



la salud de la postura (3^{ra} parte)

ESCOLIOSIS

INFORME Y NOTAPOSTER

ARTE

una opción necesaria



- anatomía
- kinesiología
- arteterapia
- biopolítica
- eutonía
- expresión corporal
- canto
- corpodrama
- danza
- danzaterapia
- danza armonizadora
- danza comunitaria
- danza integradora
- método feldenkrais
- shiatsu
- qi gong
- yoga
- guía de profesionales y cursos
- libros
- agenda

En tapa:
intervención
anatómica de
longas+pomiés
sobre una obra
del pintor
francés
William Adolphe
Bourguerau,
(1825 - 1905).



está en nuestra página web
descarga libre y gratuita

SUPLEMENTO ANUAL



ANATOMIA
ARTETERAPIA
ARTES DEL MOVIMIENTO
BIOENERGETICA
BODY MIND
CENTERING
CLINICA CORPORAL
CORPODRAMA
CUERPO Y VOZ
DANZA
DANZA ARMONIZADORA
DANZATERAPIA
EMBARAZO Y PARTO
ESFERODINAMIA
EUTONIA
EXPRESION CORPORAL
GIMNASIA CONSCIENTE
MASAJES
MASCARAS
METODO FELDENKRAIS
METODO LIBERACION DE CORAZAS
QI GONG
SHIATSU
SISTEMA MILDERTMAN
SISTEMA RIO ABIERTO

EDICION
ANUAL
GRATUITA

CARRERAS • CURSOS
PROFESIONALES

•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

Kiné®
ISSN 2346-9412

la revista de lo corporal

año 30 - n° 148
agosto - octubre 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
(3ª parte) Escoliosis

- 3 La fuerza de las fascias
Marta Jáuregui
- 5 NOTA - POSTER
Julia Pomiés, Olga Nicosia, Rubén Longas
- 6 La columna vertebral
Carlos Trosmán
- 7 Integrar lo incómodo
Anabella Lozano
- 8 Eutonia y Yoga
Cecilia Núñez Cordero, Laura Lebedinsky
- 9 Patitos feos
Raquel Guido
- 10 Entre lo recto y lo torcido
Emiliano Blanco

Informe Biopolítico
EL ARTE: UNA OPCIÓN NECESARIA

- 11 Un ejercicio sanador
Celeste Choclin
- 14 Inventarse cuerpos
Susana Kesselman
- 14 Crear ¿cura?
Susana Estela
- 15 Arteterapia
Carlos Caruso
- 15 Cuando las palabras no alcanzan
Laura Corinaldesi
- 16 Danza Comunitaria
Aurelia Chillemi
- 16 Abrirse al arte
Lidia Crescente
- 17 Habilitar el conflicto
Nérida Noverazco, Gabriela Prosdociami
- 18 Espacio de resistencia
Gabriela González López
- 19 Percusión Corporal
Rocío Elizalde, Maximiliano Maglianese
- 20 Danza Integradora
Susana González Gonz
- 21 En voz alta
Paola Grifman
- 22 El arte como grito
Mariane Pécora
- 23 Metamorfosis del dolor
Omar Rubén Martino
- 24 La inspiración
Alejandra Brener
- 25 El rol del espectador
Jorge Dubatti

ADEMÁS:

- 26 Kiné en España
Susana Volosín
- 27 Kiné en Montevideo
Gustavo Barone
- 31 Adiós a Norma Osnajanski
Julia Pomiés, Carlos Trosmán
- 32 Arte y Territorio
Andrea Coído
- 33 Expresión Corporal y Esferokinesis
Ada Saray Spiro
- 34 Las lectoras escriben
Adriana Melman, Susana Tommasi, Natalia Pérez

28 guía de profesionales
y cursos

35 agenda

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

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

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

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

crearPAKA
Videojuegos para las intenciones
PAKA

#VIVO
VIERNES
2 de SEPTIEMBRE
16:00 HS

**Manifiesto 2021
Pakapaka**
Carolina Di Palma
Contenidos - Convergencia Digital Pakapaka

Hablamos de los
juegos que nos
gustaría publicar

¡No te la pierdas!
Y para que puedas volver a verla
queda grabada en nuestro perfil

www.crearjuegos.ar

ARECIA DIEZ AÑOS

ES URGENTE

**DEMOCRATIZAR Y
FEDERALIZAR
LA PAUTA PÚBLICA**

LA PAUTA PUBLICITARIA OFICIAL
DEBERÍA PROMOVER LA DIVERSIDAD Y PLURALIDAD
PARA LLEGAR A TODA LA POBLACIÓN
ASEGUANDO LA LIBERTAD DE EXPRESIÓN Y EL
DERECHO A LA INFORMACIÓN.

ES OBLIGACIÓN DEL ESTADO EVITAR EL
CRECIENTE PROCESO DE CONCENTRACIÓN DE
LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN.

MÁS CONCENTRACIÓN
DE MERCADO
ES MENOS DEMOCRACIA
Y MENOS TRABAJO.

www.revistakine.com.ar

Kiné

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

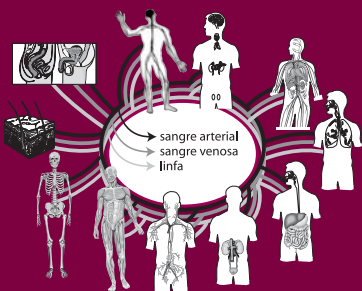
Para suscripciones internacionales U\$S 20.- consultar por e-mail a

kine@revistakine.com.ar

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

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

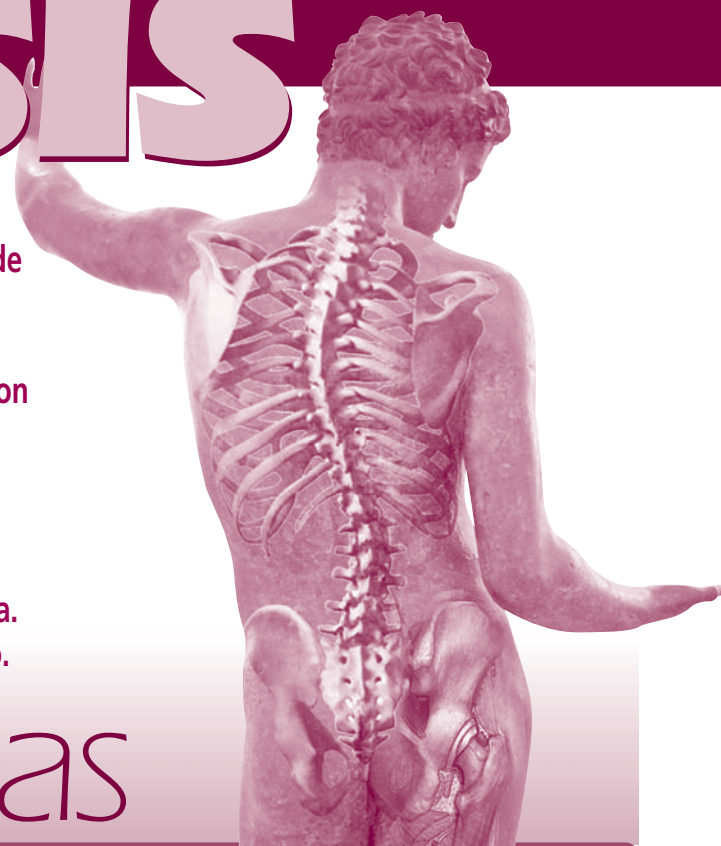




la salud de la postura 3^{ra} parte

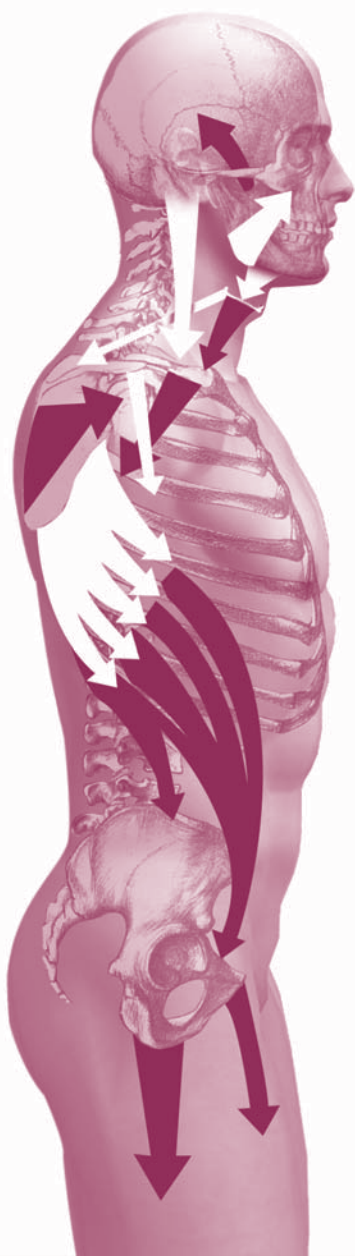
escoliosis

La escoliosis es una desviación tridimensional: inclinación lateral con rotación hacia el lado contrario, combinada con flexión o extensión. Frente al desequilibrio, la asimetría, la alteración de formas y funciones... hay diferentes evaluaciones y propuestas terapéuticas. Algunas decididamente correctivas. Otras que proponen caminos de exploración y concientización para propiciar cambios graduales. Corresponde a cada persona asesorarse y elegir aquellas opciones con las cuales sienta mayor afinidad. En este informe reunimos distintas miradas profesionales. La Dra Marta Jáuregui nos informa sobre la fuerza de las fascias. Julia Pomiés y Olga Nicosia despliegan la información y las imágenes de Rubén Longas en la nota-póster. Carlos Trosmán describe la columna vertebral como un juego de fuerzas. Anabella Lozano invita a integrar lo incómodo. Cecilia Núñez Cordo y Laura Lebedinsky proponen la integración entre Eutonía y Yoga. Raquel Guido habla de "patitos feos". Y Emiliano Blanco de los vuelos entre lo recto y lo torcido.

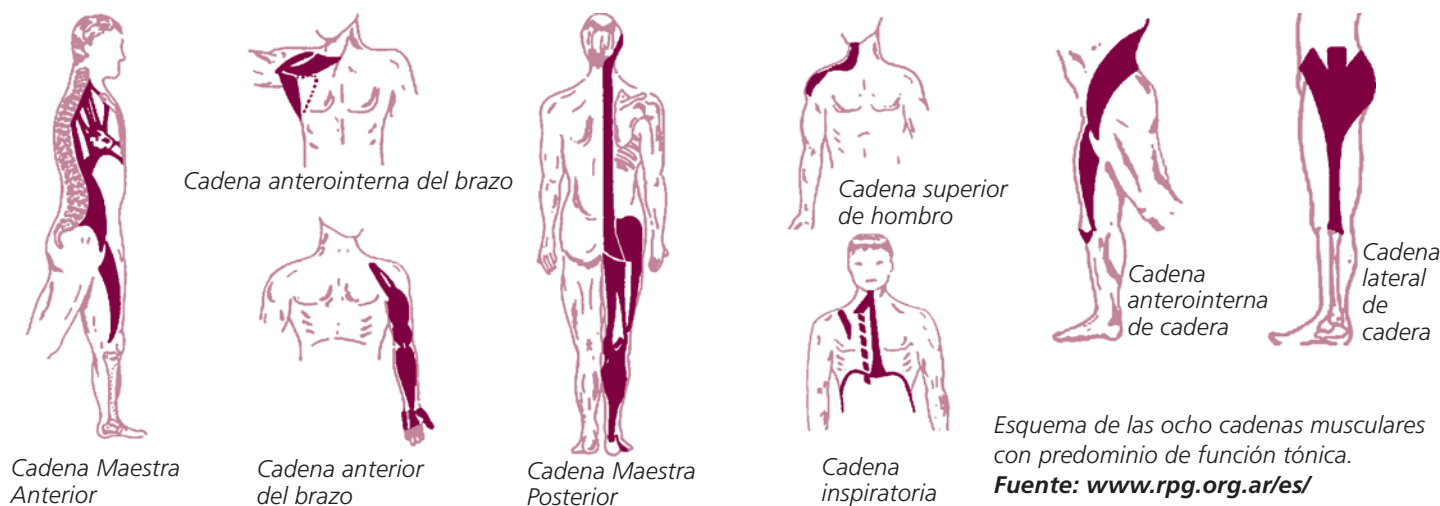


la fuerza de las fascias

entrevista a la Dra. Marta Jáuregui - escribe Laura Corinaldesi



El encadenamiento de las fascias hace que cualquier asimetría se transmita y repercuta desde la cabeza hasta los pies.



