una amorosa celebración de 45 años... de un Encuentro donde confluyen el merecido reconocimiento a Elina y Mario por su trabajo y pasión, los vínculos y los amigos, la memoria y las intensidades, y... nuestras infaltables máscaras..."

Luisa Valenzuela, escritora, amiga, mascarera reflexiona: «Yo tengo otro acercamiento distinto a la máscara, pero nos encontramos en ese punto donde la máscara es un puente entre lo sagrado y lo profano, lo propio y lo ajeno, el mundo del misterio y el mundo de esta realidad tangible. La máscara nos cuenta, es un

45 años CON CUERPO Y ALMA



Elina Matoso



Mario Buchbinder



En el primer salón, de la calle Canning... hoy Scalabrini Ortiz



En el hermoso salón actual, en la calle Uriarte... Construcción de máscaras con el jardín de fondo...



relato, es un libro de textos en clave. Por eso me encantó cuando ustedes estaban trabajando la terapia con máscaras. Y me acuerdo que me dijeron una vez que tenían que poner qué máscara usarían para tu dolor de rodilla, qué máscara le pondrías a tu dolor de pecho; en un diálogo curativo con la máscara... Y quiero recordar también las mascaradas y agradecer muchísimo cuando ellas han intervenido en mis situaciones personales. Recuerdo aquella primera vez, yo estaba viviendo en Nueva York hacia el final de la dictadura en el '79, cuando hicieron la mascarada en la Recoleta. Y recuerdo también esa Mascarada en el Congreso de Salud Mental y Derechos Humanos con las Madres de Plaza de Mayo en la Universidad de las Madres. Ese momento tan emocionante. Ellas estaban de espectadoras y de golpe entraron a participar, entendieron el juego; se incorporaron y fabricaron sus propias máscaras de esperanza más que de dolor.

Quiero dejarles dos frases: la célebre de Oscar Wilde que dice que "un hombre es menos sí mismo cuando anda en primera persona, dadle una máscara y os dirá la verdad". Eso lo puede decir cualquier actor, cualquier actriz: con una máscara pueden expresarse más profundamente... Es lo que trabajan Elina y Mario en el Instituto. Y después les quiero recordar una frase de Nietzsche del libro Más allá del bien y del mal: "todo lo que es profundo ama la máscara, las cosas más profundas de todas sienten incluso odio por la imagen y el símil. ¿No sería la antítesis tal vez el disfraz adecuado con el que caminaría el pudor de un dios? Aquí los dejo con la máscara y el pudor del dios y el agradecimiento."

Jorge Dubatti director del Instituto de Artes del Espectáculo de la Facultad de Filosofía y Letras de la UBA nos manda un enorme abrazo de todos los investigadores por estos 45 años de historia del Instituto de la Máscara. Y su presencia y sus palabras nos impactaron especialmente ya que definió al Instituto: "Como una usina de producción de pensamiento en un sentido mucho más amplio que el del teatro tradicional. Es un concepto mucho más liminal, avanzado, de lo que entendemos por teatralidad. Y quiero decir en ese sentido que me fascina todo el aporte que ha hecho el Instituto a la gestión, a la investigación, a la creación, a la política, a todos los campos liminales como la salud".

La virtualidad nos permitió estar acompañados por colegas y amigos del exterior, con quienes hemos tejido lazos a lo largo de los años.

Susana Volosin colega y amiga argentina que vive en Mallorca y dirige su centro Corendins: "Este aniversario me revela también que en la geografía de mi rostro nuestra amistad ocupa un lugar especial. Contigo querida Elina hemos sido afortunadas al

compartir nuestros pasos por el Di Tella y los espectáculos de danza teatro como Polimorphias dirigidos por Susana Zimmerman. Y así conocí a Mario cuando te recogía de los ensayos, muy poeta además de médico. Nos separamos físicamente al dejar yo el país, pero las coincidencias sincrónicas de nuestros caminos profesionales fueron mágicas: Cuerpo Psicoanálisis, Psicodrama, Creatividad. Máscaras...

Y se sumaron desde Italia **Cristina Bergo, Anagloria Cinque y Salvatore Pace** con recuerdos de los viajes con valijas de maravillas y sueños... llenas de máscaras que se iban y siempre volvían.

Marco Antonio Pulice Amato y Katia Franco desde Fortaleza, Brasil nos leyeron un poema, en un juego de palabras rescato:

"Desenmascaramiento, mapas del cuerpo y del alma / Rompecabezas de las ideas ¿dónde está la cura? / Territorios lisos, espacios, lagunas. / Dionisio baila con Apolo / En el pasaje del verso y reverso, del animal, pero también del hombre / Somos hijos del tiempo, testimonios del caos".

Daniel Calmels recordó el trabajo que hicimos en uno de los Congresos de las Madres de Plaza Mayo. La idea era una Mascarada, reconstrucción de imagen de los argentinos a partir del siluetazo. ¡Hace ya 37 años!

Y **Yago Franco** nos trajo un recuerdo de 1975, que era un año en un huracán político y social tremendo (ya estaba la triple A), recuerda a Beckett que en esa obra dice: "fracasaste, lo intentaste, fracasaste, inténtalo de nuevo, fracasa de nuevo, fracasa mejor". En medio de una situación tan tremenda como la que pasábamos en esa época ustedes deciden crear, lo cual era ir en contra de la corriente.

Y así, en esa corriente de ida y vuelta social, que nos caracteriza como argentinos fuimos creando un espacio de resistencia cultural, que hoy se redefine con la pandemia.

Les agradecemos, a alumnos y exalumnos, las fotos, los abrazos virtuales y las palabras entre otras de Mireya Baglietto, Úrsula Hauser, desde Costa Rica, Ana Gerón desde Bariloche, Susana Muñoz, directora de Serbal, Fabiola Aburto con quienes tenemos lazos de amistad y profesionales que atraviesan la cordillera y se despliegan en Santiago de Chile.

A Mónica Groisman, Patricia Mercado, Claudio Mestre, Cristina Pausa, Patrica Aschieri, Inés Melo, Lucrecia Riopedre, junto con otros colegas que coordinaron y coordinan a lo largo de los años en el Instituto.

Agradecemos especialmente a **Claudia D'Agostino**, Coordinadora Académica que nos acompaña con su participación activa y fue clave para que este brindis fuera posible.

La Lic. **Elina Matoso** es Directora del Instituto de la Máscara. Junto con el Dr. Mario Buchbinder.

www.mascarainstituto.com.ar

masajes

si el universo te da,
es de recibo
que le devuelvas



escribe: desde Barcelona, Catalunya, Hernán Buira

Y así, en la vida, muchas veces sientes esa pulsión de que algo tienes que aportar tú al bienestar común. Algo que anteriormente te ha sido dado.

En mi vida me he encontrado con líneas terapéuticas que me han acompañado en momentos, y en situaciones en las que, coincide, se han dado grandes cambios personales, un salto en la comprensión de muchos aspectos de la vida, de mi cuerpo, de mi mente, de mi ser.

Luego, la experiencia te va enseñando y confirmando muchas de aquellas cosas que estaban en la teoría, en los libros, en las láminas de anatomía, en las palabras de maestras y maestros. Unas se confirman, otras se amplían. Pero, sobretodo, el propio mapa mental adquiere nuevos territorios para ser primero descubiertos y después explorados.

Porque es cierto aquello de que cada persona es un mundo, yo diría un universo. Y entonces lo es también cada cuerpo.

La percepción de los estímulos es un número, probablemente, cercano a infinito. Si un mismo estímulo no genera lo mismo en cada persona, el mismo estímulo puede ser percibido de distinta forma por la misma persona en distintos momentos. No somos lineales.

Sea cual sea el origen del estímulo, este se encarna en el cuerpo. Las sensaciones, las emociones, aquello que pensamos. Lo que comemos, bebemos. El entorno, lo que nosotros percibimos del medio. Las energías. Todo provoca una reacción de nuestro cuerpo. Es adaptación y es evolución.

Los sentimientos y pensamientos son capaces de modificar nuestra postura. Observa a una persona triste, deprimida, y una alegre o eufórica. Cuantas diferencias te mostrarán sus cuerpos, cada uno a través de su propio lenguaje.

Lo que ingerimos y el cómo lo ingerimos afecta a nuestra fisiología y a nuestros estados de ánimo.

Y el medio en el que vivimos, qué, con quiénes y de qué manera nos relacionamos también nos puede aportar cierta carga de toxicidad que el cuerpo se verá obligado a gestionar.

Me apasiona trabajar desde el cuerpo. Me gusta escucharlo, entenderlo y acompañarlo cuando lo que quiere es un cambio hacia un mejor estado, hacia un mejor estar.

Y de la misma manera que entendemos la vía psicósomática, por la cual los procesos emocionales y mentales se hacen un lugar en nuestro cuerpo, me gusta contemplar la vía somatopsíquica, porque el bienestar del cuerpo es también un factor imprescindible para el bienestar mental.



Liberar tensiones musculares, mejorar la movilidad corporal, tomar consciencia de cómo y de para qué nos movemos. En un cuerpo flexible hay mayor fluidez de energía, de sangre, nutrientes, oxígeno. ¿Nos hace todo esto sentir mejor? Sí.

El movimiento es vida. ¿Lo has oído alguna vez?

Y como no hay técnica que lo abarque todo, o al menos yo no la conozco, trabajo desde el masaje, la liberación miofascial, el trabajo de cadenas musculares y miofasciales, la respiración, la postura y las técnicas hipopresivas. Y la palabra, que lo acompaña todo.

Atiendo mi consulta en el barri de Gràcia, en Barcelona. También doy clases de anatomía, quiromasaje y especialización en masaje deportivo.

Llevo grupos de técnicas hipopresivas de *Low Pressure Fitness*, escuela en la que soy *Certified Trainer*. Y participo en distintos proyectos para terapeutas y sus usuaries, colaborando con la cooperativa para terapeutas *Coopterapeutas*.

¿Y si somos aire, o algo así?

En las técnicas manuales establecemos una comunicación entre dos cuerpos: aquel que toca y el que es tocado. Entramos en contacto. Directo.

A través de este tacto buscamos determinados efectos fisiológicos que ayuden y acompañen un proceso autosanador.

Tocamos tejidos, impulsamos fluidos, movilizamos articulaciones, músculos, tendones, ligamentos. Movilizamos el cuerpo. Transmitimos energía en forma de calor, y también serenidad, amabilidad, confort. Tonificamos, relajamos.

En el tacto de una mano sobre un cuerpo se desencadenan un sinfín de sucesos físicos, eléctricos y químicos.

El cuerpo, en busca de su homeostasis, en

su natural tendencia al equilibrio, responde a cualquier estímulo externo, y también interno. Buscamos, mediante una maniobra e intencionadamente, el impulso sanguíneo necesario para que los nutrientes y el oxígeno transportados por la sangre lleguen a todos los rinconcitos de nuestro organismo y, especialmente, allá donde sean más necesarios. Presionamos y sobre-estimulamos un punto hipersensible al dolor para que el cerebro, a través del cableado por donde van y vienen los impulsos nerviosos genere una orden de relajación de esa zona. Provocamos una cascada de hormonas que sumerge al usuario o a la usuaria en una profunda sensación de bienestar, algo parecido, seguramente, a la felicidad. En resumen, elegimos las maniobras que aplicamos durante el masaje en función de los efectos fisiológicos que queremos obtener.

Y todo esto toma impulso, toma fuerza, desde la intención.

Cuando doy clases de masaje me gusta insistir mucho sobre la intención. Me parece fundamental y la considero un factor que marca la diferencia y que convierte un masaje en algo más profundo, algo que, por qué no, trasciende lo estrictamente físico.

La intención es el abrazo entre lo que hacemos y el para qué lo hacemos. Como terapeutas debemos enfocarnos en ella. Sabemos qué tenemos que hacer, para qué tenemos que hacerlo y cómo llevarlo a cabo. Una piedra angular que permite entender y atender las necesidades.

La intención es la fuerza que está detrás de todas nuestras acciones.

Es una intención y una respuesta a la intención. Es una danza, porque en el contacto de una mano sobre un cuerpo se produce un baile.

Pero, ¿qué baila?, ¿quién baila? Bailamos los dos. Porque mis manos también perci-

ben, mi piel cambia su temperatura, mi cuerpo recibe vibración. Y, ante todo lo que recibo, mi cuerpo responde.

Un baile, sí.

Pero cuando trabajamos, no nos quedamos en la piel, tampoco en nuestras manos, sino que vamos mucho más allá que todo eso, ¿verdad?

Hay un ejercicio que me gusta hacer entre sesiones y que suelo compartir con alumnas y alumnos en algunas clases. Este ejercicio toma la idea de una meditación propuesta por Robert Dilts en su libro «Cómo cambiar creencias con PNL».

Me gusta imaginar que me veo desde fuera de mi cuerpo. Lo imagino. Y que me voy alejando poco a poco de él, hacia la altura. Prueba, imagínalo. Que poco a poco ves el cuarto donde estás, desde arriba, y el cuarto de al lado, y te alejas, sigues subiendo. Quizás imagines la casa entera, veas la de al lado, los tejados de los edificios, la ciudad entera. Y la sensación de subir flotando y alejarse para ver el país, el continente, el mundo entero. Se puede ver la tierra desde lejos, como se hace pequeña mientras uno flota y se desliza entre planetas y estrellas, cada vez más distantes, cada vez todo más y más silencioso. El silencio del espacio infinito.

Me gusta pensar que ahí, en ese espacio, está nuestra inspiración, nuestra capacidad de creación, nuestra fuente de energía, nuestro origen.

El Viaje de regreso es placentero, porque desde ese espacio has tomado todo lo necesario.

Te aproximas a la tierra, vuelves a verla en su totalidad. Se definen océanos, continentes y, ya más cerca, los países, sus ciudades. Tu ciudad, tu edificio y el cuarto donde estás. Te sigues acercando hasta verte bien de cerca y te detienes a observar un trocito de tu piel, el que más a gusto te haga sentir. Su color, su textura. Ves sus poros.

Ese tejido, tu piel, está formado por una enorme cantidad de células que en su interior albergan vida. Cantidad de órganos minúsculos que garantizan la función celular. Los núcleos que contienen los cromosomas, el ADN, la memoria genética. Cada vez son estructuras más y más pequeñas y, entre ellas, el espacio se hace cada vez mayor. Cada vez más espacio. Un espacio infinito. En ese lugar hay también silencio, y me gusta pensar que ahí se aloja nuestra intuición, nuestros conocimientos y capacidades. Un espacio que resulta ser el mismo que hemos visitado antes, allá arriba.

Es lo que nos conecta.

Es por donde viaja la intención.

Hernán Buira De Angelis. Hábitos de Bienestar - Som Hàbits. Terapeuta Corporal. Instructor de hipopresivos. *Low Pressure Fitness Certified Trainer. Sport&Health Conditioning.* +34 647 750 321 hernan@somhabits.com www.somhabits.com

el cuerpo virtual

Danza Movimiento Terapia en tiempos de aislamiento social ■ Reflexiones personales

escribe, desde Lima, Perú, Pamela Salazar Suchero

Reflexiones en tiempos de pandemia que surgen ante la necesidad de tener que replantear la modalidad de mis sesiones individuales / grupales de Danza Movimiento Terapia. Pasar del set terapéutico al medio virtual genera cuestionamientos sobre aquellos aspectos perdidos, pero también apertura a otras posibilidades.

