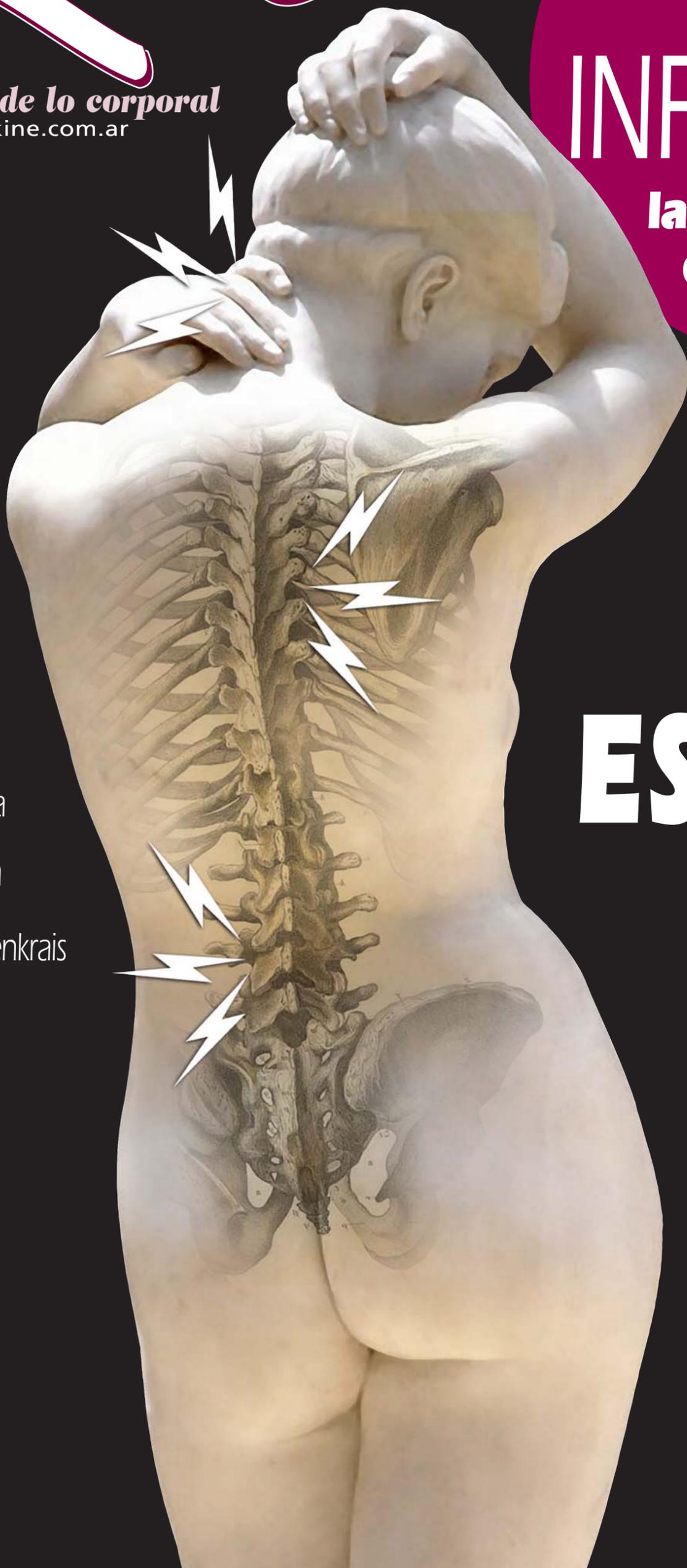


Kine

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

- anatomía
- biopolítica
- eutonía
- expresión corporal
- canto
- danza
- danzaterapia
- danza armonizadora
- bioenergética
- método feldenkrais
- educación
- kinesiología
- shiatsu
- qi gong
- guía de profesionales
- libros
- agenda



INFODEMIA

la información como peste

dolor de ESPALDA

INFORME Y
NOTA POSTER

somos un sistema de sistemas la salud de la postura (2ª parte)

dolores de espalda nota-póster

músculos - fascias

cervical

dorsal

lumbar

huesos

nervios

Postura y dolor de espalda

Posibles desviaciones de la columna



Presentación del libro: Arte y Salud. Apuntes sobre teoría y clínica. El sábado 26 de Junio a las 18:30 hs. Transmisión en vivo a través del canal: <https://www.youtube.com/c/APSAvirtual>

Seminarios de Esferodinamia
 •19/20 de Junio: Seminario Introductorio. •3 de julio Actualización Pedagógica para Egresadas de la Certificación de Esferodinamia para Embarazadas. •21 de agosto: de 9 a 13 hs/ El Perine Seminario teórico-práctico. Coordinan Docentes de la Escuela Esferobalones. Clases de Entrenamiento y Clases de Esferodinamia para Embarazadas. Informes e inscripción: 11 4921 2313 contacto@casaviva.com.ar

Seminario de Qi Gong
 •julio: -QI GONG «Tonificación con Música» (Ejercicios para nutrir el Principio Vital), Seminario del Instituto Internacional de Qi Gong con Carlos Trosmán. **Viernes 9, sábado 10 y domingo 11 de julio de 9 a 13 hs, (Presencial y por Zoom).** Cupos limitados. Respetamos las normas sanitarias. Se entrega material didáctico y Certificados de Asistencia. Informes e Inscripción
 WhatsApp: +54.9.1.6656.5215.
www.iigargentina.com.ar

Río Abierto en Parque Centenario: Viernes 10 hs. Movimiento Vital Expresivo y **Sábados 9:30** Caminatas, elongación, meditación. Más información facebook.com/rio.abierto/



En tapa: intervención anatómica de longas+pomiés sobre una obra del escultor Frederick Wellington Ruckstull, (1853 - 1942).

está en nuestra página web
descarga libre y gratuita

SUPLEMENTO ANUAL



- 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

kine@revistakine.com.ar 054 9 11 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 realizó 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.

Kiné®
ISSN 2346-9412

la revista de lo corporal

año 30 - n° 147
junio - agosto 2021

editor
Carlos Alberto Martos

dirección periodística
Julia Noemí Pomiés

diseño, arte y diagramación
Rubén Longas + Julia Pomiés

asesoran
Susana Kesselman - Elina Matoso
Carlos Trosmán - Mónica Groisman
Olga Nicosia - Marta Jáuregui
Raquel Guido - Silvia Mamana
Susana Estela - Mariane Pécora

sumario

Informe Sistemas
LA SALUD DE LA POSTURA
(2° parte) Dolores de Espalda

- 3 Columna Vertebral
Hugo Ardiles
- 5 NOTA - POSTER
Julia Pomiés, Olga Nicosia, Rubén Longas
- 6 La espalda como mapa
Carlos Trosmán
- 7 Dolor y Eutonia
Cecilia Núñez Cordo
- 7 Medicina china
Ricardo Dokyu
- 8 La exigencia duele en la espalda
Mirta Barnils, Karina Jousse
- 9 Mimos Sonoros
Paola Grifman
- 9 Dorsalgias
Andrea Basmajián
- 10 Dolor y placer
Emiliano Blanco
- 10 Método Feldenkrais
Andrea Guz

Informe Biopolítico
INFODEMIA
La información como peste

- 11 La realidad baila sola en la mentira
Celeste Choclin
- 14 Daño en el tono vital
Susana Kesselman
- 16 Buscando antidotos
Mariane Pécora
- 17 Cuerpo: la forma que informa
Carlos Trosmán
- 18 El arte de tomar decisiones
Sandra Reggiani

ADEMÁS:

- 19 Kiné en España
Susana Volosin
- 20 Kiné en Bolivia
Alejandra Vargas Mejía
- 21 Cuerpo: historia y prehistoria personal
Marcelo Della Mora

En la sección Cuerpo &

- 25 IV Encuentro Latinoamericano
Patricia Aschieri
- 25 Taller de Eutonia
Berta Vishnivetz
- 26 Definiciones
Marilyna Massironi
- 26 Clínica de la tensión
Mónica Groisman
- 27 ¿Virtual o presencial?
Susana Kesselman
- 27 Ratón de Biblioteca
Libros de: Arteterapia (varios autores),
Danza Movimiento Terapia (Graciela Vella),
Agroecología (Sergio Ciancaglioni)

22 guía de profesionales
y cursos

28 agenda

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

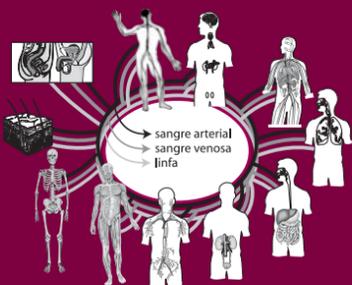
Registro Nacional de la Propiedad Intelectual
N° 5300347 - ISSN 2346-9412

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

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

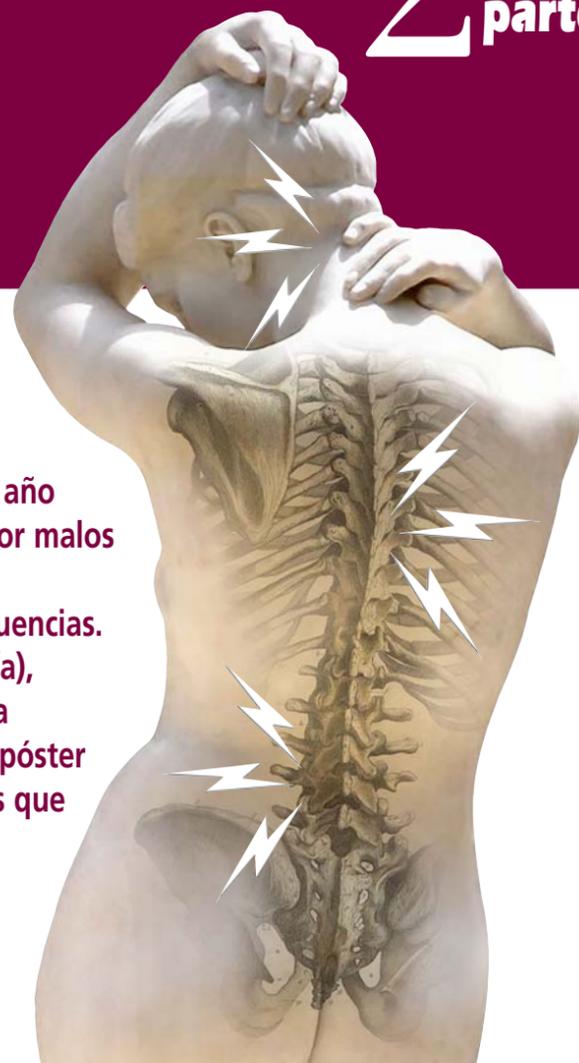
Seguinos en: KINÉ la revista de lo corporal @kine.revista





la salud de la postura ²da parte

dolores de espalda



Continuamos aquí la serie 2021 de nuestra sección "Somos un sistema de sistemas", que este año está dedicada al tema de la postura: su origen y organización (Kiné N°146), posibles daños (por malos apoyos, disfunciones del tono muscular, escoliosis, hiperlordosis...), prevención, cuidados, rehabilitaciones. En esta edición hacemos foco en los dolores de espalda, sus causas y consecuencias. Iniciamos el informe con un texto del Dr. Hugo Ardiles (Terapia Corporal de Centros de Energía), a modo de homenaje, en el primer aniversario de su fallecimiento. Con el asesoramiento de la osteópata y kinesióloga Olga Nicosia y las ilustraciones de Rubén Longas, realizamos la nota-póster donde se detallan huesos, músculos, fascias y nervios de la espalda y las posibles alteraciones que causan dolor en cada zona (cervical, dorsal, lumbar). Contamos, además con el aporte de profesionales de diversas disciplinas. En esta edición: Carlos Trosman (Shiatzu Kan Gen Ryu), Cecilia Núñez Cordo (Eutonía), Ricardo Dokyu (Medicina China), Mirta Barnils y Karina Jousse (Danza Armonizadora), Paola Grifman (Cuerpo y Voz), Emiliano Blanco (Expresión Corporal), Andrea Basmaján (Praxis Vertebral no Invasiva), Andrea Guz (Método Feldenkrais).

la columna vertebral

texto del Dr. Hugo Ardiles* (ver referencia en la página siguiente)

En la columna vertebral los cuerpos de las vértebras están uno sobre otro como una pila de monedas. Detrás de su cuerpo (cuerpo vertebral) las vértebras tienen un agujero (el agujero vertebral). Los agujeros apilados forman un tubo a lo largo de toda la columna. Dentro de ese tubo está la médula espinal, estructura nerviosa que lleva motilidad a músculos y órganos, y asegura sensibilidad a la piel.

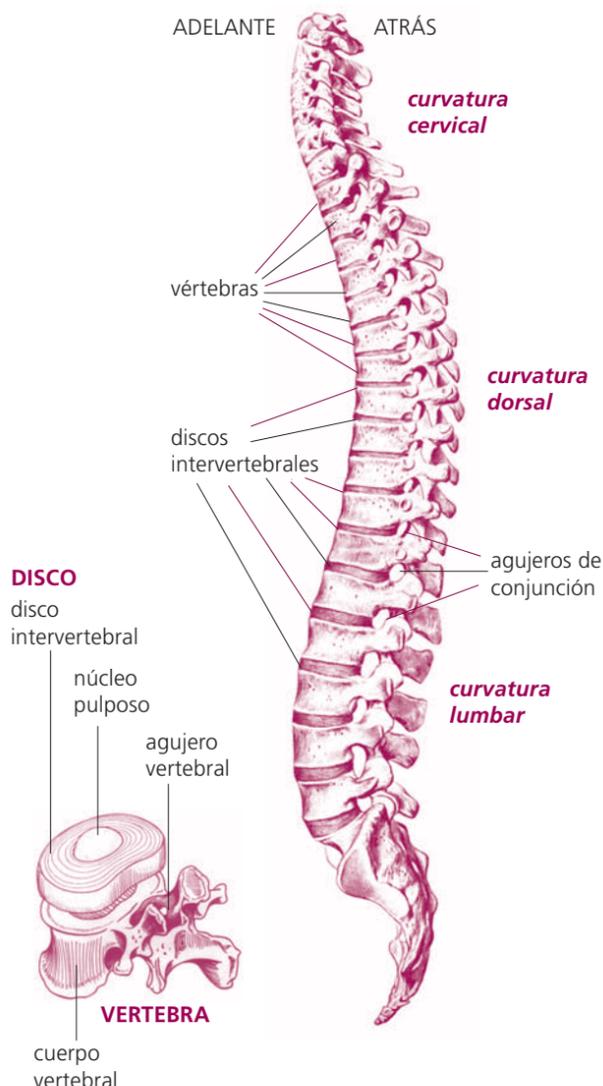
Entre vértebra y vértebra hay un agujero lateral formado por una muesca de ambas: por estos **agujeros de conjunción** sale un nervio para cada lado, que va a una determinada zona del cuerpo. (Ver ilustración de los nervios en el póster de la página 6).

Cada vértebra está unida con la de abajo por el **disco intervertebral**, formado por un cartilago de estructura particular: tiene una serie de láminas circulares, que son anillos fibrosos, formando capas cuyas fibras corren en diferentes direcciones: el anillo más externo tiene fibras verticales, que unen la vértebra de arriba con la de abajo. El anillo más profundo tiene fibras circulares horizontales que contienen al **núcleo pulposo** del disco como en una cápsula. El núcleo pulposo es de una sustancia gelatinosa que tiene función de resorte entre las dos vértebras, y les permite moverse entre sí, una sobre otra, en todas direcciones.

Los anillos fibrosos intermedios tienen sus fibras oblicuas. Estos anillos dan gran resistencia a los discos; y movilidad y fuerza a la columna vertebral: ella tiene que soportar el peso de toda la persona cuando estamos de pie, y le permite al cuerpo todo tipo de movimiento.

Cuando nacimos la columna tenía una sola curva cóncava hacia adelante, como una banana. Los animales cuadrúpedos mantienen su columna con esta forma. En cambio los seres humanos, cuando nos pusimos de pie y comenzamos a caminar, la columna se nos fue incurvando. Las curvas hacia atrás se llaman **lordosis**, están en el cuello (región cervical), para permitir que la cabeza mire hacia adelante, y en la cintura, (región lumbar), para mantener el

COLUMNA VISTA DE PERFIL



tronco erguido. En la región dorsal, en cambio, se produce una curva saliente hacia atrás, llamada **cifosis**, para formar la cavidad torácica donde se alojan los pulmones y el corazón. El sacro, la parte más baja de la columna, también tiene una curva saliente hacia atrás, porque es la pared posterior de la pelvis, que forma una cavidad como una sopera. Esas curvaturas normales pueden aumentar peligrosamente en algunos casos.

Quando estamos largos tiempos de pie va aumentando la curva de nuestra columna hacia adelante en la cintura, la región lumbar, formando una hiperlordosis. Si en cambio estamos mucho agachados, leyendo en un escritorio o trabajando mirando hacia abajo, se nos va encorvando la espalda y se forma una hipercifosis en la región dorsal.

Las vértebras que cuando nacimos tenían su cara superior paralela a la inferior, de a poco van tomando forma de cuña y al final nos será cada vez más difícil ponernos derechos. Al mismo tiempo, los discos, que en un comienzo eran fuertes y flexibles, se irán rigidizando, y de a poco nos costará más cambiar de posición.

Si forzamos estos discos rígidos con algún movimiento brusco o por un golpe, los anillos (bordes) de los discos pueden dañarse y fisurarse, dejando pasar por esas grietas parte de la gelatina del núcleo, empujando el anillo fibroso hacia atrás o hacia el agujero intervertebral por donde salen los nervios de la columna.

A esta salida del disco hacia atrás se la llama **protrusión**: comprime los nervios que salen de la columna a ese nivel y produce intenso dolor en los lugares adonde llegan esos

continúa en la página siguiente



viene de la página anterior

nervios). Y cuando esas fisuras son muy importantes, el núcleo no sólo empuja el anillo fibroso sino que sale del disco y se produce una **hernia de disco**. Cuando aprieta el nervio ciático a la altura de la columna lumbar se genera un gran dolor conocido como **ciática**.

Cuando la presión de los discos se produce en los nervios de la columna cervical las patologías llevan diversos nombres de acuerdo al nervio apretado: **cefalea y jaqueca en los nervios que van a la cabeza, hombro doloroso en los que llegan al hombro, codo de tenista en los nervios de esa región, patología del túnel carpiano en los nervios que pasan por la cara anterior de la muñeca (el carpo) y llegan a la palma de la mano y a los dedos.**

El mejor tratamiento

Todos estos problemas son consecuencia final de la artrosis de las vértebras. Una vez producidos es muy difícil hacerlos retroceder. Como producen inflamación, los antiinflamatorios disminuyen el dolor, pero ocasionan otras molestias, como ardor de estómago, por ejemplo, y necesitamos tomarlos durante mucho tiempo. Pero no cambian el origen del problema: seguiremos con los discos rígidos, y pronto tendremos otras protrusiones o nuevas hernias de disco. Y no habremos mejorado nuestra movilidad.

Las gimnasias apropiadas constituyen el gran remedio, pero deben tener tres cualidades: tienen que ser graduales, tienen que disminuir y hacer desaparecer los dolores en forma definitiva, y tienen que devolver la movilidad a la zona dañada.

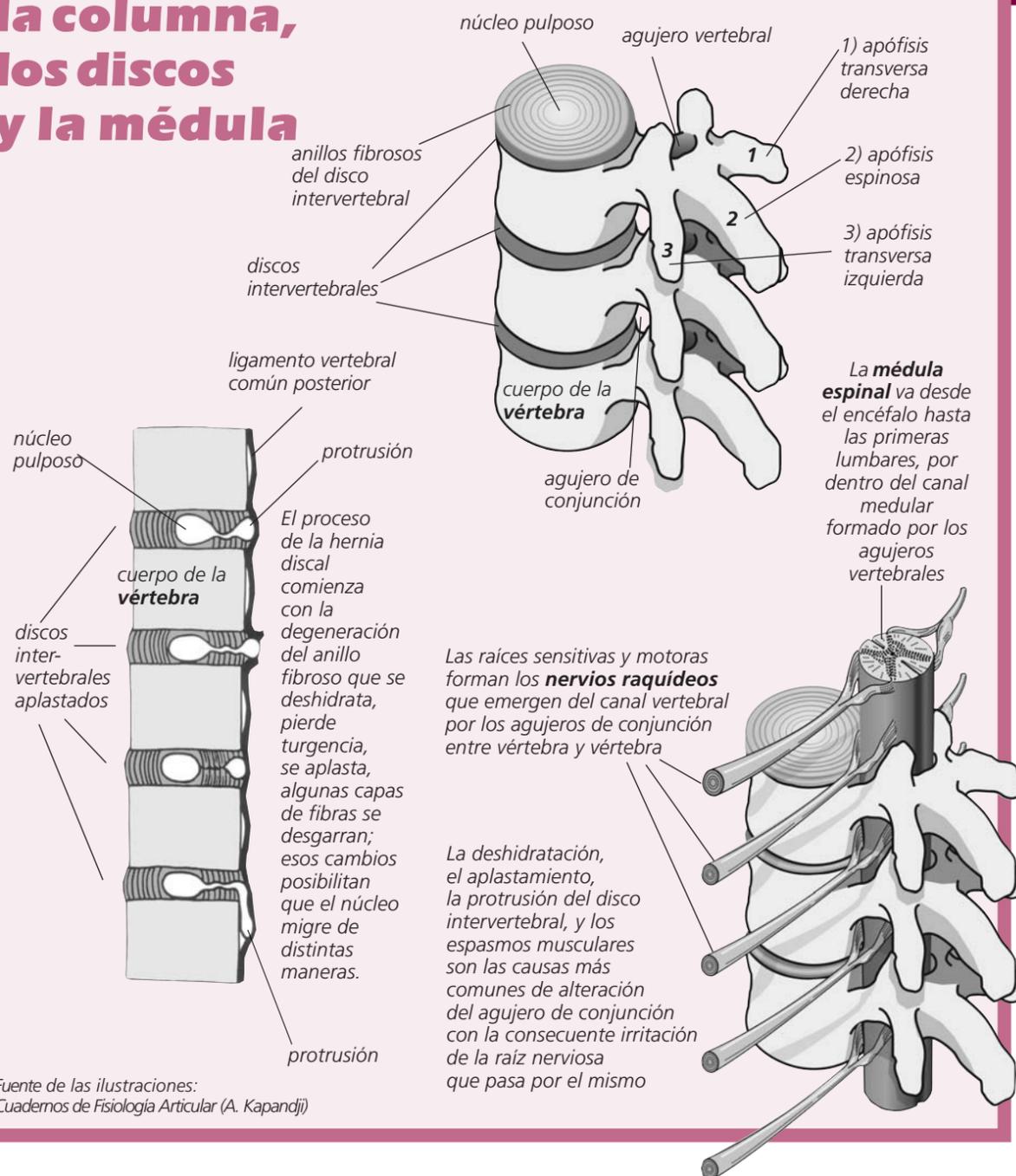
Consideramos que la Terapia Corporal de Centros de Energía, con su Gimnasia Correctiva logra estas tres condiciones y además, la persona que estaba dificultada para moverse siente que recupera su vitalidad, rejuvenece.

La gimnasia correctiva produce alivio inmediato del dolor y, de a poco, liberación de los movimientos de todo el cuerpo, que adquiere sensación de plenitud y progresiva eliminación de otros dolores crónicos provocados por el pegoteo de los cartílagos de todas las articulaciones en general.

Uno de los movimientos más importantes para la curación de los discos intervertebrales es la torsión, acostado o sentado, en principio bajo el cuidado y la guía de un instructor adecuadamente capacitado.

La Gimnasia Correctiva de Centros de Energía va movilizandando las partes del cuerpo que corresponden a cada Centro de Energía (los Chakras). Como los movimientos son

la columna, los discos y la médula



Fuente de las ilustraciones: Cuadernos de Fisiología Articular (A. Kapandji)

expresivos y acompañados de músicas apropiadas, la transformación se experimenta también en toda nuestra persona, modificando nuestro estado habitual de ánimo, nuestras emociones recurrentes, y hasta puede hacernos cambiar nuestros recuerdos y emociones perturbadoras.

La patología

La **artrosis** es la causa de estos problemas de la columna. Es una de las enfermedades reumáticas más comunes y hasta está considerada como normal en el envejecimiento.

Se llama artrosis al endurecimiento de los cartílagos que recubren las superficies articulares de los huesos. Este endurecimiento disminuye la amplitud del movimiento de las articulaciones, y produce dolor. Los cartílagos no tienen arterias ni venas. Ni tienen nervios, por lo que son indoloros.

Cuando el cartílago envejece o se daña se le forman vasos sanguíneos y nervios. Por tener sangre, se pega el cartílago de un hueso con el del otro, y se dañan al despegarse con el movimiento. Por eso duelen las articulaciones con artrosis cuando comenzamos a moverlas y desaparece o disminuye el dolor al seguir moviéndolas.

Estos cambios del cartílago son acompañados por algunas deformaciones del hueso: sobresalen sus bordes como intentando unirse con el hueso de arriba para inmovilizar la articulación. "Picos de loro" se los suele llamar a los bordes de los huesos por su forma curva. El nombre médico es osteofito.

Una de las partes del cuerpo en donde más comúnmente encontramos artrosis es en la columna vertebral, especialmente en personas con malas posturas. Ejemplo de esto son las escoliosis (curvas laterales de la columna), que se desarrollan desde joven por diferentes causas, en especial por tener una pierna más corta que la otra. Otro ejemplo es la cifosis (columna dorsal saliente hacia atrás) por mala posición a causa de la timidez, o por permanecer mucho tiempo agachado; y la hiperlordosis, curvatura exagerada de la cintura.

Las artrosis se producen cuando las articulaciones dejan de cumplir su función específica, que es facilitar el movimiento. Recordemos el conocido refrán: "la función hace al órgano". Encontramos precisamente esta patología en las personas de edad avanzada, con vida sedentaria. Las de menor edad y los jóvenes también pueden sufrir de artrosis cuando su movilidad es reducida o inadecuada.

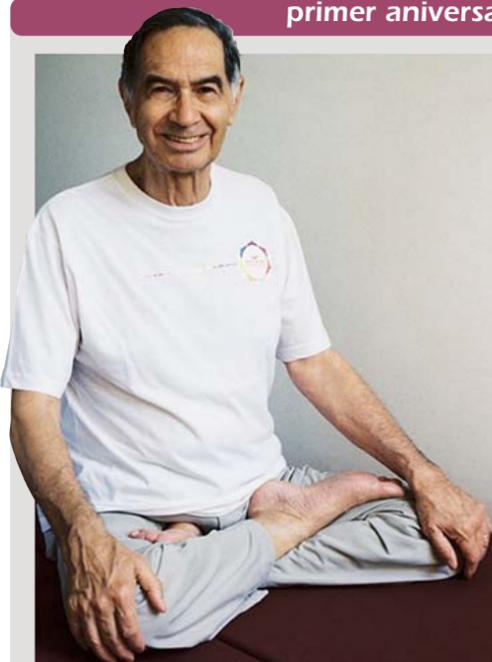
Conclusión: no dejemos de movernos, tenemos que hacer gimnasia el resto de nuestra vida para mantenernos ágiles, lúcidos y vitales.

Hugo Ardiles, Médico, Homeópata, Fisiatra y Psicoterapeuta. Creador de la Escuela de Terapia Corporal de Centros de Energía. Falleció en junio 2020.

Actualmente la Escuela continúa dando clases y formando instructores. Más información en:

<https://www.facebook.com/EscuelaDrHugoArdiles/>

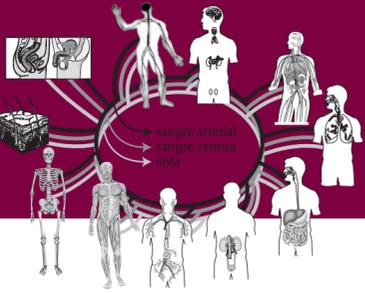
primer aniversario del fallecimiento del Dr. Hugo Ardiles



Hugo Ardiles falleció hace un año, el 16 de junio de 2020. Médico y músico... Fundador de la Escuela de Centros de Energía, colaboró asiduamente en Kiné con sus textos y consejos. Lo recordamos con la publicación del presente artículo, y con este párrafo de la entrevista que publicáramos en nuestra edición N°75 (el texto completo en www.revistakine.com.ar).

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

dolores de espalda



El dolor de espalda no es uno. Hay tantos dolores de espalda como personas que lo padecen. Dolores agudos, crónicos, punzantes, sordos, localizados, difusos. En toda la columna, en las zonas de cambio de curva, dolores en la zona cervical, dorsal, lumbar. Dolores de origen muscular, óseo, nervioso, emocional... Dolores con causas distantes del lugar donde se perciben (por irritación de raíces nerviosas). Aquí trataremos de dar una primera mirada sintética y abarcadora que oriente en la búsqueda de causas y el alivio de síntomas. Continuaremos desarrollando este tema en las próximas ediciones.

cervical

Síndromes cervicales:

- torticólis (dolor cervical agudo)
- síndrome cervicocéfálico (dolor crónico, irradia hacia la zona occipital)
- neuralgia cérvicobraquial (el dolor se extiende hacia el brazo)
- cefaleas

La alteración de la **charnela** C7 - D1 cervicodorsal puede producir disfunción en los músculos escalenos y primeras costillas, y perturbaciones vasculares.

LLamamos **charnela** a la zona de cambio de un segmento de la columna a otro, **lugar donde las curvas cambian de dirección.**

dorsal

- Dorsalgia (dolor difuso, pinchazos, quemazón). Como en otras zonas, puede estar causado por fatiga muscular, artrosis, osteoporosis, sobrecarga.

Charnela D12 - L1 dorso-lumbar: disfunciones renales, desequilibrios en la interacción psoas-diafragma. Repercusiones viscerales

lumbar

Síndromes Lumbares:

- diferentes tipos de •lumbalgias y •ciátalgia
- cruralgia •sacroileitis

Charnela L5 - S1 lumbo sacra: sobrecarga en el disco intervertebral que puede desencadenar desde pinzamiento a protusión y hernias

huesos

La estructura ósea de la zona posterior del tronco está constituida por:

- (1) los **omóplatos** o **escápulas**,
- (2) las **vértebras**,
- (3) las **costillas**,
- (4) la **pelvis**.

(ver referencias en la imagen principal)

Los huesos están vinculados y/o ligados entre sí por los discos intervertebrales, ligamentos, músculos y fascias (tejido conectivo).

Postura y dolor de espalda

La posición que adoptan todas estas estructuras depende de muchos y diversos factores como el peso, la distribución de la grasa, la elasticidad de los distintos ligamentos, músculos y fascias, el tono de los distintos músculos, etc. Esto da lugar a una postura distinta para cada persona. Así como es distinta su historia emocional y la influencia que ésta tiene en su tono muscular.

Un acortamiento muscular, una articulación poco móvil, una postura asimétrica o exigida con respecto a la línea gravitacional, que se mantienen en el tiempo, pueden ser el origen del dolor en una zona de la espalda.

Por el contrario, un equilibrio tónico entre las cadenas miofasciales anteriores y posteriores, de apertura o de cierre, posibilitará una postura más eficiente, con menor esfuerzo, menor fatiga y mayor disponibilidad de movimiento. De esta manera se previenen deformaciones, lesiones y, por lo tanto, dolores.