Esquema de las ocho cadenas musculares con predominio de función tónica.
Fuente: www.rpg.org.ar/es/

En el diseño del cuerpo y el sostén de la postura interviene, con distintos niveles de profundidades, consistencias y envolturas, un delicado sistema de tensión y de soporte: **el sistema miofascial**. Este sistema está integrado por tejido conectivo que envuelve, organiza, separa, une, sostiene... estructuras como órganos, vasos, nervios, ligamentos, tendones, músculos y huesos. (Este tema fue desarrollado como informe especial y poster central en la edición de **Kiné número 79: Las fascias, un sistema de integración** y en diversas publicaciones posteriores). Las fascias integran las **cadena musculares**: grupos de músculos que constituyen un "camino" por donde transcurren las fuerzas que mueven al cuerpo. Las cadenas se vinculan entre sí, involucrando en el movimiento o la quietud a músculos que pueden estar distantes (ver gráfico).

"Existen cadenas musculares rectas en el tronco, que son las cadenas de sostén anti-gravitatorio para mantener la verticalidad, y la cadena recta anterior dinámica que genera la flexión del tronco." Informa la doctora Marta Jáuregui, y amplía: «Luego se encuentran las cadenas cruzadas que están en el tronco y se prolongan en las extremidades. Estas son cruzadas porque las fascias de envoltura atraviesan de un lado a otro

del cuerpo. Por ej. los músculos flexores de un brazo, el pectoral del mismo lado, el oblicuo del lado contrario integran una misma cadena cruzada que genera la flexión del brazo y acerca un hombro a la cadera contraria. Y cuando uno mira el diseño del cuerpo ve que todas esas cadenas tienen un punto de entrecruzamiento que está en el centro del cuerpo (entre el ombligo y la zona lumbar). Así como en el diafragma, todas las cadenas tienen una zona fibrosa, resistente, como un lugar de anclaje, y ahí hay lugares de coincidencia de fuerzas».

Gracias a este sutil mecanismo de entramados, el cuerpo se pliega y se despliega, se sostiene, se flexiona, se extiende o puede ir en busca de su centro desde un extremo del cuerpo, con un punto de referencia en el entrecruzamiento de líneas de fuerza.

«Verlo así permite correrse de una visión estática y entender, a través de los tejidos que componen el sistema miofascial, el armazón de todo un sistema de tensión de sos-

tén mutuo. Si una parte se acorta demasiado va a generar extrema tensión y va a vencer a la que se contrapone a ese acortamiento».

Parte del sistema miofascial es **tejido conectivo**, que también forma al periostio (vaina fibrosa que cubre el hueso), en contacto con tendones, ligamentos, cápsulas articulares, fascias de envoltura muscular y visceral; todas estas estructuras tienen una continuidad dada por la presencia del tejido conectivo. Esto da la pauta de algo poco considerado pero real que es por ejemplo que las fascias que envuelven los músculos intercostales se continúan con el periostio de las costillas que por dentro se prolongan con los ligamentos donde está como prendida la pleura envolviendo a los pulmones.

El tejido conectivo comunica a todo nuestro sistema y la modificación, el acortamiento, la lesión, la pérdida de elasticidad normal o, al contrario, la pérdida de la necesaria fortaleza en cualquier lugar -envoltura de órganos, articulaciones, músculos, aponeurosis- **generará un impacto o alteración en la actitud postural**.

En otro nivel del entramado corporal tenemos que considerar al **cerebro** que responde a través de ajustes del **tono muscu-**

continúa en página siguiente



viene de la página anterior

lar a cada uno de los cambios, que fue aprendiendo a lo largo de la propia historia: «Si nuestro aprendizaje fue responder aumentando el tono muscular, nuestra tendencia será la hipertonía general. Según en qué lugares del cuerpo predomine la hipertonía generará una actitud postural determinada. Si el aprendizaje fue responder con bajo tono muscular, se tenderá a la hipotonía con predominio de la flexión en la organización postural, menos activa en el movimiento. Así la historia modifica la postura y la postura a su vez modifica nuestra historia».

En las escoliosis existe una modificación en el sostén de la columna a nivel muscular y también ligamentario.

Si esos ligamentos son ineficientes las vértebras comienzan a ladearse y la columna se deforma adquiriendo una curva lateral. Pero no sólo eso.

También se produce la rotación de los cuerpos vertebrales.

«Entonces, la relación de la caja del tórax y de la pelvis también se altera. En casos muy graves la trasposición puede llevar a una alteración de la mecánica respiratoria y cardiovascular. A medida que se exagera la curva, se modifica el interior del cuerpo, y los cuerpos vertebrales se lesionan, hay más frecuencia de problemas de disco y la deformidad de los cuerpos vertebrales que puede producir corrimientos de una vértebra sobre otra (espóndilolistesis) y problemas de dolor por estiramiento de los ligamentos.»

En las personas con escoliosis se observa una laxitud de ligamentos general. Para fortalecerlos hay que buscar pequeños movimientos para trabajar sobre ese espacio ligamentario que siempre es muy pequeño.

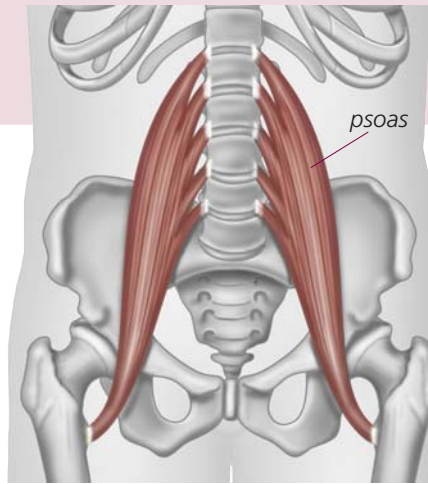
Jáuregui sostiene que las escoliosis no son reversibles pero se puede fortalecer la estructura para ayudar al sostén de los músculos vencidos por la acción de la gravedad.

Y aclara que no adhiere al criterio de la «corrección» de la postura para revertir estas patologías: «el criterio es no agotarse, lograr la confortabilidad y eficiencia en el movimiento. Es fundamental observar que todos los cuerpos son diferentes y existe una historia transcurrida en la vida de las personas hasta el momento en que llegan a la consulta.

Es necesario respetar lo que la historia inscribió en el cuerpo y darle herramientas para que sea consciente de qué cosas puede utilizar de todo su repertorio disponible.

Por eso desde esta mirada la profesional propone trabajar la elongación donde hay acortamiento de los músculos por un exceso de trabajo. Y a su vez generar conciencia para mantener el alineamiento del resto de las articulaciones: «Lo correctivo apunta en general a hacer las cosas de una sola manera y los caminos para explorar el cuerpo son infinitos. Con esta visión encontraremos más riqueza y plasticidad para que los tejidos y el pensamiento se modifiquen».

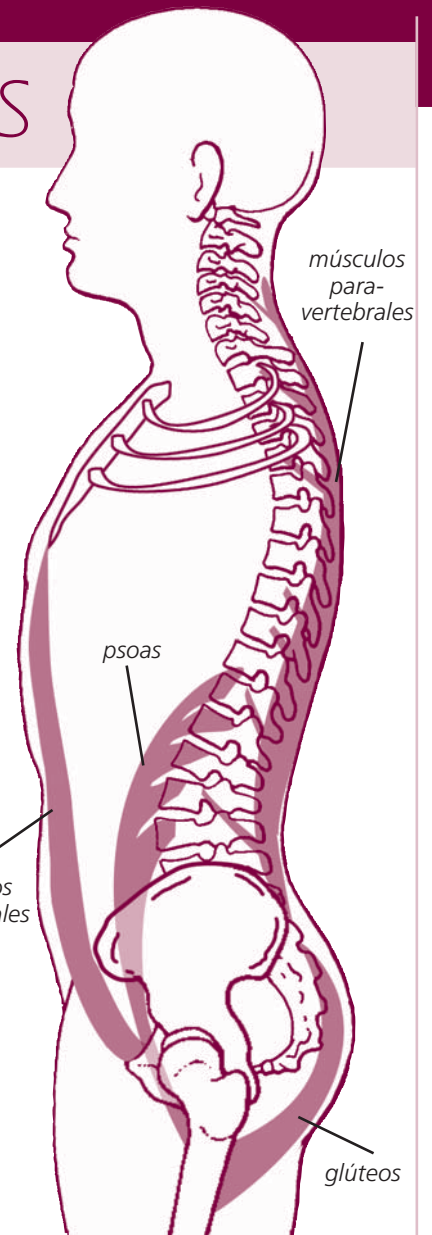
Marta Jáuregui es médica clínica y junto al profesor Claudio Cravero desarrolla el método de Esferointegración.



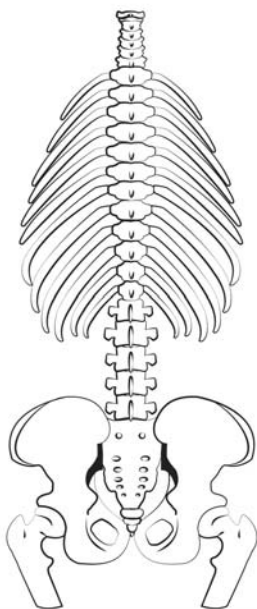
los músculos

Los **músculos de la espalda** y el **psoas** equilibran sus tensiones con los **abdominales** (antagonistas complementarios) en el mantenimiento de la posición de la columna.

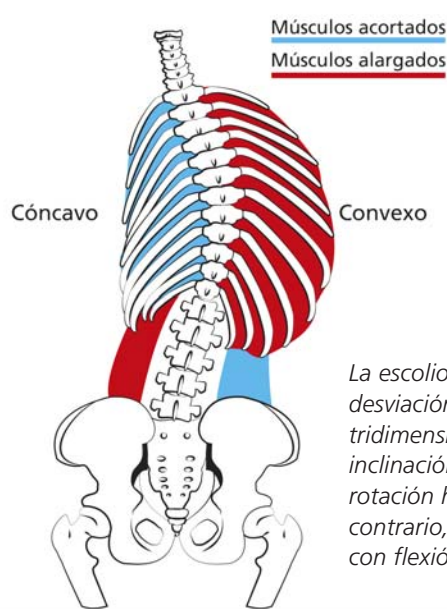
El **psoas** puede influir en la desviación de la columna si sus ramas derecha e izquierda traccionan asimétricamente



Columna normal



Columna con escoliosis

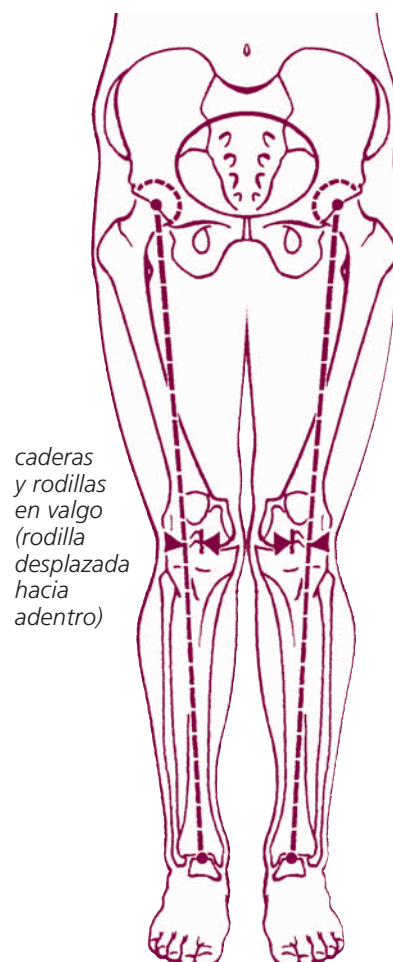
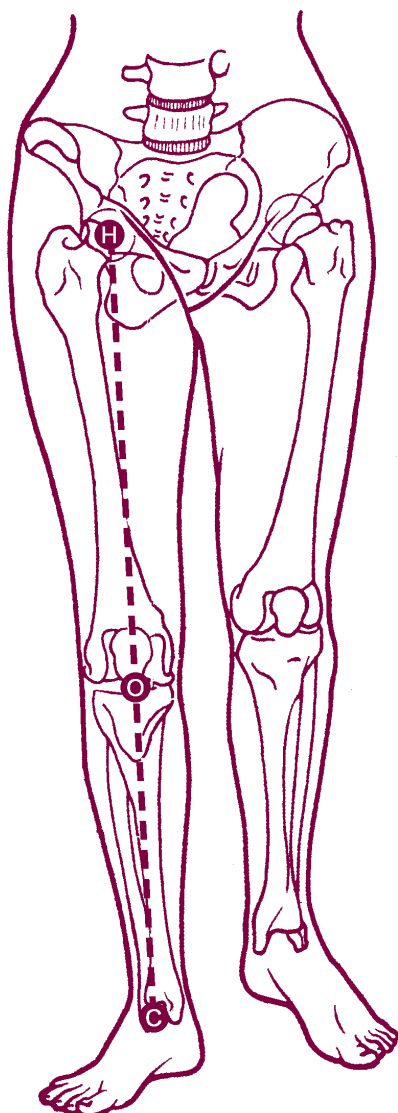


La escoliosis es una desviación tridimensional: inclinación lateral con rotación hacia el lado contrario, combinada con flexión o extensión.