Los medios virtuales otorgan a los pacientes nuevos recursos para expresar sus vivencias ¿Qué debemos tomar en cuenta para que esta experiencia sea aún más enriquecedora en el proceso terapéutico?, ¿Cómo aprovechar esta interacción virtual para redescubrir la dinámica que se suscita entre cuerpos y espacios?

El presente trabajo es un pequeño ensayo fruto de mi experiencia virtual en el que pretendo reflexionar sobre estos interrogantes.

Sentimos la vida a través del cuerpo, lo agradable y desagradable viaja por el mismo canal de las sensaciones y lo percibimos en nuestra corporalidad. A través del cuerpo, percibimos el contacto con otros cuerpos y es desde ese acercamiento que se despliegan múltiples posibilidades para el crecimiento de nuestro ser. A través del contacto con otros cuerpos el cuerpo aparece, y es que somos y existimos con otros cuerpos y como Danza Movimiento terapeutas lo sabemos muy bien.

El acercamiento, el contacto corporal, el calor humano, la presencia del cuerpo son factores fundamentales para nuestra supervivencia y paradójicamente, hoy tenemos que distanciarnos físicamente también para nuestra supervivencia.

Así como nuestro cuerpo percibe y registra el acercamiento, también percibe el distanciamiento de otros cuerpos, experimentándolo como pérdida del cuerpo físico que es necesario procesar como danza movimiento terapeutas en estos momentos de distanciamiento social. Procesar el hecho de que el cuerpo físico, eje principal de nuestro trabajo, no está, ni estará por un tiempo, sin embargo sabemos también que el cuerpo tiene memoria así que contamos con el registro del contacto con nuestros pacientes.

Acompañar, contener y sostener a nuestros pacientes desde la no presencia física, a través de los medios virtuales, me despertó muchas preguntas:

Desde este lugar extraño, nuevo, difícil ¿cómo podemos seguir conectando con otros cuerpos desde la Danza Movimiento Terapia a través de los medios virtuales?

Volver a nuestras bases teóricas nos permitirá encontrar aquellos factores importantes que siempre podremos aplicar y adaptar a diferentes contextos.

Según el modelo de estructuración de DMT de Marian Chace:

"La terapeuta recibe información importante sobre el estado físico de la persona (tensiones, cansancios, resfriados, medicación, etc.)... Esta información puede ser comunicada tanto de manera consciente como inconsciente y toda ello será utilizado por la terapeuta que lleva el grupo para hacerse una primera impresión de la situación de éste. Esta primera fase permite al paciente crear un puente entre las sesiones, su vida diaria (en la clínica, la residencia, en sus casa, etc.) y la vida del grupo de DMT" (Heidrun Panhofer, 20013).

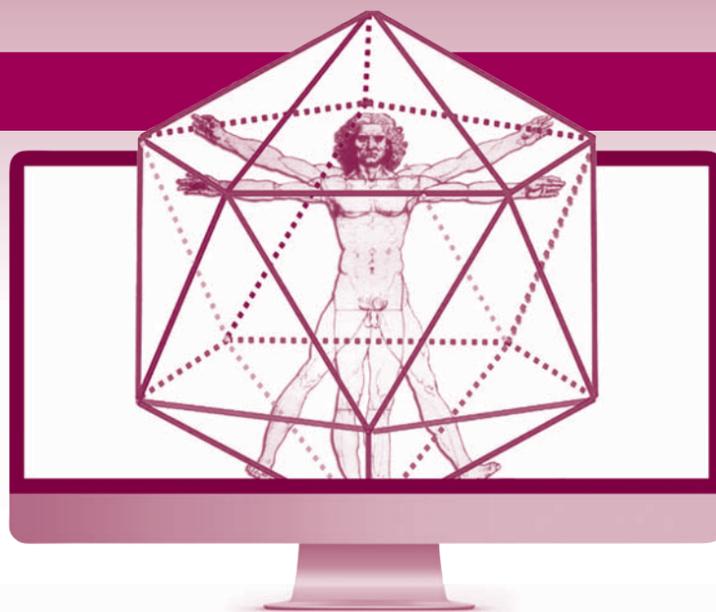
Esta primera fase de observación de detalles del mundo del paciente nos permite tener una idea del desenvolvimiento de la persona consigo mismo y con su medio así como también el paciente es capaz de relacionar lo que sucede en su mundo interno y externo.

Tomando como referencia la importancia de esta primera impresión que nos revela muchos aspectos de nuestro paciente, lo primero que encontramos en una sesión individual de manera virtual es al paciente frente a una cámara, pero no solo ello, sino encontramos también su espacio y no cualquier espacio, el espacio personal.

Focalizar nuestra atención en aquello que nos trae el paciente de manera consciente o inconsciente ha sido y será parte de nuestra práctica como Danza Movimiento terapeutas, sin embargo en este contexto de aislamiento social donde todos estamos en casa, **se nos abre una ventana directa al espacio íntimo que rodea a ese cuerpo.** Los medios virtuales nos ponen en contacto con los sonidos, colores y objetos cotidianos de nuestros pacientes y lo más importante, la relación que establece con estos. Podemos observar las posturas y movimientos del cuerpo, esta vez no en nuestro set terapéutico sino en su espacio personal, así como también los espacios que escoge para mostrarse y las partes del cuerpo que deja y no deja ver a través de la cámara.

Aún me acompaña una sensación de frustración cuando me pongo a pensar en mi espacio terapéutico el cual recibía y era testigo de muchos cuerpos en movimiento. Siento que mi cuerpo se quedó alojado en las formas y maneras de antes... y es que todo se movió de lugar rápidamente, y muchas de mis creencias definitivamente fueron sacudidas como olas que suben y bajan, es necesario entonces ir en el sentido de las olas, me digo a mí misma mientras respiro.

Sigo buscando y revisando las bases teóricas y me encuentro entonces con una de las características de la Danza Movimiento Terapia. *"La DMT es abierta, rica por disponer de fronteras difusas. No se deja definir fácilmente, y esa es su suerte. Por eso se mantiene viva y se halla en continua evolución casi como el movimiento mismo" (Diana Fischman, 2005).*



Me empiezo a armar de valor y le doy más fuerza a mis sesiones virtuales individuales de Danza Movimiento Terapia ¿A ver qué pasa?, contemplando atentamente qué es lo que acontece en este mundo desconocido para mí.

Antes, me cuestiono:

¿Qué cosas surgen en este espacio virtual que no surgen en el set terapéutico presencial? ¿Qué posibilidades encuentro a través de los medios virtuales ante la ausencia de la presencia física? ¿Qué necesito tomar o de que me puedo agarrar para transitar este momento de manera curiosa y disfrutable? y no tanto desde el padecimiento, de lo que no se puede o lo que no encontramos.

Volvamos a la teoría, la relación terapéutica a través del movimiento en sesiones de DMT se da a través del movimiento empático el cual refleja el contenido emocional que el paciente nos comparte, lo que llamamos Empatía Kinestésica. Según el trabajo de Marian Chance, un rasgo fundamental del danza movimiento terapeuta es el de ir al encuentro del otro, ahí donde el otro está; y la posibilidad de ir al encuentro depende de su capacidad para sintonizar corporalmente con la experiencia de ese otro.

Ir al encuentro del otro, como vemos, se refiere al conectar con el mundo emocional que se expresa en el cuerpo a través del movimiento. En este contexto de cuarentena, pienso de manera personal que el espacio que rodea al cuerpo de nuestro paciente y que está íntimamente relacionado con su mundo interno puede ser un factor importante desde donde empatizar.

En una de mis sesiones individuales de manera virtual me transporté al dormitorio de una paciente, la cual no se podía levantar de la cama ya que refiere tener dolores en el cuerpo acompañado de sensaciones de angustia y ansiedad, trabajamos entonces desde su cama, no estuve allí físicamente pero a la vez compartí ese espacio con ella y contemplé todo lo que rodea a su cuerpo: los colores de la pared, los sonidos que se escuchan en su espacio, la cama, las formas de ubicarse de su cuerpo en el espacio. No me invitó a su casa, ni tampoco fui, y sin embargo, me mostró un espacio íntimo y estuve allí con ella y escuché la intromisión de su marido una y otra vez y desde ese lugar, entendí un poco más su realidad.

El espacio que rodea al cuerpo se ha convertido, en un interesante factor para tomar en cuenta en mis sesiones de DMT. El paciente está rodeado de sus sonidos, colores, objetos, olores y a la misma vez, está en sesión con nosotros. Entonces, los movimientos definitivamente serán influenciados por el contexto (los movimientos que le posibilita su espacio íntimo), así como también, la adquisición de nuevos movimientos propuestos en nuestras sesiones de DMT influirán en la manera de accionar y relacionarse con su propio ambiente.

"En la DMT sabemos que uno de los mo-

dos de intervención puede consistir en hacer que el individuo experimente con distintas modalidades de movimiento, se sienta así mismo y al entorno con estas cualidades nuevas y explore las asociaciones y connotaciones que éstas le proporcionan" (Hilda Wengrower, 2008).

El desplazamiento también nos revela la relación que existe entre nuestro cuerpo y el espacio propio. *"Las formas en que una persona puede ir de un punto a otro revelan sus múltiples capacidades, para inclinarse estirarse, cambiar de forma, ser flexible etc." (Laban en "El Cuerpo en Psicoterapia" de Heidrun Panhofer 2005).* Los lugares que nuestros pacientes eligen para las sesiones terapéuticas virtuales, las formas y modos de estar: posturas, elección de ropa etc. Todo ello nos revela información de la conexión entre el adentro y el afuera del mundo emocional.

Este espacio virtual, me permite observar lo que hay alrededor del cuerpo, por lo tanto siento que también me habilita, si el paciente lo requiere y lo menciona, a tomar lo que hay alrededor e integrarlo para propuestas de movimiento. Tomemos en cuenta que nunca estuvimos tanto tiempo en casa y que por ello mucho de nuestros conflictos aflorarán en relación con nuestro espacio - casa, nuestros objetos íntimos, ya que ellos guardan parte de nuestra historia personal.

Los Espacios / Objetos que no pudimos ver por la cotidianidad del día a día, en esta situación re-aparecen ante nuestros ojos contándonos una historia, pero no cualquier historia, se trata de nosotros, de nuestra vida. Empiezan a emerger recuerdos de personas a quienes nos unían estos objetos, el objeto / espacio vuelve a recobrar vida y nos cuestiona la existencia.

Tomar en cuenta el cuerpo y el movimiento en relación con el espacio íntimo, me parece bastante importante en estos momentos, ya que el cuerpo es el eje principal desde donde todo lo externo cobra sentido y de alguna manera podemos observar por primera vez esta relación a través de los medios virtuales.

"El cuerpo es eminentemente un espacio expresivo. Pero no es un espacio expresivo entre otros espacios; es el origen de todos los otros, es lo que proyecta al exterior las significaciones dándoles un lugar, lo cual hace que estas cobren existencia como cosas que tenemos al alcance de nuestras manos y ante nuestros ojos. En este sentido, nuestro cuerpo es lo que forma y hace vivir un mundo, es "nuestro medio general de tener un mundo" (Merleau - Ponty en "El Cuerpo" de Michael Bernard, 1980).

Hace un par de semanas, mi sesión individual de DMT inició con un objeto que el paciente quiso mostrarme. Resulta que, después de una limpieza profunda se encontró con su álbum de fotos donde había fotografías de su madre y de ella cuando era pequeña. No voy a ahondar en la sesión, solo mencionaré la palabra que nos hizo

Continúa en la página siguiente

viene de la página anterior

sentido a las dos "RE – CREAR", para ella era necesario recrear su historia, desde ese lugar, y tomando lo que aconteció, empezamos a conectar con el cuerpo, y re-crear un nuevo espacio.

Trabajamos la Kinesfera habitando su propio espacio, re-creando y actualizando recuerdos del pasado. Empezar a notar objetos en el propio espacio y poder re-crearlos y resignificarlos a través del movimiento nos permitió conectar con ese proceso de integración cuerpo-mente del que habla la Danza Movimiento Terapia.

"Lo propio del cuerpo humano estriba en la capacidad de multiplicar mundos alrededor de él, de renovar o enriquecer sin cesar el mundo que nos es necesario para vivir" (Michel Bernard, 1980).

Una paciente en sesión virtual, me hace saber que en esta situación había podido valorar, casi descubrir, que tenía una ventana grande en su habitación por donde entraba mucha luz. Me la enseñó, y en una oportunidad pudimos tener una sesión cerca de esa ventana. Una vez más, vino a mi mente el tema del espacio exterior e interior, dos lados de un mismo reflejo. Con dicha información empezamos entonces a conectar desde el movimiento con las manos muy cerquita del cuerpo, sintiendo el calorito que emanaba de las manos para después proponerle que llevara sus manos lo más lejos de su cuerpo ¿Cuánto es lo más lejos que pueden llegar mis manos y mis pies? Empezamos a conectar con el espacio personal, nuestra kinesfera. Jugamos a ampliarla a delimitarla, a movernos en ella. Y desde

ahí proponerle observar ¿qué hay dentro de este espacio? o ¿qué quisiera crear en este espacio? Al culminar la experiencia de movimiento, la paciente expresa "fue como la ventana de mi habitación, no la había visto y estaba ahí. Empecé a tomar cosas que ya estaban y las puse dentro de mí".

Analizando la sesión, después, puede ver que lo que hizo fue establecer una conexión consciente de su espacio interno y externo, y si bien es cierto que estos procesos de integración los vemos en nuestras sesiones presenciales de Danza Movimiento Terapia, lo que llamó mi atención es que como terapeuta pude entender profundamente lo que estaba manifestando, hablaba de algo que no era ajeno a ella, se trataba de "su ventana" la cual había re-descubierto y que también pude ver; entendí claramente lo que estaba manifestando y entonces compartimos mutuamente ese darse cuenta a través de un espacio virtual.

¿Qué nos dice Donald Winnicott de este espacio virtual?

Este espacio virtual (irreal), del que hablaba, refiriéndose por supuesto al **espacio transicional**, sin saber que años más tarde este término tendría otra connotación dentro del mundo de la tecnología, tiene que ver con una zona en donde se inter-relaciona el mundo subjetivo de la persona y el ambiente, y **que se va generando a medida que se va ocupando**.

Sonia Abadi, autora del libro "Modelo terapéutico de Donald Winnicott" refiere que el espacio transicional es la Zona intermedia de experiencia entre el individuo y el ambiente, en la que se entrelazan la realidad (psíquica) interna y la realidad externa.

Es decir un espacio hipotético o virtual, que no es la realidad externa ni la realidad interna, sino que participa de ambos mundos, y que corresponde al espacio del jugar, soñar y la experiencia cultural.

En esta zona intermedia, hablando del medio virtual, se generan también momentos compartidos de sintonía a través del movimiento entre el terapeuta – paciente, los cuales se entrelazan con el ambiente íntimo en donde se sitúa el paciente y que tiene toda una historia significativa para éste, posibilitando con ello la re-significación de su mundo externo e interno.

Me pude percatar, especialmente en algunos pacientes con ciertos problemas para interactuar, que a través del uso del medio virtual tenían la posibilidad de ir mostrando-se "desde donde quieren y pueden". A veces no me da la posibilidad de verle todo el cuerpo, otras me muestra su rostro de perfil, o solo la parte superior del cuerpo ¿cuál es la parte del cuerpo que mi paciente me muestra frente a cámara? Pienso que el mostrarse, aunque sea a través de la cámara, también se convierte en algo progresivo, de a poco, a su tiempo y a su ritmo y que quizás estando en nuestro ambiente o set terapéutico de manera presencial, el cual conocemos a la perfección porque es nuestro espacio, pueda sentirse por momentos cohibido y amenazado. Con esto no intento reemplazar el set terapéutico, ni mucho menos el contacto desde el cuerpo, solo observar lo que va apareciendo en mis sesiones y

las posibilidades que encuentro, así como también nuevos cuestionamientos.