Evitar el sedentarismo y aumentar la conciencia corporal, suelen ser los recursos más eficaces en la búsqueda de ese equilibrio.

Posibles desviaciones de la columna

Las curvas demasiado atenuadas, o aplanadas (rectificaciones, inversiones, etc.) o las curvas demasiado aumentadas son adaptaciones inadecuadas a la acción gravitacional, causantes de trastornos y/o dolores.

• **escoliosis** (desviación tridimensional de la columna: inclinación lateral con rotación hacia el lado contrario, combinada con flexión o extensión).



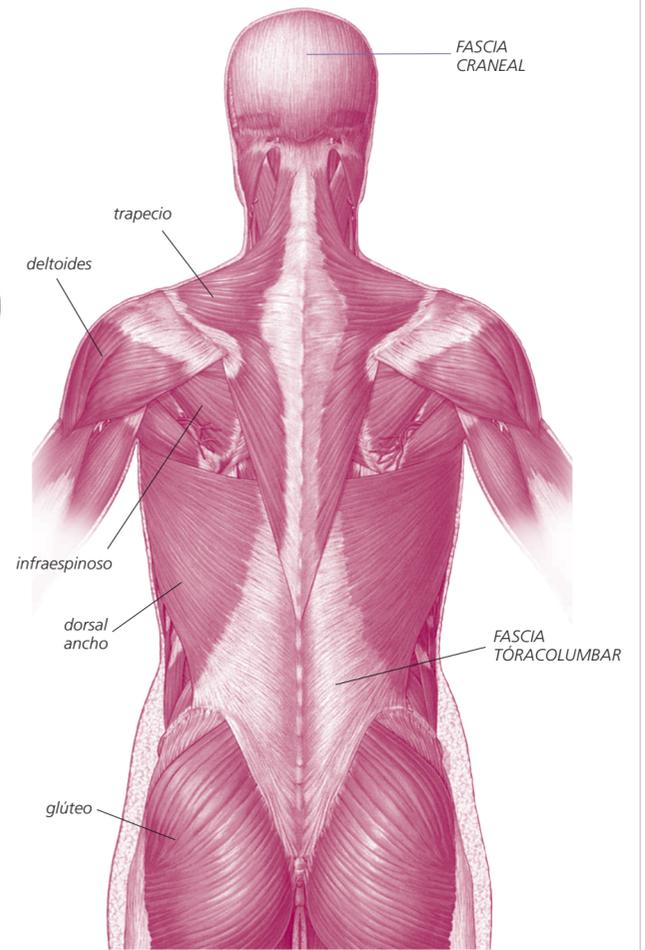
• **hiperlordosis** (aumento de la curvatura lumbar).



• **hipercifosis** (aumento de la flexión dorsal).

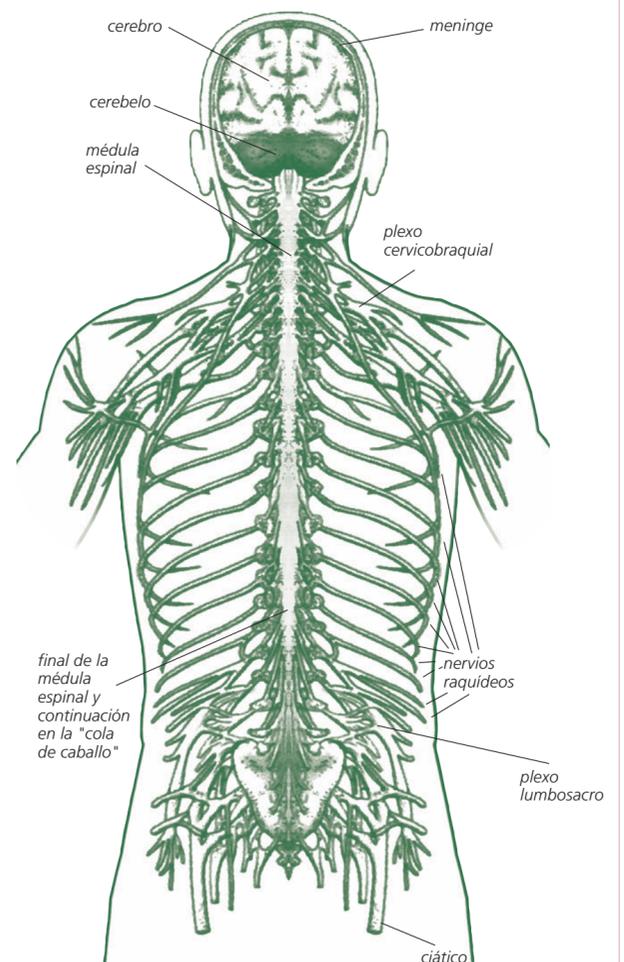


músculos - fascias



Mio-fascias: Músculos de distintas partes del cuerpo influyen sobre la zona de la espalda; algunos cercanos, y otros más alejados que actúan por su integración en encadenamientos miofasciales: •**paravertebrales** (producen la extensión de la cabeza y la columna), •**abdominales** (flexión del tronco), •**glúteos** (extensión de coxofemoral y retroversión pélvica), •**psoas-iliaco** (flexión coxofemoral, lateroflexión y rotación de la columna lumbar), •**cuadrado lumbar** (flexión lateral de la columna lumbar), •**diafragma** (por su inserción en la columna lumbar y en las costillas bajas), •**recto anterior del cuádriceps** (extensión de rodilla y flexión de coxofemoral), •**isquio tibia peróneo** (flexión de rodilla, extensión de coxofemoral, y/o retroversión de la pelvis), •**pectorales** (antepulsión de los hombros, flexión y aducción de los brazos), •**trapecios** (elevación de los hombros, movimiento de la cabeza), •**romboides** (acercamiento de los omóplatos entre sí).

nervios



Es muy importante el adecuado equilibrio articular y miofascial en las estructuras de la espalda por la repercusión que tienen sobre la médula espinal y las raíces nerviosas



la espalda es un **mapa** del cuerpo

La Medicina Tradicional China tiene una visión integral del ser humano, considerándolo un sistema de energía sumergido en un universo de energía.

En este sistema de energía que somos, interactúan una cantidad inimaginable de fuerzas entre sí, lo que nos da unidad e identidad. Estas fuerzas a su vez están en constante intercambio con el medio, con el universo de energía en el que nos movemos y del que somos parte.

Interior y exterior conectados

En este intercambio somos afectados por el medio y el medio es afectado por nosotros. Se ejerce una *influencia*. Esta influencia es de doble sentido e impulsa el fluir del Qi (se pronuncia Chi y significa "energía").

En el intercambio se toma y se da, nos nutrimos y desechamos.

Lo que algunos sistemas desechan es vital para otros y viceversa.

Es el proceso de la vida y su ecología.

Nuestro interior y nuestro exterior también están conectados, pero no solamente desde lo evidente del cuerpo, sino por medio de un sistema de energía por donde circula el Qi, que la Medicina China llama *Canales y Colaterales* y en occidente llamamos "Meridianos".

Este tejido energético genera una red de contención en la superficie, que además de sostén y borde, como la piel, circula como energía defensiva en la superficie evitando la penetración de agentes patógenos, como los virus, y de agentes climáticos que, en exceso, son perniciosos, como el frío, el calor, la humedad, la sequedad, el viento.

Cuando nuestros órganos internos están débiles o no están funcionando bien, esta red energética se debilita y permite el ingreso de estos agentes del exterior, que van a afectar primero la superficie, piel, músculos y tendones, produciendo contracturas y dolores articulares. Estas dolencias "superficiales" si se vuelven crónicas, terminarán por afectar aún más el funcionamiento de los órganos internos y como resultado debilitarán aún más la energía defensiva.

Hay un trabajo conciente que podemos hacer para fortalecer y equilibrar nuestro interior y exterior y se llama Movimiento.

El movimiento hace fluir la sangre y la respiración con otros ritmos ayudando a movilizar estancamientos de sangre y de energía, favoreciendo la oxigenación de las células y la nutrición de los tejidos.

El "movimiento para nutrir la vida" desarrollado desde los comienzos milenarios de la Medicina Tradicional China es el Qi Gong (Chi Kung), que consiste en una multiplicidad de posturas dinámicas o estáticas que coordinan la concentración, la respiración y el movimiento, con el objetivo de favorecer el intercambio y la transformación del Qi, los procesos de intercambio entre nuestro interior y nuestro exterior, y entre el sistema de energía que somos y el medio energético en que estamos inmersos.

El Qi Gong es un sistema de salud funcional, quiere decir que promueve la armonía de las funciones vitales mediante movimientos concientes que movilicen posturas y contracturas para aliviar dolores y restablecer el libre fluir de la vida y la energía.

Este mismo modelo terapéutico de movilizar el Qi es empleado por la acupuntura, los masajes como el shiatsu, y también la herboristería y la alimentación.

Si duele la espalda

Una actitud corporal que se reitera, como es el caso del sedentarismo provocado por la virtualidad y el incremento exponencial de las horas frente a las computadoras durante la pandemia, es un agente patógeno. Un agente ni interno ni externo, sino que es justamente el vínculo entre ambos. No es interno porque hay circunstancias externas que lo promueven, y no es externo porque el modo en que respondemos a esas circunstancias depende de nosotros, de nuestra decisión y actitud.

Si no contrarrestamos este aumento del sedentarismo con movimiento, se producen contracturas y dolores, en especial en el cuello y la espalda.

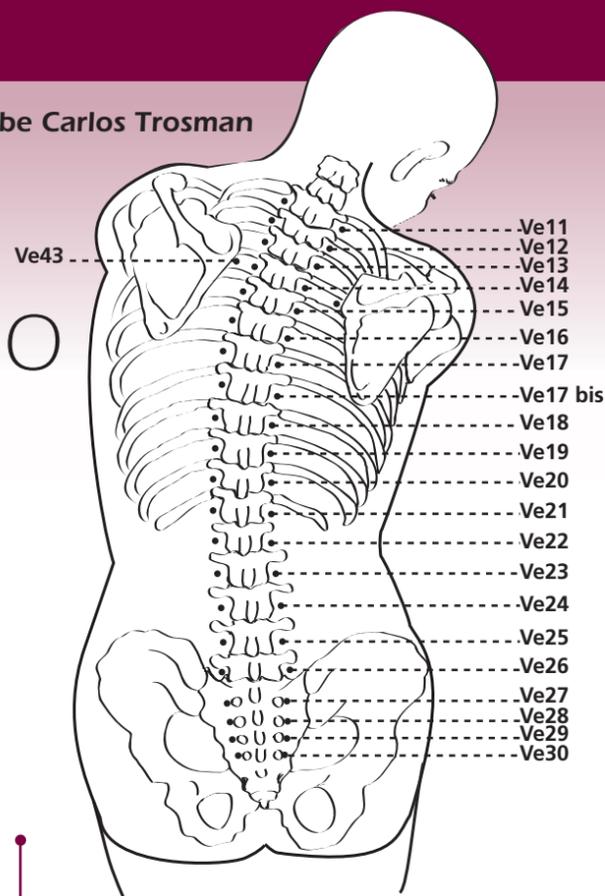
No todos sufrimos contracturas en los mismos puntos, quizás porque existe una relación entre los puntos de la espalda y el funcionamiento de los órganos internos.

Mantener mucho tiempo una misma posición estanca la sangre y la energía en puntos o zonas de la espalda y puede dificultar el funcionamiento de los órganos con los que esos puntos están relacionados.

Entonces el efecto de movilizar y resolver las contracturas es un beneficio para todo el ser y la vitalidad.

En la espalda, a ambos lados de la columna se localizan puntos de tratamiento muy importantes para la acupuntura y la digitopuntura, y que también se movilizan con la práctica de Qi Gong. Son los llamados Puntos de Asentimiento, o también puntos de Afirmitación o curación. Se encuentran siguiendo un recorrido paralelo a ambos lados de la columna, sobre los ligamentos que unen las apófisis transversas de las vértebras contiguas. Una forma fácil de ubicarlos es localizar el espacio intervertebral en la línea media de la columna, y desde allí medir dos dedos hacia cada lado. Si al presionar con los pulgares sentimos el ligamento bajo nuestra presión, estamos en el lugar correcto. Los puntos llevan la numeración correspondiente al Canal de la Vejiga (Ve), al cual pertenecen, y no sólo se utilizan para alivio de dolores sino también para tratamiento de diversas afecciones. Podemos ver algunas de ellas en las referencias que acompañan el gráfico de los puntos de la espalda.

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



Referencias

Ve11: Huesos (todas las afecciones: reuma, articulaciones, columna). Tortícolis. **Ve12:** Enfriamientos Resfríos, bronquitis, asma, estornudos frecuentes. Fiebres. **Ve13:** Pulmón (todas las afecciones). Problemas dermatológicos. **Ve14:** Pericardio. Palpitaciones; sobreexcitación; epilepsia. Congestión pulmonar. **Ve15:** Corazón (todos los problemas cardíacos). Insomnio. **Ve16:** Vaso Gobernador (sistema nervioso). Debilidad general. Dolores de la columna. **Ve17:** Diafragma. Inflamaciones bronco-pulmonares; todas las enfermedades de la circulación y el corazón. Problemas de la sangre. **Ve17 bis:** Páncreas (todas las afecciones). Problemas digestivos; acidez. **Ve18:** Hígado (todas las afecciones). Problemas de la vista. Hemorroides; gastritis. **Ve19:** Vesícula biliar (todas las afecciones). Constipación. Dolores de cabeza (sienes y cuero cabelludo); temperamento colérico. Enfermedades de los ojos. **Ve20:** Bazo. Mala digestión; vómitos; inflamación abdominal. Inapetencia o bulimia. **Ve21:** Estómago (todas las afecciones): dolores, espasmos, cólicos, acidez, vómitos, gastritis, úlcera. Fatiga y/o ardor en los ojos. Debilidad general. **Ve22:** Tricalentador. Afecciones digestivas. Edemas. Impotencia. Esterilidad. Delgadez excesiva. Rigidez de la columna. **Ve23:** Riñón (todas las afecciones). Dolores lumbares. Crítica. Incontinencia de la orina. Eyaculación precoz. Inflamación de la uretra. Ginecología. Diarrea. **Ve24:** Mar de la energía. Falta de energía. Constipación Hemorroides Lumbago. **Ve25:** Intestino grueso (todas las afecciones). Hemorroides; prolapso rectal; abdomen doloroso e hinchado; diarreas; estreñimiento. **Ve26:** Constipación; diarrea. Problemas ginecológicos; menstruación dolorosa. Esterilidad. Trastornos en la micción. **Ve27:** Intestino delgado (todas las afecciones). Lumbago; ciática; cólicos. Dolores de la columna. **Ve28:** Vejiga (todas las afecciones). Cistitis; incontinencia urinaria. Dolores de la columna. Ciática; lumbago. Debilidad de las piernas. **Ve29:** Región sacrolumbar (todas las afecciones de la zona). Lumbago; ciática. Diarrea; estreñimiento. **Ve30:** Esfínter. Todos los problemas del ano: espasmos, atonía, dolores, fístulas, hemorroides, prolapso. Problemas en la micción. **Ve43:** Centros vitales. Anemia. Aumenta la cantidad y calidad de los glóbulos rojos. Agotamiento. Debilidad general. Recuperación de enfermedades prolongadas.

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



dolor & eutonía

escribe: Cecilia Núñez Cordo



La vida sucede en y desde el cuerpo, no hay modo de sustraerse de él. Un pantalón que aprieta, la alegría, el aburrimiento, una taza de té caliente, el olor de la playa, el foco para entender un texto complejo, la multiplicación celular constante. Podríamos evocar infinidad de escenas y situaciones para ejemplificar esta idea.

Vayamos entonces a los inicios, cuando el bebé comienza a acceder al mundo a través de un universo de sensaciones que va codificando, catalogando a través del encuentro con los Otros y lo otro. Esas experiencias en el tiempo, son las que permitirán construir un andamiaje perceptivo que brindará el sostén necesario para el intercambio con el exterior y con la interioridad.

La historia personal de esa construcción perceptiva (modelada a su vez por la cultura y el momento histórico) irá generando un nivel de escucha de la propia corporalidad y un modo personal de vincularse y sentir la vida en el propio cuerpo.

Las demandas sociales de productividad y los valores de un consumismo exagerado proponen el modelo de cuerpo máquina, eternamente joven y siempre feliz. El cuerpo como una posesión entre tantas otras: el auto, el dinero o la casa.

De este modo las necesidades corporales en su multiplicidad y el acceso al propio deseo son adormecidos, sometidos y negados.

Este modelo por excelente prensa que tenga no es sustentable y tiende inexorablemente al fracaso. ¡Por suerte!

El ser humano como especie es sensible, racional, adaptable, cooperativista y con un gran potencial para ampliar su consciencia. Podemos observarlo en millones de años de evolución, si no nos limitamos solamente a eventos miserables y hechos oscuros de la historia.

El cuerpo de cada individuo, así como el cuerpo social de la especie, tiene una inmensa capacidad de autoregulación, de generar nuevos equilibrios, que por esencia se perderán para volver a ser conquistados.

Es que lo vivo se mueve y un equilibrio perfecto y constante lo impediría.

Entre los modos que encuentra el individuo para expresar sus necesidades y para poder protegerse está la sensación de dolor: "experiencia sensitiva desagradable acompañada de una respuesta afectiva, motora, vegetativa e, incluso, de la personalidad".

Podemos pensarlo en dos categorías:

El Dolor Agudo, que viene a alertarnos en su función protectora para avisar que algo no está del todo bien. Tiene un inicio repentino, una duración breve en el tiempo y una remisión paralela a la causa que lo produce.

El Dolor Crónico que se extiende más allá de la lesión o afectación orgánica con la que existió la relación y que varía en intensidad y duración en el tiempo. Esos dolores con los que hay que convivir.

Más allá de esta primera distinción, no hay nada más íntimo, personal y subjetivo que lo que cada quien siente. Lo sentido tiene valor de verdad para el sujeto sensible. El registro del dolor es único para quien lo padece y también lo es el modo con el que se vincula con él.

Las conductas del dolor son diversas: negarlo y seguir cueste lo que cueste, sobreponerse estoicamente, transformarlo en el centro de la existencia, hacer de la queja un modo de vida, tomar analgésicos asiduamente para no sentirlo, permitir que sea un gran limitante...

¿Qué podemos hacer cuando algo duele?

Cuando algo duele, todo nuestro foco se reúne allí en esa zona, punto o región que clama, grita o susurra. Ocurre que generalmente nos cuesta entender el mensaje. Queremos dejar lógicamente de pasarla mal. Pero el dolor en ocasiones se resiste a desaparecer, disminuye pero no se va, se calma por completo pero vuelve con intensidad.

El cuerpo expresa, a veces duele, y hay que darle la oportunidad. La Eutonía promueve la escucha corporal, la sensibilización del cuerpo, el despetar de la atención.

Estimula una búsqueda constante y abierta, **valida la vulnerabi-**

lidad en pos del descubrimiento de la propia fortaleza interna.

Para ello en un inicio es importante la presencia de un Otrx que acompañe, allí el rol del o la eutonista es fundamental porque a través de su palabra o toque guiará la experiencia.

Una de las propuestas más elocuentes de la práctica es experimentar la entrega del peso del cuerpo con la gravedad, dejándolo ir pasivamente hacia el piso, buscar comodidad allí sin abandonarse, simplemente estar. Dejarse sostener por el suelo que nos espeja.

Para poder percibir ese reflejo es necesario un tiempo sin apuro. Cultivar una actitud sin prejuicios, de aceptación.

Permitir el movimiento espontáneo de la respiración. Observar todo el movimiento interno en la quietud aparente. No buscar deliberadamente

Darle un cauce a ese dolor. Habilitar otras vías de entendimiento. Y sobre todo ¡aceptar!

Aceptar que el dolor no es enemigo, tenerle paciencia, intentar no resistir, dar la oportunidad de expresión y esto no implica siempre que vayamos a entender desde la lógica de la racionalidad. Permitir la autoregulación y el respeto de las propias necesidades.

Cuando salimos de ese tiempo-espacio tan particular que nos ofrece la práctica de la Eutonía hay que continuar con la vida cotidiana. A veces convivir con el dolor, las responsabilidades familiares o la soledad, el ritmo laboral.

El tan famoso "principio de realidad" se impone, y allí está justamente el desafío, en esas múltiples negociaciones internas que hay que elaborar, en las pequeñas estrategias aprendidas que nos permiten intentar continuar en contacto con quienes somos en medio de todos los desafíos.

Cecilia Núñez Cordo es Maestra de Trabajo Corporal, Eutonista (AALE Nº 148), Fundadora y coordinadora de Casaviva, centro de actividades Corporales, Bailarina.

medicina tradicional china

escribe: Ricardo Dokyu

El dolor de espalda, es uno de los motivos más frecuentes de la consulta.

Cuando se trata de malestares de la espalda superior, derivan de esta molestia los dolores de cabeza, cuello y hombros, rigidez de cuello, dolor punzante entre omoplatos, disminución en el movimiento de hombros y brazos, etc.

La espalda media está más relacionada con problemas digestivos: barriga hinchada, dolor o puntada en el lado derecho, digestión lenta, etc.

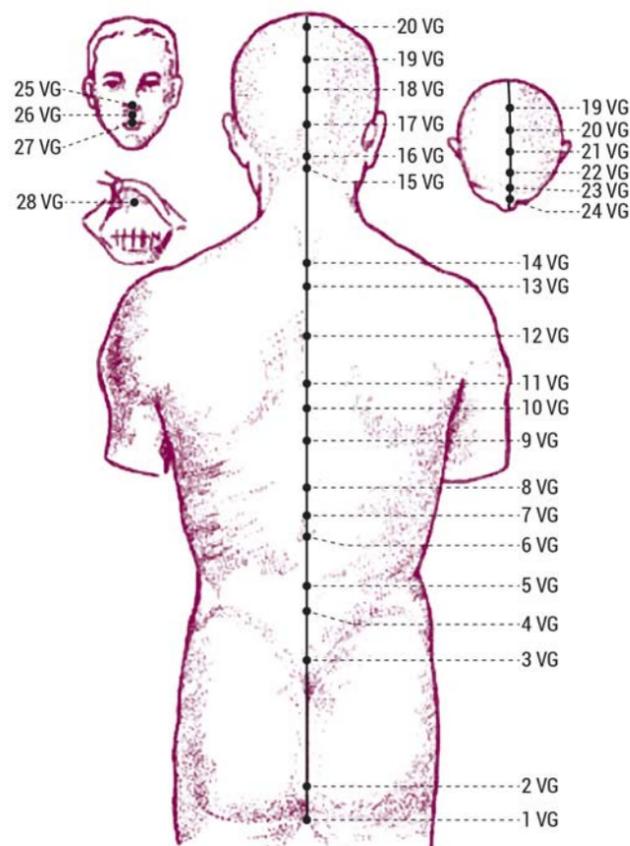
Y en la espalda baja los dolores de cintura, ciático, pesadez en las piernas, etc.

De acuerdo a la Medicina Tradicional China, por la espalda circulan dos meridianos:

•**El meridiano de Vejiga** recorre a los lados de la columna vertebral (ver ilustración de pág.6); en sus puntos, ubicados en los espacios intervertebrales a 1,5 a 2 centímetros de lado de la columna, están representados todos los órganos internos. Estos son los puntos Shu o "de transporte", también llamados puntos "de asentimiento." Los puntos Shu de la Espalda son de gran importancia en el tratamiento.

Si son dolorosos a la palpación, indicarían un estado de exceso o plenitud del órgano asociado, mientras que, si la palpación alivia el dolor, el estado del órgano será probablemente de insuficiencia o vacío.

•**El meridiano Vaso Gobernador**, que recorre la espalda por la línea media, ascendiendo por la parte posterior del cuerpo siguiendo la línea media del sacro.



El meridiano Vaso Gobernador rige sobre el sistema nervioso central y la energía física y mental del cuerpo.

Los trastornos de este meridiano se asocian a síntomas de rigidez y dolor en la columna vertebral. Se relaciona también a trastornos del sistema reproductivo y urinario.

El dolor de espalda se puede presentar de dos maneras: agudo o crónico. El dolor agudo se presenta de repente, y el dolor crónico aquel que se prolonga en el tiempo. Se puede manifestar como una constante pequeña molestia o como una repentina punzada de dolor agudo que dificulta el movimiento. Puede iniciarse al levantar un objeto muy pesado o ir aumentando de manera progresiva.

Las causas del dolor de espaldas suelen aparecer por sobreesfuerzos físicos, problemas como escoliosis o hernias, hacer un movimiento o un mal movimiento inesperado, desgaste de los huesos, estar de pie o sentado por largos períodos, malas posturas, estrés, etc.

El aspecto integral de una sesión de Shiatsu es activar y armonizar el fluido de la corriente de energía llamada Ki, que circula por las líneas llamadas meridianos.

Y además estimular el funcionamiento de todos los órganos internos y liberar las tensiones musculares, promoviendo alivio y bienestar.

Ricardo Dokyu es Terapeuta de Shiatsu desde 1985.



la danza armonizadora las exigencias también duelen en la espalda

escriben: **Mirtha Barnils**
y **Karina Jousse**



Desde lo anatómico, la espalda se conforma de tal manera que provee de soporte tanto a la cabeza como al tronco del cuerpo, proporcionando además flexibilidad y movimiento. En ella se encuentra la columna vertebral, soporte estructural sin el cual no podríamos caminar, desplazarnos, movernos. La columna vertebral es el pilar fundamental de nuestra existencia, nos estructura, a la vez que recubre y protege nuestro sistema nervioso. Da al ser humano verticalidad, movilidad y equilibrio.

La espalda es una zona de nuestro cuerpo que, además de su evidente importancia fisiológica, está llena de simbolismos.

La sola postura de la espalda de una persona puede decirnos mucho sobre ella. Aspectos y cualidades de nuestra forma psicológica y afectiva de percibir la vida, la van moldeando.

La espalda representa el sostén del cuerpo para todo lo que "soportamos", exigencias de toda índole a las que nos expone la vida. Las personas a veces parecemos cargar el peso del mundo sobre nuestra espalda. **"Cada uno lleva su cruz"**, reza un dicho popular.

Cuántas veces nos hemos sentido agobiados por exigencias internas o externas; los músculos de nuestra espalda se tensaron, nos dio dolor de cabeza, la vista se siente cansada, y nos surge una imperiosa necesidad de apoyar nuestra espalda para poder relajar, descansar, sentirnos protegidos. Esto nos remite a una tierna situación primaria, cuando éramos mecidos, y nos sentíamos calentitos, seguros; podíamos relajar nuestros músculos y nuestra alma, y todo estaba en paz. Este simple gesto nos llenaba de energía y de confianza para continuar con nuestra vida.

Las exigencias de la vida adulta nos hicieron olvidar esa necesidad primordial que tenemos los seres humanos de sentirnos protegidos.

La protección, la confianza, la entrega, están simbolizadas en la espalda; esa parte del cuerpo que no vemos y que sólo las manos de un otro pueden acariciar en su totalidad.

El dolor de espalda es una causa de sufrimiento muy frecuente. Puede estar asociado a un daño muscular u óseo real, o también se puede producir por un dolor psicogénico, capaz de limitar profundamente a una persona sin que haya un daño tisular real que lo justifique. El factor emocional es fundamental para explicar el origen de muchos dolores físicos. A menudo, se intentan mitigar los dolores desde un punto de vista mecánico; sin embargo, estos suelen reaparecer con igual intensidad o agravados, pues cualquier solución terapéutica que se

aplique para aliviar el dolor será temporal si no se profundiza en la verdadera causa del problema.

La espalda no sólo soporta el peso de las exigencias, los fantasmas de la culpa, sino también la ingratitud, la sensación de traición, el miedo, la ira, los vacíos de las ausencias, la carga de la frustración, la anticipación de la ansiedad, dejarán allí su huella.

Así, podemos sentir un frío intenso que nos corre por la espalda cuando experimentamos miedo. La traición es lo que no se ve, es ese "cuchillo" que me clavaron por la espalda. La sensación de soledad cuando alguna persona nos da la espalda, nos quita su apoyo, nos abandona, también modela y transforma nuestra espalda, sobrecargándola a nivel emocional.

Por lo demás, en estos tiempos, donde el distanciamiento social es una medida necesaria para cuidarnos entre todos, la sensación de desprotección y de estar a la defensiva se acrecienta, y nuestras espaldas están luchando por sostener todo ese agotamiento psicológico. Es una etapa exigente, sin dudas, y lo que más se extraña es justamente el contacto, el abrazo, esa mano en la espalda que nos alivia y reconforta.

El valor terapéutico del movimiento

¿Cómo lograr una espalda fuerte, flexible y relajada? ¿Cómo lograr vivenciar nuevamente la protección, la confianza y la entrega?

En un camino terapéutico, es necesario comprender el contexto en el que está inmersa la persona, ver la globalidad, entendiendo a los síntomas que presenta como el producto de los avatares diarios a los que está expuesta. Así que todo dolor físico esconde un dolor emocional.

Los músculos de la espalda tensionados y agarrotados debido al cúmulo de situaciones adversas, deben ponerse en movimiento para promover la recuperación de la sensibilidad, relajación y fortaleza de esta zona, al mismo tiempo que se trabajen aspectos psicológicos y afectivos, intrínsecamente relacionados.

Tomar consciencia de las emociones que se juzgan, condenan y reprimen, es un antídoto para recuperar la armonía de cuerpo y mente.

Danza Armonizadora, a través de ejercicios y danzas, nos permite vivenciar, desde lo corporal, que la espalda es una estructura flexible y robusta a la vez. Por ejemplo, ya desde el caldeo vamos trabajando los distintos segmentos que conforman nuestro cuerpo, con atención focalizada. Estos ejercicios están orientados a eliminar tensiones, a lograr la relajación psicofísica

necesaria, a optimizar el cúmulo energético, a desanestesiarse y sensibilizar las zonas del cuerpo bloqueadas; entre ellas, la espalda, que puede recuperar así su flexibilidad y fortaleza.

Asimismo, desde los aspectos psicológicos, son múltiples las danzas y ejercicios con los que trabajamos la protección y la entrega, vivencias que, como ya hemos dicho, están simbolizadas en la espalda.

Trabajamos con el contacto, acariciando la espalda con las manos, con el objetivo de tomar mayor conciencia de esta zona, sentir la energía de otra persona detrás nuestro. Realizamos mecimientos para poder reconocer nuestra necesidad de protección a la vez que se recupera la sensación de entrega a un otro confiable que nos protege. Intercambiamos roles, ya que se trata siempre de un dar y recibir. Durante estos trabajos se suelen dar climas muy emotivos ya que la gran mayoría estamos muy carentes de protección y demasiado a la defensiva para entregarnos en profundidad.

Todos los seres humanos necesitamos contar con un entorno que nos brinde protección. Se trata de una necesidad fundamental, que está presente desde que nacemos y que nos acompaña durante toda la vida. Esta necesidad de ser protegido aumenta aún más cuando nuestro estado emocional es frágil, cuando nos sentimos vulnerables.

El sentirse protegido es un sentimiento muy reconfortante. Cuando alguien crece con la sensación de estar protegido, aprende a confiar en sí mismo y en los demás.