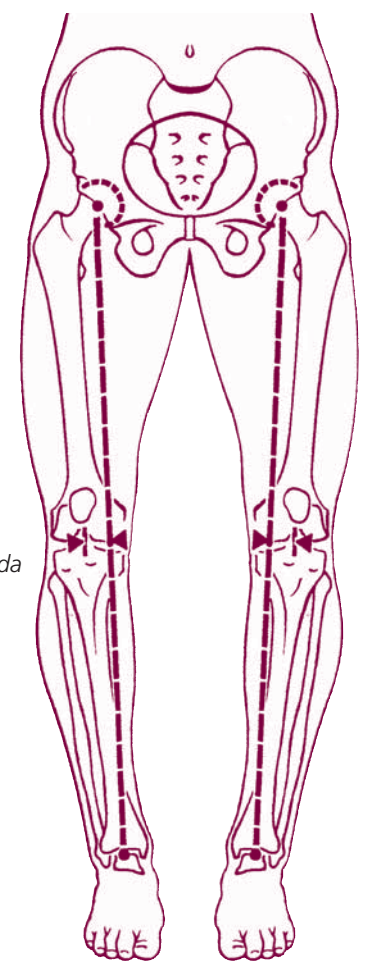
la importancia de los apoyos

El equilibrio de la postura se construye en gran medida a partir del apoyo de los pies, las articulaciones de los tobillos, las rodillas y las caderas.

Las articulaciones de la cadera, las rodillas y los tobillos deberían alinearse en una misma recta, eje mecánico del miembro inferior



caderas y rodillas en valgo (rodilla desplazada hacia adentro)



caderas y rodillas en varo (rodilla desplazada hacia afuera)



huella normal



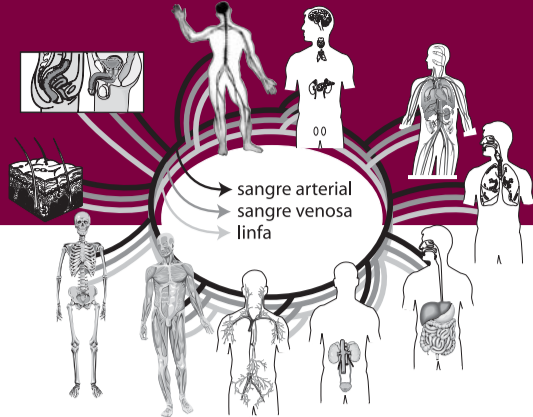
huella de pie en valgo (pronador, la descarga cae sobre el lado interno)



huella de pie en varo (supinador, la descarga cae sobre el lado externo)

(Tercera Parte)

escoliosis



Idea y realización: Julia Pomiés

Ilustraciones: Rubén Longas

Supervisión: Olga Nicosia

observación

De pie:

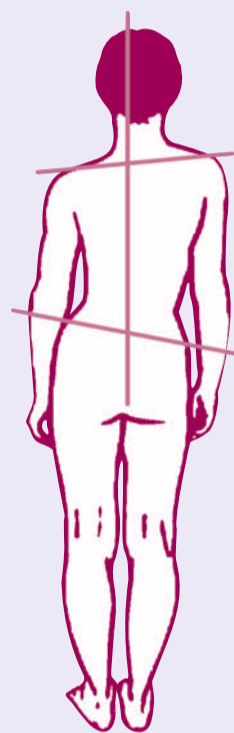
- **De atrás**, observar la posición de la cabeza, alturas de hombros, posición de los omóplatos y crestas ilíacas, espacios entre brazos y torso, alineación de rodillas, tendón de Aquiles y posición de los talones. Simetría de la descarga de peso.

- **De perfil**, observar las curvas: cervical, dorsal, lumbar, la posición de la pelvis (basculación hacia adelante y hacia atrás) y pared abdominal; posición de las rodillas (neutro, en leve flexión o en hiperextensión).

- **De frente**, colocación de hombros.

- **En flexión de columna**, observar simetría posterior de parrillas costales.

La **lectura corporal** incluye la observación del tono postural, la movilidad articular, los acortamientos y las compensaciones posturales (adaptaciones ascendentes y/o descendentes).



observar la altura de los hombros y de las crestas ilíacas



observar la simetría de la zona dorsal vista de frente; en la misma posición observar desde atrás para ver una posible asimetría de la pelvis



observar la curvatura de la espalda flexionada vista de perfil

diagnóstico

Lo más importante es considerar la **globalidad** y la **interacción de las cadenas mio-fasciales**. Datos a evaluar: alteraciones por exceso o déficit de tono muscular, acortamientos o debilidad de ligamentos, alteraciones óseas y compensaciones en las tres dimensiones del espacio.

Consultar con médicos clínicos, traumatólogos, neurólogos, psicomotricistas, psicólogos, kinesiólogos... que puedan aportar los diversos elementos de comprensión relacionados con los procesos que llevan a alteraciones de la actitud postural.



En el caso de la escoliosis el examen radiológico es fundamental para confirmar el diagnóstico clínico y observar el tipo de curvas, la ubicación anatómica, la rotación de los cuerpos vertebrales y otros detalles. Pero hay que tener en cuenta que conviene limitar el uso de la radiología sólo a aquellos casos en los que está realmente justificada ya que la irradiación con Rayos X es nociva; y una radiografía de la columna lumbar requiere una irradiación 150 veces superior a una radiografía de tórax.

tratamiento

Proponer un trabajo posible, gradual y adecuado donde se estimule siempre la autopercepción, la economía de esfuerzo y el reconocimiento de los límites y su progresiva expansión. La mirada integral diagnóstica debe acompañarse de un trabajo integral terapéutico: la autoconciencia, el apoyo, la alineación, el soporte adecuado y la relajación necesaria. El estímulo del equilibrio, el sustento de la respiración, el sostén de la atención, el encuentro con el placer, son todos elementos que deben considerarse al conducir un trabajo corporal.

La diferencia de altura entre el hombro derecho y el izquierdo es un indicador tomado en cuenta para el diagnóstico de la escoliosis.

La asimetría de los espacios entre el brazo y el torso de cada lado del cuerpo es otro dato a considerar.

Si los músculos posteriores de la pelvis y miembros inferiores están acortados, tienden a provocar una rectificación de la curva lumbar y un aumento de la curva dorsal, al ocasionar una retroversión de la pelvis.

Durante el período de crecimiento, lo más importante es el fortalecimiento y flexibilidad del tobillo y las articulaciones del pie, la discriminación perceptiva y trabajos sobre los distintos apoyos. Existen otros criterios al respecto, como usar plantillas y/o zapatos especiales.

cráneo

Una alteración en la articulación temporo-maxilar (como la tensión en las mandíbulas) puede producir compensaciones en la columna cervical y, por lo tanto, afectar a toda la columna.

columna

Es importante conservar las curvas fisiológicas, sin exageraciones ni borramientos.

músculos y fascias

Se requiere equilibrio y simetría de las tensiones de las cadenas anterior, posterior, laterales y rotatorias. La escoliosis en mayor o menor grado **siempre es tridimensional**.

articulaciones

El desequilibrio de las articulaciones se debe con frecuencia a debilidad muscular y falta de elasticidad del tejido conectivo, o fascia.

apoyos



QiGong y Shiatzu Kan Gen Ryu

juego
de

fuerzas

en la columna vertebral

escribe: **Carlos Trosman**

Huesos y músculos

Será porque los humanos nacemos sin Manual de Instrucciones, que nos lleva mucho tiempo aprender a utilizar el cuerpo, a diferenciar los grupos musculares necesarios para cada tipo de esfuerzo, fijarnos en qué y cómo comemos, y pensar en la postura desde un criterio de salud. Aprendemos generalmente por necesidad, por prescripción médica o porque los dolores o disfunciones corporales requieren un cambio de actitud y de rutinas de movimiento. Es cierto que también muchas personas nos ocupamos del cuerpo desde lo terapéutico, lo artístico o la investigación, lo cual conlleva un aprendizaje más continuo y conciente, pero no nos exige de tener que escribir nuestro propio manual y de reaprender ciertas rutinas del movimiento cotidiano.

Lo importante es diferenciar algunas partes y pensar cuál es la funcionalidad de cada una.

Se piensa en los huesos como sostén, pero los huesos no son un sostén en sí mismos. El esqueleto es la estructura interna que permite el anclaje de los ligamentos, los tendones y los músculos, que son quienes nos sostienen y que al contraerse y relajarse mueven los huesos donde están anclados.

A primera vista, los huesos parecen apilados de abajo hacia arriba (con la excepción de los brazos, que cuelgan de los hombros) y el hueso más pesado se encuentra en la cima: es el cráneo. Esta pila de huesos se mantiene unida por los ligamentos que se insertan en los huesos contiguos manteniéndolos unidos, «atados». Sin los ligamentos se producirían desplazamientos disfuncionales de los huesos llamados «luxaciones». La tonicidad o tensión de los músculos y ligamentos nunca se relaja totalmente, ya que nos mantienen erguidos ante la presión atmosférica y la fuerza de gravedad.

La columna vertebral, eje del cuerpo, no es recta como parecía suponer la imagen corporal basada en la disciplina militar de los años '50 («Sentate derecho», era una de las frases preferidas de mi padre en la mesa familiar). Para sostener el peso y la estructura del cuerpo, la columna tiene curvaturas funcionales que permiten líneas de fuga hacia la tierra y forman un plano de sustentación, en lugar de un solo punto de apoyo. La fuerza de gravedad es perpendicular a la tierra y por lo tanto cada punto del cuerpo genera un punto de atracción o de «peso» en el plano del piso. Si la columna fuera recta, todo el peso de la cabeza se trasladaría por esta rectitud a un solo punto en el piso. En el trayecto de esta recta se sumaría el peso del tórax y luego el de la cadera, con lo que las últimas vértebras lumbares soportarían mucho más peso que las de más arriba y terminarían aplastadas. Las curvaturas normales de la columna hacia atrás o hacia adelante del eje (estando la persona parada) son funcionales ya que también aumentan la resistencia a los esfuerzos, a los golpes y las torsiones. Se denominan lordosis cuando la curvatura es hacia adelante, como en el caso del cuello o de la cintura; o cifosis cuando la curvatura es hacia atrás como en la espalda

a la altura de los omóplatos. Las zonas donde se produce el cambio de curvatura (de cóncava a convexa, o viceversa) se llaman charnelas y son el espacio de transición donde cambia la dirección de la columna y por lo tanto, también cambia la dirección del vector resultante del conjunto de fuerzas que se ejercen sobre ella (gravedad, peso, actividad física).

Las charnelas, por lo tanto, son las zonas más sensibles de la columna vertebral y pasibles de sufrir lesiones, en especial cuando las curvaturas naturales de la columna se acentúan patológicamente, modificando la postura.

La escoliosis es la desviación lateral de la columna, generalmente es lumbar o dorsal, o ambas, pero en sentidos opuestos, ya que la columna busca compensar la distribución del peso sobre el eje del cuerpo para poder mantenernos de pie a pesar de la fuerza de gravedad. La escoliosis puede incluir, además, la rotación de las vértebras sobre su eje. Esto puede producir un efecto de acortamiento de una pierna (si la alteración es lumbar), o que un omóplato sobresalga más que el otro en la espalda (si es dorsal). En este último caso, el brazo del lado opuesto a la escoliosis podrá elevarse en extensión con más dificultad y menos altura que el otro. El masaje shiatzu en la espalda, sobre los músculos paravertebrales, es indicado para regular la tensión muscular que es despareja, siendo de un costado hipertónica, por lo que arrastra lateralmente las vértebras, y del otro lado, hipotónica, que cede a la fuerza del lado opuesto. Algunos ejercicios de rotación de columna son beneficiosos: de pie con rotación de la cabeza y del torso hacia uno y otro lado para la escoliosis dorsal, y en el caso de la escoliosis lumbar, sentados en el piso cruzando a un lado y a otro las piernas extendidas para movilizar la cintura.