Cuando el aislamiento termine, tendremos quizás otras problemáticas por abordar de los rezagos del paso del virus por el cuerpo. Como danza movimiento terapeutas, intuimos las huellas y las marcas que nos dejará este virus en nuestros cuerpos físicos, emocionales, culturales, pero realmente no sabemos la magnitud de las consecuencias, mientras tanto, creo que podemos seguir acompañando desde donde se pueda, desde lo que hay, observando cada vez más detalladamente las posibilidades que se abren ante nuestros ojos en momentos difíciles.

Termino con esta cita:

"Encontrar, acoger, reconocer lo ausente. Esa capacidad poco común... de transformar en terreno de juego el peor de los desiertos." (Michel Leiris en Realidad y juego de D.W.Winnicott 1986).

Pamela Salazar Suchero es Lic. en Psicología, Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Lima, Perú. Formación en Danza Movimiento Terapia en Bs. As., Argentina, Escuela Danza Cuerpo, de Graciela Vella. Posgrado en Danza Movimiento Terapia y en proceso de realizar la tesis para Maestría en la Universidad Nacional de las Artes UNA, Buenos Aires – Argentina. Directora del Centro de psicoterapia expresiva "Mi cuerpo habla". Miembro fundadora de la Asociación de Danza Movimiento Terapia Perú.

Bibliografía:

- Diana Fischman, I Congreso de Artes del Movimiento. IUNA (Instituto Universitario Nacional del Arte), Danza Movimiento Terapia, "Encarnar, enraizar y empatizar. construyendo los mundos en que vivimos", 2005, Buenos Aires.
- D. W. Winnicott, "Realidad y Juego", Celtia, Buenos Aires – Argentina, 1986.
- Heidrun Panhofer, "El cuerpo en psicoterapia", Gedisa, 2005, Barcelona - España.
- Hilda Wengrower y Sharon Chaiklin, "La vida es danza, el arte y la ciencia de la danza movimiento terapia", Gedisa, 2008, Barcelona - España.
- Michael Bernard, "El Cuerpo", Paidós, Buenos Aires, 1980.
- Sonia Abadi, El modelo terapéutico de Donald Winnicott, Luma, Buenos Aires – Argentina, 1996.



SMCIEC
CENTRO DE INVESTIGACIÓN & ESTUDIOS CORPORALES
DIRECCIÓN: SILVIA MAMANA

Formación y perfeccionamiento para profesionales de la educación, el arte y la salud



Sedes del CIEC:
Palermo (CABA),
La Plata, Maschwitz (Bs. As.),
Asunción (Paraguay),
Carlos Paz (Córdoba),
Rosario (Santa Fe),
Santiago del Estero,
General Roca (Río Negro),
Bogotá (Colombia),
Caracas (Venezuela),
Lima (Perú),
Madrid y Valencia (España),
Montevideo (Uruguay),
Santiago (Chile),
Sao Paulo (Brasil).

Body-Mind Centering®

BMC es un viaje empírico y en constante desarrollo en territorio vivo y cambiante del cuerpo. El explorador es la mente: nuestros pensamientos, sentimientos, alma y espíritu. A través de esta jornada comprendemos cómo la mente se expresa a través del cuerpo en movimiento. Somos, a la vez, el objeto de estudio, el estudiante, y el maestro.

BONNIE BAINBRIDGE COHEN, CREADORA DE BMC



Programa de Educador Somático del Movimiento (SME)
Certificación internacional (SBMC, EEUU)
El programa SME no tiene requisitos de inscripción, los cursos que lo componen se pueden tomar en forma individual, y en cualquier orden.
Se entrega certificado de asistencia por curso.

Profesorado en Esferokinesis®
Educación somática con balones
Carrera de 2 años, 400 horas.
Modalidad de cursada: presencial y online (semi-presencial)

Esferokinesis:
Capacitaciones especiales
Yoga / Embarazo / Adultos Mayores / Niños
Modalidad de cursada: presencial y online

Cursos cortos de Esferokinesis Online y presencial



Tel: (54-11) 15-6591-9621

www.esferokinesis.com/ciec
Facebook: Esferokinesis Argentina



MEDICINA ENERGÉTICA BIOLÓGICA CLÍNICA HOMEOPATÍA

Fundación Dr. Puiggrós

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

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

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

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

diseño gráfico



revistas
libros
folletos
logotipos

afiches
catálogos
presentaciones
infografías

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

el dolor

una experiencia humana

escribe Carlos Trosman

David Le Breton es Profesor de Sociología de la Universidad de Estrasburgo; Miembro del Instituto Universitario de Francia; Miembro del Instituto de Estudios Avanzados de la Universidad de Estrasburgo (USIAS); y del Laboratorio "Culturas y Sociedades en Europa" de URA-CNRS (Centro Nacional para la Investigación Científica).

Es autor de numerosos libros, investigaciones y artículos donde la temática central es el cuerpo en la sociedad y en la cultura. También ha escrito 3 novelas. Gran parte de su obra está traducida a numerosos idiomas y Le Breton viaja asiduamente por el mundo dando seminarios y conferencias. Sus textos son imprescindibles tanto para las ciencias sociales como en diversas formaciones artísticas. Conocemos a David Le Breton desde su libro iniciático "Antropología del cuerpo y modernidad", publicado en francés en 1990 y en español en 1995, siendo un texto obligado para el campo de lo corporal.

La Editorial Topía publicó "Conductas de Riesgo-De los juegos de la muerte a los juegos de vivir" en 2011, "El Cuerpo Herido-Identidades estalladas contemporáneas" en 2017, "La Piel y la Marca-Acerca de las autolesiones" en 2019 y en esta oportunidad "Experiencias del Dolor-Entre la destrucción y el renacimiento", 2020. Tuve el honor de hacer la revisión técnica de los 2 primeros y la traducción de los 2 últimos.

El último libro de Le Breton publicado en francés, de reciente aparición, es "Marcher la vie - Un art tranquille du bonheur" (Caminar la vida - Un arte pacífico de la felicidad), Metailié, 2020. Le Breton ha escrito varios libros sobre la marcha y el caminar. Él mismo es un gran caminante, y a buen paso. Luego de haber sido presentados en 2004 durante el congreso "El Cuerpo Descifrado" en México, y pautar una entrevista para Kiné, conocí más a David caminando por las calles del Distrito Federal y viajando en transportes públicos, dando rienda suelta a la conversación y a una de las actividades preferidas que teníamos en común junto con la escritura: pasear como "flâneurs", al estilo de Walter Benjamin, compartiendo una mirada pedestre del mundo y sus circunstancias y la percepción de similitudes y diferencias al transitar por diversas latitudes.

Experiencias del dolor

En este libro, David Le Breton nos presenta un abanico de situaciones, producto de sus investigaciones, que toman la posta de otras investigaciones y a la vez sientan nuevas bases para abordar la problemática del dolor en el futuro. Realiza importantes aportes para poder pensar la relación entre dolor y sufrimiento y analiza las distintas significaciones del dolor en diversas culturas, diferentes circunstancias y en variadas subjetividades. Aborda el dolor en la medicina y los cuidados paliativos, en la tortura, el sadomasoquismo, los dolores iniciáticos, el dolor de parto, el dolor como soporte de la identidad, la herida como obra de arte, etc... Demuestra que los significados asociados al dolor en cada circunstancia no son unívocos, que las decodificaciones que podamos hacer de él, la perdurabilidad y el grado de sufrimiento que nos produzca, son algo más que detalles importantes a la hora de poder pensarnos como seres humanos, como seres vivos poderosamente frágiles y sensibles.

"Es imposible imaginar una vida sin dolor" escribe Le Breton desde el propio espesor de su existencia, desde la dimensión humana que indaga en este libro. Una dimensión que reafirma diciendo "la condición humana es corporal".

De las comparaciones e investigaciones aquí presentadas podemos apreciar que el valor del dolor varía según el contexto, según el significado que exprese o cómo se lo decodifique. Hay dolores autoinfligidos para ganar una marca corporal de valor social, o para afirmar la propia identidad y lograr un sentimiento de estar vivo a pesar del borramiento social o la angustia existencial.

No es el mismo dolor el que se siente en solitario que el que se comparte en un ritual.

No es el mismo dolor el que produce el verdugo a su víctima que el producto de la enfermedad o de un accidente.

El dolor bajo el control de un argumento acordado y respetado, puede ser fuente de placer en el sadomasoquismo.

No es el mismo dolor el que nos resulta incomprendible que aquel que podemos significar.

Dolor y significado

Luego de los agradecimientos, la cita que es puerta de entrada a su libro, corresponde al cirujano y fisiólogo francés René Leriche (1879-1955), de su obra "Cirugía del Dolor": "En el cuerpo el dolor es algo cotidiano, y sólo sabemos pocas cosas de él. Esto se debe, evidentemente, a que el dolor en sí mismo no es más que un fenómeno subjetivo, inapreciable para el observador. Quizá también se deba a que la medicina lo ha estudiado en forma exclusiva como lo hace con las cosas muertas, mediante autopsias y cortes microscópicos... En consecuencia, todavía falta, entre la idea que nosotros nos hacemos del dolor y su realidad, todo el campo inexplorado de aportes de lo individual."

Coincidentemente, dice Le Breton: "El dolor no está en la lesión, nunca es la prolongación de una alteración orgánica, sino que se trata de una actividad significativa que afecta a la persona que lo sufre. Sentir el dolor, es decir el sufrimiento, de ningún modo es la duplicación del evento corporal, se trata de una elaboración, la consecuencia de una relación específica con una situación. Según los contextos, los límites de tolerancia para algunos no son los mismos que para otros."

La relación con el dolor es siempre para el individuo una cuestión de significado y de valor, una relación íntima con el sentido y no un umbral biológico.

El dolor no es solamente 'físico', engloba al individuo entero, en principio en su relación con sí mismo y con el mundo. Se propaga en la totalidad del cuerpo, es decir, en la persona. El dolor de muelas o de espalda invade el mundo del individuo, implica un impacto moral."

David Le Breton reafirma la dimensión subjetiva del dolor diciendo: "La percepción de los datos sensoriales es siempre una interpretación, depende del contexto y de la



historia personal del individuo."

Dolor y sufrimiento

Cuando los médicos en la consulta se refieren al dolor, los pacientes hablan de sufrimiento. Los fenómenos orgánicos se desarrollan en un cuerpo humano, en un sujeto. Nunca el dolor es una cuestión meramente neurológica.

David Le Breton afirma en su libro que todo dolor es sufrimiento.

A veces el dolor no se puede explicar: "Encerrado en sí mismo, el dolor se aleja de la posibilidad de nombrarlo o comunicarlo. ... Las palabras adolecen del peso de la carne. El dolor traduce un trastorno del lenguaje, una imposibilidad de encerrarlo en la trama del discurso."

Cómo compartir lo incompañable. Cómo explicar lo inexplicable. Ni la persona que más queremos o quien más nos quiere, puede sentir lo que nosotros sentimos, aunque se compadezca. Hay un punto en el cual ante el dolor estamos solos, aunque las buenas compañías ayuden a soportarlo.

Las tradiciones y la historia de cada país, de cada región, de cada sociedad, otorgan valores específicos a la tolerancia del dolor muy diferentes en cada caso. Soportar el dolor puede ser un valor importante en algunas culturas, o en los estereotipos de la virilidad. El dolor también puede ser un vehículo para el éxtasis y la conexión espiritual o trascendental. Esto impacta en cómo sienten el dolor las personas, a partir de qué umbral lo consideran dolor y lo registran, o hasta qué intensidad el dolor forma parte de la vida cotidiana. Cuánto sufrimiento implique el dolor es una cuestión de la subjetividad, de las significaciones sociales y culturales y de la propia historia.

El dolor es humano

En la obra de Le Breton pensar el cuerpo es pensar lo humano, pensar en cómo significamos las relaciones entre nosotros y el mundo. Lo cito: "El dolor no es el rastro de la conciencia de una fractura orgánica, mezcla el cuerpo y el significado. Es somatización y semantización. Para el individuo es la confrontación de un evento corporal con un universo de significados y valores. Lo sentido no es el registro de una afección, sino la resonancia en uno mismo de una lesión real o simbólica. Sentir el mundo, inclusive el dolor, es una manera de pensarlo, de trans-

Experiencias del dolor

Entre la destrucción y el renacimiento

David Le Breton

Topía EDITORIAL



Serie Futuro Imperfecto

Colección Fichas para el Siglo XXI

EXPERIENCIAS DEL DOLOR

Entre la destrucción y el renacimiento

David Le Breton
Editorial Topía, Buenos Aires, 2020
Traducción: Carlos Trosman

formarlo en sensible e inteligible. La experiencia humana se trata, ante todo, de los significados con los que se vive el mundo..."

En la propia subjetividad puede estar la clave para los tratamientos del dolor. Un dolor que puede ser buscado en los entrenamientos o las competencias deportivas, pero que es temido en las lesiones corporales y que transforma la vida y nos aísla cuando se vuelve crónico.

"El dolor es una clave de la condición humana, nadie puede escaparle siempre, es inconcebible una vida sin dolor. Según las circunstancias golpea temporal o permanentemente..."

Como la enfermedad o la muerte, el dolor es el precio que pagamos por la dimensión corporal de la existencia.

Todo individuo está condenado a la precariedad, pero simultáneamente, si bien su cuerpo está destinado al envejecimiento y a la muerte, también es el requisito del sabor del mundo."

El dolor es parte de la vida, participa de los procesos de maduración y desarrollo y del equilibrio (siempre en movimiento) entre la salud y la enfermedad. El dolor, necesario o innecesario, es, está, hace trama en la condición humana y en la cultura. Para poder paliarlo e incluirlo en la dinámica vital (cosa que es inevitable para seguir existiendo), necesitamos poder abordarlo y comprenderlo, significarlo y entender significados ya adjudicados para así encontrar las herramientas adecuadas, la constelación de instrumentos que lo mantengan a raya para poder continuar saboreando la vida.

La variedad de casos, costumbres, prácticas y significaciones acerca del dolor que despliega y analiza David Le Breton en este libro, constituyen un bagaje muy importante de elementos que aportan a la construcción de nuevos parámetros, que movilizan prejuicios, que plantean diversas aristas para poder pensar el fenómeno.

El cuerpo siempre es una persona, el dolor también.

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.iqgargentina.com.ar

DESPEDIDA & adiós miguel

El 31 de octubre de este doloroso año 2020, falleció Miguel Martínez, el "alma pater" de la Distribuidora Sin Fin, que durante décadas se encargó de llevar a kioscos y librerías de la Ciudad de Buenos Aires, multitud de revistas y libros, publicaciones culturales de editoriales independientes y, en su mayoría, autogestionadas.



Miguel estuvo en el Foro de AReCIA, en el año 2012, en la Manzana de las Luces, ayudándonos a pensar caminos para optimizar la distribución de las revistas culturales independientes.

Y también compartió con nosotros la fiesta de los 20 años de la revista Kiné. A su izquierda en la foto, Julia Pomiés; a la derecha, María, su compañera de trabajo y de vida.