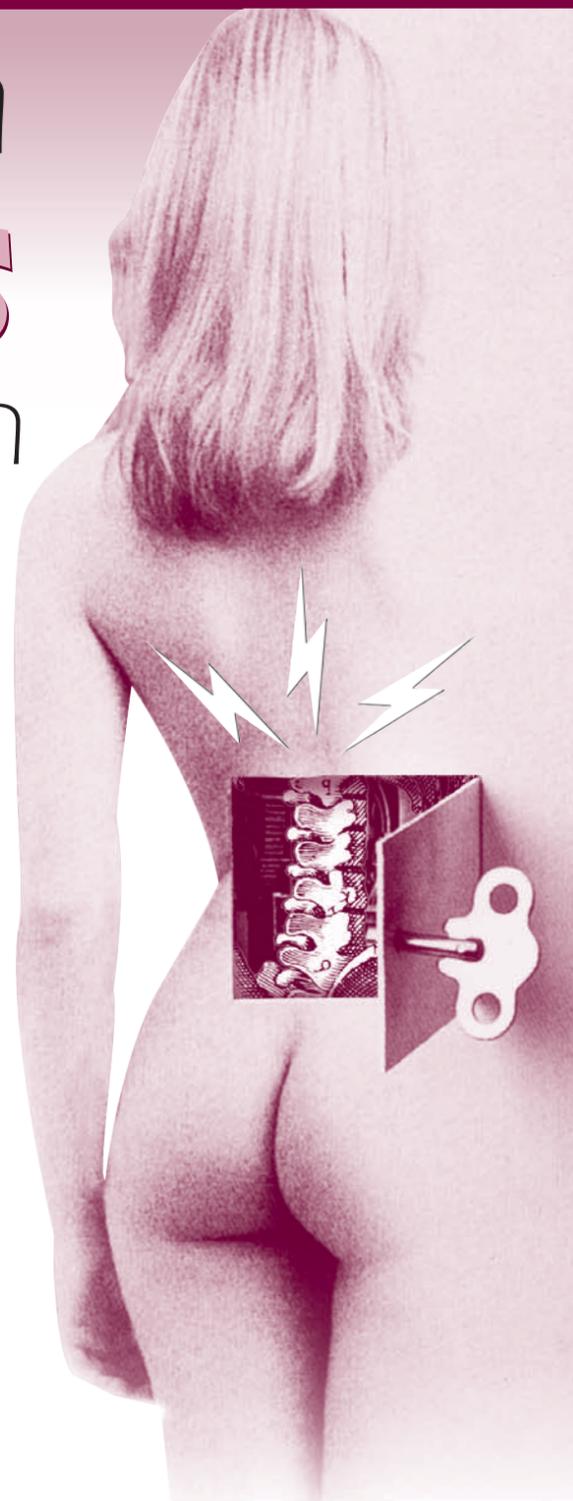
A lo largo de nuestra vida, siempre necesitamos alguien que nos ayude a seguir, que nos dé una palabra de aliento, que nos enseñe algo nuevo. En la toma de decisiones, si nos sentimos respaldados, tendremos más seguridad.

La protección nos brinda mayor equilibrio, nos posibilita estar abiertos frente al mundo.

Desde lo vincular, sabemos que, para un verdadero conocimiento de sí mismo, se precisa de los otros.

En la construcción de vínculos reales y afectuosos, se empieza a confiar; la espalda se relaja, se entrega. Al bajar las defensas, se expresa, se expone, tiene la posibilidad de pulirse y modelarse; se asume una responsabilidad de sí mismo equilibrada, sin exigencias, ni culpas.

Es de fundamental importancia rever nuestros vínculos. Es sólo en la contención de vínculos sinceros, confiables, recíprocos, que aprenderemos a confiar, sentiremos que nos



"guardan la espalda". Entonces, la espalda es como un río por donde fluye la energía.

La evolución grupal de una sociedad implica un alto grado de consciencia, y esta nos remite a la percepción colectiva de unidad, a la identificación consciente de unos con otros. Cuando nos fortalecemos en grupo, cuando nos hermanamos en la unión, nuestras defensas aumentan, nos sentimos mucho más seguros y protegidos, menos vulnerables, y no se malogran nuestras potencialidades y energías creadoras. Asimismo, nos reforzará en nuestro camino hacia la entrega.

La entrega no es a un otro, sino al camino del propio ser, es involucrarnos a la totalidad con nuestros sentimientos, nuestros sueños, nuestros proyectos. Que los miedos no nos aparten de nuestro camino. Atrevernos a ser reales, entregarnos en cuerpo y alma a una actividad, nos lleva al máximo de placer. Es ponernos en acción y ser creativos, es el refuerzo de nuestra identidad.

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



Cuerpo y Voz
mimos

escribe: Paola Grifman

SONOROS

La espalda sostiene y también aguanta, tolera. A veces pide a gritos que le presten atención de otra manera, que la mimen...



Fabiana se encuentra agobiada y replegada sobre sí misma. Se siente muy exigida con su trabajo que, por ahora, se convirtió en virtual. Nota cómo después de largas horas sentada sin moverse frente a la computadora en posturas incómodas, su espalda se contractura cada vez más. A veces el dolor que siente desde los hombros hasta la cintura, la inhabilita. Le impide salir. Entonces se encierra en sí misma. Esto refuerza en ella este sentimiento de aislamiento que el contexto de pandemia le genera. El dolor a su vez la bajonea. Esto la desmotiva. Extraña el contacto.

En plan de conectar con algo distinto y que le guste, decide embarcarse en un trabajo corporal y vocal expresivo.

Se enciende la cámara. Nos saludamos. Nos preparamos para acondicionar su cuerpo sonoro. Comenzando con un registro de cómo está, percibe que su cabeza y la mirada apuntan hacia el suelo, su pecho está rígido, el diafragma tenso y su dolor de espalda... presente.

Un espontáneo movimiento de estiramiento con los brazos hacia el techo, junto con algunos bostezos, dan pie a contactar con su respiración. Mueve suavemente sus articulaciones, mientras sigue estirándose. "Dejá que aparezcan sin esfuerzo los sonidos que quieran salir... simplemente que sucedan", le sugiero. "¿Y si los buscás con tus manos? ¿Dónde resuenan?".

Sus manos son testigos de esa vibración. Estos sonidos parecían relajarla. Su rostro lo refleja.

A continuación, le propongo que improvise y explore melodías en un idioma inventado. Acepta el juego y es así que, creativamente, vocales y consonantes se entrelazan y deslizan en nuevas combinaciones que le permiten a Fabiana conocer otras posibilidades de su instrumento resonante.

Buscando enfocar por dónde el camino de su voz fluye, suaves y entusiasmados sonidos logran hacerse espacio mientras las tensiones que bloqueaban la salida parecieran descomprimirse.

Siente los sonidos saliendo a través de ella. Agudiza su sensibilidad. "Lo estoy disfrutando mucho, me gusta un montón", dice al terminar. "¿Qué cosas te hacen

disfrutar?", le pregunto. Esta pregunta queda abierta y atraviesa todo este proceso de búsquedas, encuentros, reencuentros y descubrimientos.

Una nueva etapa comienza

En nuestra siguiente reunión virtual, durante una vocalización, noto cómo al final de las frases, ella tiende a encogerse y esto se percibe en su voz. Entonces nos enfocamos en prestarle especial atención al final de la emisión, para crecer junto con el sonido.

Las tensiones musculares, entre otras cosas, comprimen y absorben el sonido. La idea es justamente expandirse como si fuera una épica crecida vertical.

Vocalizar le hace muy bien a Fabiana, la ayuda a soltarse y conectarse. "Esta vez pasó algo diferente", expresa al final del ejercicio. Comenta que algo de su dolor aflojó y sintió un nuevo sostén. Notamos cómo naturalmente su cuerpo se alinea para dejar salir a los sonidos. "Llevo mucho sobre mis espaldas", dice en tono reflexivo.

"¿Si ese dolor de espalda se expresara a través de sonidos cómo sonaría?", le pregunto. Conecta con eso y aparece una filosa "iiiiii" que le pone sonido a ese dolor. La invito a que, sin forzar, siga explorando ese sonido, para transformarlo en una caricia interna. Que observe cómo esa misma "iiiiii" que entona, al suavizarla, puede ir disolviendo esa compresión. Una columna de aire convierte su eje en un tubo sonoro.

Su columna vibra a través de distintas melodías que se van abriendo espacios. Sus músculos resuenan provocando un masaje interno. La rigidez muscular va cediendo ante la vibración. Percibe y registra cómo el dolor también cede.

Pone sonidos donde las palabras no alcanzan. "Vibran mis emociones" dice.

Aparece una sensación de seguridad y esperanza, una puerta abierta hacia un nuevo camino. Su instrumento vocal será la guía.

Un tiempo después me comenta que quiere reconectar con algo de su esencia. Trae un recuerdo: en su adolescencia disfrutaba mucho de simplemente estar recostada escuchando música, en especial algunas canciones. "¿Cuáles eran?", le pregunto, "¿Te gustaría trabajarlas?".

Y hacia allí fuimos.

Utilizamos las letras de estas canciones para practicar la fluidez entre su voz hablada y cantada. Leyendo o cantando distintos fragmentos.

Las canciones elegidas le sirven para reconectar con aspectos internos y darles expresión emocional.

Se va sorprendiendo con las posibilidades de su voz.

Hay canciones que la ayudan a encontrarse, que la conectan con la vitalidad. Puede expresarse a través de ellas e interpretarlas conectando con su voz y con los movimientos que aparecen. Las canciones le permiten darle forma externa a estos nuevos sonidos que aparecen en su vida.

Espacios propios

Le van cayendo fichas. Aparece una nueva sensación. Ganas de renovarse. Mantenerse enfocada en sus deseos y sueños. Despertar al autocuidado le abre nuevos caminos y motivaciones. Da vuelta la página a favor de sus propios espacios. Decide ya no darse la espalda a ella misma y mejorar la comunicación interna.

Nace un entusiasmo. Decide ponerse un desafío. Tocar el piano que tiene en su casa. Esto a su vez hace que quiera compartir sus nuevos logros y la saca de ese aislamiento.

El trabajo de autoconocimiento a través de su voz, la guía hacia el despertar de un poder interno escondido. Se permite elegir un nuevo camino desde la intuición. Una renovada motivación la sostiene.

Con alegría se dedica a sí misma cada día tiempo y espacio para conocerse e investigar con su voz y su respiración, relajarse, entonar y conectarse con su expresión creativa. Se siente vital. Su postura mejora.

Las zonas rígidas de la musculatura de su espalda se van desbloqueando, y flexibilizando en este recorrido sonoro. Hay sonidos que la miman, la alivian y alivianan. Esta actividad se va transformando en una saludable práctica cotidiana que beneficia su humor general. Le encanta cantar y cada vez se siente más libre y disfruta mientras lo hace.

Se nota más observadora y perceptiva. Se escucha cuando tiene que tomarse descansos.

Descubre que, con música, los espacios de su vida se transforman, y ella con ellos.

Paola Grifman es Lic. en Psicología 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

Praxis Vertebral no Invasiva

escribe: Andrea Basmaján

dorsalgias



La columna dorsal o torácica se encuentra ubicada en la zona media y posterior de la espalda y presenta en forma característica y fisiológica una curva llamada Cifosis (curva hacia atrás). Está formada por 12 vértebras que a su vez se articulan con 12 pares de costillas.

El dolor de la zona media de la espalda recibe el nombre de dorsalgia y es un motivo de consulta muy frecuente ya que el 80 % de la población sufre este síntoma en algún momento de su vida y se presenta con más frecuencia en las mujeres que en los hombres.

Las causas que la originan son múltiples:

- Traumatismos.
- Pinzamientos vertebrales o presencia de abombamientos, protrusiones o hernias de disco (en menor grado).
- Patologías de las curvaturas de la columna vertebral: Ej. Cifoescoliosis
- Artrosis o Fracturas vertebrales por osteoporosis.
- Enfermedades crónicas como Artritis Reumatoidea o EPOC u otras.
- Malos hábitos posturales asociados por Ej. al uso excesivo de la computadora o el celular.
- Stress, ansiedad y contracturas musculares.

Cada una de estas causas condicionan de manera diferente la aparición y evolución de la Dorsalgia, que puede pasar de ser un evento agudo y de pocos días a instalarse, volverse crónico y persistir en el tiempo.

Será necesaria, según los antecedentes del paciente y el interrogatorio médico, la indicación de RX, RMN, TAC o Análisis de Laboratorio para realizar un diagnóstico diferencial y a partir de ahí orientar los tratamientos necesarios a la patología diagnosticada.

Teniendo en cuenta las causas, es importante diferenciar el dolor:

- muscular**, que se puede generar por tensiones debidas a estrés o a intensos eventos emocionales y/o espasmos musculares;
- óseo** caracterizado por ser profundo y sordo producido por ej: por una fractura vertebral o la enfermedad de Paget, una alteración del hueso viejo reemplazado progresivamente por tejido nuevo. Esta enfermedad genera, además, la deformidad y fragilidad ósea localizadas en las zonas del cráneo, caderas, piernas o columna vertebral;
- neurálgico** que es agudo y punzante ya que sigue el camino de un nervio como en el caso del Herpes Zoster (Culebrilla).

La "Praxis vertebral no invasiva" es una técnica de origen oriental que contempla al paciente como una unidad. Trata las patologías de columna vertebral a través de maniobras ejecutadas con ambas manos y en ocasiones con los antebrazos, dependiendo de la necesidad de mayor intensidad en algunos puntos de la espalda.

Esta técnica tiene como objetivo abordar el origen del síntoma, evaluando en principio, mediante la inspección y la palpación, cómo se encuentran ubicadas las vértebras dorsales, una por una, a través de sus apófisis espinosas. También será necesario evaluar la musculatura vecina a los fines de descartar tensiones o contracturas que intensifiquen el cuadro.

Es así como lograremos encontrar cuál o cuáles son los niveles vertebrales comprometidos y a partir de allí comenzar a realizar en forma metódica, maniobras en sentido paralelo y perpendicular a la columna dorsal. De este modo se busca generar los cambios necesarios para aliviar y mejorar los síntomas que llevan al paciente a la consulta.

Con respecto a aquellas Dorsalgias ocasionadas por alteraciones de la alineación de la columna o compresiones intervertebrales mi intervención es a través de maniobras lentas, sin brusquedad, ya que la columna vertebral constituye el estuche óseo que contiene un tejido tan noble como la médula espinal.

Por lo tanto el tratamiento se debe encarar con mucha conciencia hacia el paciente acostado sobre la camilla, teniendo muy en cuenta sus características personales: una determinada edad, una posible patología de base, un síntoma que lo lleva a la consulta y un umbral de dolor siempre diferente en cada persona.

Para concluir, cabe destacar que en relación a la circunstancia de Pandemia que vivimos actualmente, la atención en la consulta se realiza bajo un firme Protocolo de Seguridad que respeta los lineamientos indicados por el Ministerio de Salud a los fines de brindar el mayor cuidado posible, tanto para el paciente como para el profesional a cargo.

Dra. Andrea Basmaján: Médica clínica egresada de la UBA. Tratamientos con Praxis vertebral no invasiva.



Expresión Corporal

escribe: **Emiliano Blanco**

dolor y placer...

¿son tan opuestos?

'No nos da risa el amor cuando llega a lo más hondo de su viaje, lo más alto de su vuelo: en lo más hondo, en lo más alto nos arranca gemidos y quejidos, voces de dolor, aunque sea jubiloso dolor, lo que pensándolo bien nada tiene de raro, porque nacer es una alegría que duele. Pequeña muerte, llaman en Francia a la culminación del abrazo, que rompiéndonos nos junta y perdiéndonos nos encuentra y acabándonos nos empieza. Pequeña muerte la llaman, pero grande, muy grande ha de ser, si matándonos nos nace'. -Eduardo Galeano en *El libro de los abrazos*.

La experiencia del dolor, es sin duda, una de las más transitadas por nuestra cultura para tomar conciencia de que tenemos un cuerpo. Galeano nos susurra un descubrimiento: dolor (y placer) son inherentes al cuerpo cuando se encuentra vulnerable, pero vivo.

El convaleciente otoño pandémico, se hace eco de los síntomas predominantes y quienes seguimos sobrevivientes, anhelamos una normalidad que nos rescate de preveniciones y protocolos, anhelamos presencialidades eficaces y rituales afectuosos; porque dolemos la preparación que aún no cesa.

El dolor no tiene diagnóstico medible, convalece en nuestra construcción perceptiva, alrededor del 'linde' corporal y sus signos / significados: todavía no terminamos de apropiarnos de lo que pasó, cómo nos encontró y qué tenemos que hacer con tanta información sobre nosotros mismos y lo que sucede a nuestro alrededor.

Tanteamos que en la experiencia educativa y sanitaria, predomina relacionarnos con el cuerpo y el dolor, por insatisfacción o enfermedad; distinto al placer: el psicoanálisis hizo escuela y teoría que se reinventa -para explicar esa tensión móvil- pero no nos permitió explicar cómo y hasta dónde el dolor y sus niveles... y se lo agradecemos. Celebro ese misterio. (No soy partidario de explicar para 'controlar' algo tan escurridizo, indescifrable e indeterminable como la experiencia del cuerpo.)

Es evidente que encarnamos la incertidumbre del dolor y su misterio, porque la experiencia de repreguntarnos existencialmente, mientras padecemos ('quién soy, por qué a mí, quiénes conmigo, qué voy a hacer...') salta los límites auto-referenciales para atravesar los espacios del cuerpo sin fronteras, los territorios y los repertorios de nuestra carne.

Mi espalda, una más

Les propongo escanear con la imaginación nuestra espalda, ahí donde estamos... Sin acomodar nada. Sentir los apoyos, las zonas de contacto y nuestro peso... llevar la atención hacia ese atrás. Si... ahí.

Respiro y muevo con la respiración la zona alta. Atiendo si hay molestias, acortamiento, contracturas en el cuello, entre las escápulas... el hombro. Respiro y dejo mover con la respiración.

Vuelvo a intentarlo y voy a continuar por la zona media. Observo tensiones, disponibilidad, volúmenes... las costillas, los intercostales, la cintura... Respiro y dejo mover esa zona.

Respiro una vez más y muevo la zona baja con la misma impronta... la distancia que recorre el aire y cómo viaja la atención en él... el aire empuja las lumbares, el sacro, la cola... Soy testigx de lo que sucede.

Invito a mirar ese atrás, que resguarda nuestro eje. O viceversa...

¿Qué siento? ¿Puedo identificar zonas de comodidad y tensión? ¿Hay una alarma consciente del dolor que

me acompaña? ¿Convive adormecida la tensión? ¿Cuándo me demanda moverla para que no moleste?

Si lo necesito, vuelvo a hacer esa excursión y luego retomo la lectura...

Lo que no se expresa, duele

Si nos prestamos mucha atención, hay huellas que prevalecen, cicatrices que curamos para **continuar**. Y me detengo en este 'continuar': algo así, como una *domesticación* paliativa, para estar bien, para no entristecernos, para reconocernos fuertes y silenciar lo desagradable que puede ser este mundo y sus establecimientos, *comunicadores de afectos tristes*, al decir de Deleuze.

Anquilosamos esa domesticación y ese stress, en la zona preferida de la emoción: el músculo. No quiero hacer lobby del padecimiento, sino reconocer las estrategias que adoptamos para reinventarnos rápidamente: eficaces y efectivistas.

La propaganda y la información, nos entrena en esa cualidad efervescente. ¿Y nuestro cuerpo? ¿Y nosotros siendo?

En las prácticas sensibles-sensibilizantes que convocan a sostener la atención en nuestro misterio corpóreo, reconocemos a veces, muchas reproducciones de táctica y estrategia que nos recuerdan ese '*afecto entristecedor*'. Recordemos cuando nos corregimos antes de que nos corrijan.

Comprendimos que la pandemia enarbolaba sedentarismo, escuchamos a esos fantasmas represivos y depresivos que nos siguen atosigando entre cifras y la continuidad sobreviviente.

Si bien celebro la amorosidad con la que *muchxs* colegas nos rescatan de interpretaciones lineales y representativas; es verdad que tenemos mucho camino por hacer todavía, sobre todo en el territorio de disputa más bélico: la educación, eje repentino de las noticias judiciales.

Mi maestra tiene una hermosa frase, que me anima cuando estoy perdido: '*con menos de lo bueno, no te quedes*'. Dice que se la compartió su maestra cuando ella estaba perdida y doliente, entonces ella continúa esa cadena de favores y yo resueno.

¿Y si me quedo con lo bueno de ésta convalecencia que no elegimos, pero nos toca transitar?

Se me vienen las verdades que portamos en nuestrxs cuerpxs con sus memorias y cicatrices supurando, dolientes, enfermxs...

Kiné participó el año pasado en el *Día Internacional de la Eutonía*, donde un eutonista de la talla de Jean Marie Huberty, discípulo de Gerda Alexander, presidió un conversatorio.

Luego de hacer la experiencia, me conmovió su propuesta: invitó a reflexionar sobre éste '*tiempo intermedio*', donde no estamos totalmente enfermxs o sanadxs, tiempo de transición.

Decía que la vida tiene muchos momentos y ciclos donde se pone en juego la conciencia del espacio interior y el espacio exterior; y que la eutonía nos enseña sobre la adap-

tación, el cambio de tono y el cambio a la situación diferente: '*La práctica ayuda en estos momentos a observar con atención lo que está pasando*'. Pero me llamó más la atención, su insistencia en que la actualidad nos propone un nuevo contacto, porque la calidad del contacto atraviesa la tecnología; meditando con el concepto '*convalecencia*'.

¿Cómo tomarnos ese tiempo intermedio, cuando urge lo primario, entre cifras de muerte - cifras económicas? ¿Acaso estamos cómodxs en nuestros refugios, disponibles para la observación del tono muscular y en sintonía con la frecuencia de '*la era acuariana*'; como si la pandemia no pasara más que de la puerta para afuera, o sólo cada vez que me visto el rostro con barbijo y me riego con sanitizante?

Agradezco que Jean nos convocara a meditar sobre la convalecencia, pero me apresuro a convocar una revisión sobre qué estamos haciendo antes y mientras eso pasa, porque ahí hay claves para tener más recursos.

Entonces, me encontré con Leonor Silvestri en su libro '*Foucault para encapuchadas - manada de lobas*'; donde propone prender fuego algu-

nos principios consexuales, pateando algunos tableros jerarquizantes y haciendo una llamada a *huir al desierto* (el desierto, como imagen de reconciliación con la soledad y la posibilidad de reconocernos lascivxs y manada). Una llamada a: '*la huelga humana, que supone sacudir las familiaridades heterosexualizantes, el arte de frecuentar en sí mismo al huésped más inquietante, rechazar el rol de víctima y reapropiarse de la violencia. La huelga humana supone concitar los dispositivos para traer los cuerpos masacrados por el hetero-imperio a la presencia, a la amistad política. (...)El devenir pertenece al orden de la alianza y del rizoma; siempre una multiplicidad en vinculación con una micropolítica de contagio y de afectación, entendiendo los afectos no como sentimientos personales sino como potencias de manadas que hacen vacilar el yo*' (Silvestri).

No podemos forzarnos a entrar en *slogans* del bienestar sin reconocer que estamos dolidxs, inciértxs, desdibujadxs, pedaleando en el aire...

Me arriesgo a hacer una invitación: revisarnos **con** todas estas tensiones visibles en nuestro misterioso cuerpo deviniendo. Tomándonos y poniéndonos en revisión desde esa información que ya no nos es indi-

ferente y que está aquí... nos pasa.

Susy Shock nos cantaría: '*¡No queremos ser más esa humanidad!*'

No quiero ser más esa humanidad, ni esa normalidad, ni esa institucionalidad... que otros y otras sean lo normal; y demasiadas horas les brindan en las noticias anticuarentena, antivacuna y antitodo antídoto.

Estas otras identidades y cuerpos, para esa normalidad importan. Porque nos entrenaron y dejaron huellas y marcas en nuestrxs cuerpxs. Las exigencias y mandatos nos atosigaron y siguen atosigándonos.

Por eso, convido esa "pequeña muerte", ese orgasmo donde se unen placer y dolor. Para bailar.

Para bailar, una vez más esas sorpresivas y desplegadas imágenes de las que somos capaces y con las que podemos reinventarnos para que suceda ahora y aquí la humanidad que sí queremos ser, la que nos sacuda y nos haga presentes hasta que, al decir de Galeano, matándonos nos nazca.

Sigamos bailando...

Emiliano Blanco. Profesor de artes en danzas, mención Expresión Corporal (UNA), mención Danzas Folklóricas (EMBA). Bailarín y performer. Sikuri y cantor popular.

Método Feldenkrais

escribe: **Andrea Guz**

postura ¿o actura?

Feldenkrais decía que en vez de pensar en "postura", sería más adecuado pensar en "actura" porque toda posición está relacionada con la acción y no con el mantenimiento estático.

Siempre me resulta interesante este tema. En general casi todos en nuestra vida diaria (al menos en la cultura occidental) estamos inconformes con nuestra postura. Siempre pensamos que tendría que ser diferente, que deberíamos estar más derechos. Algunos suponemos que estando más derechos, no vamos a tener dolor... o sea que el dolor viene asociado a una sensación de disconformidad respecto a nuestra manera de sentarnos o de estar de pie... y pocas veces incluimos la acción, como caminar, hacer tareas domésticas, manejar... sólo cuando esas actividades nos incomodan demasiado. Entonces:

¿qué significa tener buena postura? ¿Es en quietud? ¿Existe una posición estática en nuestra vida? Inclusive estar de pie, o estar sentados: ¿es estar inmóvil?

Feldenkrais decía que en vez de pensar en "postura", sería más adecuado pensar en "actura" porque toda posición está relacionada con la acción y no con el mantenimiento estático.

Cada uno actúa, siente, piensa, se percibe de acuerdo a la imagen que cada uno ha ido construyendo de sí mismo, su autoimagen; de acuerdo a los hábitos que ha adoptado, de acuerdo a la sociedad en la que le ha tocado vivir.

¿Se puede modificar la postura o la "actura"?

Se puede mejorar. Estamos hechos para evolucionar a lo largo de nuestra vida. Siempre tenemos posibilidad de aprender nuevas maneras de accionar y mejorarnos a nosotros mismos.

¿Por dónde comenzar? Tal vez lo primero sería comenzar a relacionar la postura/actura con la acción. Estamos cada momento en relación con la gravedad, haciendo pequeños ajustes, perdiendo y recobrando el equilibrio. Basta con tomar conciencia de cómo estamos en este momento en el espacio, para notarlo.

Ampliar la consciencia de uno mismo (awareness), sería el segundo elemento. Si tenemos oportunidad de observarnos a nosotros mismos, podemos notar diferencias y descartar esfuerzos superfluos.

Una manera, es hacer un movimiento muy lentamente, suave y simple para tener oportunidad de observar diferencias. Nuestro sistema sensorial está íntimamente relacionado con el sistema motor, se retroalimentan.

Entonces mejorando nuestra manera de percibirnos, podemos ajustar la manera de actuar. Ser más conscientes de cómo hacemos lo que hacemos, hace que nuestros movimientos sean más eficientes.

¿Querés probar?

Sentate en el borde de una silla estable (para no estar apoyada/o en el respaldo). Los pies están apoyados en el piso, separados a la distancia de las caderas. Observá cómo estas apoyada/o. ¿Qué te llama la atención? ¿Hay algún lugar que se empezaría a cansar si siguieras en esta posición... cuál?

Comenzá a rolar la pelvis adelante y atrás, como para apoyarte atrás de los isquiones y luego de-



lante de ellos. Asegurate de hacer un movimiento sin esfuerzo.

¿Qué hace la cabeza?

Dejá que la cabeza acompañe (mirás abajo cuando te redondeas hacia atrás y mirás hacia arriba cuando el ombligo se va adelante y te apoyás adelante). Asegurate que sea un movimiento conjunto suave, lento y fácil entre la pelvis, la columna y la cabeza.

Hacé el movimiento cada vez más pequeño hasta que llegues a un lugar neutral, que no es adelante ni atrás.

Cuando llegues al punto neutro, volvé a observar: ¿Cómo estás apoyada/o ahora? ¿Qué te llama la atención? ¿Cómo es la sensación en ese lugar donde sentías que te empezaría a cansar? ¿Te cansaría menos ahora? ¿Es más cómodo, más fácil? ¿Cómo fue tu experiencia? ¿Interesante?

"Sólo aquello que puede hacerse con facilidad y placer, puede convertirse en un hábito y ser de utilidad constante"-dice Moshe Feldenkrais.

Si querés conocer más acerca del Método Feldenkrais te recomiendo que busques un profesional acreditado y pruebes una clase de Autoconciencia a través del movimiento. En www.feldenkrais.org.ar hay un listado de profesionales por zonas.

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

infodemia

la información como peste

Una palabra creada por la combinación de dos: información y epidemia.

Concebida por la Organización Mundial de la Salud, no deja lugar a dudas: la saturación de información falsa -fake news- (alarmista, tendenciosa, cargada de odio y manipulación) enferma, intoxica... y se expande a la velocidad de un virus. Informarse saludablemente es posible, pero es un trabajo que requiere tomar conciencia del problema, ejercer el espíritu crítico, seleccionar fuentes diversas y confiables. En este informe Celeste Choclin, resume un panorama de las estrategias de la mentira. Susana Kesselman señala el impacto sobre el tono vital. Mariane Pécora busca antidotos en los medios autogestivos. Carlos Trosman reclama la participación del cuerpo como "forma que informa". Sandra Reggiani invita a "tomar decisiones".



la realidad baila sola en la **mentira**

escribe: Celeste Choclin

Verdades y muchas mentiras. Medios concentrados y estrategias de poder. Exceso de información que va directo a la emoción. Miradas alternativas. El derecho a estar bien informado.

Si algo fue interesante en el debate que se generó en el proceso de aprobación de la Ley de Medios fue que se tematizó acerca de la propiedad de los medios de comunicación, el grado de concentración, la uniformidad de mensajes y cómo ello atenta contra el sistema democrático y el derecho a la información. Incluso empezaron a producirse programas radiales y televisivos encargados de develar las mentiras puestas como verdades que se repiten sin cesar en grandes medios que comenzaron a denominarse con más fuerza «hegemónicos».

Además se fueron gestando nuevos medios alternativos y los que ya existían adquirieron mayor visibilidad. Proyectos independientes, experiencias autogestivas que han sabido desarrollar un periodismo despojado de intereses corporativos.

Con el macrismo y la vuelta del neoliberalismo en el Cono Sur advertimos la feroz persecución y segregación a la diversidad informativa y la construcción de un discurso prácticamente único que, tal como desarrollamos en el artículo «Preservarnos de tanto veneno» (Kiné N°122, junio 2016), viene provocando una suerte de intoxicación mediática.

Hoy en medio de la pandemia de Covid-19 vemos cómo los medios concentrados en nuestro país y en otras partes del mundo producen y reproducen esto que se ha dado en llamar «infodemia», un torrente de información que confunde más que informar y que construye «verdades» sobre mentiras. Algo que en el marco de esta pandemia que padecemos desde hace más de un año, resulta sumamente peligroso porque atenta de manera perversa contra los cuidados, contra la vacunación, contra la prevención, contra la vida.