Materia y energía

La Medicina Tradicional China piensa que la columna se curva hacia adelante por una debilidad de la energía Qi del pulmón, por lo tanto, más que pensar trabajar para enderezar la espalda, trata de tonificar y mejorar los pulmones, para que su energía permita sostener la columna. Todos los ejercicios respiratorios que incluyan la apertura y elevación de los brazos resultarán beneficiosos.

En el caso de la escoliosis, el desplazamiento lateral de la columna indica deficiencia de energía del órgano del lado opuesto. El espacio que no ocupa la energía lo ocupa el hueso.

Si en la zona lumbar se desplaza hacia la derecha, pensamos en tonificar la energía del lado izquierdo, y viceversa. Lo mismo sucede en la zona dorsal.

Los músculos y tendones son las riendas que sujetan y movilizan la estructura ósea, y de quienes depende la posición del esqueleto. La repetición rutinaria de determinadas posturas condiciona la distribución de la tensión en la musculatura que acomodará los huesos como base de una determinada

actitud corporal. Muchas veces el trabajo obliga a que pasemos gran parte de las horas del día en una posición, por ejemplo, sentados. También al estar de pie solemos apoyarnos más en una pierna que en la otra, trabando una rodilla más que la otra. Utilizar siempre la misma mano para escribir o realizar otras actividades de precisión como utilizar el *mouse* de la computadora, tensiona más ese lado de la espalda y puede arrastrar la columna en esa dirección.

La actitud para caminar o enfrentar al mundo con la cadera hacia adelante llevará los apoyos más hacia el borde externo del pie y, por el contrario, una pelvis basculada hacia atrás oculta el sexo y traslada los apoyos hacia el borde interno, como en el caso del «pie plano». La mirada ubicada en nuestro horizonte se condice con la posición «natural» de la cabeza, pero si miramos desde abajo hacia arriba o viceversa, modificará la curvatura de las vértebras cervicales en un sentido o en otro. El pecho hundido o proyectado hacia adelante y la actitud de los brazos también afectan la espalda. Del mismo modo los estados de ánimo como la tristeza, que contrae y hunde el pecho igual que cuando tenemos frío; o la alegría, que expande y reconforta el cuerpo como el calor.

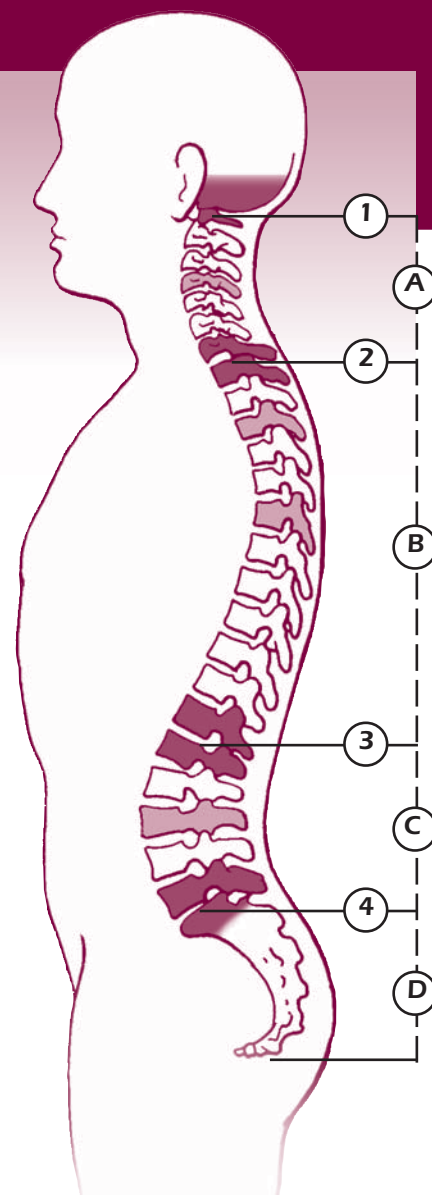
Si pensamos en la columna vertebral como el eje del cuerpo, es el eje de una estructura.

De una estructura humana, donde lo postural va más allá de lo biológico, ya que nuestra biología está decodificada e imbricada con la cultura y con nuestro aparato psíquico.

que desde lo inconciente nos sitúa en una determinada postura adecuada para el escenario en el que imaginamos movernos. En la escoliosis enfrentamos al mundo con un perfil y protegemos al perfil opuesto.

Movilizar las estructuras para mejorar las patologías del eje corporal implica algo más que hacer «ejercicios para la columna» y gimnasia respiratoria. Por más que elijamos un abordaje corporal para resolver las patologías del cuerpo como las posturas disfuncionales de la columna, es necesario no perder la dimensión de la postura como una estructura compleja con la que nos plantamos ante el mundo, que no depende solamente de las tensiones musculares. El trabajo de modificación desde cualquier aspecto de la persona, afectará toda la estructura. Este es el pensamiento base de la Medicina Tradicional China que postula al ser humano como un complejo sistema de energía compuesto por lo biológico, lo emotivo, las costumbres, la forma de pensar, de comer y de actuar; inmerso en un universo de energía que incluye lo familiar, lo social, el día y la noche, los climas y las estaciones del año. De la relación entre esas energías dependerá la salud y la actitud ante la vida. Buscar el centro, nuestro centro, y mantenerse en él, es un trabajo cotidiano que implica a toda nuestra estructura, y es un trabajo en movimiento, en un devenir continuo que acompaña nuestra vida.

Carlos Trosman es Psicólogo Social, Diplomado en Corporeidad, Fundador de la Escuela de Shiatzu Kan Gen Ryu en 1992. Director del Instituto Internacional de Qi Gong de Argentina. Docente.carlostrosman@gmail.com



Las curvas y las "charnelas"

Las curvas le dan a la columna una resistencia y elasticidad **17 veces mayor que si fuera recta**. Están determinadas por las diferentes alturas en el sentido antero posterior, de los discos intervertebrales y de algunas vértebras como la 5ª lumbar.

La curva cervical (A) tiene concavidad posterior. La curva dorsal (B), convexidad posterior. La lumbar (C), concavidad posterior. Y la curva sacra (D) tiene convexidad posterior.

Se denomina **charnela** a la zona (sombreada en color oscuro en el gráfico) donde se produce el cambio de dirección de la curva (de cóncava a convexa, o viceversa); esas son zonas de mayor exigencia y adaptación. Hay cuatro charnelas: (1) occipito-atloidea, entre el hueso occipital y el atlas (primera vértebra cervical); (2) cervico-dorsal, entre la séptima vértebra cervical y la primera dorsal; (3) dorso-lumbar, entre la duodécima dorsal y la primera lumbar y (4) lumbo-sacra, entre la quinta lumbar y el sacro.

La movilidad global de la columna necesita de la participación de todos sus segmentos articulares: Si hay poca movilidad en alguna zona de la columna se puede producir sobrecarga, mayor exigencia y estrés; en otras, especialmente en las charnelas. Existe una interrelación entre las tensiones, la movilidad y la posición en el espacio de las zonas medias de las curvas (sombreadas en gris más claro: cuarta vértebra cervical, la tercera dorsal, la sexta dorsal, la tercera lumbar) y las charnelas.

La alteración y restricción de la movilidad de un segmento puede provocar una alteración del tono muscular (hiper excitabilidad gamma: ver Kiné N°83) y la actividad de las neuronas correspondientes al segmento medular. Las repercusiones se manifiestan en los músculos, la piel, las articulaciones, las fascias, las vísceras y fundamentalmente en una disfunción neurovascular que afectará la buena irrigación sanguínea de la zona.



Esferodinamia Reorganización Postural

integrar lo incómodo

Este artículo está pensado para intercambiar con quienes realizan alguna práctica de movimiento sensible y consciente aunque sobre todo queremos compartir con aquellos que nos lean y que no realizan ninguna de estas prácticas.

Pensar, pensarnos para saber qué lugar ocupa lo que trae incomodidad o dificultad o incluso, y para decirlo sin rodeos, qué lugar ocupa la patología. Las clases de Esferodinamia Reorganización Postural pueden ser un espacio amable para cooperar con otros y otras e integrar lo incómodo.

escribe: **Anabella Lozano**

Uno de nuestros propósitos es alentar a los que no tienen ninguna práctica o que habitan otras diferentes y más enérgicas, y que actualmente empiezan a abrir la posibilidad de tomar clases. Muchas personas llegan a ellas por lo que mencionan como "dificultad" o "dolencia". Esa razón tan frecuente nos acerca y nos propone un horizonte dudoso o incierto, aunque estimulante. Donde el bienestar será la medida exacta de la autoevaluación de las mejoras y, además (razón no menor) es también una excusa para alentarnos en la mirada de las propias dolencias que son fieles compañeras desde siempre, incluso impulsoras estimulantes de nuestras búsquedas y revisiones.

En las clases es muy importante cómo se aborda lo que algunos llaman dolores crónicos, es decir, que viven con nosotros y nosotras siempre, las lesiones de algún tipo o lo que llaman patologías que van marcando la imposibilidad.

La pregunta incómoda es: qué lugar tienen las lesiones y/o las patologías en las clases de movimiento, qué pueden hacer los que se ubican más cerca del "no poder" que de la posibilidad, y cómo incluir a todos y todas.

Aceptar la limitación es la primera incomodidad que muchas veces se presenta como excluyente. Convidar con ternura al movimiento y a regular lo del otro/otra con nuestra asistencia será parte de la bienvenida. En el camino de la autoregulación el sostén es muy valioso.

Los procesos de prácticas del movimiento son propuestas que invitan a abrazar cambios sorteando dificultades, valoraciones que nos limitan y también impedimentos que organizan el centro de nuestra atención.

Compartir e informar es muy necesario sobre todo en los fundamentos de esas posibles modificaciones que tienen su base en la fisiología. Por un lado en los tejidos y por el otro en las percepciones que nos permiten construir una Actitud Postural capaz de reconocerse en proceso de ser sensiblemente transformada.

No ahondaremos en este artículo en las posibilidades de los tejidos miofasciales y en los cambios químicos que estos producen cuando son movidos e integrados con vitalidad; pero sí mencionaremos de qué manera posicionarnos para sumarlos al movimiento. A saber: con paciencia, en un proceso cuya constancia es la alianza más segura y que invita a poner foco en los pequeños/grandes cambios de la práctica.

Las personas que inician, las que practican y hasta nosotras y nosotros los que coordinamos, sentimos, percibimos los cambios que son a veces muy cómodos y otras no tanto...

más bien diría bastante incómodos. Esa incomodidad que se hace presente desde el dolor, la inflamación y la rigidez. Muchas veces mencionadas como ciatalgias, lumbalgias, dorsalgias, cervicalgias, plantalgias y diversos síndromes que son parte de las múltiples maneras en las que se nos presenta una experiencia dolorosa con la que es difícil entrar en diálogo.

Molestias crónicas que invitan a que estas personas sean acompañadas, escuchadas y miradas de manera singular. Incluso en ese dolor que muchas veces, también, es sufrimiento.

Por lo tanto, desestimar esta información tan preciada y con la que muchas veces llegamos a las clases es intentar correr la atención de una experiencia que está ahí para ser vista.

Quienes damos clases de movimiento no somos especialistas en lo que habitualmente se llama lesión o patología, aunque sabemos y estudiamos sobre ellas. Proponemos al movimiento como un recurso activo frente a la dificultad, que se acerca a una actitud más interesada en integrar esa "parte" que me trajo hasta aquí, que en focalizar exclusivamente en ella.

No se trata de negar lo que sucede sino de darle otro lugar, proponer una mirada que intente diluir la parte en el todo y en el mejor de los casos como una realidad fractal, que se multiplica de manera idéntica en otras partes nuestras que son lugares donde reconocernos.

En este diálogo con los otros y otras, los docentes estamos informados y nos capacitamos para saber qué aspectos de lo que los otros y otras traen a la práctica nos resulta posible acompañar. Y también qué sería aquello que humildemente nos excede, en parte por su especificidad y en parte porque haya alguna contraindicación que sepamos o intuyamos que nos indique que no es conveniente mover, o en el caso específico de la pelota poner en intercambio con ella.

Por lo tanto el centro de nuestra atención en los últimos tiempos está en explicar y compartir (con todos los que son parte y con aquellos que aún no lo son) cómo es posible modificar lo que duele, lo que molesta, o lo que impide. Allí lo que llamamos "el optimismo de la anatomía" y "la escucha sensible" son parte de una propuesta que se abre camino.

Estas son herramientas que se presentan como parte de la comprensión para poner impulso y sobreponerse a las dificultades que traen el dolor y las imposibilidades que cada uno habita como ideas-cuerpo y que



son parte de lo que nos permite comprender cómo es nuestro modo de estar. Y podríamos decir, sin temor a equivocarnos, que si comprender el propio modo de estar es una tarea honda, comprender el de muchos y muchas es un desafío incómodo.