Homenaje de



Hasta siempre, Miguel: las revistas culturales independientes siempre tuvimos que multiplicar las formas de llegar a nuestro lector@s. Miguel fue un aliado histórico en esa búsqueda y en el contexto día a día, cara a cara con nuestros principales cómplices: los canillitas. Como distribuidor, supo cuidar a las revistas independientes para que sean exhibidas en los kioscos al igual que los productos de los monopolios, haciendo que llegue a cientos de kioscos de Capital y Gran Buenos Aires. La triste noticia es que se murió el motor de la Distribuidora Sin fin. Vaya nuestro homenaje para este hombre que mostró que otros recorridos, sin mezquindades ni mala leche, son posibles y necesarios. Apostamos a que esa construcción que tanto hace por la cultura y la comunicación independiente siga adelante. Nuestro agradecimiento es como el nombre que le puso a ese esfuerzo: **sin fin.**

& edición 2020 de SOMA

Encuentro Internacional de Educación Somática
 6, 7 y 8 de noviembre de 2020



La propuesta del encuentro en pandemia fue virtual; pero no por ello menos corporal. Con mucha buena voluntad, trabajo en red y cada uno de los espacios propuestos para transitar y reflexionar en la experiencia; permitió un proceso que volvía siempre al mismo lugar de partida o llegada, pero como también se mencionó, 'de tránsito': el cuerpo.

Un tremendo equipo, conformado por Sol Passerini, María Carey y Soledad Gutiérrez; que estuvieron muy atentas a las inquietudes, imprevistos o situaciones que podían presentarse en la modalidad digital

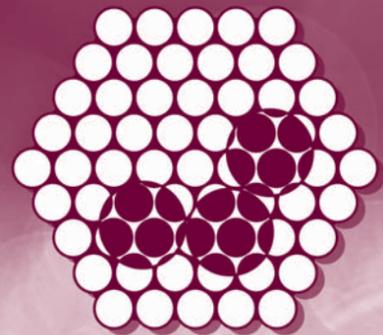
mediada, por quienes transitamos los encuentros nos acerquemos con confianza para abordar cada invitación. Literalmente, eran nuestros 'ángeles' (había unx en cada encuentro, propiciando la atención necesaria para que no se interrumpiera o se mediara en la plataforma y la interlocución).

El encuentro sucedió con profesionales y espacios muy amigables: Mariana De los Ríos en 'Método Feldenkrais: estar en la huella. El movimiento que sostiene la quietud', Mariana Montepagano y Carolina Tironi en 'Exploraciones desde la danza y la osteopatía: boca-ano; tubo

abierto'. Ale Karasik en 'Taller de Sexología Bodywork: nuevas éticas colectivas del placer' y Carmen Pereiro Numer junto a Paula Zacharías en 'Educación Somática Tuning Score: imagen cuerpo'.

El espacio quedó disponible para seguir intercambiando reflexiones y continuar construyendo el pensamiento desde donde somos: cuerpo.
 Contacto: somatica8@gmail.com
 Facebook: SOMA Encuentro Internacional de Educación Somática
 Instagram: @soma_educacion_somatica

& celebración del encuentro



MoTrICS 2020

Movimiento de Trabajadores e Investigadores Corporales para la Salud

Fueron ganas, ideas, alguna charla, algún recuerdo, los que comenzaron a tejerse hasta llegar a concretarse en una juntada de pantalla.

Y fue impensadamente conmovedor el encuentro con los rostros y las voces de algunos compañeros de ruta de los caminos del MoTrICS.

Imágenes, recuerdos emocionados, mucha risa, alguna lágrima, recuperada cercanía en la tarea, fueron motor para avanzar y así construimos nuestro primer gesto para convocar y convocarnos al re-encuentro:

Abrimos un Grupo en Facebook, lo llamamos MoTrICS 2020, como un primer territorio donde alojar la historia y las nuevas producciones que de él surjan.

Con estas palabras inauguramos el grupo:

Construimos una Red en movimiento, red de cuerpos, de encuentros, de sensibilidades, de pensamiento, de viajes, de risas...

Fuimos una red que produjo trabajo en hospitales, Encuentros Anuales Nacionales y Latinoamericanos desde 1986 hasta el 2001, nuestra revista, publicaciones, mesas redondas interdisciplinarias, ateneos clínicos transdisciplinarios, talleres de investigación...

Lo Corporal nos convocaba.

Decíamos entonces que el cuerpo es el lugar privilegiado donde el poder ejerce su fuerza exigiendo cuerpos rentables, eficientes, productivos. Y que al mismo tiempo es territorio de resistencia, de novedad, de deseo desplegado, de creación, de tiempos no cronológicos sino sensibles.

Y supimos ser resistencia.

Hoy, **Lo Corporal** nos convoca.

En un presente que impacta los cuerpos no sólo en lo real de su biología, sino también en el aislamiento, en la falta de contacto, en los miedos, en las angustias, en la profundización de las precariedades económicas que sumó la pandemia al deterioro económico en que la misma nos sorprendió.

Tal vez sea nuestro momento de reconstruir redes que ensayen formas de resistencia, redes que resistan.

Convocamos y nos convocamos a la producción de un colectivo de Lo Corporal que se produzca "produciéndonos y produciendo".

Para comenzar compartimos algunos trazos de nuestra historia e invitamos a todes, quienes de una u otra forma habitaron el MoTrICS, a que compartan recuerdos, anécdotas, imágenes.

Nos convocamos a comenzar a tejer nuestra red. Hecha de historia y de novedad. ¡¡¡Seamos bienvenidas a la tarea/encuentro!!!

Y junto a la emoción también crecían las ganas de encontrarnos con otros y celebrar la fuerza del deseo de producción de un nuevo colectivo de "lo corporal" que sepa ser red y resistencia.

Entonces surgió la idea de un Encuentro, un Encuentro Brindis de copas bien en alto, donde compartir recuerdos y sumar deseos.

Será por Zoom, el Domingo 20 de diciembre a las 19:30 hs. (más cerca de la fecha en nuestra página estarán los datos para poder sumarse). <https://www.facebook.com/groups/motrics2020/>

Hasta entonces, nuestro abrazo

Miguel Ángel Doña - Alicia Lipovetzky - Gabriela Marquis - Liliana Singerman - Carlos Trosman

cuando las lectoras & escriben

El modo digital produjo un acercamiento inesperado con nuestro lector@s. Recibimos textos conmovedores, interesantes, participativos... Queremos compartir algunos para que esta ola no se interrumpa. Animate a proponer tu colaboración para las próximas ediciones.

Josefina Zuain



Segunda generación de lectoras. Su mamá, Claudia London, fue una de las primeras suscriptoras... Los recuerdos de Josefina nos conmovieron.

En Octubre recibí por mail la propuesta de Kiné para suscribirme a la distribución digital. Inmediatamente dije sí. Al otro día me envió un montón de material Julia Pomiés, ella misma.

Al leer su nombre en el destinatario, y por esas cosas que pasan a través de las plataformas digitales, me surgió un deseo de contarle. Contarle de Segunda En Papel y Segunda cuaderndedanza.com.ar, contarle, también, que ella fue parte de esa cadena de acontecimientos que me fueron llevando a vivir entre "estas cosas". Decir "dedicarme a la danza" me da pudor. No es que yo me dedique a ella, es que con ella, en ella, a través de ella fui haciendo.

Julia. A ella la conocí a mis 17 años, cuando recién había terminado el secundario. Por alguna extraña razón me había decidido a empezar la carrera de Expresión Corporal en la Escuela de Danzas de Bahía Blanca. Empezamos junto a Diego, mi único compañero varón de todo el secundario (él también baila y escribe hoy). Ninguno de los dos bailaba. Digo, ni Diego, ni yo. Tampoco éramos de los que se meneaba mucho en las fiestas. Éramos un poco quietos y callados. Para muchos fue rara la decisión. Para nosotros: levantar una baldosa y descubrir un mundo.

Mi cuerpo adolescente sufría dolores de todo tipo. Una imagen rechazada por mí misma, pies que no querían tocar al suelo, una espalda apretada, un cuello confundido y esa vista que siempre había funcionado mal y sigue así. Bailar fue empezar a ser otra.

Mi mamá, en ese momento, estudiaba con Julia Pomiés y muchas otras personas en Buenos Aires. Eran tiempos en que moverse era posible y barato, así que viajábamos fin de semana por medio a seminarios, congresos, clases privadas, estudios, pelotas gigantes, los huesos, el sistema muscular, tendones, articulaciones, las fascias. Mi mamá se estaba especializando en tratamientos posturales. Yo... no sé, el viento me llevaba y los pies empezaban a querer pisar.

A mis veinte años decidí viajar a Buenos Aires a vivir, estudiar y bailar. Llevaba ya tres años de escuela de danza. Había tenido unas pocas maestras que me habían estimulado mucho a seguir bailando y otras muchas que me decían incansablemente "Josefina dedícate a otra cosa, para esto no servís". Cuando decían "para esto" no señalaban nada. La falta de objeto de referencia en sus declaraciones (a viva voz y delante mis compañeros) habrá hecho que no entienda del todo el mensaje. Es que realmente yo no sirvo para la danza y por eso no me dedico a ella, son mis dediciones las que le ofrecen honores.

Los años en Buenos Aires empezaron con un rotundo no a entrar al IUNA. Fui la primera persona que descartaron del curso de ingreso. Habían anunciado que se haría una primera selección el viernes, pero el miércoles (a mí) me dijeron: "hasta acá". Los pies que no quieren tocar el suelo son un problema. Son una forma desequilibrada de no moverse y muy inestable de caer. El movimiento necesita peso y contacto, todavía faltaba mucho camino para mis dedos.

Importó (un montón!). Pero, también, un poco no importó. Tomé clases con dios y maría santísima y tenía una nueva maestra que me decía que siga, que siga, que estaba aprendiendo. Ella es Melina Martín, una gran amiga hoy.

Pero volvamos a Julia. Julia sabía mucho y dirigía una revista. Para mi mentalidad adolescente, la palabra seguía teniendo mayor valor que el cuerpo (o algo así que por suerte ya fue superado). La cuestión es que la lectura y la escritura vinculadas a eso de dedicarme a la danza, para la cual no servía, me hacían de contención. Incluso justificaba frente a otros mi deseo de danza diciendo que había mucho para "leer y saber". Si... esas charlas idiotas que los "adultos" tienen con los adolescentes: "pero... ¿a qué te vas a dedicar?, ¿de qué vas a vivir?". Volvería a cada una de esas escenas y les respondería: 2020.

En el intercambio reciente con Julia ella me invita a compartir unas palabras, estas palabras. A medida que escribo me doy cuenta de que no había notado hasta el momento la importancia que ella, su proyecto y su entorno, tuvieron para mí. Kiné era leída, nombrada, regalada. Kiné iba y venía. Tuve varios ejemplares al lado de cama, los llevé a la escuela, los pinté con lápices de colores. Kiné era materialidad de una comunidad. Leí, leí, leí...

Y, en algún momento, empecé a escribir.

Hoy. 2020. Así. Con mucha dificultad. De avanzar. O. Sin lugar. A dónde ir. Hoy. 2020. Serán 9 años de Segunda. Serán 28 años de Kiné. Serán miles de horas de entrenamiento, y con Twerk y todo, mi cadera sigue siendo un poco dura. Hoy. 2020. Se conformó un nuevo, estable, amoroso y feliz Equipo Editorial en Segunda: Bel Eiff, Fátima Sastre y Caterina Mora, son mis compañeras cercanas en esta distancia. Cada domingo. Cada domingo. Nos reunimos por Google Meets. Y nuestro cuerpo lo sabe (este chiste es interno). Ellas, yo, y tantas personas que han pasado por la revista han sostenido y siguen sosteniendo. Hoy. 2020. Hace dos años que también existe Segunda En Papel EDITORA, una colección de libros (ellos sí) dedicados a la danza que estamos creando junto a una amiga del alma, María Paz Garaloces.

Puede que sea una estrategia de vida, una ley fundamental de supervivencia o simplemente una forma de estar entrenada a lo largo de los años. La cuestión es que cuando pensé en crear una web (ella sí) dedicada a la danza, pensé que tenía que ser un espacio con el menor costo fijo posible. Tenía que ser una plataforma flexible, capaz de adaptarse a TODO. De alguna manera fue pensada para que no reuniera condicionamientos temporales y materiales para mí, o quien quiera retomarla si un día yo me canso o no estoy más. Segunda está diseñada como una compañera y no un reloj, vivimos juntas hace ya diez años.

Es así, con esa liviandad flexible que hemos logrado seguir escribiendo en 2020. Gracias Kiné. Gracias Julia.

www.cuaderndedanza.com.ar

susana tommasi

Amiga histórica, colega y compañera de aventuras. Su mudanza a Mendoza nos distanció varios años. Los caminos digitales restablecieron el contacto

Los delantales bailaron

Concordia, Entre Ríos. Instituto de Formación Docente con Especializaciones. Es el año 2006. Es octubre. Las alumnas traen a la hora de Taller de Investigación II todo el cansancio que reconocemos a esta altura del año en nuestros cuerpos, sumado a que están haciendo sus observaciones en escuelas, mayormente de barrios carenciados, alejados de sus casas, o comenzando las prácticas de ensayo en equipo, desde temprano, y llegan al Profesorado a las 18hs., cargadas de mochilas, materiales, camperas, a veces con hijxs pequeñxs o bebés. Están próximos los exámenes.

Vienen escuchando sobre el malestar docente, noticias de marchas, concentraciones, se están enterando de cuáles serán las condiciones de su trabajo, del estado de las escuelas, del de sus futuros alumnxs, de próximos ajustes de presupuestos, de escuelas que cierran cursos, de huelgas, que también afectan a sus hijxs. Que muchas ya acompañan.

Con esta energía, vamos "desarmando el aula", que cambia todo el tiempo según la propuesta de cada

cátedra. En mi caso, los pupitres van al fondo del aula, allí depositamos todos los bártulos acarreados y van cayendo a la ronda habitual.

El estado general de desaliento, seguramente se espeja en mi sonrisa. Llevamos casi dos años trabajando con juegos, poniendo en escenas situaciones complejas de esos territorios que vienen transitando, buscando alternativas, pero hoy... pongo música de Piazzola. Algunas se sacan las zapatillas, abren las puertas-ventanas al patio, el calor y la humedad hacen impensable cualquier propuesta.

Propongo solo cerrar los ojos y tomar conciencia de estado. Respirar, aflojar, esas cosas. Suspiros, algunas parecen no poder salir de sus sillas, al fondo. Pero atardece y cuando abren los ojos, el cielo se ha bañado de rosas, de jirones rojos. Comenzamos a aflojarnos, a movernos por el espacio mientras va oscureciendo. **No prendemos las luces.** De pronto, alguna de las chicas que no se decide entre quitarse o dejarse el guardapolvos blanco vapuleado todo el día, juega con eso, con su manga que se le re-



siste. Otra la imita y toma a su delantal como pareja, frente a ella, y se mueve con la música. De pronto, están todas bailando con sus delantales, sumergidas en el dramatismo y la sensualidad de algún tango. Algunas siguen ese juego de ponérselo y sacárselo, o hacerlo girar en el aire, delante, detrás, por arriba. Sus cuerpos pierden o ganan presencia, pero los delantales parecen emitir una luz particular, cobrar vida. Cuando termina la música, se van deteniendo y se dan cuenta que, desde el patio, sentados en el suelo, otros alumnxs se habían ido acercando y participaban de la ceremonia en absoluto asombro, a distancia prudente, sentados en el suelo. La noche se ha impuesto. Se sostiene el silencio, hasta que comienzan los aplausos. Adentro se abrazan.