Tan es así que en medio de la suba de contagios y con el sistema de salud saturado como está, escuchamos dirigentes de esta

nueva derecha e incluso a los mismos periodistas de los medios concentrados decir frases como: «La cuarentena fue la más larga del mundo», «Estamos en una infectadura», «Hay que rebelarse contra las restricciones», «Tomar dióxido de cloro sirve para la cura del Covid-19», «No hay contagios adentro de las escuelas», «Un estudio que se hizo en Alemania comparando la tasa de contagio de los chicos en edad escolar durante el período de clases y sin clases demostró que cuando suspendieron las clases los chicos se contagiaron más que cuando estaban en la escuela», «La vacuna rusa es un peligro», «Te inocula el virus del comunismo», «Los hisopados tienen unos metales que generan que los test de PCR den positivo. En realidad no sos vos, es lo que le ponen al hisopado para meterte en tu casa», «La eficacia de las vacunas chinas no es alta» entre tantas y tantas mentiras y distorsiones que no hacen más que confundir, alarmar y generar angustia en un momento tan crítico.

La noticia

Por definición, y hay muchas publicaciones y manuales de estilo que así lo indican, una noticia debe ser actual, veraz, objetiva, clara, concisa y concreta. Este género periodístico tiene un claro objetivo: informar.

Desde luego que siempre hay una construcción, una mirada, una interpretación posible de un acontecimiento, pero eso no implica renunciar a la objetividad o directamente validar la mentira.

Tal como lo señala Mar de Fontcuberta en su libro *La noticia*: «El discurso periodístico tradicional tiene cinco características fundamentales: a) requiere de actualidad (el objeto de la noticia es lo que se acaba de producir, anunciar o descubrir); b) novedad: el hecho noticiable se sale de la rutina cotidiana, es excepcional y se transmite en el menor espacio de tiempo posible; c) veracidad: las noticias deben ser verídicas, es decir, responder lo más fielmente posible a la

realidad; d) periodicidad: los hechos noticiables se presentan al público con un intervalo fijo de tiempo; e) el interés público: los hechos periodísticos tienen como característica fundamental la de ser punto de referencia o la de servir a las expectativas y necesidades de información de un público masivo».

Las transmisiones televisivas en directo primero y luego la comunicación digital han modificado la periodicidad y el tratamiento de la información, pero ello no habilita a tergiversar o directamente inventar acontecimientos que nunca ocurrieron.

Es lo que Fontcuberta señala como la construcción de no-acontecimientos periodísticos, lo que considera que implica «minar las bases sobre las que se ha edificado tradicionalmente el discurso periodístico: la realidad, la veracidad, la actualidad».

Posverdad: validar la mentira

Pensar la noción de verdad resulta sumamente interesante y necesario en momentos de tanta mentira. ¿Qué es la verdad? Alicia Entel en su libro *¿Quién cuenta la verdad?* propone historizar esta noción. Para los griegos se entendía como *aletheia* o desocultamiento: «La verdad nunca es evidente y llegar a ella se asocia a una suerte de revelación, literalmente a quitar el velo», lo que implicaría una relación natural entre las palabras y las cosas. La Modernidad, entonces, optó por plantear una suerte de adecuación entre lo real y la subjetividad para luego concebir la objetividad como una meta a alcanzar y la Verdad no como una instancia única, sino en tanto verdad histórica.

La construcción de conocimientos verdaderos relativizan el lugar de la verdad en términos absolutos, pero no por ello validan la

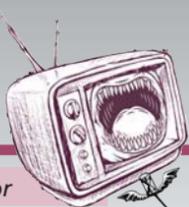
Durante la peste europea del siglo XVII, los médicos se protegían de pies a cabeza para intentar defenderse de la enfermedad. Vestían una larga capa de cuero, guantes, botas, sombrero. Llevaban una larga vara para tocar a los enfermos, o defenderse de ellos. Usaban anteojos y máscaras con picos de 15 ó 20 centímetros. Esos picos estaban rellenos con un preparado farmacéutico de más de 50 hierbas con intensos perfumes dulces o acres, y otros componentes como carne de víbora en polvo, canela, mirra, miel. Se creía que de ese modo podrían filtrar el aire envenenado o «miasma» responsable del contagio.

Los «médicos de la peste» llevaban los mismos atuendos en toda Europa, y se convirtieron en un personaje tan siniestro y emblemático que en Italia se convirtió en una figura central de la «commedia dell'arte». Y todavía en la actualidad sigue siendo un disfraz muy popular, sobre todo en las celebraciones del carnaval de Venecia.



Un grabado de 1656, muestra el atuendo de un médico romano

continúa en la página siguiente



viene de la página anterior

mentira. Alicia Entel señala que mentir requiere de todo un trabajo intelectual: «Implica una operación de la mente que contiene por lo menos dos dimensiones: una **cognitiva**, hay que poder tomar distancia en relación con la primera aperccepción para cranear la mentira y otra **ética** porque hay que convencer a otro de que lo distorsionado no es tal».

Por lo tanto constituye una compleja actividad mental donde hay que distanciarse de la veracidad del acontecimiento y elaborar la mentira tomando para ello algún elemento verdadero para que sea creíble. Dice Alicia Entel: «Distancia, algún elemento verdadero y descomposición o disociación ética son tres factores sustantivos para la concreción de la mentira».

Ahora bien ¿cómo es posible que la mentira se haya instalado como un discurso legítimo? En las ideas posmodernas que conciben un relativismo absoluto en términos generales y en particular de la idea de verdad, en la configuración de la llamada «pos-verdad» aparece una cierta legitimación de este discurso mentiroso: «si no hay verdad, tampoco hay mentira».

Cuando la mentira es política

En Mentir y colonizar, Nora Merlín señala cómo la derecha y los gobiernos que implementan políticas neoliberales necesitan permanentemente construir relatos que operen en el ámbito de la creencia.

De tal modo generan las condiciones de obediencia para las medidas impopulares que

adoptan. Se trata de construir mentiras como verdades únicas, irrefutables, incuestionables, una suerte de apropiación de «la verdad» y para ello los medios concentrados despliegan espectaculares puestas en escena: «Disponen de un aparato de imposición de 'verdades': compran los servicios de profesionales de informática y marketing, contratan 'intelectuales' y periodistas 'neutrales e independientes', que justifican cada medida de gobierno y condicionan las decisiones de los jueces. Todo un aparato irresponsable carente de escrúpulos y de vergüenza, cuya función es engañar para dominar voluntades buscando la aceptación de medidas impopulares. Los mensajes que emiten poseen un componente argumental o **ideacional** y otro **afectivo**, éste consiste en la **apelación a la indignación, el temor, el odio y la venganza articulados en un discurso que refiere al mal y al enemigo**».

De esta manera unifican el discurso, repiten las mismas frases al unísono en los distintos programas y emisoras como si salieran espontáneamente de la conciencia de cada periodista, conformado una suerte de sentido común que determina qué es verdad, qué es mentira, qué es importante. Construyen, entonces, su propio acontecimiento, su propia verdad y su propia agenda como la única posible y «portan sentidos clausurados pre-

tendiendo adueñarse de la significación de palabras del patrimonio común: justicia, república, democracia», sostiene Merlín.

Tal como lo escribió George Orwell en la novela 1984: «Si el Partido pudiera meter su mano en el pasado y decir que este o aquel evento nunca ocurrió, eso, seguramente era más temible que la tortura o la muerte. El Partido decía que Oceanía nunca había sido aliado de Eurasia. Él, Winston Smith, sabía que Oceanía había sido aliado de Eurasia apenas hacía cuatro años. Pero ¿dónde existía ese conocimiento? Sólo en su propia conciencia, que en cualquier caso pronto sería aniquilada. Y si todos los demás aceptaban la mentira que imponía el Partido, si todos los registros contaban el mismo cuento, el pasado pasaba a la historia y se convertía en verdad 'quien controla el pasado', decía el lema del Partido, 'controla el futuro; quien controla el presente controla el pasado'»

Información y poder

Según reseña Noam Chomsky en «El control de los medios de comunicación», la primera operación mediática de propaganda se llevó a cabo bajo el mandato de W. Wilson elegido en 1916 en EE.UU en el marco de la 1ª Guerra Mundial. Wilson quería inducir a la sociedad a entrar en el conflicto bélico, por lo que creó una comisión de propaganda que «en seis meses logró convertir una población pacífica en otra histérica y belicista que quería ir a la guerra y destruir todo lo que oliera a alemán».

Existe una suerte de justificación moral por parte de los manipuladores de la opinión pública, ellos suelen pensar que la gente no es lo suficientemente inteligente para comprender las cosas; suponen, entonces, que «si los individuos trataran de participar en la gestión de los asuntos que les afectan o interesan, lo único que harían sería solo provocar líos por lo que resultaría impropio e inhumano permitir que lo hagan. Hay que domesticar al rebaño desconcertado y no dejarle que bame, pisotee y destruya las cosas».

Y para ello sirven los medios de comunicación concentrados que en vez de informar construyen un relato mentiroso que logra persuadir y crear consenso. Para domesticar a la gente «la propaganda es a la democracia lo que la cachiporra al estado totalitario», sostiene Noam Chomsky.

De allí que en EEUU desde la década del 20 del pasado siglo en adelante se ha puesto el acento en «el control de la opinión pública». Desde la idea de que «los individuos tienen que estar atomizados, segregados, solos» para así convertirse en «simples espectadores pasivos», en la década del 30 se desarticulaban las luchas sindicales. Para ello utilizaron premisas con las que todos podían estar de acuerdo como «la armonía y el orgullo de ser americanos» contra un enemigo claro: los huelguistas que arman líos y rompen la paz social.

La estrategia siempre consiste en «crear un eslogan que no pueda recibir ninguna oposición, bien al contrario, que todo el mundo esté a favor. Nadie sabe lo que significa porque no significa nada y su importancia decisiva estriba en que distrae la atención de la gente respecto de preguntas que si significan algo», señala Chomsky.

Por lo tanto para lograr sujeción es necesario procurar mantener a la gente atomizada, distraída, sometida a la repetición inconsciente de eslóganes patrióticos y a su vez sostener un temor permanente para poder movilizarla si fuera necesario.

Y si alguien piensa diferente a lo que re-

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 ZOOM

CABA

PATAGONIA

NOA

NEA



www.esferobalones.com



esferobalonesescuela@gmail.com



Esferobalones-Escuela de Esferodinamia



@esferobalones



@embarazadasyesferodinamia

**somos usinas de energía
rio abierto**

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

viene de la página anterior

plican los medios al unísono e indican las encuestas, debe sentir que está totalmente solo, que es un «bicho raro».

Censura por asfixia

Pascual Serrano en su libro *Desinformación* hace un repaso por los acontecimientos internacionales tomados por los medios de comunicación en los últimos años y sostiene que la información se muestra de forma aislada y descontextualizada, sin plantear los problemas de fondo, sin comparar con otros acontecimientos, ni analizar sus antecedentes. Lo que acota la mirada y habilita a la mentira. Ello lo vemos potenciado con el uso de las redes sociales donde se escribe un tweet con una información falsa y a los pocos días la misma persona puede mandar otro que lo contradice y evidencia su carácter mentiroso sin que por ello se tenga que explicar algo o simplemente reconocer el error.

En el prólogo del libro de Serrano, escrito por Ignacio Ramonet, éste señala que hoy tenemos un gran acceso a la información, estamos sobreinformados y esta saturación hace que haya noticias que no circulen:

«En democracia la censura funciona por asfixia, por atragantamiento, por atasco. Nos ofrecen tanta información, que ya no nos damos cuenta de que alguna (precisamente la que más me haría falta) no está».

Contamos con gran cantidad de medios e informaciones, pero «contaminada con mucha mentira, con mucha falsedad, con mucha ocultación».

Señala Serrano que los grandes medios «no explican el mundo, enfocan los conflictos desde la miopía de Occidente, dividen a los gobiernos entre buenos y malos según sus intereses e intentan anclar los principios del *statu quo* dominante». Realizan un recorte de la realidad que nos ofrecen como verdad única y se muestra de manera espectacular bajo la lógica del consumo publicitario.

Nos presentan los acontecimientos como escándalos, la información de manera seductora como una película de acción y apelan directo a las emociones.

Ello sobre todo se hace más efectivo en los soportes audiovisuales (la televisión, las redes sociales): «El producto televisivo, con sus imágenes y sonidos previamente elaborados y ensamblados en la producción, tiene como objetivo despertar emociones «puenteando» el intelecto. De esta forma el mensaje puede despertar el odio, el drama, la indignación, el rechazo o la compasión ante una supuesta situación informativa sin que se haya activado ningún mecanismo intelectual que nos permita comprender qué es lo que está sucediendo en la pantalla... si esa emoción que sentimos viendo el telediario es verdadera, la información es verdadera». Por lo tanto se establece una sencilla equivalencia entre la emoción y la creencia de verdad.



Para seguir leyendo

- Chomsky N. (1995). «El control de los medios de comunicación» en Chomsky N. y Ramonet I. *Cómo nos venden la moto. Información, poder y concentración de medios.* Barcelona: Icaria & Más Madera.
- Entel, A. (coord) (2020) *¿Quién cuenta la verdad? La información por otros medios.* Buenos Aires: Imago Mundi
- Fontcuberta, M. (1993). *La noticia. Pistas para percibir el mundo.* Barcelona: Paidós.
- Merlín, N. (2019). *Mentir y colonizar.* Buenos Aires: Letra Viva.
- Serrano P. (2008). *Desinformación.* Península: Barcelona.

Por su parte la investigación periodística y el relevamiento de fuentes es una tarea bastante excepcional: «La mayor parte de las noticias que nos llegan se elaboran resumiendo, sin crítica y sin contrastarlas, algo que una fuente interesada le ha contado a los periodistas», afirma Serrano. Pese a que lo preponderante es aquello que el medio quiere destacar y su enfoque obedece de manera exclusiva a su línea editorial, el medio suele aparentar una suerte de «equilibrio» o «pluralidad de voces» para mantener la credibilidad. Sobre todo en momentos en los que el peso de la realidad sobrepasa su ocultamiento, se las ingenian para mostrar una suerte de polémica sobre determinados temas: «El lector o las audiencias creen estar asistiendo a una discusión que muestra pluralidad y una riqueza de opiniones que evidencian la grandeza de la libertad de opinión, pero están siendo engañados por una discusión que se mantiene en un espectro ideológico y de escenarios muy limitados».

El derecho a la información

Ahora bien, más allá de ser el hegemónico, el periodismo concentrado no es el único. Podemos pensar en el periodista que con la información fortalece la democracia, como el caso del «Watergate» en EE.UU. y otras tantas historias de un periodismo que devela cuestiones nodales de los núcleos de poder, con periodistas comprometidos con su tiempo histórico como Rodolfo Walsh quien sostenía en el epílogo de la primera edición de

Operación Masacre, julio 1957, una de sus obras de investigación periodística más conocida: «Tanto entonces como ahora creo que el periodismo es libre, o es una farsa, sin términos medios». Desaparecido luego de publicar la «Carta abierta a la junta militar», el 24 de marzo de 1977 donde denunciaba los horrores de la dictadura cívico-militar cerraba esta declaración diciendo: «Sin esperanza de ser escuchado, con la certeza de ser perseguido, pero fiel al compromiso que asumí hace mucho tiempo de dar testimonio en momentos difíciles».

Hoy en nuestro país, pese al grado de concentración mediática, sigue habiendo buen periodismo, medios independientes de los intereses económicos, un periodismo muy necesario sobre todo en sociedades cada vez más atomizadas.

Desde luego que en democracias donde la censura no se ejerce por represión, sino por abundancia de noticias falsas, informar se vuelve todo un desafío. Y si bien es necesario aclarar las falsedades que se esgrimen continuamente, si se gasta todo el tiempo y la energía en desmentir se termina cayendo en la trampa: la agenda la siguen poniendo los medios concentrados. Resulta imperioso, entonces, preservar el espacio de la información, delinear la agenda propia, informar con veracidad evocando al interés general, priorizar lo importante, aquello que realmente le sirva a la sociedad para saber qué está pasando. Porque en definitiva, estar bien informado es un derecho de todo ciudadano.

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

DANZA ARMONIZADORA

Método Elida Noverazco

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

TÉCNICA CORPORAL TERAPÉUTICA

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

- GRUPOS TERAPÉUTICOS
- GRUPOS DE MOVIMIENTO

ESPERAMOS TU CONSULTA POR DÍAS, ZONAS Y HORARIOS

ABIERTA LA INSCRIPCIÓN AL PROFESORADO

STAFF:

Elida Noverazco
Mirtha Barnils - Karina Jousse
Gabriela Prosdocimi

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



Escuela de **Shiatzu**
Kan Gen Ryu®

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

FUNDADA EN 1992



Instituto Internacional de Qi Gong Argentina

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

TALLER de AN-MA (Masaje Tradicional Japonés)

Sábado de julio a confirmar de 15 a 19 hs Argentina, por Zoom
Masaje en silla sobre cabeza, cuello, hombros y espalda.
Con Ricardo Dokyu, Monje Budista Zen, Terapeuta de Shiatsu.
Se entrega material teórico, fotos y videos, y Certificados de Asistencia.

SHIATZU PARA LA ESPALDA

Sábado 17 y domingo 18 de julio de 2021 de 9 a 13 hs. Argentina
Gimnasia china Qi Gong, estiramientos y digitopresión
Seminario Intensivo con Carlos Trosman por Zoom.
Se entrega material teórico, fotos y videos, y Certificados de Asistencia.
Programas e inscripción en www.shiatzukanogenryu.com.ar

ABIERTA LA INSCRIPCIÓN

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

CURSO DE PROFESOR DE QI GONG

COMIENZA EN AGOSTO 2021 CLASES PRESENCIALES Y POR ZOOM

3 años de duración. 9 Seminarios.

Títulos Intermedios: Monitor; Instructor; Profesor.

Formación Continua o Seminarios Libres.

Próximo Módulo en agosto 2021: "Las marchas de la Dra. Guolin para los órganos internos".

Se entrega material teórico, fotos y videos, y Certificados de Asistencia.

Programas e inscripción en www.iqgargentina.com.ar

SEMINARIO INTENSIVO JULIO 2021

TONIFICACIÓN CON MÚSICA (Dao Yin Yang Sheng Gong)

Viernes 9, sábado 10 y domingo 11 de julio de 9 a 13 hs Arg. (Presencial en CABA y/o por Zoom)

Programas e inscripción en www.iqgargentina.com.ar

CLASES GRATUITAS DE QI GONG

Todos los martes a las 14 hs Argentina, 12 hs México, 19 hs Europa 13 hs Chile.
por Facebook en www.facebook.com/iiQGArgentina

Todas las clases son teórico-prácticas.

Se entrega material didáctico en pdf y videos.

Vacantes limitadas.

iiQGArgentina

Escuela de Shiatzu Kan Gen Ryu

informaciones que envenenan y producen **daño** en el **tono vital**

escribe: Susana Kesselman



1. INTRODUCCIÓN

Este escrito está inspirado en lecturas sobre Biopolítica, en mi observación clínica de los cuerpos y sus tonicidades por más de tres décadas y en mis propias vivencias.

Hernán Kesselman teorizaba sobre el Daño Psicológico, Ecología Humana -según las ideas de Guattari y otros conceptos, que abren interrogantes acerca de la dimensión micropolítica de la producción de subjetividad contemporánea.

Dimensión que abarca fenómenos que, con frecuencia pasan inadvertidos para los umbrales perceptivos personales y sociales.

2. DAÑO PSICOLÓGICO. S.I.D.P.A.

a. Recordando una idea fundante de Hernán Kesselman

La perversión ética individualista y eficiente, cultura dominante del Mercado es una infección social que ataca la personalidad de cada sujeto...

...produciendo efectos en su modo de ser y en su modo de estar en el mundo, naturaliza como costumbre aquello que debería ser excepcional: lo escandaloso como lo normal, las desviaciones éticas como medios que justifican la sobrevivencia y el éxito, y la ausencia de la consideración solidaria como lo esperable en los tiempos que corren. (...) Es imprescindible volver a interrogar qué se entiende por ética de la cura y qué es salud y calidad de vida, y no sólo cuánto se está dispuesto a luchar por conseguirla sino también con qué y cuánto pagar para acceder a ella y sostenerla. (...) La infección debilita la claridad y la potencia habitual de nuestras defensas yoicas que constituyen la inmunidad natural de nuestro psiquismo cotidiano, fuerzas inmunitarias que sostienen la impermeabilidad y la reacción combativa contra las agresiones yoicas. Por ello y consonando con el nombre de la enfermedad infecto-contagiosa más temible y globalizada de nuestros tiempos denomino a este daño psicológico: S.I.D.P.A. **Síndrome de Inmuno Deficiencia Psicológica Adquirida.** Un conjunto de síntomas, signos y formas semánticas y comunicacionales que dibujan figuras metafóricas reconocibles en la observación clínica e instrumentables para la intervención operativa. Es también un nivel, un dispositivo de análisis para interrogar las bases de la clínica psicológica de la vida cotidiana en su conjunto. Todos somos potenciales portadores del S.I.D.P.A. (...) La gente, para sobrevivir ha desarrollado sus propias defensas para adaptarse activamente a la realidad, ha creado una cintura psicológica que la ayuda a hacer circular la vida para oponerse al deterioro cotidiano, generado sus propios anticuerpos. Por eso, hablo del S.I.D.P.A. describiendo el daño que provo-

ca y los anticuerpos posibles para luchar contra este daño, contra esta infección. (Hernán Kesselman, *Producción de Subjetividad y Globalización en la Psicología, Campo Grupal, N° 3, 1998*).

b. ¿Te acordás de la Pandemia?

Año 2021. Vos y yo estamos en este momento de la vida atravesando un tiempo al que llamaré pandémico para abreviar. Estamos viajando en esa «máquina» desde el año 2020. Nos cuidamos, nos contagiamos, nos morimos, sobrevivimos, nos rodearon enfermeros, médicos, cuidados intensivos y más y más. Llegan las noticias de las vacunas. Hay vacunas, es decir esperanzas.

Las noticias vagan por aquí y por allí. De pronto emergen algunos mensajes desesperantes: cuidado, te quieren domesticar, los gobiernos controlan a los ciudadanos con el pretexto de los cuidados, las vacunas son obligatorias hagamos un amparo, las vacunas envenenan, las buenas vacunas no son tales sino cuales. Vos y yo nos consideramos personas informadas, pero el machacar de los Medios de Comunicación es incesante, aterradorante. A él se pliegan colegas, médicos, familiares y la incertidumbre de un saber que no se sabe a sí mismo.

¿Qué te dice esa voz interior que tantas veces guía tus pensamientos, tus emociones, tus sensaciones? ¿No te habla? ¿No te ilumina el camino a seguir?

No hay voz interior en la pandemia, sólo te guía la voz de los expertos, que te dice que vos no sos experta. La única pregunta que me surge cuando te veo deambular en busca de saberes, es ¿quiénes son los expertos?

c. Sensibilidad delegada, sensibilidad relegada. Infodemia.

Vivís en un país, en un mundo en el que el CMI -Capitalismo Mundial Integrado- hace buenos negocios y varios vinculados a la salud, al medio ambiente, ahora convertidos en negocios de unos pocos. En esos países se desarrollan vacunas, algunas mejores, otras peores, no del todo investigadas porque el bicho corre más rápido que las investigaciones. Alguna vez viviste en la confianza de la existencia de un Estado protector y eso te ha desarrollado una filosofía de vida, un *modus vivendi*, que produjo en vos y en otros durante décadas tal vez, una subjetividad confiada. Un «alguien» (Ente, Estado, Oficina gubernamental, Organismo Internacional del tipo Comisión de Derechos Humanos, OMS, Cruz Roja, OEA, Tribunal de la Haya, etc.) que te amparaba y reparaba los daños materiales y morales que se te infligían como personas, ciudadanos, habitantes planetarios.

Gobiernos neoliberales te hicieron más que desconfiado, indiferente. Te prometieron una vida digna y fue lo contrario, te prometieron honestidad y fueron deshonestos, te prometieron salud y cerraron hospitales, te prometieron abaratar la vida y la encarecieron... y más cuestiones por el estilo. Promesas no sólo incumplidas sino convertidas en su contrario.

Algo similar sucedió con los Medios de Comunicación en quienes confiaste por décadas. Leías las noticias de los periódicos, oías la radio, veías la tele o te informabas a través de medios más sofisticados, más modernos: las Redes. Los ruidos a tu confianza comenzaban también a venir de ese lugar.

Infodemia, te dicen.

Un neologismo de estos tiempos que habla de otra pandemia. La pandemia de las informaciones que envenenan, que distraen la atención, que generan temores, que ocultan verdades que era preciso atender.

Noticias y desmentidas, informes falsos, secretos, sin sustento, dudosos de legalidad, contradictorios. Tu vida sostenida, confiada en noticias de un periódico que leía tu abuelo, tu papá, entró en el pozo ciego del descreimiento. Y fueron esos Medios y sus intermediarios, los periodistas, muchos de los cuales fueron llamados «periodistas de los sobres» los que aumentaban día a día un estado corporal que no era Covid, era el efecto en tu cuerpo de la desconfianza abrumadora, de la duda, del miedo, de un no saber sin fondo.

La desconfianza en la vacuna fue propagada por los Medios, a través de los periodistas y de los políticos opositores a la vida, fue la gota que derramó la tonicidad que en tiempos de pandemia no sobraba. Y así estás, te rodean los aires negros de la infodemia.

3. DAÑO EN EL TONO VITAL

Y fueron más las cuestiones que dañaron tus creencias con las consecuencias que este daño trae en la vitalidad.

Los seres humanos nos formamos en la creencia de que existían mecanismos sociales confiables que actuarían con pautas regladas ante los excesos y violencias varias que se ejercieran sobre la vida. Crecimos en la esperanza de un Estado mediador, protector, confiando en asociaciones y organismos humanizados en quienes poder delegar (nos).

Esta confianza del humano en la existencia de instituciones que tendrían a su cargo defender la vida, la convivencia, las relaciones sociales, los derechos en todas sus formas, se estrelló en el momento actual con el tipo de organismos que crecieron bajo el ala del CMI y de las leyes del Mercado.

Organismos que habían sido creados para dar cabida a la natural expectativa de que no se le arrebatara al ser humano su calidad de humano, expelen, expulsan sus obligaciones hacia aquellos mismos a quienes deberían defender, cuidar. Y esto ocurre más allá de quiénes sean las personas que los dirijan, que pueden ser buenas o malas, eficientes o negadas, progresistas o retrógradas. Aunque haya iniciativas, buena voluntad, sensibilidad por parte de quienes están a cargo, los límites que el Mercado impone, los retrocesos en los programas sociales, la sensibilidad diluida de los dirigentes, frustrarán (por el momento) las buenas voluntades.

Este ser humano -cualquiera de nosotros- confiado en la protección y cuidado por parte de las instituciones sociales, puso su propia sensibilidad entre paréntesis. Alguna autoridad reaccionará, algún organismo lo defenderá de la violencia, de la falta de alimento para sus hijos, de la dificultad de darles estudio. Alguna asociación se ocupará de su salud y de la salud de su familia. Habrá quienes le den amparo cuando pierda su vivienda tras una inundación, etc..

Entre instituciones que se van descarnando, burocratizando y un ser humano que cedió su encarnadura, que delegó y relegó su sensibilidad, fuente de potencia de vida, se genera una máquina mortífera de inmovilización y desmovilización, de desesperanza (¿para qué moverse, si no habrá respuestas? ¿para quién moverse?, si es inútil moverse, entonces ¿para qué sentir?, etc.).

Esta máquina se va construyendo en la complejidad de un fenómeno de insensibilización progresiva que está en la raíz del Daño en el Tono Vital, otra forma del Daño Psicológico. El tono, la energía, se desvitaliza; la persona no registra qué la daña y, en consecuencia, no reacciona frente a un daño que no percibe como tal.

continúa en la página siguiente

viene de la página anterior



La sensibilidad para registrar las injurias que se nos infligen ha quedado mermada; no se trata de indiferencia, de falta de voluntad, sino de la dificultad de poder significarla como injuria.

Por esta razón se han adormecido, silenciado, muchos de los mecanismos corporales naturales que nos permitirían desarrollar conductas para la autodefensa...

...para reaccionar frente a lo que nos afecta, nos hiere, nos despoja, nos mata. Éste es el Daño en el Tono Vital: que ni siquiera exista un nombre para este daño.

Al relegar su sensibilidad singular y colectiva, el ser humano queda herido en su ser sensible, en sus creencias, en la confianza sobre su capacidad para sentir, para afectar y despertar conductas acordes a esta afectación. La sensibilidad comienza a sentirse más como molestia que como fuente de vida.

El cuerpo se va haciendo sordo a los mensajes que le llegan del interior y del exterior y no sólo se desvitaliza en su capacidad de sentir y de responder a los estímulos, sino también en su disposición para reinventar otros umbrales perceptivos posibles.

Del mismo modo que los receptores auditivos ya no registran los ruidos que los exceden y se van ensordeciendo, así imágenes conmovedoras, que deberían movernos a acciones solidarias, se naturalizan, se registran como normales.

Por lo general, el Daño en el Tono Vital, la violencia que se ejerce sobre la disposición humana a dejarse afectar y a estar sensible, es una violencia imperceptible que la mayoría de las veces la persona no sabe que la está padeciendo. Con frecuencia esta persona, ante situaciones que vive diariamente, puede experimentar sentimientos de rabia, tristeza, miedo y los acalla, no los atiende, se dirá: «si esto es así, quien se equivoca soy yo sintiendo lo que siento».

El sólo sentir podría generarnos una complicación en la vida cotidiana. Incluso algunas reacciones podrían juzgarse como susceptibles y paranoicas, provocando incon-

venientes con autoridades de cualquier tipo que ahora sí aparecerán en el horizonte, y no como la conducta adecuada ante una violencia ejercida sobre nuestra existencia.

Se va gestando así un estado de insensibilidad, psicológica y socialmente valorada como sana, que por un lado nos protege y por el otro debilita la potencia de nuestros receptores necesitados de alimento para continuar desarrollando la vida y desplegar los potenciales colectivos.

Los filtros que se crean como defensa no sólo cuelean las sensaciones insoportables, producen también estados de desgano sensorial para nuevas experiencias. De esta manera, el diario vivir en estas sociedades globalizadas lleva a un paulatino y constante agotamiento de la sensibilidad, estrés del tono, a la pérdida de la flexibilidad tónica para dar respuestas adecuadas a las circunstancias vitales.

El estrés del tono aparece como la dificultad para registrar y reaccionar a pequeños maltratos que no se viven como tales. Triunfo de las fuerzas reactivas de la vida, como diría Nietzsche.

Uno de los efectos del estrés del tono es la desconexión entre estímulo y respuesta, hecho que hace que se generen conductas desviadas de los estímulos, descafeinadas o exageradas. Un ejemplo sería la persona que se enoja con un amigo o con su pareja, en lugar de enojarse con quienes lo están dañando. Las razones siempre son otras, los agentes del dolor siempre son otros. Se tiende a buscar razones para justificar los malestares con la intención de calmar sentimientos que pueden parecer extemporáneos. Las atonías o distonías de la sensibilidad son efectos de una cultura que produce una manera de sensoriar por lo que calla o por lo que otorga, y que después la juzga como patología.