Aunque la incomodidad se me aparece muchas veces con la imagen de la aurora boreal que parece difícil de atravesar, llena de rincones y pliegues, vueltas y revueltas, zonas luminosas y otras oscuras es posible ir atravesándola. Ver, hacer lugar y acompañar el dolor del otro y de la otra es también y nuevamente conocer nuestros límites, aquellos que nos permiten saber cuándo es necesario hacer equipo, llamar a las aliadas y aliados construir la trama y el sostén. Que nos duela la manera en que nos habitamos, paramos, sentamos o mantenemos de pie es muchas veces que nos duela nuestro modo de estar. Acompañar ese cambio es saber que no hay garantías pero que es una buena decisión intentar hacerlo lo mejor que podamos.

Porque solos y solas no podemos: incumbencias y tramas facilitadoras

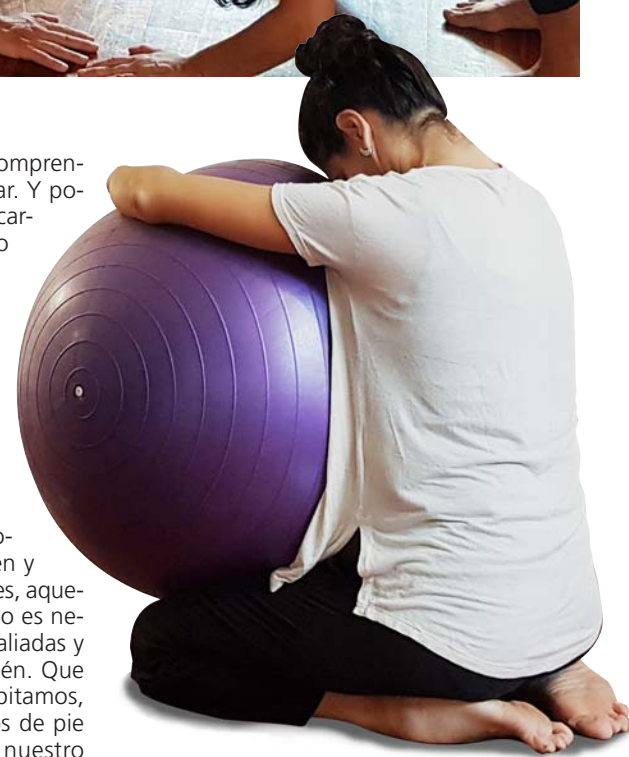
Nos proponemos acompañar, involucrarnos en cómo es mejor para el otro, cuántos rodeos necesita para acercarse al centro o cómo correr los bordes de su matriz para ir ampliando los propios volados de su existencia.

En estas épocas vengo sintiendo que sensibilidad y exigencia son materia del estudio y de negociaciones múltiples mientras nos movemos.

Facilitar sin poner argumentos derrotistas es parte de nuestro aporte pedagógico: no va a salir en la primera ni en la segunda, incluso ni siquiera en la tercera, pero va a salir si nos animamos a sobreponernos a nuestra propia dificultad en el incómodo diálogo con nosotras/otros y los otros y otras,

En ese camino son muy importantes también los colegas y las colegas con quienes podamos armar red, trama y cooperar, pues los aspectos que se van abriendo cuando movemos nuestras bases, nuestros bordes y nuestras formas despliegan nuevas necesidades.

A medida que esos repliegues, convertidos en nuevas posibilidades, se abren, entonces los procesos necesitan de y con otros y otras que armen una trama segurizante. Abordajes comunes y recursos diversos para acompañar procesos que incluyen el foco inevitable en aquello de nosotros y noso-



tras que nos molesta, preocupa y cuyo sentido no interpretamos. Con sus miradas nos proponemos, y necesitamos darle una lectura a lo que el otro va moviendo para saber qué proponer. Esa mirada sobre todo incluye a otros y otras profesionales.

Es bueno saber que los límites de nuestras propuestas son aquellos que se diluyen suavemente en los bordes de otras que se pueden abordar con más facilidad como prácticas manuales, de movimiento o de múltiples abordajes simultáneos.

Es necesario que la "incumbencia" y los "límites" sean abordados con humildad y con respeto, y con confianza en las tramas con otros y otras.

Esa manera también ayuda a resolver y a aumentar las transformaciones. Aumentar la confianza y aumentar la reflexión.

Universos que no son paralelos, son entramados. Impregnan la sensibilidad incluyendo las incomodidades tan difíciles de integrar. Cooperar es estar en vínculo y es sabernos y continuar sosteniéndonos.

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



Eutonía y Yoga

una mirada **integradora**

Laura Lebedinsky y Cecilia Núñez Cordo trabajan juntas hace años investigando la "experiencia de estar en el cuerpo", haciendo dialogar los paradigmas del Yoga y la Eutonía integrando ambas disciplinas.

columna vertebral, una escultura viva

escribe: **Cecilia Núñez Cordo**

El cuerpo es gesto, expresión de quienes somos, y a partir de un entramado entre la biología y el transcurrir de la vida en sus diferentes dimensiones, va adquiriendo forma.

Considerando esta idea fuerza podríamos pensar la columna vertebral como una escultura viva que va modelándose a lo largo de todo el devenir (nacimiento - muerte) del individuo.

Este modelado tiene un fuerte período inicial desde el nacimiento hasta la pubertad. A medida que crecemos, en el intercambio con la gravedad, la adquisición de la bipedestación y la exploración motriz, tallamos en la columna su forma característica zigzagueante. Surgen cifosis protectoras y lordosis que propician el movimiento. También se imprime la energía vital necesaria para transformarla en un tallo resistente que pueda sostenernos erguid@s, brindándonos soporte para la acción. Estabilidad.

El trabajo con alum@s que tienen una columna con característica escoliótica (desviación lateral que puede tener forma de S o C) es abordado en las clases de Eutonía desde una mirada global, propiciando la ampliación de la consciencia que posibilite registrar la propia identidad corporal, aceptarla y transformar lo que sea posible en pos de un mayor bienestar.

La columna es vértebras, sacro, coxis, pero es también todos los tejidos blandos que trabajan en sociedad con ella (ligamentos, fascias, discos intervertebrales, músculos), es médula, costillas... Esta mirada integradora corporal permite pensar la columna en sus distintas relaciones: conectando la pelvis con el cráneo, en vínculo estrecho con las costillas durante la respiración, en constante comunicación con el sistema nervioso.

Cada movimiento, hábito, respiro, emoción es parte de este proceso dinámico de auto-modelado corporal que continúa a lo largo de toda la vida. Por todo esto podría decirse que la columna posee identidad, al igual que el rostro y que la voz.

La clases de Eutonía promueven la toma de consciencia del propio cuerpo.

Uno de sus principios es el desarrollo de la Consciencia ósea. El registro de los huesos, su percepción interna, dirección, consistencia, forma.

En la práctica se propone explorar diversos tipos de movimiento. Hay uno particularmente sutil, "los micro-estiramientos" donde los espacios articulares se amplían levemente a partir de la intención de prolongar los huesos en el espacio buscando una dirección.

También se aborda el trabajo del "transporte", que es hacer consciente el reflejo de enderezamiento a través del "repousser" o acción de "empujar" que permite registrar el viaje de las fuerzas anti-gravitatorias desde los pies hasta la primera vértebra cervical.

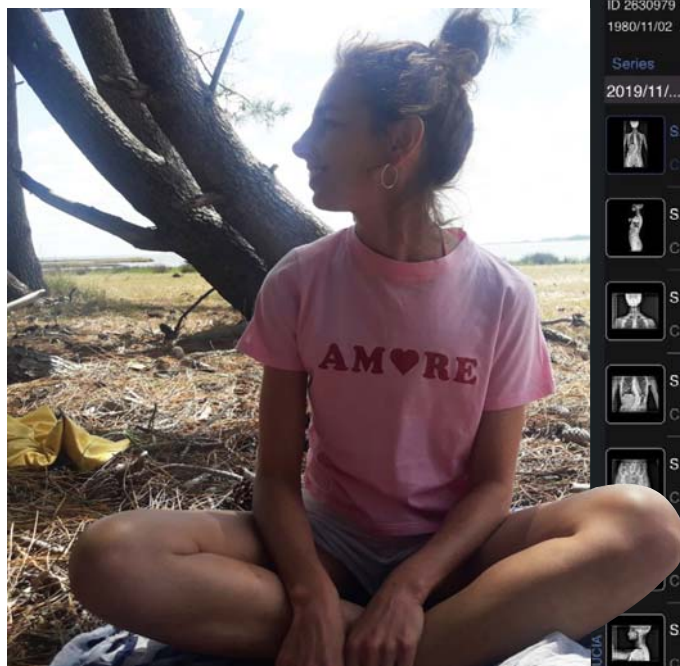
Todo esto nos va llevando a investigar la cantidad de energía o esfuerzo que ponemos en juego tanto en la estática como en el movimiento. El sostén desde la consciencia de los huesos es mucho más eficiente en términos de consumo energético.

Las clases de Eutonía posibilitan registrar la propia identidad corporal, aceptarla y transformar lo que sea posible en pos de un mayor bienestar.

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

la zigzagueante

escribe: **Lucía Uranga**



Soy Lucía, tengo 40 años, diseñadora gráfica. A los 23 años inicié mi práctica de Yoga y hace 1 año y medio sumé Eutonía y Trabajo Corporal Postural.

A los 11 años me diagnosticaron escoliosis lumbar en un grado que no recuerdo exactamente, pero sí que era parecido al actual, pronunciado. Operable.

Placa en mano, aquel traumatólogo le encomendó a mi mamá la tarea: natación.

Era una niña que jugaba saltando al elástico, hacía gimnasia deportiva en el colegio, trepaba árboles sin ninguna dificultad, ni dolor.

Observadora, hipersensible, ocultaba mis emociones y la información que captaba, pues no sabía muy bien si había o no espacio para revelarlas.

Llegó la adolescencia, el primer verano en bikini y el álbum de fotos a la vuelta de las vacaciones. Y ahí la ví. La zigzagueante. Mi curva.

De un lado era "una botella de coca-cola" y del otro, una recta sin esbozo de ninguna ondulación.

A los 23 años conocí a mi primera maestra de Hatha Yoga, Elena Eva Ratycz.

Empezaba un camino más amoroso y compasivo hacia esa curva. Mi autopercepción fue mutando para aceptar y abrazar mi escoliosis.

Llegó el Ashtanga de la mano de Laura Lebedinsky en Casaviva. A meses de haber iniciado la práctica con ella, me sentía llena de energía vital.

Estaba sorprendida y motivada por mis avances en

la serie. Se me ocurrió hacerme un chequeo con la fantástica idea de que mi escoliosis se había atenuado. Los resultados del espinograma confirmaban que eso no había sucedido.

Fue un shock. ¿Cómo podía ser yo esa? Necesitaba otro tipo de información. Le mandé el espinograma a Laura y Cecilia. Sus *feedbacks* fueron un bálsamo.

"Es tan solo una imagen estática, sin movimiento." me dijo Cecilia. Allí había una puerta. Vi la oportunidad.

Me sumé a las prácticas con constancia y conciencia. El trabajo en globalidad del cuerpo está cambiando mi postura radicalmente. Sobre todo el foco en la pelvis y en mis apoyos. Volví a dormir boca abajo, con placer y comodidad, algo imposible tiempo atrás.

Las torsiones y asanas mejoran, logrando una mayor plasticidad en todos mis movimientos y en la vida en general. Una apertura a lo nuevo. Al detalle, a la membrana. Reforzando la riqueza en lo pequeño, como dice Laura.

En proceso continuo.

Mi cuerpo, mi brújula.

Mi curva, mi aliada.

la integración a través del método Ashtanga

escribe: **Laura Lebedinsky**

Ashtanga Vinyasa Yoga es un sistema de Práctica, que tiene como principal característica la realización de una secuencia seriada de movimientos y Asanas (posturas) coordinada muy precisamente con la respiración. Se dice que a cada movimiento corresponde un respiro, y se trabaja sobre poder "tejer" cada vez de manera más fina ese entramado.

En el proceso se cultiva la conciencia, la integración, la concentración.

Una vez que la serie se "aprehende" se practica de manera autónoma, guiados por la escucha del propio respiro.

En líneas generales, podemos agregar, que en la secuencia coinciden las cualidades del movimiento con las de la respiración:

Las inhalaciones suceden con los movimientos ascendentes, expansivos, de apertura y que despegan de la gravedad. En las exhalaciones en cambio, ocurren los movi-

mientos que van hacia la gravedad, son descendentes y de repliegue hacia el centro del cuerpo.