No hay nada que decir. Ya habrá tiempo, hoy, por hoy, han recuperado el deseo.

Facebook: Umbral Psicodrama Y Teatro Espontáneo Susana Tommasi

patricia monzón

Una ingeniera que estudia quechua y guaraní. Vive la mitad del año en Buenos Aires dando clases de física, y la otra mitad en Humahuaca, Jujuy. Canta, baila, vive en movimiento... Kiné la invitó a contarnos algo de ese interesante recorrido. Nos mandó estos recuerdos sueltos, que se enhebran solos como perlas de la memoria.

Ingeniera electrónica, Facultad de Ingeniería UBA. Master en psicología y aprendizaje de Flaco. Tema de tesis: Producciones artísticas y aprendizaje de las ciencias.

La relación con mi cuerpo durante mi niñez y adolescencia fue muy limitada, no me gustaba educación física, sufría, era bastante torpe, o por lo menos es el recuerdo que tengo. Tengo un recuerdo que a los 12 años bailaba sola a Wagner en mi casa, muy contenta. Muy libre.

Sufría terriblemente las clases de educación física. Me ponía al final para saltar el cajón, no quise nunca hacer la vertical, me acuerdo de eso, me aterrorizaba. Me gustaba mucho jugar al hockey. Me operaron del pie a los 15 años, quise, muletas y sin caminar por tres meses. Me gustaba correr maratón en esa época, cuando me recuperé.

Cuando estaba muy cerca de tener a mi primer hijo, faltaba una semana, empecé a hacer yoga. Recuerdo ese día que fui a yoga, no me podía mover porque ya estaba por parir. Pero sentí en la respiración algo de mi cuerpo que no conocía, o no recordaba. A partir de esa época empecé a tener en cuenta cuando estaba mal sentada y toda encorvada. A los 25 años tenía el cuerpo de una persona muy mayor. Estudiaba ingeniería pero en el secundario había estudiado mucho, Colegio Nacional de Bs. As.

A los 34 una fonoiatra me dijo "o nadás o hacés tai chi". Yo tenía disfonías terribles, ya trabajaba de profesora de física, en mi colegio, Colegio Nacional de Bs. As. Al principio en el tai chi mi objetivo era llegar a la postura, mi profe me decía "hay un camino". Ahora tengo conciencia del camino. Tai chi y la naturaleza, tai chi y ritmo, tai chi e irme a otro mundo.

Luego de mi divorcio, a los 50 años empecé a bailar afro con mucho entusiasmo, me encanta esa danza. En ese tiempo empecé también a cantar, de hobby, en escenarios, a veces. Luego empecé a tomar clases de folklore en Buenos Aires y en Jujuy, donde vivo gran parte del año. Empecé también expresión corporal con Deborah y Ma-

rina, ahí me empecé a revolcar por el piso, a ponerme vestidos.

Quise hacer una formación en Expresión Corporal y descubrí una lesión importante en la rodilla derecha.

Empecé kinesiólogía. Esto fue hace dos años. Sigo en mi casa con rutina de fortalecimiento de músculos.

Bailo bastante cuando se puede, especialmente folklore. Me gusta mucho hacerlo. Me da alegría.

Si bien tengo la idea de que no bailo bien, cuando lo hago soy feliz.

¿Hace 10 años ganó el movimiento? ¿Me atrapó el movimiento? ¿Confíe en el movimiento y yo?

Fui a Jujuy por primera vez en una excursión desde Salta adonde había ido con mi ex marido a ver a la virgen de los tres cerritos, él estaba con quimioterapia. Yo estuve en ese viaje muy apunada, él con muchos problemas físicos. Cuando cuatro años después nos separamos (quiso él irse) yo decidí irme una Navidad a la quebrada de Humahuaca. Sola. Yo cantaba en misa por acá en Buenos Aires y quería cantar allá. Ese 24 de diciembre conocí a Mariela que me llevó a Huacalera a cantar en la misa. Ese fin de año lo pasé en un hostel, en el que canté mucho, me conecté con algo de Jujuy que me esperaba, aún no sé qué. Extraño ahora durante la pandemia. Misterioso lugar que me llama.

Cuando me separé decidí cambiar de profesora de yoga y también tenía que cambiar mi profesor de canto. La profe de yoga me recomendó a Andrés. Él también daba clases de teatro y en un momento me dijo que me convenía hacer clases de teatro. La primera parte era expresión corporal y yo decía que era lo más importante, me fascinaba caminar, mover una parte, hablar y moverme... y sentir gran experiencia en soledad, con mi cuerpo, encuentro.

Tenía 50 años en ese momento un mundo, Nuevo Mundo nuevo.

Vuelvo al afro, La alegría del Ritmo. La alegría de la percusión. Fui a Salvador de Bahía tres veces, la segunda vez hice un curso de danza de un mes en la Funcebi, con chicas muy



jóvenes, bailarinas internacionales, y yo con mis 50 años...

Cuando mi marido estaba con quimioterapia había empezado percusión, me resultaba muy difícil entregarme al ritmo, pero me daba emoción. A los 12 años había ganado el prode, segundo premio. Me compré un bombo y un atlas. Nunca toqué ese bombo.

En el 2014 empecé a cantar en escenarios. Mi ex marido me había comentado que había retomado la relación con su ex novia, brasileña, que ahora es su esposa. Ya estábamos divorciados pero fue claro el mensaje. Yo pensé en un desafío, donde poner la energía, no un doctorado, no un nuevo idioma, y ahí fue que produje dos recitales o muestras, ambicioso, maravilloso, junio y septiembre del 2014, demasiado.

Empecé a bailar folklore con muchas dificultades porque me cuesta muchísimo entender las reglas en el movimiento no es que me cuesta porque soy desobediente (a pesar de que soy desobediente) es que no puedo hacer pasar reglas mentales por el cuerpo. Quería anotar, anotaba en taichi.

La dificultad de disfrutar el proceso durante el movimiento. Este año empecé Feldenkrais. No llegar al límite en el movimiento permite una idea de infinito posible, eso dice mi profe. El juego en el movimiento.

No forzarme.

Tema idiomas, siempre estudie idiomas. Francés, inglés, alemán.

Hace tres años estuve en un curso presencial de quechua en Humahuaca, este año retomé en formato extraño, por WhatsApp, también conectada con Humahuaca.

Hace un año empecé guaraní en CUI, mi bisabuela era guaraní de Corrientes. Me gustan los idiomas pero ahora le doy más energía y tiempo a mis actividades de movimiento.

Empecé este año Danza movimiento terapia con Graciela Vella, muy contenta, es para mí, no lo veo como algo profesional. Estoy retomando la escritura de mi libro, ex diario de viajes, ¿será obra a mostrar?

Facebook: patricia.monzon.188

DMT comunitaria

escribe: Lic. Aurelia Chillemi



Hoy nos encontramos a través de una pantalla. Es tiempo de pandemia. El tiempo y el espacio son dos coordenadas que desde la teoría de la relatividad se combinan como dos conceptos inseparablemente relacionados. ¿Y cuál es la combinatoria en estos tiempos? Espacio estrecho y un tiempo como en continuo, como una línea lisa. El aislamiento social obligatorio como situación objetiva de tener mínimos contactos con otras personas no es sinónimo de soledad, la cual más bien es la vivencia subjetiva de no tener afecto por la poca proximidad de familiares y amigos.

Desde la Danza Movimiento Terapia Comunitaria, el conflicto actuó como siempre, como disparador de creatividad.

Y así comenzamos los encuentros, los cursos, hasta la creación colectiva de obra a partir de los sentires de los participantes, desde la virtualidad, tratando de adecuar una metodología basada en la empatía y el encuentro; tratando de preservar ese encuentro a través de lo que la realidad actual nos permite. Y hay tanta memoria en nuestra corporalidad de aquellos bellos encuentros, que a pesar del escepticismo prevaleció la esperanza y como siempre esta transmisión de esa memoria colectiva a quienes se acercan por primera vez. Ahora el grupo es más heterogéneo. El espacio al que antes llegaban los vecinos de

Capital Federal y Provincia de Bs. As., es un espacio extendido, Argentina, Latinoamérica, Europa... un enlace y ya está, y el subsiguiente pedido:

"por favor, cuando vuelvan a la presencialidad, sostengan éste espacio para quienes no podemos llegar".

La DMT es una de las terapias por el arte, que usa el movimiento como catalizador. ¿Qué es lo que aporta de diferente la DMT Comunitaria? En principio, no es elitista; en vez de trabajar con grupos privados cerrados, el grupo es abierto, tal como en la Danza Comunitaria. Le da espacio no sólo a la coreografía espontánea, sino que jerarquiza la creación colectiva de obra teniendo en cuenta el valor terapéutico de los procesos de comunicación. Considera el tiempo del proceso creativo, como un proceso elaborativo, donde lo que se trabaja coreográficamente tiene resonancia en el mundo interno. Se desarrolla en espacios no convencionales, y descentraliza la función del DMT que espeja o resuena con los integrantes del grupo, ya que esa función de vibrar en sintonía, no es única del terapeuta, sino que se da como soporte mutuo entre los integrantes del grupo.

Hecha ésta introducción, quiero referirme a una de las últimas clases en las que el disparador fue la pregunta de cómo estaban viviendo la noción de tiempo en la actualidad.

Algunas respuestas fueron:

"Con la virtualidad se cortó la temporalidad. La virtualidad es atemporal".

"Hay cierta continuidad que hace que el tiempo sea privado y público a la vez, por ejemplo, un domingo a las 10 de la noche me puede llegar un whatsapp de mi jefa pidiéndome un trabajo".

"Y el celular o la computadora, son elementos de trabajo pero también me permiten conectarme con la gente querida".

"Pasan los 'entres', la previa entre una actividad y otra entonces no hay corte y eso nos agota".

"En el teletrabajo no hay traslado, ese traslado era también un 'entre'".

"El tiempo tenía reloj, ahora siento un desfase de los días, igual si es feriado, sábado o domingo y me pregunto ¿qué día es hoy?".

"Quiero exprimir el tiempo, hay una productividad del tiempo, aprovecharlo al máximo y a la vez se diversificaron las tareas".

"Me siento atrapada en el tiempo virtual. Hice una vuelta hacia adentro en relación a muchas cosas que quería hacer y por los horarios laborales no podía. Entonces pude seleccionar y hacer los pendientes, pero entonces me encuentro en un continuo en el que no hay pausa".

Nos encontramos con una réplica del rendir más en menos tiempo. Con la vertiginosidad de la inmediatez, y todo eso en un espacio restringido que lleva al sedentarismo con la con-

secuencia de acumulación de estrés en nuestro ser sentipensante....

Y entonces decidimos iniciar la movilización corporal con ojos cerrados, para descansar de la pantalla y ampliar la senso-percepción.

Conscientes de nuestra respiración y de todo lo que se mueve cuando respiramos. Micro movimientos de despertar articular y elongación muscular. Abriendo la percepción al "cómo me siento". Ir soltando las tensiones que vamos registrando y encontrar nuestro eje, profundizar nuestros apoyos, conectar con nuestra propia danza.

Recién después, abrir la mirada y compartir con otre el propio movimiento para posteriormente hacer un trabajo en el que se privilegiaba "la Pausa". Ahora, compartiendo con otre, desde la consigna de pregunta y respuesta escuchando y danzando una canción: en una estrofa un grupo se movía, y en la siguiente respondía el otro grupo. Así se establecía la alternancia quietud - movimiento. En la quietud, la espera, el mirar a los otre. Era una **pausa activa** que potenciaba la creatividad del grupo para el momento de la respuesta, pero que al mismo tiempo requería la paciencia de ese tiempo de espera.

La palabra paciencia, proviene del participio *patiens* y se introdujo al castellano como paciente o "sufriente". Pero también es un rasgo de per-

sonalidad que les permite a las personas esperar con calma a que las cosas se resuelvan. Una frase célebre de Mahatma Gandhi fue: Perder la paciencia es perder la batalla. También Fedora Aberastury considera la paciencia como una forma de energía, y podemos entenderla como una actitud que permite poner en acción nuestros recursos emocionales.

En cuanto al tiempo de espera... No siempre resulta fácil detenerse. Sin embargo, refiere a cierto estado contemplativo, de plenitud, de mayor conciencia corporal.

Vuelvo a los comentarios posteriores al encuentro. Dejo que hablen por mí porque son más elocuentes.

Y dijeron:

1.- La pausa permitió abrir la escucha. 2.- Permitted abrir la mirada. 3.- Facilitó el acuerdo tácito. 4.- La pausa al principio fue muy difícil después empecé a disfrutarla. 5.- En el trabajo de preguntas y respuestas, se daba una lógica, no de la competencia sino de la colaboración. 6.- Permitted apreciar la otredad. 7.- Sentí mucha presencia del otre. 8.- Fue observar a cada compañera y tomar lo singular de cada una. Siempre está el tema de la autoreferencia sin hacer culto del individualismo pero pudiendo alojar lo de cada una sin ser masa. 9.- Al principio fue confuso y después muy lindo y claro. 10.- Cuando empecé estaba totalmente contracturada y lo que sentí con los dos grupos fue algo lúdico y disfruté del sentido de ser cooperativos. ¡Eso me aflojó!

¡Eso la aflojó! El ser cooperativos es algo tan importante en estos tiempos. Sólo sucede teniendo en cuenta a los otre y hasta afloja contracturas!

Siguiendo con la cuestión de tiempo, hay una absurda insistencia humana en tratar de controlarlo; pasado, presente, futuro. Horas minutos segundos. El tiempo fraccionado. El tiempo de la pandemia nos pone cara a cara con lo imprevisible, con la ansiedad que provoca lo incierto, lo inesperado, lo que no se puede controlar. Hablamos de que el tiempo pasa cuando somos nosotros quienes pasamos en el tiempo. Y de pronto el mundo se detuvo y volvieron las aves a nuestros jardines, abejas, mariposas, porque en nuestra pausa, la naturaleza pudo hacer una respiración profunda....

Seguí pensando en frases cotidianas en relación al tiempo:

Lo corto o largo del día. Hace mal tiempo. Ganar tiempo. No perdamos tiempo. Aprovechar el día de hoy. La vida es breve. Todo tiempo pasado fue mejor. Dar tiempo al tiempo. El tiempo lo dirá. El tiempo es oro. El tiempo cura las heridas. El tiempo no perdona. Nuestra meta es el porvenir. Ya va a madurar con el tiempo. Ahorrar tiempo. Luchar contra el tiempo. Llenar el tiempo. Más vale tarde que nunca. Al que madruga Dios lo ayuda. No por mucho madrugar amanece más temprano. Quisiera detener el tiempo. Asir el tiempo en las manos.

Y seleccioné algunas frases:

- No hay mal que cien años dure, ni cuerpo que lo soporte. (Refrán español).
- Se dice que el tiempo es un gran maestro; lo malo es que va matando a sus discípulos. (Hector Berlioz).
- En los aviones el tiempo se pasa volando. (Woody Allen).
- En cien años todos calvos. (Refrán español).

Y aunque el tema da para más, acá termino porque me avisan que se me acabó el tiempo... y el espacio.

Aurelia Chillemi es Lic. en Psicología, Danza Movimiento Terapeuta. Coreógrafa. Presidenta de la Asociación Argentina de Arteterapia. Investigadora en Danza Comunitaria. Docente de grado y de posgrado del Departamento de Artes del Movimiento UNA.
Fb: [asociacionargentinadearteterapia](https://www.facebook.com/asociacionargentinadearteterapia)

delivery musical

un buen obsequio para estas fiestas por la orquesta filarmónica de **chascomús**



<https://www.instagram.com/filarmonicadechascomus/>

El sector cultural fue uno de los tantos ámbitos visiblemente afectados a raíz de la situación de emergencia sanitaria que atraviesa el mundo.