Por lo general, este Daño en el Tono Vital se manifiesta como un estado de desvigor, de impotencia, de tristeza existencial, de soledad, donde se experimenta que no circula la vida, pero también de agresividad, de irritación, de bronca, que no encuentra canales para expresarse. Conductas que se adjudican al carácter, a la suerte, a la genética, al estrés.

La captura social del caudal disponible de sensibilidad construye una trama invisible que se cierne sobre cada persona, la doméstica. La flexibilidad tónica va perdiendo elasticidad y se expresa en conductas estereotipadas, convencionales (el locutor de un noticiero con la misma sonrisa da una buena noticia y otra terrorífica). Hechos que deberían alertarnos, espeluznarnos, no nos mueven o nos mueven en el momento, y no se transforman en potencias de acción.

La insensibilidad que desvitaliza la potencia y el entusiasmo es un daño que se expresa en pequeñas y constantes renunciaciones al ejercicio de la confianza, de la dignidad, de la vida.

El estrés del tono hace que estemos inermes frente al maltrato en la sensibilidad, que es aquél que no golpea sólo con objetos contundentes sino con mensajes y actitudes que hacen sentir inútil cualquier acción en defensa de la vida y que se va instalando en la subjetividad. Un maltrato que se hace sintónico, se naturaliza. Nadie está exento de infectarse. Todos somos portadores del silencio, de la contaminación en las maneras de sentir y sensoriar (lo que hay que sentir, lo que no hay que sentir).

Cada persona puede contribuir al Daño del Tono Vital con conductas diversas. Todos somos actores y receptores de este daño. Incluyo conductas con ánimo de cuidado y en nombre de valores altruistas, pero que enmalezan la sensibilidad. Chantajes afectivos que nos hacen o que hacemos, la protección con la que inmovilizamos a otras personas, los cuidados excesivos que producen miedo, el callar una respuesta, la desconsideración del tiempo de las personas, el ejercicio de poder en la vida familiar, entre amigos, en la vida profesional.

La energía necesaria para producir una respuesta vital es orientada -las técnicas corporales adaptadas a los modelos culturales vigentes contribuyen a ello- más a la descarga -hacer muscular- que a la elaboración creativa, más a la sedación que a la multiplicación de recursos para el entusiasmo.

REFLEXIONES SOBRE LA DEFENSA DEL TONO COMO EJERCICIO DE VIDA. ANTICUERPOS...

Esta enfermedad, patología, afectación o como denominemos al estado que genera el estrés del tono, ese no sentir lo que sentís, esa anestesia que te hace indiferente al dolor de quienes te rodean y que incluso no te permite dimensionar el propio, que produce un estado de insensibilidad, inmovilización y desvitalización, en el mejor de los casos, te ha ido generando anticuerpos, es decir te ha interrogado. Interpelado. Hoy los humanos violentados por la injusticia, por el aislamiento social, por la marginación, por el ocultamiento de información, por la disgregación de las instituciones, intentan -intentamos- asumir las propias defensas a través de mecanismos solidarios espontáneos. Los humanos comienzan a registrar que el cuerpo está siendo afectado en su potencia por efecto de las restricciones a las que lo somete la pérdida del Estado protector y de instituciones «humanitarias». Los humanos descubren que su sensibilidad se empobrece, deprivada de experiencias por

la imposibilidad de acceder a condiciones de vida dignas. La violencia imperceptible emerge y empieza a hacerse visible.

¿Qué es tener anticuerpos? Interrogarte sobre cómo llegaste a este estado.

Los humanos que son afectados en su potencia de vida comienzan a responsabilizarse por las heridas en la sensibilidad. Personas afectadas de modo directo en sus propias carnes (y otras que, aunque no se sientan afectadas directamente, se identifican con estas luchas), reaccionan agrupándose, creando redes, exigiendo que se cumplan las condiciones para que la vida se torne vivible.

Así proliferan los grupos de familiares de muertos por accidentes de tránsito, gatillo fácil, piqueteros que reclaman planes para una sobrevivencia mínima, asalariados precarizados que defienden sus fuentes de trabajo, grupos de padres que buscan a sus hijos desaparecidos (sospechados de venta de órganos, de prostitución infantil-juvenil), redes de asistencia social (comedores, merenderos, casas para madres solteras), etc. La sensibilidad te dicta la tarea, la insensibilidad te la adornece.

En un paréntesis comento que con varias abuelas hemos organizado un grupo en facebook que titulamos: «No enfermen a nuestros nietos». La defensa de una virtualidad humanizada en tiempos de pandemia es clave, como escribí en el número anterior de Kiné. La presencialidad a cualquier costo es peligrosa en este tiempo, y en especial cuando por esa sensibilidad que recuperaste te das cuenta de cuál es la cuestión: la conectividad es costosa y por un tema de inversiones disfrazado de científico hay instituciones que no la promueven, aunque esto implique más muertes.

Con sólo sentir y compartir qué es lo que aún te/nos revuelve la sangre en lo personal tendríamos un inventario de situaciones que deberían alertarnos y motivarnos a acciones solidarias.

Y no estoy refiriéndome a grandes acciones, heroicas, sino a aquéllas que defienden la dignidad de lo humano, que es la defensa de la vida digna, con ideales altruistas y que el estrés de la tonicidad adormeció, impidió generar acciones, pensamientos, emociones acordes. No hubo indignación sino resignación. Y ahora, que «covid» nos plantea la gran batalla, nos llevará puestos a todas y todos si no despertamos esa sensibilidad que adormecimos en ese estrés del tono que nos hizo insensibles a tantos mensajes.

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

Kiné VENTA DE EJEMPLARES DE COLECCION

de abril a diciembre consulte a: kine@revistakine.com.ar
(EDICIONES AGOTADAS: NROS. 61 - 65 - 67 - 77 - 79 - 80 - 89 - 98 - 108)

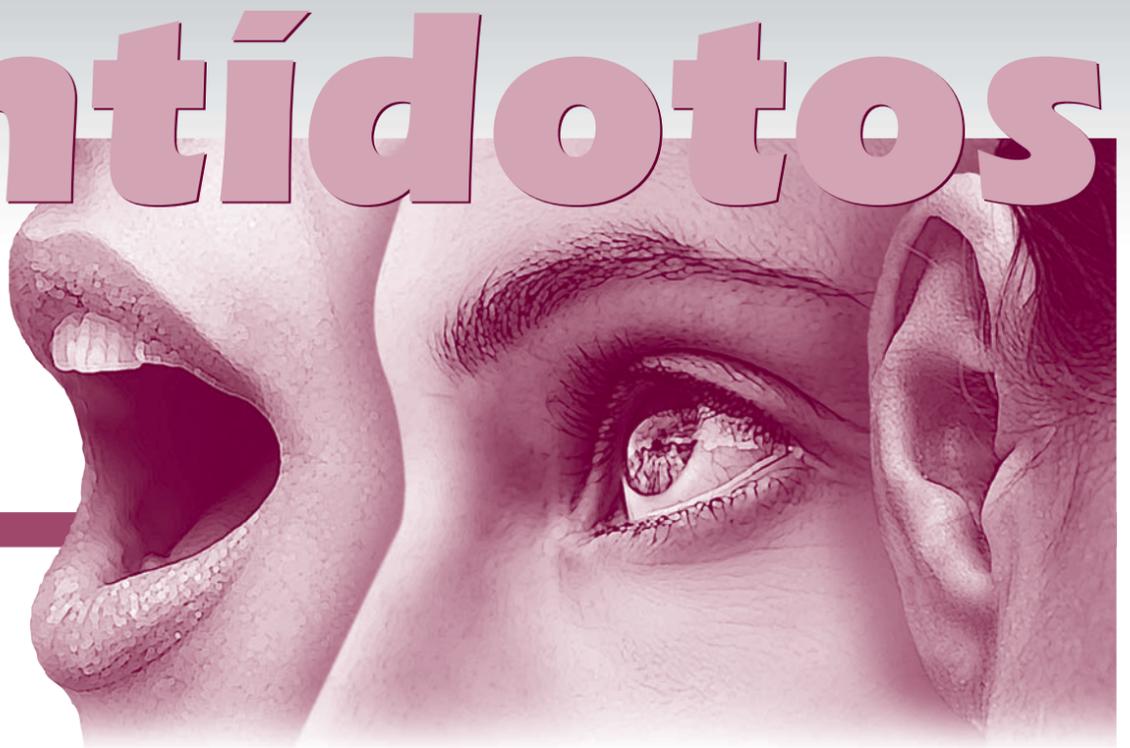
INVESTIGACIÓN EN MOVIMIENTO

PROFESORA: OLGA R. NICOSIA
Kinesióloga - Osteópata
Talleres mensuales - CLASES ON LINE

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

buscando **antídotos** otra comunicación es posible

escribe: **Mariane Pécora**



La red global, ese inmenso universo de internet que en sus albores se presentaba como una herramienta de participación, comunicación y libre expresión, ha mutado en un engranaje corporativo que devora el sentido común. La manipulación que ejercen las redes sociales, a partir del control de nuestros datos, transforma la realidad en una fábula y pone en marcha un complejo engranaje donde la desinformación, las falsas noticias y la banalización de la comunicación dan origen a la posverdad, fenómeno que en estos tiempos de peste denominamos infodemia.

Cómo percibimos la infodemia, qué secuelas físicas y psíquicas produce y con qué herramientas comunicativas contamos para darle batalla, son algunas de las cuestiones que tratamos de responder en los siguientes testimonios.

Los medios autogestivos como antídoto

Daniel Badenes, doctor Ciencias Sociales, periodista, editor y docente, que integra el staff de la revista autogestiva La Pulseada y participa de la radio comunitaria Futura.

«Infodemia es una palabra que aprendimos en el 2020..., una expresión que existía en algunos ámbitos pero que muy pocas personas utilizaban», dice a manera de introducción. «Ahora podríamos definirla como una forma de intoxicación informativa, que se da en el contexto de una epidemia, de una pandemia, con todos los miedos, ansiedades, necesidades que ésta genera», explica, antes de introducirnos en la variación del sentido que el concepto ha sufrido en el último tiempo.

«Originalmente este término, que nace de la conjunción de las palabras información y epidemia, hacía referencia al exceso de información, saturación de datos, cifras y advertencias, que resultaban preocupantes para una persona común. Hoy tiende a nombrar otras cuestiones, en especial un problema acuciante de nuestra época, que son las noticias falsas y maliciosas. Es decir: ya no es «demasiada información» sino, sobre todo, desinformación; las false news y las fake news, que igual que «el corona (virus)», tienen una circulación viral».

En este sentido, considera que estamos ante un fenómeno que existía antes de la pandemia, antes de que lo nombráramos como infodemia.

«De hecho tenemos una cepa argentina: hace tiempo que en nuestro país las fake news no son un fenómeno únicamente de las redes sociales, sino que forman parte de la agenda de los grandes medios comerciales. Los mejores ejemplos de fake news los encontrás en la tapa de Clarín», explica.

Si bien en lo personal, a raíz del trabajo profesional y académico que desarrolla, Badenes se considera bastante inmunizado, reconoce los efectos nocivos que la infodemia puede producir a nivel corporal.

«La ansiedad y el miedo, profundizados y prolongados, afectan en lo físico, por supuesto. Por otra parte, hay gente que la pasó muy mal por ingerir dióxido de cloro, o que le hizo ingerir dióxido de cloro a sus hijos o bebés. ¡Mirá si no afecta en lo físico la infodemia!», reflexiona.

¿Qué rol juegan los medios autogestivos para contrarrestar la infodemia? En la medida que la infodemia tiene que ver con las false news, y sobre todo con las fake news, está muy vinculada con el capitalismo mediático, con las empresas para las que la comunicación es un negocio económico y/o de operaciones para el poder.

Los medios autogestivos, y también los medios públicos, han tendido a ser antídotos para la infodemia. Puede haber alguna excepción, pero en general las comunicadoras y los comunicadores populares se han movido con una enorme responsabilidad.

Muy distinto de otros que sacan carnet de esenciales y uno se pregunta ¿para qué?, si son propagadores del virus, de la desinformación y del odio. Creo que todo lo que implique organización popular nos inmuniza contra la infodemia.

Mariane Pécora es Técnica en Comunicación Social (Universidad Nacional de Córdoba). Trabajó en medios independientes de Córdoba. Desde 2004 edita el Periódico VAS en CABA. Colaboradora de la revista Psicología Social para Todos.

Elegir, oxigenarse y resistir

Gustavo Zanella es comunicador social, escritor, edita la revista autogestiva Anden Digital y es autor de las Crónicas VASardas que publica el también autogestionado Periódico VAS.

Zanella define la infodemia como el consumo problemático y permanente de cierta información que

produce la incapacidad de distinguir lo verosímil de lo inverosímil, lo verdadero de lo falso y lo bueno de lo malo.

«Afecta la percepción de la realidad y no es raro que tenga efectos en el cuerpo mismo», explica.

Sabemos que existen otros modos de informarse.

¿Qué rol cumplen los medios autogestivos y comunitarios para dar batalla a la infodemia?

Supongo que al tratar otros temas por fuera de la agenda massmediática saca el foco de ese consumo problemático u oxigena la percepción de la gente. No la hace cambiar su percepción y el malestar que padece pero le da la oportunidad de hacerlo por sí misma dejando que elija qué leer, o ver o escuchar

La docencia como trinchera

Martina Matusevich es docente y comunicadora social, edita junto a los pibes del instituto Isauro Arancibia la revista autogestiva La Realidad sin Chamuyo y produce el programa radial Pedagogías desobedientes en @radiodelpatria.

Como señaló Jaques Derrida en 1995, Martina considera que el mundo verdadero se ha convertido en una fábula.

«En lo personal como docente y comunicadora estoy azorada, no puedo creer el nivel de blindaje que tiene la gestión porteña en materia educativa. Se disfraza la información, se crean falsos relatos, se les niega la entrega de dispositivos y conectividad a los pibes. Y a los docentes nos mandan a la presencialidad cuando están muriendo

compañeros al lado nuestro. Ninguna de estas noticias salen en los medios hegemónicos», dice y asegura les estudiantes no cuestionan la posición de los docentes respecto a la defensa de la virtualidad. «Cuando somos obligados a trabajar en la presencialidad hay madres que no envían a sus hijos a clase o, en el caso de los estudiantes adultos, no asisten. Ellos confían más en la información de la gente a la que quieren que en la propaganda oficial».

¿Cómo salimos de esto?, preguntamos.

Haciendo fuerza desde nuestras redes 'Isaurinas' (por el Instituto Isauro Arancibia)...

...para horadar el cerco mediático con un lenguaje claro, abriendo una fisura en el manejo de la información que se hace desde la gestión porteña.

Con el bicho en el cuerpo

Isabel Giménez es Licenciada en psicología, vive en Río Gallegos, madre de dos adolescentes y, al momento de esta entrevista, acaba de enterarse que es Covid positiva (asintomática).

«En este tiempo, donde hay un tema de interés común que afecta nuestra vida cotidiana, circula deliberadamente todo tipo de información, a veces científica y otras absolutamente ficticia, lo cierto es que alrededor de esto se genera una impronta política e ideológica disruptiva muy fuerte. En este sentido, el carácter endémico que le damos a esta información se relaciona con la gran desorientación que ejerce sobre la población y se traduce en comportamientos sociales o psicológicos que se manifiestan en tanto en el plano emocional como físico.

¿Cómo se puede eludir la infodemia? ¿Existen formas de informarse menos contaminantes?

En lo personal, al principio de la pandemia, tuve un episodio de sobrecarga informativa, hasta que la angustia que me generaba me obligó a dosificarla.

Ahora me limito a buscar única-

mente lo que me interesa, aunque reconozco que no soy muy activa intentando informarme a través de medios autogestivos o comunitarios.

Mantener viva la lengua ancestral

Elsa Trejo, docente de la Universidad Nacional de Santiago del Estero en la Tecnicatura en Educación Intercultural Bilingüe con mención en Lengua Quichua y productora del programa Uyariychis (Oigan, escuchen, en quichua).

«El abrumador flujo de información que circula en las redes sociales y que los medios hegemónicos reproducen sin ningún tipo de criterio de selección, obstruye la elaboración del pensamiento crítico», dice. En forma análoga al análisis del discurso público que elabora Nail Postman en su libro «Diversión hasta morir», Trejo plantea que en las redes sociales existe una tendencia a someternos a una condición que define como 'bipolar'.

«Se nos expone a una constante alternancia entre la euforia y la depresión», explica y considera que la dependencia adictiva que provocan estos estados impide el procesamiento de la información.

«Por otra parte, en el plano meramente físico, considero que al no existir un intercambio con un otro hablante, la exposición continua a las redes sociales puede provocar una disminución en la memoria léxica», apunta.

¿Existen otros modos de informar e informarse? ¿Cómo se construyen?

Creo que la salida es comunicarnos a través de medios alternativos o comunitarios, pero también es fundamental la interacción personal con colegas y alumnos. En mi caso particular, junto a Casilda Chazarreta, intentamos, con un criterio participativo, mantener viva la ancestral lengua Quichua santiagueña a través del programa radial Uyariychis que se emite en la radio de la Universidad de Santiago del Estero.

el cuerpo

la forma que informa

escribe: Carlos Trosman

Datos e información

La palabra «información» deriva del sustantivo latino *informatio, onis*, que significa idea, noción, representación. Viene a su vez del verbo «informare» que se traduce como formar, dar forma, instruir, organizar. Según la Real Academia Española, informar significa «Comunicación o ampliación de conocimientos que permiten ampliar o precisar los que se poseen sobre una materia determinada».

Dato viene del latín *datum*, «lo que se da», que a su vez viene del verbo «Do, das, dare», que significa dar. «Datar», poner una fecha, viene de la misma raíz. Para datar algo hay que asociar y confrontar datos para construir información. Los datos recibidos, como hechos, eventos, sucesos, etc... se consideran información cuando son procesados y comprendidos, cuando son incorporados por el receptor. Los datos en forma aislada pueden no ser relevantes para el ser humano. Recibimos constantemente infinidad de datos a través de nuestros sentidos, de los cuales procesamos sólo una parte que puede sernos de alguna utilidad. Lo que determinará esa utilidad es la necesidad de supervivencia, nuestro enfoque del mundo, cuestiones culturales y sociales, una hipótesis, etc.

Un dato en sí mismo no constituye información, es el procesamiento de estos datos y cómo se procesan lo que brinda información, lo que vuelve útiles los datos.

Parece ser de suma importancia «estar informadx», acumular cada vez más datos de los que podemos procesar. Pero la información ha sido transformada en un valor fundamental de nuestra cultura actual por los mismos medios de comunicación que difunden los datos, a los que denominan «información». Lo que sucede es que los datos que recibimos no siempre han sido solicitados por nosotros, se nos imponen por la reiteración desde distintas direcciones (diarios, radio, televisión, internet) y van ocupando los intersticios de los vínculos, transformándose en lugares comunes de un simulado intercambio de comunicación, donde la información que se transmite no ha sido procesada por quien la emite, sino que se trata de una repetición de fórmulas que se instalan como signos de pertenencia para un conjunto de la sociedad, que sostiene la veracidad de su «información» precisamente por su repetida reproducción

en los medios: un círculo vicioso que forma la «opinión pública. ¿Qué se siente con este tipo de intercambio comunicacional?

Los datos del cuerpo

Los registros del cuerpo son muy importantes para saber cómo transitamos cada situación, qué estado nos habita en ese momento y lugar, si estamos confortables o no, cómo nos sentimos. Es necesaria una recolección de datos propios, que provengan de nosotros mismos, a diferencia de los datos ya codificados que recibimos desde los medios.

Esta recolección de datos propios requiere un tiempo y un espacio, una voluntad por encontrar un ritmo adecuado para conectarnos con nuestros propios datos, y desde allí comunicarnos con los demás.

Habría así un contacto «cuerpo a cuerpo» o «sensación a sensación» que eludiría los datos prefabricados por los medios para generar comunicación y, de este modo, opinión, una opinión construida en la comunicación.

En estos tiempos de pandemia el contacto está necesariamente restringido y el doble filo de la virtualidad se hace presente, reemplazando el contacto corpo-sensorial por las pantallas de los teléfonos, computadoras y televisores. Ante la ausencia de contacto directo con el otro, con los otros, los datos transmitidos por medios electrónicos ocupan cada vez más el espacio del contacto.

Recibimos de este modo una gran cantidad de información pre organizada y cuidadosamente diseñada para orientar nuestros pensamientos en determinadas direcciones.

Esta metodología es claramente visible en el caso de la publicidad y menos visible cuando se mimetiza bajo la forma de datos importantes que difunden los medios para modelar la subjetividad. Con el tiempo nos vamos acostumbrando, y llegamos a considerar 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. Nuestra comunicación se em-



pobrece, nuestra información se empobrece, nuestro contacto con el mundo y con nosotros mismos se empobrece. ¿Qué significa que se empobrece?

El poder de la información

La cuestión es cómo nos percibimos, cómo nos sentimos.

Cómo interpretamos, en cada momento de nuestra historia, de nuestro desarrollo, nuestros vínculos y nuestro devenir en la vida.

De la información, de los datos recibidos y procesados, dependen nuestras elecciones, nuestras decisiones, nuestros movimientos y objetivos.

Sin el contacto corporal, nos falta la sensación, la acción de los sentidos, para recabar datos propios y producir una interpretación, una explicación, una información útil. Lo que se empobrece con la falta de contacto, de autopercepción, es el vínculo con uno mismo, porque produce un enajenamiento del propio cuerpo. El contacto con otras personas significativas remite a un mayor contacto con uno mismo.

Sin este contacto no podemos sentir y sentirnos. La red orgánica de transmisión de energía por la comunicación que da el contacto, es reemplazada por la red electrónica de transmisión de datos, impersonal, forzosamente universal porque uniforma diferencias y particularidades identitarias. Ante esta falta, los datos diseñados reemplazan el sentir, la sensación, para instalar una explicación que sea funcional a la fuente de los datos, universalizando consumos y opiniones.

En la universalidad se pierde lo particular del cuerpo. Para «ser parte del mundo» (del mundo de los medios, que es el mundo de la imagen y del consumo), se debe resignar lo distinto, lo que me hace diferente, mi cuerpo, mi historia y mi identidad.

El poder de lo corporal reside en proponer vías de encuentro y comunicación con nuestro cuerpo, con nuestras sensaciones, con nuestro ser, mediante la utilización de diversas técnicas o terapias o disciplinas o creaciones, que favorezcan el contacto con esta información propia que emana de nuestros sentidos y sensaciones. Un camino a la singularidad y desde la singularidad, que nos diferencia y a la vez propicia los vínculos con los demás como una forma de contacto subjetivo más directo y más eficaz que la «información» manipulada por los poderes económicos que sustentan los medios de comunicación.

Para saber necesitamos sentir, y para sentir es fundamental entrar en contacto. Entrar en contacto con nosotros mismos nos conecta con nuestra condición humana, con nuestras necesidades. 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. Es un aprendizaje y una construcción de la subjetividad a partir de la dimensión corporal, de la dimensión humana.

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



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

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

Información entre intoxicarnos y vivir: el arte de **tomar** **decisiones**

escribe: **Sandra Reggiani**

Nacidos en la era de la cibernética y la informática, a minutos de que la teletransportación sea una realidad, vivimos ¿inundados de opciones? La diversidad de medios, recursos y alternativas pareciera decir que sí, sin embargo, sumergirnos en la travesía cotidiana, muchas veces nos encuentra perplejos ante tanta oferta que termina anulando nuestra posibilidad de desear.

Usualmente iniciamos el día con estimulaciones y demandas. Algunas son sensoriales: cierto frío en la espalda, el sonar del despertador, el olor del desayuno, sed. Otras motivacionales: ganas de disfrutar del día, de quedarte 5 minutos más sin hacer nada. También obligaciones pendientes, compromisos; cada día al menos cuenta con un compromiso, una preocupación, un objetivo que nos espera cuando abrimos los ojos.

Amanecemos listxs para algo... Encendemos o abrimos el celular, la computadora, la radio o la tv... y el cúmulo de estímulos se agolpa ante nuestros sentidos para intervenirlos. Mails, mensajes, recordatorios, noticias, las redes sociales, entrar al buscador web siempre incluye encontrar publicidad, muchas veces esas publicidades incluyen noticias. Una maraña de todo nos convoca segundo a segundo.

A veces se ordenan las marañas, en otras ocasiones las demandas nos facilitan la tarea, las más de las veces quedamos en medio de ellas, sumergidxs y anudadx, cual laberinto autoconstruido, del que perdimos la pista para encontrar la salida.

Y entonces imaginamos algunas salidas: irnos a vivir a la montaña, dejar de consumir medios de comunicación, encenderlos durante tiempos definidos. Apreciamos cómo, casi sin darnos cuenta, algunas cuestiones se hicieron carne en nosotrxs, y habitan nuestros cotidianos de modo automático, irracional, pura costumbre. Reflexionamos sobre nuestras rutinas, alcanzamos preguntas que rondan lo filosófico, y en medio del clímax de las elucubraciones...blumm...caés en la cuenta de que estás tarde, que te olvidaste de completar el formulario requerido para el trámite que vas a realizar...¿cómo sobrevivir a tanta demanda? te preguntás, y seguís tratando de completar todos los casilleros asignados...

Depende el día, vas mas o menos a tiro con tu agenda, en general las preguntas surgen cuando algo se sale del diseño, y entonces, al apreciar que no vas a poder con todo, o al menos con todo lo que te habías propuesto, te das cuenta de que necesitas elegir... Ahí una colección de mediciones respecto de la urgencia, la importancia, el impacto que genera realizar o no cierta cuestión te enmaraña nuevamente.... Y sí, según las referencias que tomes para elegir serán los resultados...

Respirás, y quizás ese sea ese el momento en el que una pausa es posible. Conectás con el aire que entra, buscás expandir en tu cuerpo todo lo que falta en tu contexto, experimentás tu plenitud y la necesidad de soltar...

el aire y el cúmulo de demandas que te asfixian... con suerte repetís el procedimiento un par de veces, y entonces es probable que identifiques datos de tu estar y emerjan nuevamente las urgencias; quizás te preguntes por las procedencias de esas urgencias...

Invadidos por necesidades inyectadas avanzamos en un derrotero que no nos encuentra como beneficiarios directos.

A veces parece que estamos en el centro de la fiesta. Sin embargo en el centro de la fiesta no hay nadie. En el centro de la fiesta está el vacío. Pero en el centro del vacío hay otra fiesta. Dice Roberto Jurróz en Poesía Vertical XII - 21

En tanto seres dialéctics, nos constituimos en el devenir de los vínculos. Es en ellos que se facilitan o dificultan nuestrxs desarrollos y entonces, tomarnos un respiro para indagarlos, es una invitación que atiende a la procedencia de nuestras urgencias, sus fuentes, los aportes que nos ofrecen y la importancia de mantenerlos o distanciarlos de nuestra vida.

Los ritos son acciones simbólicas, afirma Byung - Chul Han en La desaparición de los rituales. Transmiten y representan aquellos valores y órdenes que mantienen cohesionada una comunidad. Generan una comunidad sin comunicación. De los rituales es constitutiva la percepción simbólica, el símbolo es una forma de reconocerse, una forma peculiar de repetición. El re-conocer capta la permanencia en lo fugitivo. Y actualizás los registros, vivencias alojadas en nuestra existencia, que sucedieron ¿Cuándo? No importa, siguen vivas, siguen presentes y en ese presente el nosotros se actualiza, nosotros aquí y ahora, mientras la soledad se diluye.

Los rituales, en tanto técnicas simbólicas hacen del mundo un lugar fiable, ofrecen estabilidad a la vida, prosigue Han, hacen que la vida sea duradera. La actual presión para producir priva a las cosas de su durabilidad, las destruye intencionadamente para obligar a consumir más. Demorarse presupone la duración. La irreverente vorágine por un presente que atrasa nos obliga a perder registro de esa durabilidad de las experiencias, nacientes en universos destinados a desaparecer. La misma presión para producir desestabiliza la vida eliminando lo duradero que hay en ella. En ese sentido el autor afirma que lo que predomina hoy es una comunicación sin comunidad.

Y entonces, recuperás algunos registros de tu mundo en tanto lugar fiable, y te preguntás si tus costumbres portan rituales o se ajustan a repeticiones que agotan su existencia en el consumo. ¿Cuántas decisiones tomaste en tu día? ¿Expanden tu confianza en vos, en tu entorno? ¿Multiplican tus intereses o se agotan en cuanto concluyen? ¿Vuelven fértil tu relación con tus cuestiones cotidianas?

Los rituales, continúa Chul Han, generan una comunidad de resonancia que es capaz de una armonía, de un ritmo común. Sin resonancia uno se ve repelido y se que-



da aislado de sí mismo. Son procesos de incorporación y escenificaciones corpóreas. Los valores vigentes en una comunidad se experimentan y consolidan corporalmente, generan un saber corporizado y una memoria corpórea, una identidad corporizada.

Siguiendo el recorrido que realiza Han, es atractivo apreciar el valor que tienen esas decisiones cotidianas, nuestras costumbres, colección de rutinas perpetuadas en el fragor del anonimato, en tanto resonadores de un entramado valorativo comunitario, en tiempos globales la mirada se focaliza en los productos, sin que ello alcance para que las redes que nos enlazan se desvanezcan. También ahí elegimos, ¿cuales saberes se actualizan en nuestra corporeidad? Esta memoria corpórea ¿renueva experiencias vitales? ¿permite que nuestro deseo encarne? O se agota con el consumo de objetos, comunicaciones, emocionalidades, modelos inyectados desde «el sentido común».

Han observa diferencias entre el consumo de emociones individuales, y la consolidación de sentimientos comunitarios y afirma, «es justamente en una sociedad atomizada donde se exige ruidosamente la empatía, las informaciones existen en la medida en que circulan». De manera inmediata recordamos la profusión de formas en que la palabra empatía se instala en nuestros «medios de incomunicación», tapando el agujero que abrió la incapacidad de resonar con lxs otrxs y el destierro del lazo comunitario.

Cuando los derechos son privilegios, la solidaridad deviene caridad, la desigualdad se instaura y con ella la naturalización de la violencia social, esa de la que intentamos aislarnos cada vez que no podemos dar una respuesta que nos reconforte.

Paulo Freire en La Alfabetización De Adultos Como Acción Cultural Para La Libertad afirma que:

«Como seres conscientes, los hombres están no sólo en el mundo sino con el mundo, junto con otros hombres. Solo los hombres, en tanto seres «abiertos», son capaces de llevar a cabo la compleja operación de transformar el mundo con su acción y simultáneamente captar y expresar la realidad del mundo en su lenguaje creativo.»

Desde perspectivas diferentes, ambos autores reconocen el protagonismo que tienen las personas en la transformación de la realidad y la importancia que porta el sentido de las acciones para impactar en sus resultados.

Encuentran en las organizaciones sociales liberales y neo liberales el origen de la enajenación social y la pérdida de la vitalidad y de los lazos humanos.