Para visualizar de manera simple la secuencia, entonces podemos decir, que se comienza siempre en una posición neutral, simétrica y que llamamos "Samastithi" que se realiza parados con ambos pies juntos, las manos a los lados del cuerpo, en el centro del mat o colchoneta. Samastithi es nuestro cero, y desde allí nace y vuelve el movimiento y las posturas, en esta danza sincronizada de respiración en movimiento.

Las asanas se realizan de manera simétrica hacia ambos lados,

mismo tiempo, mismo respiro y luego se vuelve al cero.

En Ashtanga no hacemos distinción de "postura para rodilla" "ejercicio para extensión de columna" o "secuencia para escoliosis"...

Más bien nos paramos (literalmente) en la idea de integrarnos con lo que somos, desde nuestra más profunda e íntima esencia, la respiración; y a partir de ese encuentro, expandirnos, sentirnos,

aceptarnos, vivimos en conciencia.

Entonces, las condiciones que tengamos a la hora de comenzar a practicar, serán eso, una condición, no una limitante.

La Práctica, gradualmente, con constancia y sostenida en el tiempo, nos revela sorpresas, fuerza y sostén que desconocíamos; es habitual escuchar "pensaba que era imposible". Entre otras cosas, volviendo a la Escoliosis, las columnas encuentran espacios más cómodos para expandirse de manera integrada al ser. Cada vez que pasamos y sostenemos los Adho Mukha (postura del Perro cara hacia abajo,

montaña o carpa) que proponen los saludos al sol; en cada torsión; en la estabilización y profundización de los apoyos y su posibilidad de empuje que podemos transitar en Virabhadrasana (heroe o guerrero); en los estiramientos intensos de la cadena posterior que proponen las posturas sentadas (Paschimottasana o la pinza y todas sus variantes) soltamos la rienda para nuestra movilidad de cadera.

En las extensiones que abren espacio en el pecho; en las posturas de cierre (vela, arado) que invertimos circulación, gravedad, sentido del apoyo... Allí, cada vez, somos.

Y finalmente en la quietud, desplegando el respiro, una vez más, esas columnas, que somos nosotros, se encuentran en confianza, estabilidad y contentamiento.

Laura Lebedinsky: practica y transmite Ashtanga Yoga desde 2003. Docente, Actriz.





Sensopercepción

patitos feos convivir con la escoliosis...

escribe: Raquel Guido

Escoliosis desde que tengo memoria. Estaba en mí. En la infancia no sentía las limitaciones que podía imponer. Mis movimientos, mi pasión por andar a caballo, treparme a los árboles, saltar, hacer Yudo, no experimentaban ningún obstáculo que yo sintiera como tal.

En la adolescencia el dolor la subió a la superficie para ser reconocida. Los médicos querían operarme. Les encanta el bisturí. Me negué rotundamente. No me importaba mucho que los costados izquierdo y derecho de mi cintura fueran tan desiguales y se expusieran cuando estaba en traje de baño. Pero el dolor...

Eso sí me afectaba.

Mis posteriores prácticas corporales centradas en el movimiento sensible consciente fueron la vía regia para adentrarme en los caminos torcidos de mi columna.

Ahí fui ahondando en límites a explorar y tránsitos para descubrirla minuciosamente. Abriendo indagaciones que me permitieron ir más allá del límite que impide, descubriendo lo que los límites nos dan como oportunidad de inaugurarlos y abrir caminos fundando lo que sí es posible.

Lo que parecía un impedimento se convirtió en motor de una búsqueda sensible y creativa de mi singularidad, desplegando posibilidades ocultas e inéditas.

En tiempos de mi formación profesional encontré que creadores maravillosos como Moshe Feldenkrais, Gerda Alexander, Matías Alexander, relataban haber comenzado sus búsquedas a partir de una realidad del organismo que se imponía como límite.

No se rindieron y esa realidad, no asumida pasivamente, pasó a ser la fuerza empujadora de unas búsquedas que dieron origen a las técnicas que cada uno creó. Y tomé esas situaciones de búsqueda creadora, de no resignación, como parte importante subyacente a sus enseñanzas.

Y así, con el límite como punto de partida inicié una indagación de mi propio cuerpo que también me llevó por caminos de creaciones singulares, que hoy hacen a mi modo de ser cuerpo y de abordar la Expresión Corporal desde la Sensopercepción.

Pero no solo de organismo se trata

Para trascenderlo y arribar a la dimensión del "cuerpo", el camino lúdico, creativo, poético y expresivo, transmutó dolores y viejos límites en danzas centradas en la percepción del propio cuerpo situado en el mundo, yendo más allá de lo que el límite prometía o sentenciaba.

Habitando mi cuerpo, explorando sin brújula, reconocí mi movimiento libre, mis posiciones más cómodas que me daban descanso y alivio. También inevitablemente me topé con las tensiones que obstaculizaban el movimiento atrapando articulaciones. Me llevó mucho tiempo dedicado a comprender la arquitectura osteomuscular de mi escoliosis adentrándome en ella con curiosidad de niños.

El placer de moverme, de regular tensiones y experimentar la circulación del movimiento por todas las articulaciones y, en su devenir la emergencia de nuevos movimientos, gestos, posturas, actitudes abrieron una posibilidad infinita de nuevos modos de ser y estar en el mundo, con una escucha amable de lo que mi cuerpo contenía en su historia, singular, torcida, desviada...

Obstáculos y oportunidades

Leí hace mucho tiempo una idea de Pichón Riviere en la que hablaba de dos modos de adaptación a la realidad: pasiva y activa.

La adaptación pasiva nos somete y aliena. La adaptación activa, convierte obstáculos en situaciones de aprendizaje. Y creo que esto, en todos los planos de la vida, es la clave de la actitud creativa.

Sin esta pista devenida en actitud central, mi organismo hubiera afirmado la imposibilidad desconociendo lo posible y singular. Estaría siendo, "atrapado" en una escoliosis.

La creatividad se me presenta como modo de resistencia a toda limitación que rige tanto para la dimensión personal e íntima, como para el orden sociopolítico y colectivo.

Somos creadores de mundos. Fundadores de nuevos órdenes, al decir de Graciela Scheines.

La escoliosis como maestra

Gracias a mi escoliosis, a esa configuración torcida, mi cuerpo se presenta siempre como campo lúdico a ser explorado. Cuando duele, cuando está tenso, dialogando con la fuerza de gravedad de su peculiar manera, buscando el eje, los equilibrios posibles, sus modos de sostenerse con tensiones reguladas...

De este lugar exploratorio de búsquedas erráticas surgen mis más profundas consignas espontáneas, mi propuesta y su abordaje para que otros puedan explorarse autopercebiéndose.

Y así conocerse y poder transformarse cuando la vida, siempre en movimiento, nos lo pide... Para sentir la vida, experimentándola en el cuerpo habitado.

Despliegue poético

Mi escoliosis me pone en el mundo desde temprana edad, torcida. Fuera de eje, fuera del orden de los modelos "adecuados" que universalizan, homogeneizando los cuerpos y borrando sus singularidades. Modelos impuestos y posturas correctas. Todo desvío quedará fuera de lo normal y saludable... Patitos feos.

Metáfora encarnada de todos mis avatares. También me puso en el camino de la no



aceptación pasiva del límite que impida, ubicándome del lado del encuentro lúdico, sensible y creativo con el límite, resignificado como estímulo desafiante en la insistencia de ir más allá, de transformar, de crear.

Me permitió jugarme en la resiliencia.

Hoy, con 62 años, reaparece la necesidad de explorar nuevos modos, nuevos movimientos, nuevos sostenes, nuevas fuerzas y elasticidades. Sin resignar a lo indubitable del organismo todo lo que un cuerpo puede ser, hacer y sentir.

Con la convicción de que "experiencia" no es lo que "nos pasa", sino "lo que hacemos con lo que nos pasa", la actitud es activa, alegre -y por esto vital- curiosa y creativamente empoderada.

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



**MEDICINA ENERGÉTICA
BIOLÓGICA CLÍNICA
HOMEOPATÍA**

Fundación Dr. Puiggrós

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES

Fundamentada en una concepción energética de la enfermedad, que se nutre en la biología y desarrolla una clínica médica específica.

• Consultorios médicos y tratamientos de enfermedades:

Alérgicas. Reumáticas. Inmunitarias.

Oncológicas. Dermatología. Clínica Médica General.

Pediatría. Ginecología. Neumonología. Oftalmología. Nutrición. Psiquiatría.

Psicología. Kinesiología (RPG y Bruxismo). Acupuntura.

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

Riobamba 436 - Farmacia: Riobamba 438

Informes y turnos: 4954-4569 / 5141 4951-3870 / 1919

WhatsApp Farmacia 11 3654 9011

WhatsApp Turnos: 11 3599 6872

E-mail: fundacionpuiggrós@gmail.com farmaciapuiggrós@gmail.com

www.farmaciapuiggrós.com.ar



SOMA

Salud Mental, Arte y Movimiento

PROCESOS PSICOTERAPÉUTICOS

SEMINARIOS Y ENCUENTROS ESPECIALES

Para profesionales y estudiantes del área de la Salud Mental, Educación y Arte

CLASES REGULARES

Ultimos 2 encuentros del **Ciclo Laban Bartenieff:**

Sábado 18 de septiembre: **Cambios en la Forma y Comunicación**

Sábado 16 de octubre: **Explorando las dinámicas combativas e indulgentes - aplicaciones**

— Sábados de 10:30 a 13:00hs online —

Laboratorio Terapéutico: Sábado 4 de septiembre

— 10:30 a 13:00hs on line. —

#SumateaSoma

Seguinos!

f@ somaargentina

Info + contacto

contacto@somaargentina.com.ar





Expresión Corporal

vuelos poéticos

entre lo recto y lo torcido

escribe: **Emiliano Blanco**

"Vuela torcida la humanidad, pájaro de un ala sola." -Eduardo Galeano en *Patas arriba. La escuela del mundo al revés*.
Y aquí andamos, volando con un ala sola.

Me conmueve que nuestra humanidad todavía tense entre crecer torcida y enderezar nuestras ramas. Definiendo lo inclasificable, dejando afuera 'lx otrx' deforme, locx, discapacitadx, débil... antivaleores del consumo pre/post pandémico.

Escapo de ponerme en eje y bailo... con esa alita que tiende a volcarme para un lado y me propone un corrimiento de lo esperado. Sacudo y tarareo...

'¡Vení, volá, sentí el loco berretín que tengo para vos!'

Mientras me acerco, animame a tus lados. Observá tu costado, correte un poquito. Probá plegar y estirar, la respiración entrecortada puede armar un ritmo de fueles.

Digo que te animes al otro lado, que espiarnos en esos rincones menos visitados también está bueno. Y quedate ahí el tiempito que necesites, con las pausas que hoy favorezcan la atención. Y cuando desees suspenderte ahí, así... recuperá ese lugar, mientras continuamos bailando... para desplumarnos de esas dimensiones biológicas, simbólicas e imaginarias que enderezan y vuelven 'sanas' sólo ciertas posturas.

Binarias y medibles explicaciones que regulan las prácticas sociales en relación a la corporeidad, que 'continúan reproduciéndose desde lo oculto interiorizado' -al decir de Raquel Guido- reflexionando sobre la práctica de la Expresión Corporal y la propuesta de Sara Paín, articulando sobre 'organismo y cuerpo'. Cuando se aborda esa tensión necesaria, diciendo que "el organismo se domestica, se acostumbra, se medica. El cuerpo se ensaya, se equivoca, se corrige y aprende" (PAÍN, 1985).

Revoloteo y visualizo que en esta edición de somos un sistema de sistemas, el abordaje es: escoliosis. Una oportunidad fundamental para reconocernos corpo-torcidxs, en un espacio de resistencia, pensándonos desde otra manera de relacionarnos con nuestro eje. Volviendo protagonista la literal lateralidad.

Corpo-torcidxs, una fabulosa excusa para sondear qué hay en ese abismo que habita al lado. Como si pudiéramos acercarnos a un posible contacto lateral con el mundo de nuestro alrededor. Lateralizar los sentidos.

Comprendo que cuando se trata de relacionarnos con otras estructuras orgánicas con mucho diagnóstico, tengamos toda la precaución necesaria para atender con amorosidad, su relación y propuestas cuando se interesan por mover. Respetar el tiempo vital de quien nos confía su manera de estar en el mundo, es fundamental.

En todo caso, el límite se configura desafío: una oportunidad para descubrir ajustes a modelos estéticos y códigos no tan cómodos como los esperables: nuestros vuelos poéticos fueron educados en rectitud; eternamente jóvenes, ágiles, fuertes, diestros, resistentes, sin arrugas, lisos. Sobre todo efectivos y sanos.