El **delivery** se convirtió en un servicio indispensable para acceder a todo lo que precisamos: comida, remedios, pero también necesitamos de la música y del arte, esos "alimentos del alma", imprescindibles para nutrir el espíritu, la esperanza y la alegría.

Como respuesta a este diagnóstico, en la ciudad de Chascomús, nació el DELIVERY MUSICAL de la mano

de su Orquesta Filarmónica, una idea creativa que acercó durante los últimos siete meses, videos musicales con ingeniosas propuestas, con los canales abiertos para realizar solicitudes "a demanda", con mucha difusión en las redes sociales (**Instagram: @filarmonicadechascomus**) y directamente a cada celular del público que mensualmente acompañaba los ciclos de conciertos de esta agrupación musical que fue creciendo debido a la viralización de los mensajes.

Contempló además un mes especial

dedicado a los más chicos, con reconocidas canciones infantiles, las bandas sonoras de películas imborrables y taquilleras y por supuesto un homenaje a María Elena Walsh en el 90º aniversario de su nacimiento.

No en vano, **Chascomús fue declarada por Ley, Capital Nacional Nacional de las Orquestas Infantiles y Juveniles**. Allí, en la ciudad de los maravillosos atardeceres, de la laguna, el pejerrey y Raúl Alfonsín, se creó en 1998 la primera Orquesta-Escuela del país, que implementa una Metodología homónima desarrollada además por su fundadora Valeria Atela (Charla TEDx <https://www.youtube.com/watch?v=yIS-6GesEX0>) que se fundamenta en cinco principios y se basa en tres ejes de acción: social, educativa y cultural.

Luego de un largo camino de logros y reconocimientos en las tres áreas mencionadas, que incluyen decenas de resoluciones de Interés Legislativo, declaraciones de "Buenas Prácticas" (Dubai, 2006), Abanderados de la Argentina Solidaria, del Fondo Nacional de las Artes, de gobiernos provinciales y Universidades, del Papa Francisco y Ringo Starr, el Premio Estímulo de la Asociación de Críticos Musicales y el Diploma al Mérito del Premio Konex en Educación, se crea la Orquesta Filarmónica de Chascomús en 2017 que alcanza, desde el reconocimiento del Municipio y siendo sus integrantes músicos y docentes, el cierre del círculo virtuoso que esta "escuela de vida" promueve, ofreciendo un espacio integral de desarrollo artístico y humano para aquellos que han elegido la música como proyecto de vida profesional.

El nombre busca rescatar la etimología griega de esta hermosa palabra: *philos*: "amor" y *harmos*: "unión". Esta

unión que pone de manifiesto el acuerdo de personas que aman la música y encuentran en la armonía el mejor medio para irradiar lo mejor de sí mismos, y de su colectivo, a la comunidad.

Esta agrupación busca el desarrollo de sus integrantes, denominados "Filarmonicos", haciendo foco y énfasis en tres ejes esenciales: la excelencia artística, la vocación docente hacia las nuevas generaciones y el cultivo del compromiso personal y comunitario. Así en su doble rol, artístico y pedagógico, irradian el amor por la cultura y el compromiso social.

Presentaciones

La Filarmónica de Chascomús se ha presentado en conciertos en diferentes salas del país, además de CABA y La Plata, en San Juan, Bariloche y Tucumán -en su famoso Septiembre Musical- y ha tenido la oportunidad de tocar junto a grandes músicos. Se ha presentado bajo la batuta de maestros de la talla de Pedro Ignacio Calderón, Carlos Vieú, Andrés Spiller, Carlos Calleja, Elián Ortiz Cárdenas, Gustavo Guersman, Hadrian Ávila Arzuza y Glenn Block (EEUU).

La primera presentación en público de esta formación se realizó en abril de 2017 junto a la pianista y compositora chascomunense Sonia Possetti y el violinista Damián Bolotin, destacadas figuras del tango contemporáneo, acompañados de ilustres personalidades del ambiente como las directoras del Mozarteum Argentino, el actual Presidente de la Academia de Bellas Artes Guillermo Scababino y el director Luis Gorelik.

Es posible disfrutar de estas producciones, ingresando a Instagram: [@filarmonicadechascomus](https://www.instagram.com/filarmonicadechascomus).



patatín, patatán,
del sistema sobre
las

adicciones

escribe: Perla Tarello

Sistema, de Sistemas

Sobre, nuestros cuerpos, afectándolos (desde el primer sistema) los primeros cuerpos sonnn chan chán!! "Adán y Eva", como primera institución de lo que está bien y lo que está mal....

El sistema capitalista, el sistema religioso, sistema familiar, estos sistemas, con sus creencias, dogmas, mandatos, linaje ancestral, distintos sistemas que han sido castradores, como fue afectando en cada cultura, a los individuos, donde el cuerpo fue intervenido, reformado deshuesado, re-transformado desde el bien y el mal, todos estos conceptos, vienen atravesando, apuñalando, descuartizando, amoldando, al cuerpo y su modernidad. Estos sistemas son, fueron y serán violentos para el cuerpo, y su natural desarrollo y modalidad,

La leyenda continua

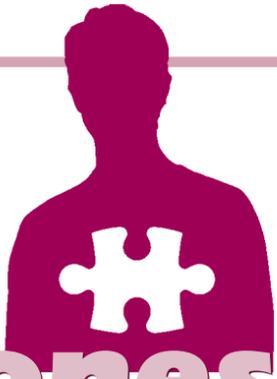
El individuo quedó arrastrado, modelado, deformado, reformado, todos nuestros cuerpos están atravesado por todos los factores, que irrumpen su accionar natural, social e individual.

Así pueden llegar estos cuerpos a consultar, cada uno con sus faltas, sus partes averiadas, ó soldadas, otros con mayor nutrición afectiva. Cada uno tiene su huella digital única e irreplicable.

Por eso, habrá que analizar, despolvorear su linaje, donde esta historia real e individual quedó sucia, manchada, rota, culpada, amasada Desde allí o aquí se podrá revisar, reflexionar, sacudir, enjuagar, reordenar, desde los distintos aspectos de su historia.

Cuáles son los cuerpos que nos trae la historia, desde los primeros cuerpos, que nos presentan, nos muestran, nos simbolizan e imponen... ¿Serían Adán y Eva, los primeros? Aunque ellos sí quedaron en la historia como los primeros y se hicieron famosos en la cultura,

Donde muestran sus cuerpos, como desobedientes, tentados por el mal, arrasados x el deseo.



El pecado original, desterrados por ser, sentir, crear, *individualizarse*, y recrear su vida desde su emoción verdadera.

Entonces Plin pun plan, como gran referencia en estos primeros cuerpos, aparece la falta, el abandono, por no ser completos, perfectos, para el deseo del Padre, ellos Adán y Eva, no han alcanzado a sus expectativas, no le fueron lo suficiente.

Y patatin pataton, plan va, plan viene (¿plan?) les legaron la incompletud, y *picoteando, picoteando* los conceptos. Se creyeron imperfectos, los hicieron apropiarse de esa falta, no ser completo para lo que otro pretende de uno, o él otro, no es completo para uno, o ser incompleto para uno mismo, desde los siglos de los siglos fuimos aprendiendo a comerlos, aún crudos esos raros conceptos, los tragaron, los tragaste, los tragamos hasta hoy.

Parece que la historia se hizo carne, desde ahí partimos como cultura, ¿empezando por morder una manzana? Los símbolos particularizan la historia, las imágenes repetitivas, con dos cuerpos tapados con hojas de parra, porque Eva tentó a Adán, la serpiente tentó a Eva, y Adán? Qué hizo, o no hizo, qué pasó, el sexo era malo? plan plan... ahí quedaron los conceptos, en el pecado y abandono, como regla general.

La adicción parece pertenecer a los principios de estos sentimientos transmitidos de generación en generación, de tener falta, no sentirse completos, y colocar el placer en lo efímero de una consumición, donde lo adictivo es repetir la falta, consumir habilita sentir, arriba, abajo, atrás adelante, contramarcha o precipicio, la complejidad para recrear lo vacío lo lleno, la falta solicita al cuerpo, martillar en lo repetido, sin escuchar el deseo.

Quien se sienta libre de adicciones, que tiré la primera piedra...

Perla Tarello es Lic. en Psicología. Especializada en el tema Adicciones. perla.tarello@gmail.com



maestras invitadas

escribe: Daniela Yutzis

Un ciclo de clases con maestras invitadas organizado por Amancay, estudio de educación del movimiento y danza, coordinado por Daniela Yutzis con la colaboración de Julia Catalá que se inició en el mes de junio de 2020 y aún continúa a través de diferentes plataformas.

Con excelentes docentes de áreas del cuerpo y el movimiento (ver listado) y un gran apoyo por parte de todos los participantes.

Analizamos y estudiamos nuestras prácticas. Recurrimos al estudio de sus inicios. Discutimos la relación de la teoría con la experiencia. Indagamos los métodos y principios del conocimiento humano en torno al cuerpo.

La especificidad de cada una de las prácticas y técnicas de educación del movimiento se delimita y construye a su vez territorios indispensables para potenciar el saber que se quiere dilucidar, transmitir, caminar. Avanzar en las especificidades genera al mismo tiempo un distanciamiento. En ese crecimiento de la multiplicidad de caminos un concepto nos resultaba común a todos, su obviedad era tan clara que ni siquiera hacía falta (o estábamos imposibilitados de) nombrarla: la presencialidad de las clases, cuerpo a cuerpo, con el otro. Lo particular de estos tiempos que corren en relación a nuestras prácticas es que nos vemos desnudos frente a lo que jamás pudimos imaginar. Más allá de las construcciones interesantes que podemos indagar (y que debemos hacer con atención y sin apuro) en torno al cuerpo, el espacio, la voz, la imagen, el uso de las tecnologías, este tiempo nos abre la posibilidad de construir lazos. Resulta dificultoso, en medio de un tiempo de pandemia, con la confusión y el dolor que ello conlleva, pensar que algo pueda potenciar el aspecto político de nuestra tarea en tanto relación con los otros. Así también muchas vanguardias del ámbito artístico han florecido en tiempos de horror.

Un acontecimiento *no viene a decirnos algo*, sin embargo, estar atentos a las nuevas modalidades de esta travesía nos puede enriquecer como comunidad ligada a las prácticas de educación del movimiento. Así sucedió y está sucedien-

do en Amancay - el espacio que coordino- que los lazos crecen de maneras impensadas. Hubiera dicho que el estudio está situado en la ciudad de La Plata. Ahora a veces es en la biblioteca de mi casa y otras en el comedor. Pero al mismo tiempo es en tu cada de Caballito, en la tuya en la base del cerro San Javier de Tucumán, en Bariloche, en la casa de Silvi en Australia y en tantos otros lugares tan cercanamente lejos o lejanamente próximos.

Se modificó lo indispensable de la presencialidad, se modificó la posibilidad de que alguien de otro lugar pueda *tomar clases* aunque esté tan lejos, también puedo dictar clases en Uruguay sin tener que organizar la cotidianidad de mi lugar (coordinar reemplazos de clases, y aspectos domésticos); pero también en nuestro estudio se modificó la posibilidad de tender lazos. Fuimos construyendo -a veces sin darnos cuenta- con tanto entusiasmo como trabajo un ciclo de clases con maestras invitadas. Lo iniciamos con una clase de sensopercepción en dúos (con quien estuviera a mano en tu casa!), y luego tuvieron su espacio docentes de Eutonía, del método Feldenkrais, de Tensegridad, de técnica Alexander. Participaron y/o están por participar Susana Ferreres, Déborah Kalmar, Olga Nicosia, en-

tre tantas otras docentes (ver recuadro con todas las clases dictadas). Muchas veces en las consultas nos preguntan ¿es una escuela de formación? Si bien el devenir de las clases nos fue entrenando en temas técnicos y preguntas permanentes como ¿grabamos las clases? ¿entregamos certificado? ¿se pueden compartir las clases? Siempre, lo central en nuestra tarea fue/es reconocer la potencia del compartir, de ligar. Habitar los lazos sabiéndonos diferentes. Construir juntos con el respeto que implica no pensarnos a todos iguales, no borrar los límites sino habitarlos. Por eso, queremos compartir lo que está pasando, para que podamos pensar de manera conjunta esto que sucede....

Daniela Yutzis es egresada del Profesorado de Expresión Corporal-Danza de Patricia Stokoe, profesora de Danza Contemporánea, Magíster en Educación Corporal de la UNLP donde ejerce como docente e investigadora en áreas de cuerpo-educación y lenguaje. Dirige Amancay-Educación del movimiento y danza desde hace 25 años.

Asistente **Julia Catalá**, profesora de Danza con orientación Expresión Corporal de la Escuela de Danzas clásicas de la Provincia de Buenos Aires.

Facebook @educaciondelmovimiento

Ciclo Charlas y Seminarios. Maestras Invitadas.

Aliviar tensiones de la espalda. Trabajo en duos en cuarentena. Daniela Yutzis. 18 de Junio.

Activación del piso pélvico y abdominales profundos. Método hipopresivo. Laura Toriggia. 24 de junio y 1 de julio.

Mini taller de reflexología. Relajación desde la planta de los pies. Silvina Yutzis. 7 de julio.

La tensegridad y las cadenas miofasciales. Olga Nicosia. 16, 23 y 30 de Julio.

Método feldenkrais. Fluyendo- Libertad y potencia a través del movimiento. Marcela Bretschneider (Argentina), Silvina Yutzis (Jerusalem) y Silvia Finzi (Australia). 4, 11 y 18 agosto.

Eutonía. Conciencia Corporal. Susana Ferreres. 12, 19 y 26 de septiembre.

Vértigo y equilibrio. Qué es un Déficit Vestibular. Una aproximación a una patología muy frecuente. Sonia Segré. 1º de octubre.

Seminario de Técnica Alexander. Expandiendo nuestra conciencia. Verónica Bellón. 15, 22 y 29 de octubre.

Cuencos, pasajes y poesía. Travesía entre la sensopercepción y la expresión corporal. Déborah Kalmar Y Daniela Yutzis. 6, 13 y 27 de noviembre.

Sistema Fedora Aberastury. Cristina Suárez.



**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



**Año XXX
Nº 90
Noviembre 2020**

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

Editorial

La política como producción de comunidad de las potencias
Enrique Carpintero

Dossier: Dossier: ¿Cómo inventamos lo que nos mantenía unidos?
Hernán Scorofitz, Lila Feldman, Susana de la Sovera, Marcelo Rodríguez

Planeta Ciborg recargado
César Hazaki

Topia en la Clínica

La crisis en los tratamientos
Martín Vul, Miguel Mtraj, Alejandro Vainer, Tom Mascolo, María Eugenia Padrón

Trabajo corporal: Navegando la pandemia
Claudia D'agostino

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

Formación Profesional de Docentes del Método Frida Kaplan



Formación Profesional en el Método Frida Kaplan® Embarazo y Nacimiento Eutónico

Comienza en abril

Materias:

- Eutonía y abordaje al mundo anatómico, fisiológico y psicológico desde la Eutonía.
- Pedagogía.