Cuando Freire desarrolla el programa de

alfabetización de adultos, se propone desacreditar el abordaje del analfabeto entendido como hombre vacío. En su propuesta hace visible la exclusión que se organiza ante la lectoescritura y los modos enajenantes que se implementan para seguir manteniendo a cierta porción de la población en un lugar de marginalidad, aún cuando son alfabetizados. Ambas categorías (analfabetos y marginales) permiten la subvaloración de sus esfuerzos y la degradación de estos esfuerzos humanos. Al asumir la alfabetización de los adultos como acto de conocimiento, Freire afirma que el lenguaje es imposible sin pensamiento, y ambos son imposibles sin la realidad a la que refieren. Las dimensiones cognitivas del proceso de alfabetización deben incluir las relaciones de los hombres con su realidad. Estas relaciones son la fuente de la dialéctica entre los productos que los hombres logran al transformar la realidad y el condicionador que dichos productos ejercen a su vez sobre los hombres. Y afirma que, aprender a leer y escribir debería constituir una oportunidad de conectarse con la relevancia que supone decir palabras, en tanto actividad humana que implica reflexión y acción.

«Hablar no es un acto verdadero si no está al mismo tiempo asociado con el derecho a la autoexpresión y a la expresión de la realidad, de crear y recrear, de decidir y elegir y en última instancia, de participar del proceso histórico de la sociedad. En la cultura del silencio las masas son mudas.»

Aparecen ciertas analogías entre la cultura del silencio que identifica Freire y la sociedad del rendimiento que problematiza Han.

En ambos las decisiones están determinadas por intereses ajenos a los propios, accionan decisiones que fueron asignadas, se ajustan a un proyecto que creen propio.

Las costumbres se organizan en rutinas que lejos de devolvernos mejores nos vacían de interés y de potencia. La voz, en tanto huella personal se desvanece y el deseo muta en una voracidad de consumo implacable. Quizás arrumbados por ahí, también contemos con rituales cotidianos que nos actualizan ese vínculo con la potencia de la vida y la vitalidad de nuestro desear, hay quienes lo encuentran escuchando música, cuidando sus plantas, haciendo un seguimiento amoroso de sus vínculos, bailando, rezando, quizás no se trate tanto de aquello que hacemos sino la intencionalidad que lo moviliza, la aureola, en el decir de Han. Rutinas no productivas que permiten la transformación de nuestro ser, actualizando la confianza en la vida.

Para Han en la sociedad del rendimiento la presión para producir acarrea la presión para aportar rendimiento. El rendimiento se distingue del trabajo por la economía de su libido. El trabajo no tiene por qué centrarse en el yo, continúa el autor, mientras que el rendimiento si lo hace. Nos encontramos auto explotadxs, voluntaria y apasionadamente hasta quedar destrozadxs. En estas dinámicas, las decisiones parecieran alimentar a un monstruo voraz, que no somos nosotrxs ni impactan benéficamente en nuestrxs comunidades. La insatisfacción se despliega como el telón de fondo necesario. Y concluye Han, la inutilización es inminente y la depresión inevitable. Esto no sucede en una sociedad definida por los rituales. Los rituales pueden aureolar el poder, esencialmente son prácticas simbólicas que funcionan como dispositivos de protección para transitar la vida y volver amables los dolores mundanos, tales como los duelos. Aquí y ahora, la pregunta por nuestras costumbres y nuestros rituales es inevitable, y la invitación a revisarlos queda abierta.

Sandra Reggiani, Doctorando en Artes (UNA). Titular de la asignatura Improvisación. Directora del Grupo de Experimentación en Artes del Movimiento, UNA, DAM. sandrareggiani@yahoo.com.ar

los barbijos

escribe: Susana Volosin

La pandemia de la Covid 19 arrasó como un tornado en nuestra vida habitual. Siendo invisible e impredecible, el Coronavirus se ha convertido en un enemigo contra el que hay que luchar, más peligroso que los contrincantes de una guerra tradicional, rápido de contagio, lento para combatir, por la multiplicación de sus cepas a nivel mundial.

Han aparecido las vacunas como salvadoras, sin embargo nos recomiendan mantener las restricciones de la distancia social y del uso de las mascarillas, ya que los laboratorios las han autorizado por emergencia y se necesita una etapa de mayor experimentación.

Llevamos más de un año sufriendo las vicisitudes amenazantes de la pandemia. Y también llevamos más de un año usando los barbijos. Que ya se han convertido en los íconos de esta peste. ¿Qué efectos psicocorporales van teniendo en nuestras vidas?

En el epílogo de *El Hacedor*, J. L. Borges, cuenta cómo un hombre se propone dibujar el mundo y a lo largo de los años lo puebla de montañas, islas, instrumentos, habitaciones, personas, etc. Antes de morir descubre que ese laberinto de líneas traza la imagen de su cara. Agregaría, la imagen inconsciente de su cara.

La psicoanalista F. Doltó diferencia el esquema corporal de la imagen inconsciente del cuerpo, como una impronta subjetiva, ya que esta imagen se va configurando inconscientemente por todo lo vivido desde el comienzo de nuestra existencia. Pero considero que muchas de las experiencias de adulto pueden quedar grabadas en el cuerpo ligadas a las imágenes primarias.

La mascarilla, entonces, alteraría hasta la imagen de base, la de la mismidad del ser. Concepto muy ligado al sí mismo de Winnicott, aunque Doltó profundiza más en la configuración psíquica de lo corporal.

En efecto, como toda máscara, la mascarilla (tapabocas, o barbijo) actúa sobre el rostro, que se considera la sede de nuestra identidad.

F. Doltó usaba dibujos para captar la evolución de dichas imágenes. Creo que en los adultos es importante también trabajar en las sesiones, además de la palabra hablada, el lenguaje de la expresión corporal, el psicodrama y toda la riqueza del arteterapia para investigar y ayudar a comprender y asimilar las huellas emocionales que van quedando grabadas en las entrañas inconscientes de cada persona.

Para Nasio, todo el mundo puede caer hoy en día en una depresión, que diferencia de la depresión clásica, porque se trataría de una tristeza ansiosa, angustiada, irritable y enfadada.

“Erase una vez... Un mundo con mascarillas”

El taller que coordino se llama “La palabra sentida”, ya que proviene de “sentir”, en sus dos acepciones: sensibilidad y sentimiento. Para este fin pedí que contactaran con sus caras, que se miraran en el espejo con la mascarilla colocada encima y que luego se miraran entre todos los participantes por vía *online*. Que estuviesen atentos a las imágenes que surgieran y las usaran como inspiración para escribir un cuento y frases alusivas.

En este apartado iré comentando los distintos aportes, que reflejan las diferentes sensaciones y fantasías que éstas pueden provocar y por consiguiente las vivencias

subjetivas de la pandemia. Los relatos son expresión de emociones profundas y un camino para su elaboración. Según los colaboradores de Anzieu, constituyen envolturas psíquicas como todo acto creativo. Envoltura es una palabra muy adecuada para este momento vital tan límite.

Ana escribe: “Me pongo la mascarilla y salgo al mundo. Salgo como un guerrero que se pone su yelmo para lidiar con su enemigo. Y como el guerrero, debajo del yelmo me acompaña el miedo. Mis miedos [...]”. En otro párrafo menciona sus miedos ligados a la pérdida de sus seres queridos, miedo al contagio o miedo a perder sus sueños.

Me ha sorprendido que ninguno de los participantes mencione el miedo a la muerte. Freud llamaba desmentida a esta negación generalizada, en este caso a la conciencia de la muerte. Cuanto más nos ronda la muerte, más nos aferramos a la vida.

Solo Amelia tiene un *lapsus* y habla de mortaja en vez de mascarilla. “Las bocas se vestían y se amortajaban con una segunda piel”. También está significando la muerte de la sensibilidad de la boca. El tapabocas demuestra los efectos de una máscara que tapa más que revela. Que nos coarta varias pulsiones parciales. Como su nombre lo señala, nos coarta la pulsión oral.

La boca es nuestra primera zona erógena, vinculada al pecho materno, para el alimento nutricional y afectivo. Con la boca comemos sonreímos, hablamos, cantamos, besamos. Si la voz queda ahogada, gritamos para entendernos y se altera la escucha. Al tapar la nariz se inhibe la pulsión de oler y la respiración, esencial para vivir. Se produce cierto grado de asfixia física pero también angustiosa.

El cuerpo ha tomado protagonismo en esta pandemia, reprimido, amenazado, añorado. Siguiendo con F. Doltó, esta máscara también altera la imagen erógena y la funcional, la relacionada con la realización del deseo.

Felipe, escribe un cuento: Fernando buscaba pareja. En el buscador del ordenador escribió “un nombre ficticio y una edad ficticia”. Contactó con una chica y quedaron en un bar. Allí todos tenían que usar mascarillas. Ninguna de las mujeres se le acercó. “Esperó y esperó y decidió irse. La mascarilla había terminado”.

Aquí, la cita, cubiertos con un barbijo, lleva al desencuentro frustrante y mentiroso. La frustración del deseo nos desplaza de la angustia de muerte a la de la castración.

Andrés expresa que esta contención le genera “angustia con dientes mordedores”, o sea la angustia de estar amordazado, como si se tratara de un bozal.

Amelia, en otro párrafo, alimenta el deseo prohibido: “sonrisas soñadas, imaginadas, dibujadas, atrapadas en la memoria, a la espera de poder tocarlas”.

Pero Andrés libera el deseo, el deseo triunfa sobre la represión: “fueron desechando la ausencia y el encierro, las mascarillas y las distancias, se fueron acariciando en un lecho de hojas y pinochas, conmovidos por sus mareas arrancaron al bosque el gemido más gustoso”.

En la realidad los jóvenes actuales también se rebelan contra la obligatoriedad de las mascarilla como un agravio a su libertad, pero lo hacen con una irrupción de violencia y drogas.

Esta rebelión llega a extenderse al movimiento negacionista como una negación a la vulnerabilidad corporal, donde la depresión se disfraza de actitudes maníacas. Me recuerda a los hombres de la gripe de 1918, que rechazaban la máscara como poco varonil.

Podemos percibir en estas restricciones un instrumento de control social, pero nuestro



superyo sano nos aconseja prudencia y nos ayuda a sublimar para cuidar y cuidarnos.

La mascarilla como una oportunidad psicoterapéutica

Para las personas con tendencias fóbicas, obsesivas o hipocondríacas, el barbijo se convierte en un instrumento poderoso, como las máscaras para las sociedades primitivas. Nos calman de la incertidumbre y nos “salvan” de la enfermedad.

Como un refugio seguro, como nuestra casa en el confinamiento. O siguiendo a Anzieu, como una extensión del Yo-piel, “una segunda piel” en las palabras de Amelia.

El yelmo de guerrero de Ana tiene resonancias en su historia con el personaje Angustias. Una vez pasada la pandemia, ella se entera de que el Gobierno promulga una ley prohibiendo el uso de las mascarillas. Esta ley le provoca desorientación y busca confirmaciones, “se siente desnuda y vulnerable”. Confiesa: “Me ahogo y me abrumo sin la mascarilla. Al fin Angustias vence sus angustias, retira la mascarilla de su rostro y descubre un mundo nuevo.”

Como psicoterapeutas, y especialmente desde lo corporal, podemos trabajar con el paciente los miedos a la despersonalización tanto usando como dejando de usar la mascarilla. Esta es la paradoja subjetiva.

Este ícono de la pandemia puede ser una oportunidad para ayudar a transformar creativamente esta época tan siniestra. Se puede transformar en un objeto transicional que ayude al Yo soy, a conectar con su sí mismo auténtico siguiendo a D. Winnicott.

De las integrantes del taller hay dos narraciones que tienen esta dirección terapéutica. Mariona, trae un personaje que se atreve a desafiar el destino, “a no usarlas más y a mostrarse tal cual era ella”. Había logrado soltar la máscara de la sonrisa eterna para satisfacer a todos, luego la del sufrimiento y muchas otras que se volvieron insoportables. Al final se enfrenta al miedo, al “horrendo y patético bicho”. Y suelta su última mascarilla: “le plantó cara” arrancando cada uno de sus tentáculos, “desactivando su poder. ¡Que alivio!”

María Rosa, en un relato más fantástico aún, narra la transformación de una mujer con un cuerpo muy pesado que se va atreviendo a seguir a un pájaro que le alienta a vestirse como secretamente ella lo deseaba, que se permite acariciar a un caballo, a disfrutar de una puesta de sol...

Se va permitiendo “ser ella misma”. La pesadez como una máscara corporal de la tristeza, desaparece. Su imagen inconsciente corporal se va transformando caminando hacia su autenticidad y enfrentando las adversidades.

En ambas narraciones los personajes se van conectando con su *self* auténtico. El mensaje es que gracias a esa conexión surge una fuerza interior que aprovecha nuestros potenciales para defendernos del virus. La autenticidad actuaría también como un medicamento psíquico para sostener la vul-

nerabilidad que nos genera la pandemia.

Será importante ir apreciando los cambios en nuestra identidad después de un tiempo tan largo de enmascaramientos y desenmascaramientos, en esta época que nos ha tocado vivir, tanto por el COVID 19, como por todas las situaciones sociales, económicas y profesionales que se nos han revelado.

El barbijo nos resalta la mirada

En mi primer artículo para esta revista, “La era de las mascarillas”, terminé con el cuento de las miradas de Eduardo Galeano. En este escrito recordaré una frase: “Y lo más importante que aprendieron: la mirada que se mira a sí misma, mirando y mirándose, y que mira caminos y mira mañanas que no han nacido todavía”.

Esta época también es una oportunidad para mirarnos. Para reflexionar sobre nuestra situación personal, en la que nuestras emociones están removiendo los cimientos de nuestro rol psicoterapéutico. Vivimos las mismas situaciones que nuestros pacientes, desdibujando cualquier máscara de superioridad sobre ellos.

J. Bleger y H. Kesselman, a quienes tuve la suerte de tener como maestros, me prepararon a enfrentar este momento desde sus enfoques de libertad creativa y compromiso social. Evitando encuadres rígidos. Y mirando con humildad las escenas temidas de nuestras actuaciones profesionales.

Siguiendo a Galeano miro así un camino para un tercer artículo sobre los efectos de la pandemia, en un mañana que ya se está gestando pero que aún no ha nacido.

Bibliografía

- Anzieu, D., y otros. (2004). *Las envolturas psíquicas*, Buenos Aires, Amorrortu Editores.
- Borges, J. L., (1960). *El hacedor*, Buenos Aires, Emecé editores.
- Doltó, F., (1984). *La imagen inconsciente del cuerpo*, Barcelona, Paidós.
- Galeano, E., (2015), *La historia de las miradas, los otros cuentos*, Buenos Aires, Red de solidaridad con Chiapas.
- Kesselman, H., y otros. (1977), *Las escenas temidas del coordinador de grupos*, Madrid, Editorial Fundamentos.
- Nasio, J. D., (24/3/21), entrevistado por Aída Palau en Escala en París.
- Volosin, S., (2020), Escritos del taller “Las palabras sentidas”, bajo su coordinación on line, Mallorca (2020), *La era de las mascarillas*, Revista Kiné, Buenos Aires.
- Winnicott, D., (1965), *El proceso de maduración en el niño*, Barcelona, Editorial Laia.

Susana Volosin es miembro didacta de la Asociación Española y Europea de Psicoterapia Psicoanalítica. Ex docente de Danza Movimiento Terapia, Universidad de Barcelona. Creadora y directora del Centro Corendins de Palma de Mallorca. (Asistencia e investigación a través del arteterapia). Ex corresponsal en España de la Revista Kiné en sus comienzos. Ex docente en la Facultad de Psicología de Buenos Aires.



memorias de la **DMT** en épocas de crisis sanitaria

escribe: G. Alejandra Vargas Mejía

Febrero de 2020, y parecía un gran año para dar impulso a la DMT en Cochabamba-Bolivia, una disciplina aún no reconocida ni validada como un tipo de psicoterapia en el corazón de América Latina.

Luego de la fundación de la «Asociación de DMT Boliviana» (en marzo), se distribuye y fortalece el empuje para dar sostén y contención desde el movimiento y la danza a quienes lo necesitaran en el país andino.

A pocos meses de un cambio de gobierno, luego de una crisis político-social muy intensa en el 2019, las autoridades declaran encierro obligatorio y semi-militarizado de los cuerpos bolivianos; de las individualidades que recién se estaban levantando y recuperando, haciendo duelos unos y peripicias para sobrevivir otros.

Sostener cuerpos en cuarentena

Marzo de 2020 nos pegó duro, y como a muchos, no nos dio tiempo a respirar, a procesar, a distender, a auto-cuidarnos, a pacificar y abrazarnos un poco más.

¿Y la DMT? Ahí estaba, guardada, latente, llamando desde el corazón y la piel, como un emergente abrazo que quizás podría aliviar a lo largo de un periodo sin fecha final.

¿Se puede intervenir desde una disciplina cuya esencia es la presencia corporal del otro, a través de otros mecanismos?

Un rotundo no, rondaba. Pero muchos/as colegas dmts latinoamericanos/as, seguramente compartiendo ese mismo sentir, se lanzaban, junto a esta boliviana, a las misteriosas y desconocidas aguas de la virtualidad.

El distanciamiento físico comenzó a confundirse con distanciamiento emocional y social, hubo aislamiento, ansiedad, insom-

nio, tristeza, miedo, frustración e incertidumbre. También hubo hambre.

Ante ese sombrío panorama, fue un hermoso descubrimiento saber que las personas manifestaron la necesidad de volver a sentir su propio cuerpo ante la reiterada ausencia del contacto físico y de sí mismos, más allá de lo higiénico y más allá de la habitual rutina diaria.

Si. ¡La gente boliviana, quería y necesitaba bailar! Moverse, desempolvarse, desconstruir, sentirse, conectarse con otros en esa interminable soledad concurrida o no.

Las sesiones de DMT, realizadas a lo largo de más de diez meses, resaltaron la plasticidad de esta disciplina, su adaptabilidad a distintos tipos de poblaciones y problemáticas, más allá de la virtualidad o del cuerpo presente.

El primer grupo en arriesgarse, fue el personal que trabajaba en primera línea: médicos, enfermeras, laboratoristas, trabajadores sociales, psicólogos y bomberos bolivianos, se sumergieron en un nuevo tipo de intervención denominada: «Cuidando al que cuida, desde la DMT».

Un espacio de escucha, contención y movimiento muy básico y simple, que les permitió tomar conciencia del proceso de respiración (afectado más allá del coronavirus), de la liberación de emociones estancadas en articulaciones y otros lugares del cuerpo que atiende al otro, de la canalización de la angustia a través de la ayuda mutua.

Luego fueron las familias, que, hastiadas de aburrimiento o conflictos en casa, parecían demandar: «Pequeños juegos-Fuertes Lazos».

Con adultos, niños y jóvenes apareció este maravilloso espacio de movimiento, juego y creatividad, quienes, a través de actividades esencialmente senso-perceptivas recobraron el sentido de curiosidad y alegría, temporalmente olvidado dentro de sus familias, fortaleciendo mutuamente sus afectos.

También se sumaron en un proceso de dieciséis encuentros grupales, personas de toda edad y procedencia a las: «Sesiones regulares de DMT», una vez por semana.

Este grupo mostró la importancia del acompañamiento entre desconocidos sujetos verbales pero íntimos seres movientes; compartieron sus procesos, sus duelos, sus danzas, sus palabras, su movimiento tan auténtico, su ser interior, se dieron de lleno a sí mismos. Fue hermoso.

No faltaron las demandas por «sesiones presenciales de DMT», a fuerza realizadas por la predominancia del deseo sobre el miedo.

Pretendimos por algunas horas, que el coronavirus no podría entrar en la dimensión compartida del movimiento empático. Problemáticas individuales o de pareja, relacionadas sobre todo con la violencia, fueron llevadas a un nivel creativo de procesamiento de las crisis, propias y no, de la época que se vivía.

Al finalizar tan particular año, instituciones demandaron la intervención amorosa a sus cuerpos grupales o individuales por la metodología: «Autocuidado desde la DMT»; propuesta un poco atrevida que desde el saber respirar, habitar el cuerpo, tomar conciencia, regular la energía y el tono, relajar, proyectar, decidir y actuar; pretendió llevar a estas personas hacia lugares desconoci-

dos pero necesarios, haciéndoles retornar a lo más básico de la integración mente-cuerpo-emoción.

Durante el desarrollo de este trabajo, paralelamente las redes latinoamericanas de dmts se iban fortaleciendo. Actividades de cooperación entre países se iban realizando.

Asociaciones de DMT se fueron solidificando o creando; información, libros, personas, música, entrevistas, webinars, transmisiones. ¡La agenda de la DMT virtual se desbordaba!

Todo un mundo nuevo en esta maravillosa disciplina se fue creando, en el corazón de Latinoamérica y de Bolivia. El 2020 no fue un exitoso y rimbombante año, pero sí un mar de novedades, un universo móvil y movilizado que se fue tejiendo, se sigue tejiendo, para todos los corazones danzantes.

Cochabamba-Bolivia, 17 de Abril de 2021.

G. Alejandra Vargas Mejía es Licenciada en Psicología (Cochabamba-Bolivia) con formación en DMT (Brecha-Argentina), Máster en Educación (España) dedicada a la consulta privada en su emprendimiento «Alterna-Salud en Movimiento» que brinda servicios de salud mental y educación con enfoque en la DMT; también ejerce la danza contemporánea y la docencia universitaria.

- alternadmt.cbba@gmail.com
- <https://www.facebook.com/dmtcbba>
- <https://www.instagram.com/alterna.saludenmovimiento/>
- danza.movimiento.terapiabol@gmail.com
- <https://www.facebook.com/admtBol>



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. Kinesioterapia (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



**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

ESTUDIO KALMAR STOKOE



EXPRESIÓN CORPORAL
arte salud & educación

Monroe 2765 011 4543 4230

1428 CABA - Argentina

<http://kalmarstokoe.com>

Facebook: Estudio Kalmar Stokoe

cuero

historia y pre-historia personal una mirada bioenergética

escribe: Marcelo Della Mora

La coraza somática comienza a constituirse durante la infancia. Como resultado de una manera -fallida- de protegerse de las frustraciones del mundo circundante, va produciéndose una contracción gradual de los músculos y los tejidos del cuerpo... Una verdadera armadura somática.



Cada cuerpo puede ser pensado como una historia biográfica, social, política y cultural. Todas las experiencias vitales están estructuradas en el cuerpo.

De acuerdo con los estudios de Wilhelm Reich (1927), cuando el 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. Reich estudió que la tensión muscular crónica (a la que le llamó coraza muscular) es consecuencia de un impulso que originariamente buscó expresarse, pero encontró un freno (generalmente basado en el temor) que redujo paulatinamente la capacidad de sentir placer.

Si un sujeto habita en un medio sociocultural amenazador, probablemente su cuerpo se contraiga, se cierre, aumentando así sus tensiones musculares y sus defensas caracteriales; lo cual conlleva un progresivo endurecimiento físico y emocional.

El carácter es una construcción estructural e histórica, una forma particular de moverse en el mundo, y también de defenderse, toda vez que éste es percibido como amenazante.

Reich sostuvo que el carácter expresa tanto los aspectos psicológicos como biofísicos de la personalidad. Desde su punto de vista, coraza somática y coraza caracterial conforman un todo holístico.

La coraza somática comienza a constituirse durante la infancia. Como resultado de una manera -fallida- de protegerse de las frustraciones del mundo circundante va produciéndose una contracción gradual de los músculos y los tejidos del cuerpo, una armadura somática.

Para Reich la función principal de la coraza es la protección contra estímulos provenientes del interior (impulsos reprimidos) como también del exterior.

Coraza y carácter son términos relacionados. La coraza proviene de una estructura histórica de respuesta, una forma de estar-en-el-mundo originada en un conflicto en diferentes momentos del desarrollo evolutivo. El carácter -en cambio- es una estructura, una historia reflejada en la memoria corporal.

Desde este punto de vista, todo grupo de músculos con tensiones crónicas repre-

senta un conflicto inconsciente no resuelto y reprimido. En "Análisis del Carácter" Reich (1933) dice: "el carácter desempeña en la vida corriente un mecanismo de protección psíquica (...) el individuo está 'caracterológicamente acorazado' contra el mundo exterior y contra sus impulsos inconscientes".

El proceso de acorazamiento evoluciona de un modo organizado (céfalo-caudal y próximo-distal). En términos reichianos podemos decir que dicho proceso de acorazamiento contiene la historia individual y la significación de todos los recuerdos. El tipo de coraza configura el carácter ulterior del individuo. En otros términos, el carácter es una construcción estructural e histórica, una forma particular que tenemos de movernos en el mundo.

Cuerpo y tono muscular

El tono muscular es un estado de tensión variable, pero permanente de los músculos, de origen reflejo, regido por el sistema nervioso central, cuya misión tiende al ajuste de las posturas y de la actividad en general.

Desde el punto de vista físico-mecánico el tono se aprecia tanto en la consistencia de las masas musculares como en la resistencia de los planos flexor y extensor, y en la elongación o extensibilidad de los músculos, tendones y ligamentos.

La calidad del tono muscular denota múltiples matices individuales y presenta variantes fisiológicas notorias, suele disminuir con el sueño y exaltarse con el llanto o situaciones de tensión, presión o estrés.

Cabe destacar que ningún estado psíquico está exento de tensión corporal o derivación motriz.

Estas variantes del tono muscular van enriqueciendo el conocimiento del cuerpo. De esta manera, la calidad tónica determina cómo cada uno se siente a sí mismo y también cómo cada quién es visto por los demás; los datos proporcionados por la propioceptividad y los órganos sensoriales que canalizan su comunicación con el mundo, son asimilados para la elaboración de la imagen del cuerpo y la relación con el mismo.

Aún los reflejos musculares profundos son influenciados por el tono muscular, por el estado de placer-displacer, por las actitudes, por los cambios viscerales y por las variaciones de la postura corporal.

El esquema corporal se va modelando por la experiencia individual y va complejizándose en una interacción dialéctica continua entre las aportaciones propioceptivas (musculares y articulares, sentido postural), táctiles (percepción tegumentaria, cutánea y mucosa) y visuales.

El cuerpo como construcción

Serge Moscovici (1979) acuñó el concepto de representación social, para referirse a cómo los sujetos construyen y son construidos por la realidad social desde una doble vía: su producción en el plano social e intelectual y también como forma de construcción social de la realidad.

Desde esa perspectiva, la cotidianeidad es una construcción intersubjetiva, un mundo compartido. Las experiencias pragmáticas con las que todos nosotros nos enfrentamos a diario influyen en la manera en la que percibimos la realidad social.

Paul Schilder (1958) lo expresa de esta manera: "La Imagen Corporal es la representación que nos formamos mentalmente del propio cuerpo. La integración de la Imagen Corporal es producto de ciertas sensaciones provenientes de partes de la superficie corporal, de los músculos y las articulaciones, y de aquellas que provienen de las vísceras."

El concepto de esquema corporal (Paul Schilder) o postural (Henry Head), imagen de sí mismo (Van Bogaert), somatopsique (o miopsique, Storch), o esquema somático (imagen del cuerpo o modelo postural del cuerpo) es la imagen inconsciente que el sujeto tiene del propio cuerpo, tal como lo teorizó Françoise Dolto: no es del cuerpo, sino de la simbolización que en él se opere y de la que depende esta estructuración psíquica. La imagen corporal está constituida por diferentes aspectos relacionados entre sí: perceptivos, cognitivos-afectivos, y conductuales; es un proceso gradual de simbolización que depende del Otro.

Tono muscular y tono emocional

Las emociones se expresan por medio de sutiles variaciones del tono muscular y de las actitudes. Muy acertadamente Julián de Ajuriaguerra (1972), neuropsiquiatra y psicoanalista vasco, denominó diálogo tónico al lenguaje de la afectividad ya que existe una íntima relación entre el tono muscular y el tono emocional.

El diálogo tónico, basado en mecanismos sensitivo-motores y sensitivo-visceral, es el lenguaje principal de la afectividad. Ese diálogo tónico se remonta a etapas arcaicas del desarrollo y constituye una forma de expresión relevante cuyas huellas persisten durante toda la vida como elementos de la expresión corporal.

Se trata de estimulaciones multimodales en las que la mirada, la voz y la postura acompañan la estimulación cutánea constituyendo una verdadera *gestalt*. Cabe destacar, entonces, la importancia que las personas, en tanto referentes significativos, tienen en este proceso sobre todo en edades tempranas. No olvidemos que la identidad se establece sobre la base dialéctica de las relaciones personales con el propio cuerpo y con el cuerpo ajeno.

El mencionado autor lo expresa de esta manera: "el tono que prepara y guía la acción, expresa, al mismo tiempo, la satisfacción o el malestar del sujeto, no sólo es una parte técnica de la acción, es la acción vivida en primera persona y que por ello tiene un significado".

En esa misma línea se inscriben los valiosos aportes de Wallon, precursor de la idea lacaniana del estadio del espejo en la constitución del sujeto, para quien tono muscular y emoción son las dos caras de la misma moneda. ¿Qué ve el bebé cuando mira el rostro de su madre?: se ve a sí mismo.

La emoción es la bisagra que, anclada en lo orgánico, se engarza en lo social, en el Otro, para dar origen a los afectos y al psiquismo.

Wallon (1968) afirmó que: "modelado por las variaciones que se producen tanto en el ambiente como en las vísceras, y en la misma actividad del sujeto, el tono sirve de tejido a la vida afectiva".

Por su parte Reich (1933) dice que el carácter expresa tanto los aspectos psicológicos como biofísicos de la personalidad. Desde su punto de vista, coraza somática y coraza caracterial conforman un todo holístico.

Marcelo Della Mora es Psicólogo, Epidemiólogo (UBA). Especialista en Psicología Clínica y Forense. Terapeuta corporal. Director y conductor de PRP Programa Radial Psi, «un lugar donde la palabra la tenemos todos».

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

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

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 **Asociación Argentina y Latinoamericana de Eutonía**, con 32 años de trayectoria en América latina difundiendo la Eutonía, fomentando la investigación y protegiendo los derechos de los Eutonistas Diplomados, realiza por 17° año consecutivo la Formación Profesional en Eutonía, otorgando el título de Eutonista. La formación, con una duración de 4 años, mantiene y actualiza los lineamientos y contenidos transmitidos en la 1ª Escuela de Eutonía en Latinoamérica creada y dirigida por la Ph. d. Berta Vishnivetz. Los integrantes del Consejo Académico y del plantel docente a cargo de las materias específicas de la carrera son Eutonistas Diplomados. Integran el equipo docente profesores nacionales e internacionales. Eutonistas invitados Diplomados en Copenhague-Dinamarca discípulos directos de Gerda Alexander: Dra. Berta Vishnivetz - Dinamarca y Jean-Marie Huberty-Luxemburgo. Más Información: www.eutonia.org.ar E-mail: info@eutonia.org.ar

PSICOCORPORALIDAD BIOENERGÉTICA INTEGRADA
LIC. MONIC AGRAS
www.monic-agras.com.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.