Favorablemente, la vida nos cruza con circunstancias misteriosas que nos recuerdan que hay más que voluntad y 'querer es poder'. Historias con nombres y rostros, dan cuenta de que es así... ¿entonces? ¿Qué pasa si nos sorprende un límite, una condición, una respuesta invasiva porque no estamos en eje, como nos exigen estar?

En su libro *Reflexiones sobre el danzar, 'Queli'* vuela y produce algunos aleteos que quiero convidar: "La Expresión Corporal toma con gusto todo ese espectro de la existencia humana que el modelo hegemónico deja afuera, y lo convoca a danzar. La consigna es entonces, como una invitación, paso a paso, por lugares del cuerpo, por sensaciones, y despliegues de imágenes, que cada

contenidos conscientes e inconscientes se desalocen y contra-ten un nuevo orden.

Lo que sucede, mientras se despliega la sensación y la acción de mover, la materialidad corpórea presente en tiempo presente; remiten al decir de Deleuze sobre "trajectos y afectos, los dos mapas se remiten uno al otro".

Sucede sin jerarquía, sucede y se presenta en ofrenda el cuerpo para hacerse figura, signo. Un nuevo orden de lo conocido. Y somos testigxs mientras ocurre.

Continúo la torsión incómoda y recuerdo a Rhea Volij en sus clases de Butoh, diciendo 'Esto no es verdad, pero es verdadero.'

Me suspendo en ese lugar. Permito que ese lugar dance. 'No danzo en el lugar, soy el lugar.' Aletea un recuerdo.

Rhea Volij en su escrito *Perder la forma humana*, profundiza sobre ese carácter afectivo que presenta la danza: "Decimos: en el reino de lo molecular, donde acontecen los cambios que hacen a ese campo de fuerzas que es el cuerpo danzando, la forma y la vida puján juntas, eros y violencia en un silencio que estalla. (...) En la danza butoh comenzamos por componer un cuerpo vacío, muerto de condicionamientos culturales y personales."

Silencio.

Si retomamos y ponemos en común esa presencia sensorial después de que aparece la danza, el mundo conocido, el modo de relacionarnos y los esquemas perceptivo-motrices y afectivos ya no serán tan rígidos; porque provocamos la multiplicidad; porque continuaremos promoviendo una presencia diferente; porque las danzas nos van a rescatar con sus nuevos sentidos ...

Quebrando la propiedad enjaulante de nuestras categorizaciones y que sigamos apareciendo de lado, resaltando los costados y esquivando la rectitud normal.

En fin... bailar.

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

uno comenzará a recorrer desde su propia corporeidad, tanto en lo que ésta tiene de dimensión biológica, como de simbólica e imaginaria." (Guido, 2016. Pag 118).

Hago una pirueta en pleno vuelo, celebrando que la estrategia para reconfigurar y reeducar una integridad posible con nuestros corpo-torcidxs sea bailando; porque la respuesta no está en acentuar el límite, sino tocar y desocultar los prejuicios alrededor de la sensibilidad que espera, porque la subjetividad construye sentido y habilita cuerpos.

¿Cómo vamos a desear provocar multiplicidad y diversidad; si los cuerpos que imaginamos siguen siendo los estereotipos llamados sanos de los slogans, 'bien' coucheados y fitness? La flamante deconstrucción comienza por visibilizar el alita rota que parpadea, a falta de espacios donde desplegar.

Extiendo el ala y me voy un poco más para el costado y cito: "La Expresión Corporal, desde esta perspectiva, trabaja en una orientación que apunta a habilitar los cuerpos para tener una experiencia fenomenológica de la corporeidad. (...) Partiendo de la conciencia, el recorrido nunca se completa si no habilita el acceso a lo que está más allá de lo que puede ser consciente y dirigido por la razón en procesos de intelección" (Guido, 2016. Pag 119).

Cuando bailamos, nuestra sensibilidad recupera esa dimensión no pronunciada ni nominada por lo descifrable, salta a ese vacío sin nombre... aunque sea pequeñito...

Convocar al imaginario para fabular una posibilidad, ya es suficiente para que los

INSTITUTO DE LA MÁSCARA



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



el arte

una opción necesaria

El arte nos transporta. Es un camino de salida de la cotidianidad y, a la vez, una inmersión en el mundo real y en el imaginario. A través de él navegamos por el dolor y el placer. Impactamos y nos dejamos impactar. Solas, solos, o en comunidad. Por eso es sanador. Aún cuando no tenga objetivos terapéuticos. En este informe Celeste Choclin se refiere al arte como refugio y compromiso social, como lo perdurable y lo efímero en estos tiempos digitales. Susana Kesselman nos habla del arte de inventarse cuerpos. Susana Estela nos muestra algunas de sus estrategias creativas como coordinadora. Carlos Caruso señala los logros arteterapéuticos. Laura Corinaldesi nos muestra sus acuarelas y cuenta cómo llegó a ellas. Aurelia Chillemi se refiere a la Danza Comunitaria. Lidia Crescente convoca a los talleres de Río Abierto. Élica Noverazco y Gabriela Prosdoci mi proponen habilitar el conflicto a través de la Danza Armonizadora. Gabriela González López señala el arte como un espacio de resistencia. Rocío Elizalde y Maximiliano Maglianese subrayan el valor de la sensopercepción a través de la percusión corporal. Susana González Gonz cuenta la historia y el presente de la Danza Integradora. Paola Grifman aborda los caminos de la voz. Mariane Pécora destaca la fuerza artística y reveladora de las mujeres afrodescendientes. Omar Rubén Martino se constituye en un ejemplo de las metamorfosis del dolor. Alejandra Brener pone el acento en la inspiración. Jorge Dubatti analiza el rol del espectador en el teatro. Y Susana Volosín indica al proceso creador como un camino terapéutico.

siempre, y sobre todo en pandemia el arte es sanador

escribe: Celeste Choclin

El arte como refugio. La búsqueda de compromiso social a través del arte. Los tiempos digitales: que lo efímero no nos impida seguir creando.

Transitamos este segundo año de Covid-19, tal vez un poco más curtidos, con más herramientas y protocolos más incorporados; el barbijo es casi parte de nuestro rostro y podemos calcular distancias de uno o dos metros solo con la vista.

En este contexto tan especial fuimos buscando refugios, modos de transitar el mal trago, que el bajón se pueda superar y seguir adelante. En los comienzos con una cuarentena estricta se armaron reuniones virtuales y fuimos familiarizándonos con los Meet y los Zoom, hasta hubo cines en grupo virtual, pijamada de series y bailes cada uno en su casa con su pantalla. Luego se fueron abriendo actividades y también creciendo los contagios, las nuevas cepas del virus... Muchos empezaron a tomar conciencia de que la cosa venía para largo y había que hacer algo más ¿escribir? ¿leer alguna novela? ¿mirar clásicos del cine? ¿pintar? ¿bailar? ¿cantar? ¿retomar eso que siempre postergué? Efectivamente.

Mucho arte comenzó a correr por la web. Cursos, videos, exposiciones virtuales de pintura, tejido, decoración, música, teatro entre tantos otros comenzaron a invadir las redes. Muchos artistas encontraron en las plataformas virtuales su modo de sostenerse y sostener la tarea artística tan restringida con la pandemia.

Y es que el arte tiene eso tan particular que nos saca de la cotidianidad, que nos invita a volar, a desarrollar la creatividad, aquello tan propio de los humanos y que sin embargo...

Suele dejarse a un lado en una sociedad que valora la productividad por sobre todo los demás.

Nos dedicaremos a pensar el arte y su capacidad para desacomodar un poco las cosas y crear siempre cosas nuevas. El arte que cura, que repara las heridas, que nos inmuniza de tantos discursos de odio y que reconforta en medio de tantas penas.

El arte que nutrido de su esencia básica, la creatividad, nos permite asumir las crisis en su doble significación: quiebre y oportunidad.

Lo que nos dio la posibilidad de reinventarnos en nuestras tareas cotidianas para acomodar la vida a la pandemia y seguir adelante, tal vez más curtidos, tal vez más enriquecidos y seguramente más experimentados que años atrás donde este contexto era inimaginable.

La excepcionalidad del arte

“El trabajo del artista no es sucumbir a la desesperación, sino encontrar un antídoto para el vacío de la existencia”, expresa Woody Allen en la película Medianoche en París.

Desde distintas perspectivas, el arte se concibe como un lugar diferente, un ámbito que sale de la cotidianidad alienada, un espacio de búsqueda que proporciona una experiencia original donde se pone en juego la creatividad. Un modo de expresión y un ritual particular que va a dar lugar a la noción de aura de Walter Benjamin como “el aquí y ahora de la obra de arte, su existencia irreplicable en el lugar en que se encuentra”.

La obra de arte constituye un ritual único, un aquí y ahora de cuerpos presentes.

Históricamente la expresión artística supo estar totalmente ligada al sentido mágico o religioso. Es en la Modernidad cuando el arte adquiere su carácter autónomo, aunque seguirá dentro de otros rituales, en los museos, en los teatros, en las salas de concierto.

Esas experiencias ponen a la expresión artística en un lugar de excepcionalidad, de originalidad que se distingue de una vida cotidiana que tiende a la repetición y cierta búsqueda de previsibilidad.

El arte también cobra su carácter excepcional en otros de los pensadores de la Escuela de Frankfurt, Adorno y Horkheimer en *Dialéctica del Iluminismo* vinculan la experiencia artística con el ritual mágico por su carácter único en un ámbito donde el arte despliega su carácter metonímico, el detalle remite a una totalidad alejada de la realidad cotidiana: “La obra de arte posee en común con la magia el hecho de instituir un ciclo propio y cerrado en sí, que se sustrae al contexto de la realidad profana, en el que rigen leyes particulares. Así como el primer acto del mago en la ceremonia era el definir y aislar, respecto a todo el mundo circundante, el lugar en que debían obrar las fuerzas sagradas; de la misma forma en toda obra de arte su ámbito se destaca netamente de la realidad”.

Para Adorno y Horkheimer el arte se basa en la originalidad, evoca a la expresión del autor, habilita la experimentación, trata de innovar, conlleva una dialéctica entre el estilo y la impronta personal. Y ninguno de estos elementos los proporciona la cultura de masas (en especial analizan al cine de Hollywood en su momento de esplendor en los años 40-50), por lo tanto plantean que estas producciones no son arte, sino una industria de la cultura que lejos de la excepcionalidad reproducen la dinámica, el ritmo, la repetición e incluso la violencia propia de la vida cotidiana.

Arte y subjetividad

El teatrasta brasileño Augusto Boal en *El arco iris del deseo* sostiene que el arte permite un des-doblamiento del sujeto quien se observa a sí mismo en acción y eso le da un conocimiento mucho más acabado de sus acciones, a la vez la posibilidad de reinventarse.

“Un pájaro canta, pero no entiende de música. El canto forma parte de su actividad animal -que incluye comer, beber, reproducirse-; no está inventando nada: el ruiseñor nunca intentará cantar como la alondra, ni la alondra como el ruiseñor. Sólo el ser humano es capaz de cantar y de oírse cantar. Gracias a ello, puede imitar el canto de los pájaros y descubrir sus variantes, puede componer”.

En otro de sus libros, *Estética del Oprimido*, Boal sostiene que en el arte intervienen a la vez el pensamiento sensible y el simbólico ambos fundamentales para la comprensión del mundo, la expresión artística “intenta conocer la palabra como objeto sensible, transformando palabras en poesía”. El artista es capaz de ver con otros ojos, porque agudiza su percepción. “va más allá de las apariencias de lo real y revela percepciones y aspectos únicos de la realidad acorazada o formas únicas de percibirla: revela aquello que las palabras confunden, que las imágenes ocultan y los sonidos ensordecen. Revela lo que existía y resultaba esquivo. Van Gogh pinta el viento, Monet el tiempo, Munch el sonido del grito lacerante”. De ahí que el arte tiene esa capacidad de visionar futuro y trascender. Como la experiencia del amor sabe que no tiene nada asegurado si no que siempre debe seguir buscando, experimentando, construyendo, creando y a la vez como éste la inmersión artística proporciona un compromiso fuerte, un desplazamiento de sí y un enorme placer.

Al crear mundos poéticos el artista se expresa, comunica y hace vibrar al espectador. Se crea en este instante único un sentido de comunidad: “Yo se transforma en nosotros: un salto extraordinario. Nosotros y los artistas, yo y nosotros: el público”.

Desde esta perspectiva el arte tiene un gran potencial y por lo tanto es necesario que todos puedan desarrollar la tarea artística: “La actividad estética es un atributo del ser humano, uno de los más sofocados, estrangulados, que debemos liberar”, sostiene Boal.