Formación y dirección: Frida Kaplan

Co-docente: Silvina Ramírez

Docente asistente: Judith Glusberg

eutoniakaplan@gmail.com

www.fridakaplan-eutonía.com

Instagram: metodo.frida.kaplan

ESTUDIO KALMAR STOKOE



EXPRESIÓN CORPORAL
arte salud & educación

Monroe 2765 011 4543 4230

1428 CABA - Argentina

<http://kalmarstokoe.com>

Facebook: Estudio Kalmar Stokoe

Guía

de cursos y profesionales

tu cuerpo cuenta

terapia reichiana

desbloqueo emocional
trabajo sobre corazas

Lic. Marcelo
Della Mora
Psicólogo

11 4982-5546
mdellamora@intramed.net

Tu cuerpo es una construcción biográfica de deseos que se transmiten de manera intersubjetiva y transubjetiva. Todas tus experiencias vitales están inscriptas en el cuerpo. La vitalidad de tu cuerpo se desarrolla en base al equilibrio de la pulsación biológica: contracción-expansión. Cuando tu cuerpo recibe un estímulo placentero y agradable, se produce un movimiento de expansión centrífuga; y cuando recibe un estímulo displacentero y desagradable, se produce una contracción centrípeta. Uno de los descubrimientos más originales de Wilhelm Reich fue la **coraza muscular**: el tono muscular y el tono emocional están íntimamente relacionados. Las tensiones musculares crónicas bloquean la libre circulación de la energía vital. La estasis o estancamiento de esa energía se traduce en una inhibición para la expresión de la angustia y del placer. Las contracciones musculares crónicas devienen espasmos automáticos e inconscientes debido a impulsos congelados y emociones retenidas en los músculos, formando una coraza que se defiende de estímulos internos y externos. Los bloqueos musculares siguen una disposición céfalo-caudal segmentada: ocular, oral, collar, pectoral (incluye miembros superiores), el diafragmático, el abdominal y el pélvico (incluye miembros inferiores). La terapia reichiana es una invitación para contactar corazas musculares, identificar y ablandar resistencias, aflojar tensiones emocionales y lentamente disolver bloqueos energéticos y osteo-articulares profundos. "Tal vez haya en nuestro inconsciente corporal más de lo que sabemos conscientemente acerca del cuerpo".
•Lic. Marcelo Della Mora. Psicólogo. M.N. N° 21.682. Teléfono: (011) 4982-5546. * mdellamora@intramed.net

BIOESCUELA

Fundadora Lic. Norma Litvin - Directora Lic. Mariana Litvin

FORMACIÓN EN TERAPIA CORPORAL BIOENERGÉTICA Y COORDINACIÓN DE EJERCICIOS BIOENERGÉTICOS

Abierta la Inscripción 2021
Solicita 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



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. **Pasantías en la USA.** Se entregan certificaciones anuales. No se requiere experiencia previa. ¡Solicítanos 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. Para más Información: Whatsapp +549.11.50.631.531 Email: bioescuela@gmail.com Fb: Bioenergética Bioescuela www.bioescuela.com.ar Instagram: bioenergética.bioescuela

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

ROLFING®
Integración estructural
Balancea tu cuerpo. Alinea con la gravedad

PATRICIA QUATTRINI
pqintegracion@gmail.com RolingBuenosAires

Rolfing® Integración Estructural: la importancia de balancear el cuerpo.

El Rolfing® es un tipo de trabajo manual sobre el tejido conectivo o fascia con el objetivo de alinear el cuerpo teniendo en cuenta que sobre nosotros actúa la gravedad y que si nos desplazamos de la verticalidad, tenderemos a compensar usando nuestros músculos y generando tensión. "Balancear" es poner algo en equilibrio, en especial, algo que se sostiene con dificultad. La fascia es ese tejido que permea el cuerpo entero, está interconectado de pies a cabeza, y en mayor o menor medida, es quien da forma a nuestro cuerpo. Buscar un equilibrio implica balancear la estructura del cuerpo en su totalidad.

ESPACIO LA VOZ Y EL CUERPO

INVESTIGACIÓN, ENTRENAMIENTO Y EXPERIMENTACIÓN.

Lic. Paola Grifman

ÁREA TERAPÉUTICA Y EXPRESIVA

GRUPOS DE ESTUDIO Y SUPERVISIÓN

(011) 6380-4017 f lavozelcuerpo
www.patoblues.blogspot.com



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



ENTRENAMIENTO DE LA VOZ

- Clases de canto / Repertorio popular
- Técnica de la voz hablada y cantada
- Atención y rehabilitación de patologías vocales

Clases online!

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

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

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

Intensivos y talleres con Maestras Invitadas: Eutonia- Neuroanatomía- Sonido Escénico
contactogabriellagonzalezlopez@gmail.com
Facebook: @cuerpoartescenic
WhatsApp: +54911 6353 0934
www.gabriellagonzalezlopez.blogspot.com

Acompañamiento de Procesos Creativos. Clases Individuales y Grupales. **Propuestas Virtuales y Presenciales.** Talleres grupales bimestrales y trimestrales 2021: •**Grupo de estudio del sistema consciente para la técnica del movimiento** (para personas con conocimiento previo del sistema de Fedora Aberastury). •**Cuerpo y empoderamiento en los aprendizajes creativos:** Orientaciones pedagógicas y herramientas metodológicas (para docentes de teatro, técnicas corporales y otros aprendizajes desde el cuerpo). •**De los huesos a la imaginación** (un espacio de entrenamiento que articula técnicas corporales conscientes con técnicas de interpretación y creación escénica). •**Talleres con Maestras invitadas:** Eutonia: María Beatriz Sylvester – Neuroanatomía: Eugenia Fernández Gambini – Sonido Escénico: Malena Graciosi.

Shiatsu 指圧
Masaje Terapéutico Japonés

Ricardo Dokyu
f 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

guía de cursos y profesionales

Danza Movimiento Terapia

"Puede que en el movimiento encuentres significados que estás buscando y así encontrar un renovado sentido de vitalidad"

Modo online

individuos, parejas, familias y grupos

Coordina:

SUSANA GUIRAGOSSIAN

Licenciada en Psicología, DMT-R,

Especialista en Psicoterapia y Psicología Perinatal.

Docente universitaria. Socia de la AADT y ADTA.



Espacio de Danza Movimiento Terapia de Opcionar propone enfocar en el movimiento y la expresión encarnada e integrarlo a la experiencia terapéutica como proceso de búsqueda de significados personales más adaptativos y saludables. En un tiempo de profundos cambios en el entorno, entender, adaptar y avanzar suelen ser demasiado problemáticos y confusos. Estos movimientos generan dificultades en el desarrollo del proyecto de vida, malestares físicos indeterminados, una capacidad empática empobrecida y habilidades sociales poco desarrolladas e inefectivas, escasa posibilidad de regular las emociones adecuadamente y la necesidad de duelar pérdidas diversas. Los diferentes grados de malestar que suelen registrarse -tanto a nivel intraindividual como interindividualmente- pueden abordarse adecuadamente desde la danza movimiento terapia, así como desde la psicoterapia integrativa en un diseño ajustado a la necesidad de quien o quienes consulta/n. Por tanto, el inicio de un proceso de cambio y mejora del bienestar considera una admisión para cualquiera de los dispositivos ofrecidos. El Espacio DMT de Opcionar está en este tiempo en el espacio VIRTUAL y recibe a quienes deseen acercarse.

CENTRO DEL CUERPO

Yoga con elementos
Movimiento integrador
Masaje terapéutico
(sistema propio)
Terapia corporal

Talleres y cursos
Individuales y grupales
Presenciales y virtuales

Lic. Alejandra Lieberman

Psicóloga (UBA), Terapeuta corporal.

+5491162957939 | @centrodeltuerpo

alejandralieberman@gmail.com

English spoken

Centro del Cuerpo. Masaje terapéutico (sistema propio). Movimiento integrador. Yoga con elementos. Clases terapéuticas (rodillas, espalda baja, caderas, pies, espalda alta, escoliosis, cuello). Terapia corporal. •Clases presenciales y virtuales. Más Información: @centrodeltuerpo. Lic. Alejandra Lieberman +5491162958939 English spoken. alejandralieberman@gmail.com

ASOCIACION ARGENTINA Y LATINOAMERICANA DE EUTONIA

A.A.L.E.

Fundada en 1988

EUTONIA

FORMACION PROFESIONAL
CLASES Y TALLERES PARA TODO PUBLICO

www.eutonia.org.ar

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

1gügul

DIÁLOGOS ENTRE
CULTURA DIGITAL
ENERGIA Y
CORPORALIDADES

www.1gugul.com

Grupos de investigación sobre transformaciones de lo corporal en tiempos de digitalización. Estudios culturales de consumo de videojuegos, series y redes sociales. Destinado a maestrxs, profesores, formador de formadores, docentes en formación, sobre transformaciones de la cultura y consumos digitales interactivos. ••**Coordinadora. Carolina Di Palma.** ••**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 lo corporal en tiempos de Apps, Videojuegos y Series. www.1gugul.com Instagram @1gugul

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 Matemurgia de Villa Crespo. Desde 2002 da talleres de canto comunitario en todo el país. Contacto: 15 68756433.



«Puertas Abiertas», el libro de Claudia Gasparini, relata algunos de los viajes realizados por el grupo Andares. Reseña actividades de ese colectivo en localidades de Neuquén y Río Negro con su proyecto de difusión y formación en danza inclusiva. Contiene escenas de clases, reflexiones y preguntas sobre esta pedagogía singular y la manera de gestar espacios que la reciban, alojen y enseñen a todas las personas, fortaleciendo la trama que las une: el deseo, las acciones y el pensamiento. Se completa con textos poéticos escritos con la vibración de algunas clases, e imágenes tomadas por el grupo fotográfico Son Miradas Neuquén. Claudia Gasparini es profesora de educación inicial y especial. Profesora de Danza Inclusiva, método DanceAbility. andaresdanza@fundacionfabricadeartistas.org



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

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

Paraguay 4171, CABA
www.rioabierto.org.ar

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



Psicocorporalidad Bioenergética Integrada. Esta técnica desarrollada por la Lic. Monic Agras, propone impulsar en las personas el reencuentro con las potencialidades. Nuestra misión es favorecer la integración de los aspectos diversos de la estructura de cada persona. Esta psicoterapia está recomendada para los que quieren trascender sus miedos, sus obstáculos emocionales y los mandatos del entorno que le dijeron quién era o quién debía ser... Este trabajo. Si estás dispuesto a experimentar puedes contactarte con nosotros. La base de las Técnicas de Psicocorporalidad Bioenergética Integrada se funda en una investigación y elaboración desde diversas disciplinas: neurociencia, psicología, bioenergética, anatomía emocional, física cuántica entre otras, que operan la unidad mente-cuerpo-campo energético humano. ••**En Rosario y Buenos Aires.** Para más Información conectarse al WhatsApp: +5491161777760 y +5493412641253.

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

Guía

de cursos y profesionales



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

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

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: esferointegracion




ESCUELA EXPRESIÓN HUMANA

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

DANZA ARMONIZADORA
Método
Elida Noverazco

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



ARMONIZADORA@GMAIL.COM

Danza Armonizadora es una técnica corporal terapéutica creada por Elida Noverazco. Está destinada a la unificación de lo corporal y emocional a través del movimiento armónico y fluido. 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. Danza Armonizadora propone un reaprendizaje corporal, en que el alumno pueda ir adoptando nuevos patrones motores que repercuten en un mejoramiento psicofísico. Es importante considerar el aspecto artístico y creativo de Danza Armonizadora, y su incidencia en la mejoría integral de la salud. La posibilidad de expresarse corporalmente - siempre acompañada por música especialmente elegida y acorde a cada danza o ejercicio - facilita la creatividad natural y espontánea, mejorando y aumentando las expectativas de vida. Date la oportunidad de sentirte bien. Acercate y conocenos. Son 40 años de experiencia y permanencia los que avalan nuestro trabajo. Danza Armonizadora es seriedad en trabajo corporal.

ABIERTA LA INSCRIPCIÓN AL PROFESORADO

- Medios de contacto:
- Mail: armonizadora@gmail.com
- Facebook: /danzaarmonizadoraargentina/
- Instagram: danzaarmonizadora.argentina
- Prof. Elida Noverazco - armonizadora@gmail.com
- Prof. Mirtha Barnils - mirtha_barnils@msn.com
- Prof. Karina Jousse - joussekarina@gmail.com
- Prof. Gabriela Prosdocimi - gabriela prosdocimi@fibertel.com.ar



Perla Tarello
"Diagnóstico en el trabajo corporal"

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

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

SMCIEC
CENTRO DE INVESTIGACIÓN & ESTUDIOS CORPORALES
DIRECCION: SILVIA MAMANA

Body-Mind Centering®
Programa de Educador Somático del Movimiento (SME)
Certificación Internacional



Tel: (54-11) 15-6591-9621
www.esferokinesis.com Facebook: Esferokinesis Argentina

La **educación somática** agrupa a aquellos métodos interesados en las relaciones entre el cuerpo en movimiento, la percepción, el aprendizaje y el medio ambiente, explorando aspectos sensoriales, propioceptivos y kinestésicos, y la organización de la conciencia. •Body-Mind Centering® (BMC), el método de anatomía corporizada desarrollado por la terapeuta ocupacional y bailarina Bonnie Bainbridge Cohen (EEUU), utiliza principios anatómicos y de desarrollo evolutivo, el movimiento, la voz, y el contacto para explorar la relación dinámica entre los niveles más bajos de actividad corporal (experiencia celular) y el movimiento espacial. BMC brinda a las personas interesadas en modelos revolucionarios y efectivos para profundizar el conocimiento teórico y práctico sobre el cuerpo, el movimiento y la conciencia, conocimientos aplicables a áreas como la danza, el teatro, el trabajo corporal, la psicoterapia y cualquier otro ámbito relacionado con lo corporal y el movimiento. Utiliza el contacto manual, la imaginación, y elementos auxiliares como bandas elásticas, pelotas, modelos y figuras del cuerpo humano como guía y como estímulo para la iniciación del movimiento. **Esferokinesis®** es un método desarrollado en Argentina por Silvia Mamana utilizando rutinas basadas en los patrones básicos que organizan el movimiento, para entrenar las capacidades físicas desde un punto de vista funcional. La formación está dirigida a profesionales del arte, el trabajo corporal, la educación, el deporte, la terapia física o psicológica y de la salud en general, interesados en incursionar en ampliar su línea de trabajo incorporando el uso de balones a su práctica profesional. *Silvia Mamana. Docente e Investigadora corporal. Practitioner de BMC y del Método Feldenkrais.*

ATENCIÓN PSICOLÓGICA
PSICOTERAPIAS BREVES
INTEGRATIVAS

Solución rápida y efectiva de los
Padecimientos Psico-Somáticos

- Stress • Ansiedad • Depresión
- Ataque de Pánico, etc.

Equipo profesional con amplia experiencia

2051-1549 15-3333- 5979

Atención Psicológica. Si las huellas de esta Pandemia están dejando marcas en tu cuerpo y/ o mente... "... Es tiempo que empieces a analizarlas, junto a una escucha profesional, para darle un nuevo sentido a tu proyecto de vida"... •Psicoterapias breves. Solución rápida y efectiva de los Padecimientos Psico-Somáticos • Stress • Ansiedad • Depresión • Ataque de Pánico y otros. Equipo profesional con amplia experiencia. Informes: 4822-5658 15-3333- 5979.



agenda

René

dicembre 2020 / abril 2021

consultar actividades on line

shiatzu y Qi Gong

• **Diciembre: -Shiatzu y Qi Gong, Clase**

Abierta Gratuita con Carlos Trosman. Teórico-práctica.