CLASES DE CANTO
ENTRENAMIENTO Y REHABILITACIÓN VOCAL

Online y presencial (CABA)

Valeria Filipini
Lic. Fonoaudiología (UBA)

valefilipini@hotmail.com
1164983072 @voces_alaire

Un espacio para trabajar la voz, teniendo como eje principal la salud vocal y su relación con la unidad cuerpo-mente. Destinado a quienes deseen optimizar su uso, cantar, mejorar sus posibilidades expresivas y/o tratar afecciones vocales (disfonías). Dirigido tanto a profesionales de la voz (cantantes, actores, docentes, locutores, etc) como a la población en general. Valeria Paula Filipini es fonoaudióloga, cantante, música. Estudiante de la carrera de Canto en la Escuela de Música Popular de Avellaneda. Fue docente en el Seminario de Técnica Vocal de la Lic. en Fonoaudiología (UBA). Actualmente, es docente en la carrera de Locución de la Escuela de Comunicación ETER, en el Instituto Superior de Formación Docente N° 82 y en el Conservatorio Superior de Música Manuel de Falla. Posee experiencia clínica 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

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

- Bioenergética
- Danza Butoh
- Recursos expresivos

Dra. Patricia Aschieri
antropología de la performance



Encuentros Individuales y Grupales. Bioenergética • Danza Butoh • Recursos expresivos. ••Liberá tu corporalidad en movimiento y viví un proceso de empoderamiento personal. Patricia Aschieri es Artista Investigadora. Dra. en Antropología. Coordina el Área de Investigaciones en Artes Liminales del Instituto de Artes del Espectáculo de la Facultad de Filosofía y Letras (UBA). Profesora del Departamento de Artes de la misma institución y de la Licenciatura en Psicomotricidad (UNTREF). Se formó en Danza Butoh, como coordinadora de Recursos Expresivos en el Instituto de la Máscara y como Bionergetista en el Instituto Argentino de Análisis Bioenergético. Es también Jurado de los Premios Teatro del Mundo. E-mail: poesiacorporalnomovimiento@gmail.com www.facebook.com/patricia.aschieri Instagram: @patriciaaschieri web: www.patriciaaschieri.com.ar

Improvisación
Creatividad en movimiento
Expresión Corporal

Sandra Reggiani

Talleres regulares e Intensivos
4382 8855 sandrareggiani@yahoo.com.ar

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

Guía

de cursos y profesionales

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: *Movimiento y voz. Salud y Creatividad.* Grupales. Personalizados. •Programa "Somos vitales". Teatro y Expresión Corporal. Adultos mayores. •Área Corporal. *Co-dirección Fundación Acuario.* Promoción de la salud integral y cuidado del planeta. •"Movimiento y Voz" en elenco teatral. Cristina Soloaga. Profesora Nacional de Expresión Corporal. Licenciatura Comp. Coreográfica. IUNA. 2065-9525. 156 685 3926. csoloaga60@hotmail.com www.cuerpo-danza-terapia.blogspot.com Facebook: cuerpo danza terapia Facebook: Quisiera hablar con Renee

CLARISSA MACHADO
INTEGRANDO EN MOVIMIENTO

ATENCIÓN TERAPÉUTICA PERSONALIZADA

Danza Movimiento Terapia
Danza Consciente
Tango Terapéutico

SESIONES ONLINE
Individual / Parejas / Grupal

+54 911 6447 5575
@integrandoenmovimiento

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

FABRICA DE ARTISTAS

Claudia Gasparini
Silvana Medina

DESDE EL CUERPO
curso de formación

Desde el cuerpo, aportes de la danza inclusiva a la educación inclusiva. Espacio de formación en línea. Dirigido a personas que trabajen con grupos. Abierto a todo público. La propuesta de este curso se ha construido con elementos de la experiencia, la investigación y el análisis de las clases de ANDARES, los aportes de DanceAbility y las Metodologías Creativas. El material es extraído del grupo presente y las situaciones no excluyen a ninguna persona. Todo lo compartido puede ser utilizado, re-creado, transformado para convertir cualquier clase en un espacio inclusivo. •Algunos temas: fundamentos, improvisación, rol docente, movimiento de vida independiente y diseño universal. Alternativas para plantear la clase, ESI. •Coordinan: Silvana Medina y Claudia Gasparini. Se entrega libro y material de elaboración propia.

LEA KAUFMAN
MOVIMIENTO INTELIGENTE

Tu Postura mejora
Tu mente se armoniza
Tus emociones se calman

Marilina Massironi
Maestra Certificada Internacional
Especialista en Incorporación de Conciencia

marilinamassironi@gmail.com IG: @Marilina Massironi
Facebook: LK Movimiento Inteligente Argentina

LK Movimiento Inteligente®: Técnica de conciencia corporal creada y diseñada por Lea Kaufman basada en los fundamentos de Feldenkrais. A través de su práctica se logra la autorregulación del sistema nervioso entrenando la atención y desarrollando la propia imagen mental. No hay impedimentos físicos ni de edad, cada persona la realiza según sus posibilidades. Mejora la postura, las emociones se armonizan pasando del malestar al bienestar. Pionera dentro de la Educación Somática en ofrecer contenido online, permite el acceso a sus clases desde cualquier lugar del mundo. Marilina Massironi, Maestra Certificada Especialista en Incorporación de Conciencia. Clases presenciales en Bs. As., Clases online y Talleres en diferentes ciudades del país. Info: (011) 4074 3269 marilinamassironi@gmail.com, IG: @MarilinaMassironi, Fb: @LKMImarilinamassironi

COACHING CORPORAL Y FACILITACIÓN CUÁNTICA

Entrenamiento vivencial
y entrenamiento corporal
Coach and trainer
Liliana Bermudez



www.facebook.com/coachlilianabermudez
www.instagram.com/coachlilianabermudez/
coachlilianabermudez@gmail.com
WhatsApp +5491169364356

¿Buscando mejorar tu relación contigo, el dinero y el tiempo? ¿Crear coherencia e integridad en tu vida? ¿Crear un salto cuántico en tu vida? ¡Entrenate! •Encuentros presenciales y online de entrenamientos vivenciales cuánticos para crear relaciones extraordinarias contigo mismo, con los demás, con las circunstancias el tiempo y la otredad. En tiempos donde el mundo corre tan a prisa, se requieren capacidades extraordinarias que te permitan gestionar la forma de relacionarte con la nueva realidad/normalidad. ¡Se requieren habilidades no solo corporales o cognitivas también entrenar el percibir, Ser y recibir que permitan Crear Saltos Cuánticos! Algunas de nuestras propuestas son: Sexualness: la energía vital para crear. Crea gratitud y expándete. Prevención del estrés. Salir de la deuda con gozo. Salir del drama y el trauma con facilidad. Libérate de la adicción a ser tú. •Programas diseñados por la Lic. Liliana Bermúdez kinesióloga y máster coach corporal con más de 20 años de experiencia. Entrenadora de transformación cuántica con estudios de neurociencia cognitiva, coaching corporal. Consultora en Wellness empresarial y organizacional.

LATIDO AMERICANO
escuela de percusión corporal

PERCUSIÓN CORPORAL
COMO LENGUAJE ANCESTRAL
www.latidopercu.com.ar

Movimiento Sonoro Consciente. A través del lenguaje conectamos el pensamiento con la corporalidad para estimular el desarrollo psicomotriz y habilitar canales expresivos de creación y libertad desde la música corporal latinoamericana. Trabajamos con el sonido en movimiento por el cuerpo como potencial de autoconocimiento y transformación social placentera. Brindamos talleres, capacitaciones, asesoramientos didácticos, artísticos y terapéuticos desde la música corporal. **Próximamente actualización académica con resolución ministerial y diplomatura con aval universitario.** Para más info visitá nuestra web www.latidopercu.com.ar y contactanos latidopercu@gmail.com o al 3424301510 y 3424484543.

Gabriela González López
Cuerpo, Artes Escénicas

FORMACIÓN Y ENTRENAMIENTO
EN TÉCNICAS CONSCIENTES
E INVESTIGACIÓN ARTÍSTICA

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

contactogabrielagonzalezlopez@gmail.com
Facebook: @cuerpoyartesescenicas
WhatsApp: +54911 6353 0934
www.gabrielagonzalezlopez.blogspot.com

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 confirmados: Taller - Grupo de estudio del Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento. / Encuentro mensual: Oído interno: percepción, memoria y creatividad. / Jornada de Eutonía a cargo de María Beatriz Sylvester.

CENTRO DEL CUERPO
Atención en Palermo y Florida

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 | @centrodelcuerpo
alejandralieberman@gmail.com
English spoken

Centro del Cuerpo. Atención en Palermo y Florida. 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: @centrodelcuerpo. Lic. Alejandra Lieberman +5491162958939 English spoken. alejandralieberman@gmail.com

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.

Guía

de cursos y profesionales



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 reducidos, cerrados y presenciales en pandemia. Protocolos de ingreso e higiene para participar. Pedir información actualizada por e-mail a: escuelaexpresionhumana@gmail.com @www.expresionhumana.com.ar

Frida Kaplan
EUTONISTA DOCENTE
Miembro de la AALE, Registro N° 27

• CLASES DE EUTONÍA •
Para Todo Público

Informes: 4862-5171
eutoniakaplan@gmail.com
www.fridakaplan-eutonia.com

Frida Kaplan Personalidad Destacada de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en el ámbito de la Salud. Clases on line de Eutonía, para todo público. Parejas embarazadas, método Frida Kaplan. Secuencia de toque en contacto con el bebé.
Informes: eutoniakaplan@gmail.com
www.fridakaplan-eutonia.com
WhatsApp 11 61572314

gügul

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.** www.1gugul.com Instagram @lgügul

ESFEROINTEGRACION
Síntesis de técnicas corporales con fisiobalones

Clases regulares

Clases para embarazadas

Dra. Marta Jáuregui
011 4523-7076
www.martajauregui.com.ar
f esferointegracion

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



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

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

Paraguay 4171, CABA
www.rioabierto.org.ar

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



MANOS ANDINAS
Escuela de masajes

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

Talleres intensivos de verano
Capacitación - Tratamientos

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

Escuela de Masajes Manos Andinas. Entrenarse –conocer y saber como funciona el masaje, transforma un toque instintivo habilitando la posibilidad de brindar alivio. •**Area Capacitación:** Talleres de técnicas básicas de masaje – la precisión anatómica – masaje relax - descontracturante –terapéutico –deportivo. Masaje miofascial – masajes para situaciones especiales: mujeres embarazadas, pacientes añosos o con limitación de la movilidad. Integración energética – lectura corporal - niveles inicial y avanzados todos los meses - Inscripción previa. •**Area tratamientos:** Medicina del bienestar - abordaje Psicoimmunoneuroendócrino. Técnicas de integración corporal –fangoterapia – masoterapia. Ejercicios de corrección postural –tratamientos individuales y grupales. **Talleres de Iniciación al Masaje:** •*En Bariloche:* Fechas en Mayo - Septiembre. •*En CABA Módulos Mensuales:* técnicas básicas nivel inicial. *Masaje deportivo.* 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

Cantar es posible
Taller grupal de
Iniciación al Canto

Docente: Edith Scher ☎ 15 68756433

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

diseño gráfico
☎15-5625-5490
rdlongas@gmail.com

RUBEN LONGAS

revistas • libros • folletos

logotipos • afiches • catálogos

presentaciones • infografías

TopiA Año XXXI
N° 91
Abril 2021
REVISTA

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

Editorial
Ponerle luces a la oscuridad
Enrique Carpintero

Dossier: ¿Qué nos está dejando la pandemia?
Renán Vega Cantor, César Hazaki, Marcelo Rodríguez, Ricardo Silva, Mirta Zelcer

Pandemia, trabajo y psicoanálisis
Entrevista a Lise Gaignard

Área Corporal
Cuerpos en pandemia, apuntes de una vigilia
Patricia Mercado

Coger sin forro.
Riesgo y clínica psicoanalítica
Carlos Alberto Barzani

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

SE VIENE, SE VIENE....



IV Encuentro Latinoamericano de Investigadores/as sobre Cuerpos y Corporalidades en las Culturas
4 al 7 de Agosto 2021

escribe: Patricia Aschieri

un encuentro en movimiento

Como parte de las actividades de la Red de Investigación de y desde los cuerpos (<https://red.antropologiadelcuerpo.com>), desde el año 2012 se vienen celebrando los Encuentros Latinoamericanos de Investigadores/as sobre cuerpos y corporalidades en las culturas. El primero tuvo lugar en Rosario, Argentina. El segundo, se realizó en el año 2015, en Bogotá, Colombia y el tercero, tuvo lugar en el año 2018 en el DF de México.

Pasaron ya tres años y, con mucha alegría, esperamos el desarrollo del IV Encuentro entre los días 4 y 7 de Agosto de este año. El mismo tendrá sede en Lima, Perú. Sin embargo, para bien y para mal, como es de esperarse, esta edición se desarrollará en forma virtual debido a la emergencia sanitaria de alcance global que estamos experimentando. Todo un desafío que proponemos vivenciar como una fiesta teórico-práctica en clave online.

La Red está constituida por profesionales y artistas de diferentes espacios y universidades latinoamericanas interesadas en reflexionar sobre el rol de los cuerpos y las corporalidades en distintos ámbitos de la cultura. Desde sus inicios los Encuentros han sido un espacio de diálogo entre las producciones teóricas, artísticas y performáticas de y desde las corporalidades en movimiento. Poco a poco se fueron integrando y conformando espacios compartidos, lazos de trabajo, de investigación, de colaboración y de fortalecimiento cuyos resultados se van comunicando cada tres años.

La modalidad de los Encuentros es heterodoxa. Durante los intercambios se ponen en juego (sí, para jugar en todos los sentidos), distintas modalidades, producciones, obras artísticas, ponencias, exposiciones performáticas, talleres, exposiciones audiovisuales y todas las combinaciones que los participantes proponen para dar a conocer y compartir sus comunicaciones.

Las temáticas de los Grupos de Trabajo se han mantenido, con sensibles cambios a lo largo de las distintas ediciones. Aquí va un listado de los títulos que conforman la actual convocatoria: GT01.- Cuerpos-corporalidades y sus abordajes teórico metodológicos, GT02.- Cuerpos-corporalidades en edades y generaciones, GT03.- Cuerpos-corporalidades en etnicidades y racialidades, GT04.- Cuerpos-corporalidades en las religiosidades, GT05.- Cuerpos-corporalidades en educación y la educación de los cuerpos, GT06.- Cuerpos-corporalidades en procesos de salud-enfermedad-atención, GT07.- Cuerpos-corporalidades en performatividades y prácticas estéticas, GT08.- Cuerpos-corporalidades en género y sexualidad, GT09.- Cuerpos-corporalidades en prácticas de violencia y exclusiones sociales, GT10.- Cuerpos-corporalidades en imágenes, representaciones, lenguajes y Comunicación., GT11.- Cuerpos-corporalidades desde/hacia mundos

ENCUENTRO LATINOAMERICANO

IV ENCUENTRO LATINOAMERICANO DE INVESTIGADORES SOBRE CUERPOS Y CORPORALIDADES EN LAS CULTURAS

DEL 4 al 7 DE AGOSTO

Inscripciones: <https://ivencuentroperu2021.com/>



indígenas y afrolatinoamericanos; debates ontológicos, decoloniales, posthumanistas y transhumanistas, GT12.- Cuerpos-corporalidades en las sonoridades, GT13.- Cuerpos-corporalidades en emociones y ciudad.

Como señaló en una comunicación personal Daniel Díaz Benavides de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú, el coordinador general de este IV Encuentro, se incluyeron en esta edición temas relacionados a la ciudad y a las ontologías indígenas. Este último grupo de trabajo con una gran cantidad de exposiciones que tienen por objetivo explorar las concepciones alternas del cuerpo y de las corporalidades en las culturas indígenas. Mas información <https://ivencuentroperu2021.com/>

El entusiasmo de volver a encontrarnos es el motor que nos mueve pese a la drástica reducción de los presupuestos públicos para actividades académicas, lo que ha obligado a que todo se realice a partir de los recursos y tiempos de los organizadores y colaboradores. Entre las particularidades de las participaciones sabemos que más del 60% son ponencias cuyas autorxs se presentan por vez primera, lo que da muestras de la intensa expansión de la red y del alcance de estos Encuentros en Latinoamérica. También se presentaron algunas ponencias de autorxs europeos y norteamericanos. En total hay 250 resúmenes de ponencias, 16 performances y audiovisuales y 12 talleres que se encuentran en proceso de evaluación para ser aceptados.

Para quienes quieran curiosear y tener un panorama de algunos de los trabajos presentados en ediciones anteriores, les recomendamos visitar el portal de la Revista Corpo-grafías Estudios críticos de y desde los cuerpos de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas de Colombia. Encontrarán allí, una interesante selección de los más destacados trabajos e investigaciones. (Acceso: <https://revistas.udistrital.edu.co/index.php/CORPO>).

El estado de pandemia ha puesto en evidencia, creemos, la ineficacia de ciertas categorías que usamos para analizar y describir lo que hacen los cuerpos. La celebración de este evento nos permitirá encontrarnos para develar nuevos sentidos, nuevas preguntas, proponer experiencias inéditas y sobre todo, acompañarnos amorosa y lúdicamente en este estado de profunda excepcionalidad.

Lxs esperamos entonces a cuerpapar con nosotrxs en la red. Están todxs invitadxs!

Consultas: ivencuentro2021@gmail.com

Patricia Aschieri. Artista investigadora. Antropóloga corporal desde el movimiento expresivo butoh y la bioenergética. Profesora UBA- UNTREF-UNDAV. Integrante de las Redes Investigación de y desde los cuerpos y Descentradxs. Descentrar la Investigación en Danza.

AAALE

berta vishnivetz

encuentro de reflexión con

eutonistas

sábado 10 de julio de 12 a 13:30 (hora Argentina)

El siglo 21 nos enfrenta con una serie de desafíos, algunos de corta historia como el avance de las tecnologías y otros inesperados como la pandemia, generando, confusión, desorientación, crisis, caos en los gobiernos, en las familias, en la vida de cada persona.

En este contexto la eutonía como disciplina que contribuye a mejorar la salud a través de la conciencia corporal, puede proveer herramientas para atravesar los desafíos, las situaciones difíciles que se presentan manteniendo en quienes la practican estabilidad afectiva y mental.

Inscripción: info@eutonia.org.ar



Berta Vishnivetz Dra. En psicología -Instituto de psicología Universidad de Copenhague Dinamarca • Licenciada en psicología, Instituto de Psicología- Universidad de Copenhague Dinamarca • Eutonista pedagoga y terapeuta - formada en la Escuela de Gerda Alexander -Copenhague Dinamarca • Profesora titular emérita -Instituto de trabajo social- University College Metropol Copenhague Dinamarca • Consultora académica, supervisora en universidades e instituto superior de arte dramático de Dinamarca, Europa occidental y Estados Unidos, Centros de tratamiento para refugiados (traumatizados) • Post doctorado: 1 - Investigación sobre: La Gestión y Prevención del Estrés en un hospital de Copenhague - Universidad de Copenhague, Dinamarca. • Postdoctorado 2: Investigación internacional en colaboración con 33 Universidades de todo el mundo, sobre: La Expresión de las Emociones, organizada y coordinada por David Matsumoto, director del departamento de Psicología y Cultura- San Francisco State University (o Universidad del Estado de San Francisco- USA • Fundadora y directora de la formación profesional de Eutonía en Buenos Aires, Argentina y en São Paulo, Brasil • Profesora de la Escuela de Formación profesional de Eutonía- Gerda Alexander en Copenhague.

WWW



lubidulia/poesía

«Lubidulia es la realización de un sueño -dicen Lilita María Majic, Gabriela Rivero y Adriana Santa Cruz en la presentación de su nueva página web, dedicada a la poesía y a su revista Lubidulia- es la búsqueda de la belleza que para nosotras vive en las voces que gritan desde tantos y tan diversos espacios. Nos importa la poesía en un sentido amplio, como un modo de vivir. Nos mueve la pasión y el placer de encontrar momentos de lectura, expresión, de preguntas entre seres humanos invisibles en tanta propuesta de consumo. Sin pretensiones de verdad o representatividad abrimos este espacio para compartir, cuestionar, problematizar, para buscar nuevos lenguajes que narren estos momentos que vivimos. Muchas cosas es la poesía. Entre otras, resistencia a este mundo feroz y excluyente, que banaliza el arte, los sentimientos, los sueños. Conocemos cientos de experiencias que resisten: libros autogestionados, ferias, ciclos, lecturas, formas de escribir. Eso queremos mostrar en estas páginas.» Lilita María Majic: Nació en Buenos Aires, Argentina, es profesora, periodista y licenciada en Comunicación Social, egresada de la UNLP. Gabriela Rivero: Nació en Rosario, Santa Fe. Vive en Ushuaia, desde el año 1986, es docente, escribe poesía y narrativa breve. Adriana Santa Cruz: es profesora y licenciada en Letras (UBA), y gestora cultural (Flacso). Trabaja como docente en los tres niveles.

La página que crearon juntas se encuentra en <https://lubidulipoesia.com/>



a qué se refiere

Marilina Massironi

cuando habla de

LK Movimiento Inteligente®

LK Movimiento Inteligente® es una técnica de conciencia corporal de vanguardia desarrollada sobre las bases de la autoconciencia a través del movimiento de Moshe Feldenkrais y el trabajo de Ruthy Allon. Lea Kaufman, su creadora, logra evolucionar estas dos maravillosas técnicas, fundamentando desde el aporte de la ciencia a la teoría de sistemas y a la biología cultural, diseñando así una metodología que resulta muy beneficiosa para el mundo de hoy.

A través de movimientos suaves, con la atención dirigida al propio cuerpo y sus sensaciones, y respetando las posibilidades de cada uno, estimula al sistema nervioso permitiendo que se reorganice, provocando mejoras en forma espontánea a nivel físico, mental y emocional.

La sensación de bienestar y la mirada atenta ejercen una transformación que trasciende el mundo interno y se expande a su relación con el mundo externo.

Pero ¿qué hace diferente a LK Movimiento Inteligente?

Incorpora la tecnología desde sus inicios propagándose de esa manera a cualquier lugar del mundo, algo que hace diez años resultó totalmente innovador.

Una de las propuestas que resulta novedosa es la incorporación de conciencia en lo cotidiano. Consiste en una serie de pequeños estímulos en formato de mini clases, ejercicios de imaginación y de atención que posibilitan recobrar la sensación vivida en la clase completa ofreciendo de esta manera al sistema nervioso la posibilidad de autorregularse, lo que se traduce en un poderoso recurso para acceder de forma inmediata a la posibilidad que tiene nuestro organismo de desplegar mecanismos internos que permiten organizar nuestra postura, calmar la mente y las emociones alineando de manera espontánea nuestros centros: físico, mental y emocional sin intervención externa lo cual otorga esa sensación de alivio inmediato.

Su práctica constante habilita una conexión interna y consciente para habitar nuestro cuerpo plenamente, abriendo los canales para que nuestro verdadero ser se exprese.

Marilina Massironi es Maestra Certificada en LK Movimiento Inteligente® Especialista en Incorporación de Conciencia. Actualmente las Clases y Talleres se dictan en modalidad virtual. Contacto: marilinamassironi@gmail.com IG: @Marilina Massironi Facebook: @LKMI marilinamassironi

Invitamos a los profesionales que deseen participar en esta sección a que nos hagan llegar sus "definiciones" a: kine@revistakine.com.ar

(Texto mínimo 2000 caracteres; máximo 6000 caracteres)

CLÍNICA DE LA TENSIÓN

¿virtual o presencial?

escribe: **Mónica Groisman**

El cuerpo, nuestro lugar de refugio, de protección, de intimidad y de contacto fue donde el virus atacó con más daño. La pandemia nos obligó a revisar hábitos y costumbres corporales, cambiar modos de movimiento, consumo, descanso. Casi todo cambió de ritmo, de formas y de vivencias.

Y muchas cosas que antes no hacíamos comenzaron a ser parte de las nuevas rutinas domésticas, de trabajo o de vida familiar

Las terapias corporales, demás está decirlo, hacen eje en el movimiento, el contacto y la sensibilidad. Operan en el cuerpo mismo, en su materialidad. Que pasó? La corporalidad pasó a ser virtual de buenas a primeras. Incluso se libran batallas políticas, electorales, comerciales y sanitarias. Nos hemos visto interpelados por esta pandemia y convocados a modificar-nos y descubrir nuevas formas de vida.

¿Cómo se hace virtual la corporeidad? Este problema nos ocupó los primeros meses de esta epidemia y aún con resistencias comencé a ofrecer a pacientes y alumnos sesiones que transcurrían con el soporte de la computadora o del celular. ¡Que cambio!

Las dimensiones del cuerpo cambiaron, sus texturas y colores también. Las proporciones son distintas. Las relaciones con el espacio y los objetos cambian. Es y no es el mismo cuerpo.

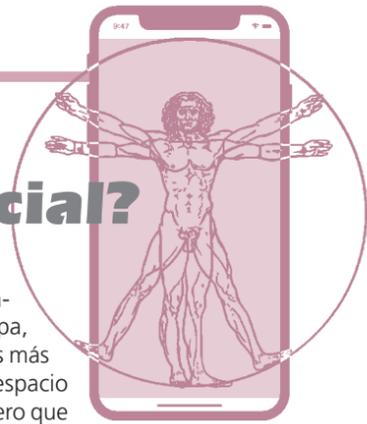
Con sorpresa, con alivio y con alegría observé que el trabajo terapéutico no se interrumpía; por el contrario en muchos momentos tomó intensidad e impulso: situaciones que estaban detenidas hacia mucho se agilizaban, decisiones que no se tomaban se definían, relaciones que se reacom-

daban o pasaban a otra etapa, en fin, cuerpos más quietos en el espacio de la ciudad pero que se movían más en el amor, en la familia o en la creación de nuevos espacios de trabajo o creatividad. Las pantallas limitaban, pero también expandían los límites del cuerpo conocido. La pantalla encuadra zonas, partes de la cara, toma una porción del movimiento y lo subraya, lo destaca, un lagrimeo, un temblor, una mínima expresión no pasan inadvertidas.

La piel, los ojos, cobran más protagonismo y una fuerte presencia a través de ese espacio nuevo, que es reducido como objeto pero se agranda en resonancias y crea una otra realidad corporal: la imagen va y viene, anudando sentidos, y a pesar de los cortes establece una fuerte relación, un vínculo terapéutico que crece, una emoción que hace acto.

Lo virtual hacía presencia. Y al fin de la sesión, mi cuerpo y el de allí enfrente estaban bien diferentes, las pantallas no son sólo planos, son volúmenes de energía, transmisión de sensibilidad, movimiento de afectos. Baile: de dos o varias pantallas, con la música apasionada de un dolor, una despedida, un logro, una nueva esperanza. En ese momento se hace viral, es contagiosa. Y desde el rectángulo plano el cuerpo vuelve a ser denso, pulsátil, vital. ¡Detrás de la pantalla sigue vibrando nuestra humanidad!

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



Reconstrucción argentina

casa propia

Construir futuro es crecer juntos

Plan Nacional de Vivienda Casa Propia

+info

Argentina Presidencia

Ministerio de Desarrollo Territorial y Hábitat

www.argentina.gob.ar/casapropia

EDUCACIÓN & virtual-presencial

¿opuestos/complementarios?

escribe: Susana Kesselman



Febrero 2021. Comienzo de un nuevo ciclo escolar. Entre lo virtual y lo presencial se abre una disputa. Los actores que intervienen son padres, docentes, alumnos y alumnas, autoridades, además de un coro que, como en el circo romano, hace señales de aprobación o de reprobación.

A pesar de tantos cambios que hemos realizado en este año, cambios adaptativos a la realidad que nos tocaba vivir, creo en lo grupal, en la promoción de salud que significa estar en grupos, trabajo desde hace años en este tema. La grupalidad sanadora.

Creo en la tristeza y el dolor del aislamiento. Pero ocurrió que la pandemia trajo el miedo a agruparse, incluso la prohibición, e hizo del agruparse algo temible y ante lo temible las personas tratan de huir, de recluírse, de defenderse, incluso a veces de desafiar ese miedo. Y ese miedo con todos sus formatos circula entre nosotros.

La pandemia ha traído confusión a nuestros esquemas conceptuales y operativos, en particular a aquellos que definían qué es salud mental y qué no lo es. En este tiempo, moléculas de paranoia, de hipocondría, de agorafobia son vistas como normales, como convenientes. Son varias las patologías que la pandemia nos ha hecho ver con cierta simpatía. También se generaron nuevas conceptualizaciones sobre el desarrollo de la infancia o de los vínculos entre padres e hijos. Hasta hemos reflexionado sobre nuevas conexiones neuronales para agilizarlas y no quedarnos con aquellas ideas de que todo tiempo pasado fue mejor. En este tiempo se combinó el miedo, sumado a la idea de que muchos de nuestros conocimientos deberían ser revisados y la convicción de que la vida vivida hasta el momento en lo personal y como parte de una humanidad afectada en su conjunto, había cambiado para siempre.

La aparición de la vacuna, de las vacunas, implicó la ilusión de un cambio, pero aún en este punto también hemos vivido tristezas, temores que dañaron esa esperanza. Hemos descubierto, padecido, las risas que hieren la sensibilidad, las que pusieron y ponen dudas a las vacunas tal o cual. Es grave quebrar esperanzas. Lo hemos vivido. Lo he vivido.

En este mundo de reminiscencias dantescas caminábamos cuando surgió la «llamada a las aulas». Los motivos eran lógicos, la necesidad de socialización y el hartazgo de padres y tutores. Además la virtualidad en ese punto había desnudado una cruel verdad que conocíamos pero que se hizo más evidente: las desigualdades. Los chicos que no comen si no van a la escuela y quienes padecen la falta de conectividad en sus barrios precarios, cuestiones que considero se relacionan en lo profundo con la actual necesidad de hacer presencial la escolaridad en este tiempo que viene y en el que la pandemia todavía sigue su ruta.

Lo que más irritó en la actual llamada a las aulas fue el tratamiento hacia maestras y maestros que habían seguido cumpliendo sus tareas en la virtualidad. Pedí relatos a profesores, testimonios de alumnas y alumnos, conversé con padres, nada que sirva para una estadística, sino para reflexionar sobre el tema. Aprendo de estos modos en los que algunos saltos al vacío empiezan a tener una estética inusitada. Recogí varias frases estas semanas de parte de maestros con observaciones sobre el trabajo realizado. La mayoría habla de una mayor proximidad, de haber estado más cerca de estudiantes con problemas de aprendizaje, del acercamiento a las familias.

Se sabe que en algunos países, regiones, provincias se abrieron escuelas, universidades, y que luego cerraron y que luego abrieron y que luego cerraron, y así. El miedo es lógico, miedo a la pandemia, a la entrada al organismo de un virus que no quiere salir de su zona de confort.

Miedo al contagio entre los niños, a los maestros, a llevar la peste a los padres. Miedo de una lógica demasiado lógica para convencerla de lo ilógico.

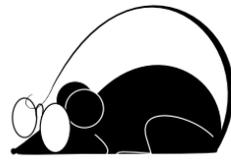
El zoom... zooma. Más allá de esta experiencia dolorosa en muchos casos y en todos los sentidos de lo doloroso, el año que vivimos la pandemia tan intensamente fue un año de adaptación y de enriquecimiento, de dependencia con tecnologías a veces esquivas al conocimiento precario de algunas manos siempre conectadas a los cerebros que esta vez rejuvenecieron. Por mi trabajo actual, soy eutonista, oigo las voces de cuerpos cansados, docentes estresados, pero habiendo aprendido a surfear en las aguas de esa virtualidad tan temida al inicio de las clases y en el nacimiento de la pandemia. Lo que sucedió fue necesario, lo que va a suceder en relación con la presencialidad y otras artes lo desconocemos.