• **Sábado 19 de diciembre de 2020 a las 16 hs** en

https://www.facebook.com/iiQGargentina (sin inscripción previa) y **por Zoom.** Para participar de la

clase por Zoom, inscribirse en nuestra web. Cupos

limitados por Zoom. Presentación de los Cursos y

Actividades 2020. Entrega de los Certificados a los

Egresados 2020. Brindis de Fin de Año. Para todo

público. Concurrir con ropas cómodas. Inscripción:

www.shiatzukungenyu.com.ar www.iqgargentina.com.ar

• **Viernes 15 de enero:** Reinicio de las Clases Gratuitas

in vivo de Qi Gong (Chi Kung), **por Facebook** con

Carlos Trosman en https://www.facebook.com/

iiQGargentina **Martes y viernes a las 14 hs. de**

Argentina, 11 hs de México, 18 hs de Europa.

clase de eutonía (AALE)

• **domingo 20 de diciembre: 12hs.** de

Argentina: **Clase de Eutonía abierta y gratuita**

para la comunidad. Jean Marie Huberty y Dra. Berta

Vishnivetz **Zoom ID 755 917 5103 Código de**

acceso 201220 Organiza: Asociación Argentina y

Latinoamericana de Eutonía (AALE). www.eutonía.org.ar

yoga y masaje terapéutico

• **Yoga con elementos: clases generales martes**

y jueves de 8.30 a 10 hs. • **Clases terapéuticas:**

enero, febrero, marzo, abril 2021, todos los

martes de 16.45 a 18 hs (virtual). • 5 enero,

terapéutica de caderas. • 12 enero, terapéutica de

rodillas. • 26 enero, pies. • 2/2, espalda baja. • 9/2,

espalda alta y hombros. • 16/2, tobillos, piernas, pies.

• 23/2, brazos y manos. • **Yoga al aire libre: sábados,**

16.30 a 18 hs. Vial costero. Inscripción previa. Cupo

limitado. • **Curso online de masaje.** curso de verano

2021, **enero a abril,** módulos independientes. El

contacto como comunicación. Informes: 1162957939.

@centrodeldcuerpo. Lic. Alejandra Lieberman.

eutonía y música

• **09 de Enero:** • Los músicos y el cuerpo.

Taller de Eutonía. • **Clases y talleres on line.**

Tratamientos individuales. Instructorado en Relajación

Activa. Psicodrama y Corpodrama. A convenir horario.

Coord.: Susana Kesselman, Eutonista, Corpodramatista.

Se otorgan certificados. Informes: 15 4050 0408 /

48048880. kesselmansusana@gmail.com

instituto de la máscara

• **enero/febrero/marzo:** Charlas informativas

de apertura del año: con información sobre las diversas

formaciones y talleres: **Lunes 18 de enero 18hs.,**

martes 16 de febrero 18hs., lunes 8 y 22 de

marzo 19hs. • Seminarios, • Clínica Corporal,

diagnóstico corporal individual; • El arte y las máscaras

de la contemporaneidad. • Psicodrama: potencialidades

de la escena; • "Grupo de lecturas y compartires: una

aproximación al universo de lo corporal y de las máscaras".

Informes e inscripciones en: Instituto de la Mascarita.

www.mascarainstituto.com.ar Tel: 4775-3135. Facebook:

institutodelamascara Instagram: @mascarainstituto

bioenergética

• **dic./marzo: Abierta la inscripción 2021.**

Formación en Terapia Corporal Bioenergética y

Coordinación de Ejercicios Bioenergéticos. **Solicita tu**

entrevista por videollamada. • **Clases de**

ejercicios bioenergéticos gratuitos por zoom:

Lunes 9 hs. Miércoles 19 hs. Jueves 9 hs. Jueves 18 hs

(personas mayores). Viernes 10 hs. Escribimos para que

les pasemos los links de Zoom. Directora Lic. Mariana

Litvin. bioescuela@gmail.com Fb Bioenergética

Bioescuela www.bioescuela.com.ar Whatsapp

+54911.50 631.531.

Danza Movimiento Terapia

Talleres abiertos a la comunidad via

Zoom: 1) Martes 26 de Enero de 2021 de 18 a 19:30

horas "Afrontando la incertidumbre desde la DMT"; 2)

Martes 23 de Febrero de 2021 de 18 a 19:30hs.

"Afrontando las fluctuaciones desde la DMT". Consultas

e Inscripciones: info@opcionar.com.ar Facebook:

Opcionar/ Instagram @opcionar.com.ar 11 61252672

Qi Gong y Shiatzu

• **Enero: • Qi Gong: Sábados 16 y 23 de**

enero de 2021. Presencial. Tonificación con Música»

(Ejercicios para nutrir el Principio Vital), **Seminario**

del Instituto Internacional de Qi Gong con Carlos Trosman.

Cupos limitados. Respetamos las normas sanitarias y de

distanciamiento social. Se entrega material didáctico y

Certificados de Asistencia. • **Febrero: -Shiatzu con el**

Pie Descalzo (Hadashi No Shiatzu), **Sábado 20 de**

febrero de 14 a 19 hs. Con Carlos Trosman. Masaje

Shiatzu utilizando los pies sobre los hombros, espalda,

sacro, brazos, manos, piernas y pies. En Escuela de

Shiatzu Kan Gen Ryu®, **Descuento 15 % a los**

suscriptores de Kiné. Informes e inscripción:

+54.9.1.6656.5215, www.iqgargentina.com.ar http://

www.shiatzukungenyu.com.ar/cursos_ba_03.html

esferokinesis

• **Diciembre:** Inscripción a las cursadas anuales

de Formación en Esferokinesis, y al Modulo sistema

Muscular de la Formación Certificada en BMC®

(programa Educador Somático del Movimiento, SME).

• **Enero/febrero Cursos de verano online:**

Esferokinesis para columna vertebral. Esferokinesis para

la gestación. Esferokinesis para adultos Mayores.

Esferokinesis para niños Esferokinesis para Yoga.

• **Marzo: 13y 14/3:** Comienza Módulo 1 del

Profesorado en Esferokinesis. **CIEC** Whatsapp:

+5491165919621 Facebook: Esferokinesis Argentina

www.esferokinesis.com

laboratorio de improvisación

• **Laboratorio improvisar** y su imperfecto revés.

Un encuentro mensual. Un sábado por mes de 10 a 14

hs. • **Charlas informativas gratuitas** (consultar días y

horarios). Coord.: Sandra Reggiani. Interesados solicitar

entrevista: sandreregiani@yahoo.com.ar

psicoterapia y movimiento

• **Psicoterapia.** Cuerpo/ imagen/ energía.

Palabra y movimiento. Lic. Mónica Groisman. Informes:

15-6571-0001. monigroisman@gmail.com

esferobalones

• **Verano en Casa Viva: Clases virtuales**

en Tiempo Real. Esferodinamia-RP: Clases regulares

de entrenamiento y practica: **Enero y Febrero:** lunes

8.30 a 10.00 hs, martes 10.00 a 11.30 y jueves 19.00

a 20.30 hs. Esferodinamia para Embarazadas: Clases de

movimiento y contacto con nuestros hijos. Clases con

Acompañantes. Lunes 18.00 a 19.30 hs, jueves 10.00

a 11.30 hs. • **30 de enero** de 9.30 a 12.30hs.

capacitación virtual «El juego en el trabajo con esferas

y niños». Coordinan: Natalia Guilis y Marita Filipini.

Informes e inscripción: esferobalonesescuela@gmail.com

Casa Viva-Centro de Actividades -Boedo. wasap:

1138693336. contacto@casaviva.com.ar. • **Seminario**

Introducción a la Esferodinamia: Modalidad

Virtual en tiempo real. Principios de Técnica y

Posturas Básicas -Pautas de Seguridad. **Fecha: 27 y 28**

de Febrero 2021 de 9.00 a 12.30 hs. Coordinan

Docentes de la Escuela de Esferobalones. Contacto:

esferobalonesescuela@gmail.com/wasap:

1138693336/Facebook: Esferobalones/Escuela de

Esferodinamia/Instagram:@esferobalones • **Ciclo de**

Seminarios de Formación - Escuela Esferobalones

-Nivel 1 Esferodinamia para el Sistema Miofascial:

Continuidades Miofasciales o Cadenas Musculares.

Inicio de Clases Martes 02 de Marzo 2021.

• **Abril: Sábado 10/04 y Sábado 17 y Domingo**

18/04. Coordinan Docentes Escuela Esferobalones

Contacto: esferobalonesescuela@gmail.com/wasap:

1138693336/Facebook: Esferobalones/Escuela de

Esferodinamia/Instagram:@esferobalones • **Certificación en**

Esferodinamia para el Embarazo, el Trabajo de Parto y el Post-Parto: Modalidad

Virtual en Tiempo Real. **Modulo I: Marzo Inicio de**

clases de entrenamiento lunes 22/ 3. • **Abril**

Sábado 10 y Domingo 11 Módulo II: Mayo Sábado

8 y Domingo 9 / Sábado 15 y Domingo 16. Módulo III:

Junio Sábado 5 y Sábado 12 y Domingo 13. Coordinan:

Anabella Lozano y Marian Duran Contacto:

esferobalonesescuela@gmail.com/wasap: +54 9

3400666791 /+54 9 1138693336/Facebook:

Esferobalones/Escuela de Esferodinamia/

Instagram:@esferobalones

eutonía para embarazadas

• **Clases de eutonía 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-eutonía.com

sistema río abierto on line

CLASES en los parques -Para encontramos

en un espacio seguro y acompañados de la naturaleza.

Clases abiertas con bono contribución. Confirmar

lugar de encuentro enviando un mensaje a los teléfonos

de contacto. • **Movimiento vital Expresivo** Parque

Las Heras. Eugenia y Fernanda - Lunes a las 10 hs.

Contacto-1123344899 o 1154016753. • **Movimiento**

vital expresivo Parque Rivadavia. Adriana y Ana

Laura - Martes a las 10 hs. Contacto - 1166933711 ó

1140225763. • **Caminata, movimiento y**

meditación Jardín Botánico. Lidia- Martes 10 hs.

Contacto - 1149893514. • **Movimiento Vital**

Expresivo Parque Las Heras. Cris y Pedro - Martes

18.30 hs. Contacto- 1144468689 o 1158928233.

• **Caminata, elongación, respiración y**

meditación. Lugar de encuentro: Puerta del Jardín

Botánico frente a Plaza Italia. Jorge - Jueves 9.30hs -

Contacto-91144184384. Seguimos con las clases online

y a partir del 18 de enero volvemos a los Salones

de Río Abierto: fundacionrioabierto@gmail.com

Podes encontrar la grilla horaria en nuestra página web:

www.rioabierto.org.ar

formación masaje tailandés

• **Cursos de Formación en Masaje Tradicional**

Tailandés y Lanna. Grupos reducidos. Formación

personalizada. escuelanuadthai@gmail.com

www.escuelanuadthai.com

clases de esferointegración

• **Síntesis de técnicas corporales** con fisiobalones.

Clases regulares. Clases para embarazadas. Coord.:

Dra. Marta Jáuregui: 011 4523-7076// 15 61 07 96 16/

/ martajaregui@yahoo.com // f esferointegración

rolfing

• **Integración Estructural.** Balancear el cuerpo

y alinearse con la gravedad. Atención individual.

Informes Patricia Quattrini. pqinyegracion@gmail.com

Fb RolfingBuenosAires

AAADT clases virtuales

• **Asociación Argentina de Danzaterapia.**

Encuentros por Zoom. • **Red Federal.** • **Ateneos Clínicos.**

• **Biblioteca Digital para soci@s.** #LaAAADTsoyusted Instagram

y facebook: @aadanzaterapia. Mail:

aadt.info@gmail.com Web: www.aadt.com.ar

cuerpo y artes escénicas

• **Febrero virtual:** Grupo de estudio del

Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento.

• **Cuerpo, escena y empoderamiento:** orientaciones

pedagógicas con Gabriela González López

contactogabrielagonzalezlopez@gmail.com Facebook:

@cuerpoyartesescenicas WhatsApp: +54911 6353 0934

www.gabrielagonzalezlopez.blogspot.com

expresión corp./danza

Talleres, Seminarios y Conversatorios anuales

y de verano. Improvisación en Expresión Corporal -

Danza. • **Sensopercepción.** • **Talleres para niños.**

• **Conversaciones Pedagógicas** teórico-prácticas.

• **Talleres Pedagógicos** para quienes trabajan con niños.

• **Talleres teóricos** sobre juego e infancia. Clases virtuales

por zoom y presenciales en cuanto sea el momento

propicio. Contacto: kalmarstokoe@gmail.com



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 / conover / revelar...
- Porque necesitamos un lugar donde puedan converger las distintas miradas sobre el cuerpo; un espacio de intercambio teórico entre especialistas de las diversas disciplinas vinculadas a lo corporal; una fuente de información y actualización para coordinadores de trabajo grupal, docentes, terapeutas, agentes de salud,

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

- Por eso este "espacio Kiné" es siempre una convocatoria abierta a sugerencias, críticas, consultas, textos.
- **Equipo Kiné:** editor: Carlos Martos - dirección periodística: Julia Pomiés - diseño, arte y diagramación: Rubén Longas, Julia Pomiés - sitio web: Axel Piskulic.
Asesoran: Susana Kesselman (Biopolítica, Eutonia) / Elina Matoso (Clínica Corporal, Máscaras) / Mónica Groisman (Cuerpo y Psicoanálisis) / Carlos 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) \$ 750.- 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.

¿Por qué suscribirte a Kiné?

- Porque recibirás gratuitamente los libros de la colección Kiné Biblioteca. (Ya está terminada la edición del Libro N° 2 y lo enviaremos en cuanto recibamos tu comprobante de pago). 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 N° 87 hasta la fecha, incluyendo las ediciones agotadas.
- Porque tendrás acceso a importantes descuentos en las clases y talleres de diversos profesionales anunciantes; tanto en las actividades virtuales como en las presenciales cuando estas se reinicien.

• Porque con tu aporte estarás colaborando para sostener un espacio independiente de divulgación de contenidos de alta calidad sobre el cuerpo y lo corporal, desde lo biológico hasta lo biopolítico, en el terreno de la salud, la educación, el arte... Una temática muchas veces ausente o distorsionada en los llamados "grandes medios".

¿Cómo suscribirte a Kiné?

En Argentina: simplemente realizando un depósito o transferencia a la cuenta N° 13874/6. Caja de Ahorro en Pesos. Banco Provincia de Buenos Aires Sucursal 04007. CBU: 0140007603400701387469. IMPORTANTE: enviar el comprobante de pago con tu nombre completo a kine@revistakine.com.ar

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

Para la compra de ejemplares de la colección, escribir a kine@revistakine.com.ar

COMPRA DE EJEMPLARES, POSTERS, LIBROS



5 ejemplares Digitalizados
Arg. \$ 750.- / Internacional U\$S 20.-

5 posters Digitalizados
Arg. \$ 750.- / Internacional U\$S 20.-



2 libros digitales de la Colección Kiné Biblioteca
Arg. \$ 750.- / Internacional U\$S 20.-

En Argentina: realizar depósito o transferencia a la cuenta N° 13874/6. Caja de Ahorro en Pesos. Banco Provincia de Buenos Aires Sucursal 04007. CBU: 0140007603400701387469. IMPORTANTE: enviar el comprobante de pago con el nombre completo a kine@revistakine.com.ar

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