Propuesta: Mi propuesta es que ante lo desconocido apelemos a lo conocido. Mientras la presencialidad se da de hecho *sine data*, conviene que se aborde el tema de la conectividad, del reparto de computadoras, de la enseñanza de los programas que la tecnología provee. Si se trata de alimentar a quienes carecen de alimento si las escuelas están cerradas, entonces a afinar este tema también.

Lo más importante es que en el caso de que las escuelas deban cerrarse, no se viva el cierre como un retroceso, como un fracaso, sino como un cambio de ruta para la que también estábamos preparados. Que no nos tome desprevenidos si esto sucede.

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

ratón de biblioteca



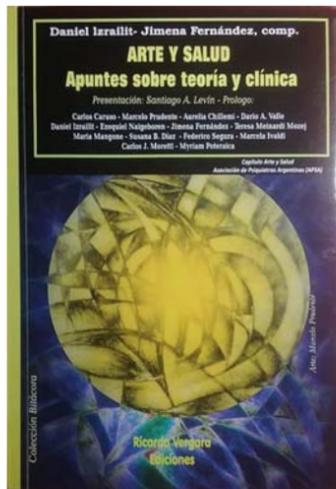
Arte y Salud

Apuntes sobre teoría y clínica

Dice Santiago A. Levin, presidente de la Asociación de Psiquiatras Argentinos: "Este libro trae al presente uno de los elementos iniciales, fundantes, esenciales y luego perdidos del trabajo psicoterapéutico: el juego. Juego, improvisación, creación, experimentación, han ido quedando por fuera del marco de la psicoterapia corriente en casi todas sus formas y variantes, a medida que su clínica y su técnica se fueron cristalizando hasta convertirse en doctrina y aún peor, en religión... Tomemos entonces, esta enseñanza de nuestros compañeros y compañeras arterapeutas: es con el juego, es con la creación, es con la experimentación. **Volvamos a concebir a la psicoterapia como un arte y seremos más felices ejerciéndola...**"

Los capítulos y autores del libro son:

- Arteterapia. Un camino necesario, *Santiago A. Levin*
- Prólogo, *Jimena Fernández, Daniel Izrailit*
- Comunicación, Arte y Salud, *Carlos Caruso*
- El arte de testimoniar, *Daniel Izrailit, Ezequiel Naigeboren*
- Trauma y creación, *Marcelo Prudente*



- Entre la tierra y el fuego, conjuros de identidad, *Marcela Ivaldi, Susana B. Díaz*
- El sonido inefable. Reflexiones sobre Música, Creatividad y Salud, *Jimena Fernández, Darío A. Valle*
- Conversaciones entre danza y terapia. Del individuo, al grupo, a la comunidad, *Aurelia Chillemi, Carlos J. Moretti, Federico Segura, Myriam Poteraica*
- El arte como herramienta transversal en la experiencia terapéutica, *María Mangone, Teresa Meinardi Mozej, Federico Segura*

(En Librería Paidós Av. Las Heras 3741, local 31, CABA. On line: www.paidoslibreria.com.ar)

Agroecología

El futuro llegó

Este no es un libro: son dos. Uno de **crónicas** y otro de **fotografías** de ese viaje que nos propone conocer las experiencias que están desarrollando nuevos modos de producción, de relación con la naturaleza, de alimentación y de salud. Sin tóxicos, sin dependencia de las corporaciones, con mejores resultados para quienes producen y para quienes consumen. Un cambio de paradigma no solo productivo, sino cultural, socio-ambiental, humano y político.

Editado por la Cooperativa Lavaca, que edita la revista MU desde hace 15 años, sosteniendo una agenda periodística que visibiliza las luchas contra el extractivismo, los agrotóxicos y la organización social y productiva que pelea por la vida frente a los modelos de muerte.

El autor del libro, **Sergio Ciancaglini**, es periodista, integra la Cooperativa de Trabajo Lavaca, es uno de los fundadores de la revista MU, dos veces ganador del Premio Rey de España de Periodismo. Docente del Diplomado en Periodismo y Comunicación Ambiental «Andrés Carrasco», y coordinador del curso on line «Soberanía Alimentaria, Derechos Humanos y Agroecología». Entre otras cosas... En el libro se registran experiencias de producción agroecológica en Guadalupe Norte, Benito Juárez, Bolívar, Trenque Lauquen, Gualeguaychú, Jáuregui, Guaminí, Lisandro Olmos, Río Luján, Lincoln, La Plata y más... El viaje abarca experiencias de distinto tipo como la Unión de Trabajadores de la Tierra, Naturaleza Viva, La Aurora, y los grupos de productoras y productores que en diferentes lugares del país están mostrando horizontes nuevos de pensamiento, de sentimiento y de acción.

Las fotos son producto del talento de profesionales de la Cooperativa de Trabajo Lavaca como Nacho Yuchark, Lina Etchesuri y Martina Perosa.

En el prólogo, Sergio invita a pensar la cuestión desde lo político, lo filosófico y lo práctico: «La agroecología nos recuerda esa bandera que proclamaba 'El poder está en nosotros'. O en nosotros, si prefieren. Nos puede ayudar a comprender cómo hacer algo concreto, que definiría en pocas palabras: que la vida sea posible».

Más info y cómo conseguirlo <http://lavaca.org/libroagroecologia/>



El movimiento en cuarentena

Primer libro de **Graciela Vella**. Una destacada profesional de la Danza Movimiento Terapia (DMT), tantas veces presente en las páginas de Kiné.

En el prólogo, Dulcinea Segura Rattagan señala: El libro que tienen en sus manos surge «entre lo posible y lo imposible», pero vive apoyado en la hermosa potencia del sí. Semilla que celebra la oportunidad de ser, de expandir, de mover, de devenir. Está organizado en siete capítulos en los que Graciela, además de introducir algunos conceptos de la disciplina, abre generosamente su trabajo y da cuenta de las posibilidades de abordaje desde la DMT, especialmente en tiempos de pandemia. Una experiencia laboriosa que promueve salud y que, en este contexto, ofrece un sostén socioafectivo inigualable.

En ese sentido, la autora acerca algunas ideas centrales en relación a la percepción del tiempo y del espacio en el ámbito de una práctica de DMT virtual. Allí se plantea la cuestión imprescindible de crear una atmósfera de intimidad, que pueda generar la confianza necesaria para el desarrollo del proceso terapéutico, cuando el encuentro está mediatizado por la pantalla. Ella aventura algunas respuestas a partir de transitar la experiencia compartida en sesiones individuales y grupales.

Si bien considera que «lo presencial es irremplazable», encuentra nuevas maneras de vincularse en la virtualidad, donde se aprende a «tocar» desde otras formas. Por eso reconoce que el «encuadre ahora involucra tres espacios: el del terapeuta, el del participante y el espacio intermedio de la pantalla. Entre estos tres espacios se construye la relación terapéutica».

Quienes se asomen a este maravilloso mundo del arte, la danza y la salud, encontrarán en las páginas siguientes un recorrido donde podrán descubrir la disciplina, vislumbrar su forma de intervención, reflexionar acerca de los procesos terapéuticos desde el arte del movimiento, repensar la virtualidad y la potencia de los cuerpos presentes, y conocer posibles encuadres a partir de algunas experiencias concretas que lleva adelante la autora. Todo lo que describe acerca de la DMT como disciplina, de las simbologías corporales, del trabajo en el contexto de virtualidad, del movimiento como expresión de la individualidad, así como la idea de que «la espontaneidad es una expresión del inconsciente», son el resultado de muchos años de recorrido en esta práctica de danza y movimiento espontáneo desde el enfoque terapéutico.

Celebramos la aparición de este libro. En próximas ediciones de Kiné volveremos sobre él y sus contenidos.

bioenergética integrada

■ **jueves 17 de junio: a las 19 hs. Charla gratuita por Zoom sobre Psicocorporalidad Bioenergética Integrada.** Lic. Monic Agras. Para mayor información conectarse al WhatsApp: +5491161777760 y +5493412641253. www.monic-agras.com.ar

sistema río abierto on line

■ **junio/julio/agosto: Lunés:** Movimiento Vital Expresivo 11hs (Silvana). Movimiento Vital Expresivo 17:30hs (Maria Adela). Movimiento Vital Expresivo 19hs (Basil). ■ **Martes:** Movimiento Vital Expresivo 9hs (Patricia). Correctiva postural 10hs (Jorge). Movimiento Vital Expresivo VE 19hs (Gaby). ■ **Miércoles:** Movimiento Vital Expresivo Clase abierta y gratuita 10hs. ■ **Jueves:** Correctiva postural con banda elástica 10hs (Alejandra). Movimiento Vital Expresivo 11.30hs (Maria Adela). Movimiento Vital Expresivo 17hs (Eugenia). Movimiento Vital Expresivo 19hs (Fernanda). ■ **Viernes:** YOGA 11:00hs (Fernanda). ■ **Sábado:** Movimiento Vital Expresivo 10hs. (Pedro). Movimiento Vital Expresivo 11hs (Leo). ■ **Seguimos con las clases por zoom.** Para inscripción o consultas por favor mandanos un mail a fundacionrioabierto@gmail.com

taller de tangoterapia

■ **Junio/Julio: Taller de Tangoterapia** - El proceso de la Seducción en el Encuentro. Desde la Danza Movimiento Terapia DMT nos enfocaremos en el tango con sus movimientos, metáforas, poesía, música. La invitación es a un proceso de conexión y comunicación con uno mismo y con los otros. No hace falta saber bailar, ni tener experiencia previa. Y tampoco estar con una pareja de baile!. Facilitan: Analía Uribe y Clarissa Machado. **Fechas: 17, 18, 24 y 25 Junio** de 19 a 20.30hs. **Fechas: 9 10 16 y 17 Julio.** Horario días 9 y 16 a las 15hs, días 10 y 17 a las 11hs. Informes: info@clarissa-machado.com.ar / licenciadaanalauribe@gmail.com

seminarios de esferodinamia

■ **19/20 de Junio:** Seminario Introductorio. ■ **3 de Julio** Actualización Pedagógica para Egresadas de la Certificación de Esferodinamia para Embarazadas. ■ **21 de agosto:** de 9 a 13hs / El Perine Seminario teórico-práctico. Coordinan Docentes de la Escuela Esferobalones. Clases de Entrenamiento y Clases de Esferodinamia para Embarazadas. Informes e inscripción: 114 921 2313 contacto@casaviva.com.ar

expresión corporal-danza

■ **junio/julio/agosto:** Taller Movimiento y Voz. Salud y Creatividad. ■ **Taller:** Teatro y Expresión Corporal para personas mayores. PAMI. **Por Zoom.** ■ **Lunes 19:30hs. Por Zoom. Clases Personalizadas:** Caminatas Lago, a cielo abierto. Ejercicios energéticos. Grupales. Personalizadas. Solar del Aguador, en El Peligro. Abasto, La Plata. Informes: csoloaga60@hotmail.com Facebook Cuerpo danza terapia Coord.: Cristina Soloaga 1566583926.

cuerpo y artes escénicas

■ **junio/julio/agosto: Talleres confirmados:** Taller - Grupo de estudio del Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento. / **Encuentro mensual:** Oído interno: percepción, memoria y creatividad. / ■ **Jornada de Eutonía** a cargo de María Beatriz Sylvester. ■ **Cuerpo, escena y empoderamiento:** orientaciones pedagógicas con Gabriela González López. Informes: contactogabrielagonzalezlopez@gmail.com Facebook: @cuerpoyartesescenicas WhatsApp: +5491163530934 www.gabrielagonzalezlopez.blogspot.com

talleres percusión corporal

■ **junio/julio/agosto:** Percusión Corporal Latinoamericana. A través del lenguaje conectamos el pensamiento con la corporalidad para estimular el desarrollo psicomotriz y habilitar canales expresivos de creación y libertad. Brindamos talleres, capacitaciones, asesoramientos didácticos, artísticos y terapéuticos desde la música corporal. Para más info visitá nuestra web www.latidopercu.com.ar y contactanos en latidopercu@gmail.com 3424301510 y 3424484543.

bioenergética danza butoh

■ **junio/julio/agosto: Encuentros Individuales y Grupales.** Bioenergética ■ **Danza Butoh** ■ **Recursos expresivos.** ■ **Liberá tu corporalidad** en movimiento y viví un proceso de empoderamiento personal. Prof.: Patricia Aschieri. Más Información: poesiacorporalenmovimiento@gmail.com www.facebook.com/patricia.aschieri Instagram: @patriciaaschieri Web: www.patriciaaschieri.com.ar

LK movimiento inteligente

■ **junio/julio/agosto: Talleres:** "Energía en Movimiento" Yoga y LK Movimiento Inteligente®. Taller virtual por Zoom con reserva anticipada. Guiado por Florencia Daneu (España) y Marilina Massironi (Argentina). Inscripciones: florenciadaneu@gmail.com y marilina.massironi@gmail.com IG: @flordaneu FB: @LKMmarilina.massironi

eutonía y música

■ **junio/julio/agosto: 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

clases gratuitas de Qi Gong

■ **Clases Gratuitas en vivo de Qi Gong (Chi Kung), gimnasia china para la salud, Todos los martes a las 14 hs. Argentina,** 12hs. México, 13hs. Chile, 19hs. Europa, **por Facebook** con Carlos Trosman en Facebook: iiQGArgentina. Todos los viernes a la misma hora, la clase se repite en nuestro Canal de YouTube en https://www.youtube.com/channel/JSuscribirse Trad. en francés. http://www.iiqgargentina.com.ar

meditación zen x zoom

■ **junio/julio/agosto: Encuentros Zen x Zoom: jueves 19:50 hs. (gratis)** Ricardo Dokyu, monje budista zen. Más información en: zen.actividades@gmail.com Facebook: Ricardo Dokyu.

medicina-homeopatía

■ **junio/julio/agosto:** Diagnóstico y tratamiento de enfermedades. Clínica Médica. Inmunología. Oncología. Reumáticas, Kinesióloga (RPG). En Fundación Dr. Puiggrós, Riobamba 436, 1er piso. CABA. Más Información: fundacionpuiggrós@gmail.com 4954-4569 / 4951-3870. www.institutopuiggrós.com

coaching corporal

■ **junio/julio/agosto:** Entrenamiento vivencial corporal. Coach y Trainer Liliana Bermúdez. Informes: www.facebook.com/coachlilianabermudez www.instagram.com/coachlilianabermudez/coachlilianabermudez@gmail.com WhatsApp: +5491169364356.

entrenamiento de la voz

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

danza inclusiva

■ **Clases abiertas.** Encontrar un lenguaje común. ■ **Cursos y Jornadas de Formación.** Desde el cuerpo: aportes de la danza inclusiva a la educación inclusiva. ■ **Intensivo de DanceAbility** con orientación pedagógica. ■ **Asesorías. Actividades presenciales y en línea todo el año. Andares Danza Inclusiva.** Dir.: Claudia Gasparini. Face: AndaresDanzaInclusiva Insta: Andares Danza inclusiva Celu: +54 9 2994056103.

la voz y el cuerpo

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

danza expresiva

■ **junio/julio/agosto:** Escuela para bailar en libertad. Grupos reducidos para comenzar, muy receptivos y mixtos. Protocolos de ingreso en pandemia. Por horarios de clases y actividades. Informes: **FB o en Instagram** @escuelaexpresionhumana 4300-1266/1153389700 web: www.expresionhumana.com.ar

expresión corp./danza

■ **junio/julio/agosto:** Talleres, Seminarios y Conversatorios anuales. Improvisación en Expresión Corporal - Danza. ■ **Sensopercepción.** ■ **Talleres para niños.** ■ **Talleres Pedagógicos** para quienes trabajan con niños. ■ **Clases virtuales por zoom y presenciales.** Contacto: kalmarstokoe@gmail.com eks@fibertel.com.ar / facebook: Estudio Kalmar Stokoe / Instagram: estudio_kalmar_stokoe / Av. Monroe 2765 (CABA).

terapia reichiana

■ **junio/julio/agosto:** Terapia reichiana para contactar y ablandar corazas musculares, disolver bloqueos energéticos, emocionales y osteo-articulares profundos. Adultos y adolescentes. Lic. Marcelo Della Mora Psicólogo. M.N. N° 21.682. Más información: (011)4982-5546. mdellamora@intramed.net

anatomía funcional

■ **junio/julio/agosto:** Investigación en Movimiento. **Modalidad 4 Talleres mensuales de 5 hs. cada uno.** Kinesióloga. Osteópata, Olga Nicosia. Info: olganicosia@gmail.com 15 4973-8425.

clases de esferointegración

■ **junio/julio/agosto:** Síntesis de técnicas corporales con fisiobalones. Clases regulares. Clases para embarazadas. Coord.: Dra. Marta Jáuregui. Más información: 011 4523- 7076// 15 61 07 96 16// martaajauregui@yahoo.com // f esferointegración

cuerpo y arte vía zoom

■ **junio/julio/agosto: cuerpo y arte via zoom** (Argentina, Brasil, España). Coordina Susana Estela. Tel 4861-2406. susanaestela@gmail.com / www.susanaestela-artes.com / Palermo, CABA.

psicoterapia y movimiento

■ **junio/julio/agosto:** Psicoterapia. Cuerpo/ imagen/ energía. Palabra y movimiento. Lic. Mónica Groisman. 15-6571-0001. monigroisman@gmail.com

instituto de la máscara

■ **Inscripciones Abiertas para el Segundo Cuatrimestre.** Formaciones: ■ **Seminario de Especialización en Psicodrama y Clínica Corporal** (Intensivo): Segundo sábado de cada mes de 10 a 13hs. Modalidad virtual. Coordinan: Elina Matoso-Mario Buchbinder-Claudia D'Agostino. ■ **Formación en Psicodrama/Psicodramatista.** Miércoles de 18:30 a 21hs. Modalidad virtual. Coordinan: Mario Buchbinder-Claudia D'Agostino. ■ **Especialización en Clínica Corporal y Arte.** Jueves de 18:30 a 21hs. Modalidad virtual. Coordinan: Elina Matoso-Claudia D'Agostino. Diplomaturas y seminario en convenio con UAI (Universidad Abierta Interamericana). ■ **Diplomatura en Clínica Corporal y Arte en Salud y Educación.** Jueves de 18:30 a 21hs. Modalidad virtual. Coordinan: Elina Matoso-Claudia D'Agostino. ■ **Diplomatura en Corporeidad y Psicodrama.** Segundo sábado de cada mes de 10 a 13hs. Modalidad virtual. Coordinan: Elina Matoso-Mario Buchbinder-Claudia D'Agostino. ■ **Diplomatura en Psicodrama.** Miércoles de 18:30 a 21hs. Modalidad virtual. Coordinan: Mario Buchbinder-Claudia D'Agostino. ■ **Seminario Aperturas del Psicoanálisis.** Primer y tercer jueves de cada mes de 12 a 13:30. Modalidad virtual. Coordinan: Mario Buchbinder-Cristina Pausa. ■ **Área terapéutica:** ■ **Grupo Terapéutico "Creación y Subjetividad".** Lunes 18:45 a 21hs. Modalidad virtual. Coordina: Mario Buchbinder. ■ **Seminario "Aperturas del Psicoanálisis".** Primer y tercer jueves de cada mes de 12 a 13:30. Modalidad virtual. Coordinan: Mario Buchbinder-Cristina Pausa. ■ **Diagnóstico Corporal.** 3 encuentros individuales a convenir. Modalidad virtual. Coordina: Elina Matoso. ■ **Talleres:** *Construcción de Máscaras. Sábados de 11 a 13hs o Sábados de 16 a 18hs Modalidad virtual. Coordina: Inés Melo. ■ **Talleres gratuitos** y abiertos a la comunidad. **A partir de julio.** En: Instituto de la Máscara. Informes: www.mascarainstituto.com.ar Tel: 4775-3135. Facebook: institutodelamascara Instagram: @mascarainstituto

formación masaje tailandés

■ **junio/julio/agosto:** Cursos de Formación en Masaje Tradicional Tailandés y Lanna. Grupos reducidos. Formación personalizada. Más información: escuelaanuadthai@gmail.com www.escolanuadthai.com

adiciones

■ **junio/julio/agosto:** "Diagnóstico en el trabajo corporal" Perla Tarello. Informes: 4866-0999 / 156-0366490 perla.tarello@gmail.com

seminario de Qi Gong

■ **julio:** -QI GONG «Tonificación con Música» (Ejercicios para nutrir el Principio Vital), **Seminario del Instituto Internacional de Qi Gong** con Carlos Trosman. **Viernes 9, sábado 10 y domingo 11 de julio de 9 a 13hs, (Presencial y por Zoom).** Cupos limitados. Respetamos las normas sanitarias y de distanciamiento social. Se entrega material didáctico y Certificados de Asistencia. Inscripción: Whatsapp: +54.9.1.6656.5215. www.iiqgargentina.com.ar

An-Ma y Shiatzu

-Taller de AN-MA (Masaje Tradicional Japonés) **un sábado de Julio** a confirmar de 15 a 19hs. Arg. por Zoom. Masaje en silla sobre cabeza, cuello, hombros y espalda. Con Ricardo Dokyu, Monje Budista Zen, Terapeuta de Shiatzu. Se entrega material teórico, videos, y Certificados de Asistencia. ■ **Shiatzu** para la ESPALDA el **sábado 17 y domingo 18 de julio de 2021** de 9 a 13hs. ■ **Gimnasia china Qi Gong,** estiramientos y digitopresión. Seminario Intensivo con Carlos Trosman por Zoom. Con material teórico, videos, y Certificados de Asistencia. ■ **Programas e inscripción para los 2 Talleres en www.shiatzukanenryu.com.ar Descuento Especial 15 % a suscriptores de Kiné.**

yoga y masaje terapéutico

■ **junio/julio/agosto: clases generales grupales:** yoga con elementos, 16:30 a 18hs. ■ **yoga en el río: sábados 26 de junio y 10 de julio, 24 de julio y 7 de agosto** a las 11hs. ■ **yoga terapéutico: inicia 6 de julio** a las 20hs., duración 3 meses. ■ **masaje profundo y Shiatzu.** Curso on line. **Inicia jueves 15 de julio, 19:30hs.** Lic. Alejandra Lieberman. Todo en @centrodelcuerpo 1162957939. (Palermo y V. López).

taller para eutonistas

■ **10 de julio:** a las 12hs. de Argentina, Taller de Capacitación para Eutonistas. Dictado por Berta Vishnivetz. Inscripciones en: info@eutonia.org.ar Asociación Argentina y Latinoamericana de Eutonía (AALE).

Danza Movimiento Terapia

■ **agosto:** ¡MIMARSE! Pausas activas en el cotidiano. ■ **Martes de 18 a 19:30hs.: Ciclo de 4 Talleres de Danza Movimiento Terapia DMT.** Espacio para la Exploración a través de la Danza y el Movimiento despertando la Creatividad y facilitando la Conexión y Reflexión para lograr una mayor Integración bio-psico emocional. Trabajo de desarrollo individual reforzado por el sostén grupal. Facilitado por Clarissa Machado danzarina de la vida e investigadora del movimiento. Danza Movimiento Terapeuta con registro R-DMT, Tango Terapeuta, facilitadora de danza consciente registrada por el Método Flowdance(r). Informes: info@clarissa-machado.com.ar IG: @integrandoenmovimiento

profesorado de Qi Gong

■ **agosto: -Abre la inscripción** para el CURSO DE PROFESOR DE QI GONG del Instituto Internacional de Qi Gong Argentina, única sede en Latinoamérica del iiQG (Francia). Fundador: Dr. Yves Réquena. Director en Argentina: Carlos Trosman. Cursos inician en agosto 2021. Seminario "Las marchas de la Dra Guolin para los órganos internos". 2 grupos con modalidad virtual semanal y una jornada por mes presencial: en CABA y en Olivos. Curso Completo: 12 Módulos de Qi Gong más 3 evaluaciones y Examen. **Duración 3 años.** Para la Certificación Internacional se deben completar además 3 seminarios con Profesores del Instituto Europeo de Qi Gong y rendir el examen final con el Dr. Yves Réquena. Vacantes limitadas. Programas, horarios y Ficha de Inscripción: www.iiqgargentina.com.ar Whatsapp: +54 9 11 6656 5215.



está asociada a



Asociación de Revistas Culturales Independientes de Argentina

www.revistasculturales.org



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 se realiza en formato digital. Con los mismos objetivos que nos impulsaron durante los últimos 30 años.

• **Equipo Kiné:** editor: Carlos Martos - dirección periodística: Julia Pomiés - diseño, arte y diagramación: Rubén Longas, Julia Pomiés - 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) / Mariane Pécora (Comunicación Social).

COMPRA DE EJEMPLARES, POSTERS, LIBROS



5 ejemplares Digitalizados
Arg. \$ 750.- / Internacional U\$S 20.-

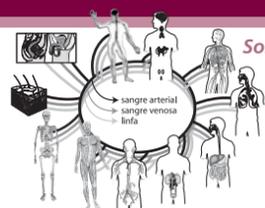
5 posters Digitalizados
Arg. \$ 750.- / Internacional U\$S 20.-



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



Somos un sistema de sistemas ÍNDICE DE INFORMES Y POSTERS

- 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 Nervioso Autónomo. Pánico, ansiedad, estrés.
- Kiné 69: Sistema Endocrino. Hormonas en acción.
- Kiné 70: Sistemas Inmune y Linfático 1. Defensas.
- Kiné 71: Sistemas Inmune y Linfático 2. Drenaje Linfático y masaje.
- Kiné 72: Sistema Reproductor 1. Anatomía y Fisiología. XX, XY y otras complejidades.
- Kiné 73: Sistema Reproductor 2. Concepción, anticoncepción y embarazo.
- Kiné 74: Sistema Tegumentario: Piel, pelo, uñas. Un sistema protector y de comunicación.
- Kiné 75: Origen Embriológico de los Sistemas.
- Kiné 76: Dolor de Espalda. Posibles causas y alivios.
- Kiné 77: Sistema Fonador: voz, grito, canto.
- Kiné 78: Músculos en Acción (1): Regulación nerviosa de la contracción muscular.
- Kiné 79: Músculos en Acción (2): Flexibilidad. Las fascias: un sistema de integración.

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 80: Músculos en Acción (3): Fuerza.
- Kiné 81: Músculos en Acción (4): Resistencia.
- Kiné 82: Músculos en Acción (5): Coordinación. Capacidades neuromotrices: equilibrio, orientación.
- Kiné 83: Músculos en Acción (6): Tono muscular.
- Kiné 84: Huesos en Acción (1): Tejido óseo y movimiento. Los huesos, funciones, estabilidad y sostén.
- Kiné 85: Huesos en Acción (2): Las fracturas.
- Kiné 86: Dolor (1): Funciones del dolor. Dolor crónico.
- Kiné 87: Dolor (2): Columna vertebral y postura.
- Kiné 88: Dolor (3): El mundo sobre los hombros. Tendinitis del manguito rotador, codo de tenista, síndrome del túnel carpiano.
- Kiné 89: Dolor (4): La salud del nervio ciático. Masajes: todas las técnicas para aliviar dolores.
- Kiné 90: Dolor (5): Rodilla, Tobillo, Pié. Serie de ejercicios ilustrados de esferokinesis.
- Kiné 91: Artrosis y Artritis. Principales diferencias. Prevención y tratamiento.
- Kiné 92: Colesterol. Enfoque clínico y psicosomático. Homeopatía. Gimnasia y masaje.
- Kiné 93: Diabetes. Prevención y tratamiento. Terapias complementarias. Testimonios.
- Kiné 94: Alergias. Asma. Rinitis. Eczemas.
- Kiné 95: Osteoporosis. Prevención y tratamiento. Movimientos que fortalecen.
- Kiné 96: Anorexia y Bulimia, propuestas desde: Medicina, Psicoanálisis, Eutonia, Shiatzu, etc.
- Kiné 97: La salud de la postura. Desde la gestación a la vejez. Origen y desarrollo de la postura.
- Kiné 98: Escoliosis y otros problemas posturales. Prevención, diagnóstico, tratamiento.
- Kiné 99: Alteraciones posturales por mal funcionamiento de las vísceras. Y viceversa.
- Kiné 100: Problemas: trabajo, postura y computadora
- Kiné 101: Otra vez la voz. Sistema fonador. La voz como herramienta de transformación.
- Kiné 102: Hiperlordosis. (Posturas que duelen 1)
- Kiné 103: Hipercifosis (Posturas que duelen 2)
- Kiné 104: Cervicales (Posturas que duelen 3)
- Kiné 105: Los piés. (Posturas que duelen 4)
- Kiné 106: Grupos Musculares 1: Abdominales

Consultar el índice completo de los contenidos de todas las ediciones de Kiné en www.revistakine.com.ar

- Kiné 107: Grupos Musculares 2: Los glúteos y la salud del nervio ciático.
- Kiné 108: Grupos Musculares 3: Suelo Pélvico.
- Kiné 109: Grupos Musculares 4: Entre los Omóplatos.
- Kiné 110: Grupos Musculares 5: El Cuello.
- Kiné 111: Contracturas 1: Diagnóstico.
- Kiné 112: Contracturas 2: Tratamientos.
- Kiné 113: Contracturas 3: Cabeza, Bruxismo, Jaquecas de origen muscular.
- Kiné 114: Contracturas 4: Torso. Lumbago.
- Kiné 115: Contracturas 5: Brazos y piernas.
- Kiné 116: Articulaciones en peligro 1: Columna Vertebral. Hernia de disco. Pinzamientos.
- Kiné 117: Articulaciones en peligro 2: Cadera: Coxofemoral. Tratamientos. Cirugía. Prótesis.
- Kiné 118: Articulaciones en peligro 3: Hombro.
- Kiné 119: Articulaciones en peligro 4: Rodilla.
- Kiné 120: Articulaciones en peligro 5: Tobillo.
- Kiné 121: Fascias 1: Un sistema de integración.
- Kiné 122: Fascias 2: Dolor de espalda, enfoques innovadores. Fascia toracolumbar.
- Kiné 123: Fascias 3: Muslos. Fascia Lata.
- Kiné 124: Fascias 4: Tendinitis.
- Kiné 125: Fascias 5: Plantar y Tendón de Aquiles.
- Kiné 126: Músculos un enfoque global (1) Abdominales.
- Kiné 127: Un enfoque global (2) Psoas Iliaco.
- Kiné 128: Un enfoque global (3) Diafragma.
- Kiné 129: Un enfoque global (4) Lumbalgias.
- Kiné 130: Un enfoque global (5) Suelo Pélvico.
- Kiné 131 a 135: Cadenas musculares 1, 2, 3, 4 y 5.
- Kiné 136: Músculos en movimiento (1) Fuerza.
- Kiné 137: Músculos en movimiento (2) Elasticidad.
- Kiné 138: Músculos en movimiento (3) Velocidad.
- Kiné 139: Músculos en movimiento (4) 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.
- Kiné 145: Capacidades Sensitivo-Motoras (5) Destreza.