Arte y compromiso político

Más allá del carácter excepcional de la expresión artística, la relación con lo político ha sido objeto de grandes debates.

¿Debe ser el arte un medio para lograr

continúa en la página siguiente

viene de la página anterior

un fin o debe ser independiente de las expresiones políticas y generar su propio espacio estético? Tales cuestiones recorrieron gran parte del siglo XIX, el siglo XX y nos interpelan en la actualidad.

Según sostiene Bourdieu en *Las reglas del arte*, hacia mediados del siglo XIX en Europa se consolida el campo artístico, un lugar donde operan un juego de posiciones: el llamado *arte burgués*, en el polo opuesto el *arte social*, y el *arte por el arte*. Tanto el arte social como el arte por el arte critican el carácter tradicional del arte burgués y se disputan un espacio en el campo artístico más allá de los salones oficiales.

En el caso del arte social, desarrollado a partir de las revueltas de 1848, se concibe con una misión clara a cumplir: concientizar a las masas de las desigualdades para luchar por la transformación social, por lo tanto su preocupación está centrada en la transmisión al proletariado de los mensajes revolucionarios de una manera sencilla y clara para su comprensión.

Alejado de toda funcionalidad, se encuentra el arte por el arte, un conjunto de expresiones estéticas identificadas como Modernismo, representadas por la figura del artista de avanzada que dedica su vida al arte, incluso hace de éste una forma de vida, de estar en el mundo. Se trata de la figura del bohemio que pretende estar más allá de la política y de la vida cotidiana, aquel que proclama la independencia de la realidad social a partir de una entrega a la experiencia artística desde la individualidad y sin condicionamientos. Tal como lo muestra la figura del *flâneur* en Baudelaire, este poeta que vaga a la deriva por los bulevares parisinos, que posee *spleen* (mezcla de tedio y aburrimiento por la rutina moderna), que rechaza la idea de hacer de la obra una expresión sencilla para la comprensión de todos, sino más bien propone códigos de lectura propios, a la vez que critica fuertemente la tradición burguesa.

En las vanguardias estéticas de los años 20 como el surrealismo, el dadaísmo y el futurismo, su deliberado propósito de rup-

tura y la época histórica en la que se desarrollan (revolución soviética, período de entre guerras, fascismo), hace que sus integrantes oscilen entre la exaltación de un arte sin condicionamientos sociales, o bien la adhesión a diferentes movimientos políticos desde el anarquismo, el comunismo y al extremo del fascismo por parte de muchos exponentes del futurismo.

Esas vanguardias, su dinamismo, creatividad e imperiosa necesidad de romper con un pasado tradicional, intentan provocar para destronar la obra propia del arte burgués, incluso la vida misma de la familia burguesa.

De allí que aspiran a un arte que inter venga en la vida cotidiana, tal como señala Peter Bürger en *Teoría de la vanguardia*, se trata de organizar a partir de la potencia creadora del arte "una nueva praxis vital". El surrealismo y su realidad onírica a partir del fluir del inconsciente, el dadaísmo y la destrucción total de lo instituido, el futurismo y la prefiguración del mundo maquínico, todos estos movimientos "niegan las características esenciales del arte autónomo: la separación del arte respecto a la praxis vital, la producción individual y la consiguiente recepción individual".

En *Tentativas sobre Brecht*, Benjamin escribe sobre el teatro de Bertolt Brecht, donde encuentra un teatro comprometido políticamente que «no tiene que desarrollar acciones tanto como exponer situaciones».

Brecht desea que el teatro no sea un lugar de catarsis, sino el despertar de una actitud crítica racional.

Este teatro como el de otros autores alemanes y rusos del teatro y el cine de los años 20, Meyerhold, Eisenstein, Piscator se propone hacer tomar conciencia, aleccionar a su público y encuentran en el arte toda la potencialidad de un cambio transformador.



En *El espectador emancipado*, Rancière concibe el lugar político del arte más que en la claridad del mensaje, en la posibilidad de darle mayor participación al espectador.

"El espectador también actúa, como el alumno o el docto. Observa, selecciona, compara, interpreta... Compone su propio poema con los elementos del poema que tiene delante". Por lo tanto en la creación de obras de arte políticas es necesario desarrollar un lugar de disenso a partir de la creación de experiencias sensibles que no estén acabadas, que le deje un lugar al espectador para su reconstrucción: "es lo que significa la palabra emancipación: el borramiento de la frontera entre aquellos que actúan y aquellos que miran, entre individuos y miembros de un cuerpo colectivo".

También se pensó lo político desde la ruptura de los espacios tradicionales dedicados al hacer artístico. Desde esta perspectiva el arte debía salir de los museos, bajar de los escenarios y tomar las calles.

A partir de los años 60-70, se desarrollan diferentes modos de *performance* que procuraron hacerse presentes como un modo político de intervenir en el espacio público y hacer partícipe al público en esta intervención. Diana Taylor en *Estudios avanzados de performance* sostiene: "De manera repentina una performance podía surgir en

cualquier sitio, en cualquier momento. El artista sólo necesitaba su cuerpo, sus palabras, la imaginación para expresarse frente a un público que se veía a veces interpelado en el evento de manera involuntaria o inesperada".

Y hoy esta presencia del arte en el espacio público se lleva a cabo desde diferentes expresiones como murales, grafitis, bailes colectivos, expresiones de teatro callejero, orquestas, murgas entre otros tantos modos de intervenir políticamente a través de la expresión artística.

En pleno contexto del mayo francés del 68, otro de los exponentes de la Escuela de Frankfurt, Herbert Marcuse planteaba el ideal revolucionario de una nueva sociedad pensada como una obra de arte, los cambios políticos y sociales debían producirse al mismo tiempo que las transformaciones en la propia humanidad donde "la percepción y la sensibilidad, la imaginación creadora, la acción, devengan en fuerzas de transformación".

Tiempos digitales

Como hemos señalado el arte nos coloca en otra temporalidad. Lejos de la conformación de ciclos repetitivos propios de una cotidianeidad cada vez más acelerada.

continúa en la página siguiente



ESFEROBALONES
ESCUELA DE ESFERODINAMIA
REORGANIZACIÓN POSTURAL
EDUCACIÓN SOMÁTICA

• **CICLO DE SEMINARIOS DE FORMACIÓN EN ESFERODINAMIA REORGANIZACIÓN POSTURAL**
Dirigidos a profesionales de la salud, el movimiento, la educación y el arte.

Nivel 1: Respiración y Postura (5 encuentros)
Nivel 2: Reorganización Postural. Movimiento y Prácticas de la Enseñanza (5 encuentros).

• **CERTIFICACIÓN EN ESFERODINAMIA PARA EL TRABAJO DE PARTO Y EL POST PARTO**

Módulo I: Esferodinamia, posturas básicas para el embarazo (12 hs.).
Módulo II: Esferodinamia para el embarazo y el trabajo de parto (22 hs.).
Módulo III: Esferodinamia para el Post parto y Puerperio (8 hs.).

• **SEMINARIOS INTENSIVOS Y DE ESPECIALIZACIÓN**

Introducción a la Esferodinamia: Posturas Básicas y Pautas de Seguridad.
Esferodinamia para niñas.
Esferodinamia para la Respiración, la Columna Vertebral, el Periné y el Soporte Abdominal.

• **JORNADA DE ACTUALIZACIÓN PEDAGÓGICA EN ESFERODINAMIA- RP. Construyendo Colectivamente Nuestra Práctica**
Dirigido a egresados de la Escuela.

• **CLASES TEMÁTICAS INTENSIVAS**

• **CLASES REGULARES DE ENTRENAMIENTO Y PRÁCTICA**

• **CLASES DE ESFERODINAMIA PARA EMBARAZADAS Y SUS ACOMPAÑANTES**

MODALIDAD PRESENCIAL – VIRTUAL EN TIEMPO REAL 

CABA

PATAGONIA

NOA

NEA

 www.esferobalones.com

 esferobalonesescuela@gmail.com

 [Esferobalones-Escuela de Esferodinamia](https://www.facebook.com/esferobalones-escuela-de-esferodinamia)

 [@esferobalones](https://www.instagram.com/esferobalones)

 [@embarazadasyesferodinamia](https://twitter.com/embarazadasyesferodinamia)



NUEVA FORMACIÓN ONLINE 2021

50 años de experiencia en educación y desarrollo humano

INFORMES E INSCRIPCIÓN
fundacionrioabierto@gmail.com

Un abordaje integrador basado en herramientas psicocorporales

Un espacio de salud, bienestar y transformación creado en Argentina y difundido en todo el mundo

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

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

viene de la página anterior

La experiencia artística nos brinda un ritual con tiempos propios donde fuera de la instrumentalidad, los procesos valen tanto como los resultados, donde el desarrollo de la experiencia en sí, el trabajo de experimentación, de búsqueda, es tanto más valiosa que lo que se puede obtener de ella.

¿Cómo se enmarca esta experiencia en los cambios proporcionados por el desarrollo de la comunicación digital?

En su más reciente publicación Byung-Chul Han en *La desaparición de los rituales*, reflexiona sobre el cambio en la comunicación, donde la fragmentación reemplaza al ritual, a la narración con principio, desarrollo y fin; para desplegarse en un *continuum* sin culminación, donde "disminuye la experiencia de la duración".

"Los rituales hacen habitable el tiempo", señala Han, constituyen anclajes culturales, dan lugar a procesos de identificación, pero en la sociedad contemporánea el fluir constante de informaciones volátiles a través de la pantalla, de emociones efímeras acapara la escena: "Al tiempo le falta hoy un armazón firme. No es una casa, sino un flujo inconsistente. Se desintegra en la mera sucesión de un presente puntual. Se precipita sin interrupción. Nada le ofrece asidero". Se configura una percepción serial, no contemplativa: "se apresura de una información a la siguiente, de una sensación a la siguiente, sin finalizar jamás nada".

Las series gustan tanto hoy porque responden al hábito de la percepción serial". De allí que, según sostiene el pensador coreano, se configura lo que llama un "hipermercado de la cultura" donde ésta se ofrece como mercancía, es aditiva, ilimitada, nunca se frena, como los tiempos de la productividad: "La narración es una for-

ma de cierre. Tiene comienzo y final. Se caracteriza por un orden cerrado. Las informaciones, por el contrario, son aditivas y no narrativas. No se fusionan en una historia, en un canto que genere sentido e identidad. Solo permiten una inacabable acumulación".

Desde esta perspectiva el arte pertenece a los tiempos de calma, no se pueden abordar procesos creativos sin paciencia y su esencia consiste en "otorgar a la vida una durabilidad", hay algo que permanece en el tiempo, que queda en la historia.

De allí lo paradójico y hasta, a veces, las dificultades en estos tiempos de pandemia de haberse provisto de las redes para vincularse con actividades artísticas y a la vez preservar estos espacios que difieren radi-



Para seguir leyendo

- Benjamin, W (2011). *La obra de arte en la era de su reproductibilidad técnica*. Buenos Aires: Ediciones Godot.
- Boal, A. (1989). *Teatro del oprimido 1*. México: Nueva Imagen.
- Boal, A. (2004). *El arco iris del deseo*. Barcelona: Alba editorial.
- Boal, A. (2016). *Estética del oprimido*. Buenos Aires: Interzona.
- Bourdieu, P. (2002). *Las reglas del arte*. Barcelona: Anagrama.
- Burger, P. (1997). *Teoría de la vanguardia*. Barcelona: Península/Biblos.
- Byung-Chul Han (2012). *La sociedad del cansancio*. Barcelona: Herder.
- Byung-Chul Han (2020). *La desaparición de los rituales*. Barcelona: Herder.
- Horkheimer, M. y Adorno, T. (1971). *Dialéctica del Iluminismo*. Buenos Aires: Sur.
- Marcuse, H. (1975). "Liberándose de la sociedad opulenta" en *La sociedad carnívora*. Buenos Aires: Eco contemporáneo.
- Rancière, J. (2011). *El espectador emancipado*, Buenos Aires: Ediciones Manantial.
- Taylor, D. y Fuentes, M. (2011). *Estudios avanzados de performance*, México: FCE.

calmente del uso que se le suele dar a la comunicación digital.

En otro de sus libros, *La sociedad del cansancio*, Byung-Chul Han plantea la necesidad de regresar a la idea de contemplar, la distancia perceptiva de mirar una obra de arte o de participar en ella implica algo más que usar el sentido de la vista, se trata de mirar con calma y paciencia, de la relajación surge la creación.

Si siempre caminamos puede ser que nos aceleremos y empecemos a correr, pero si mantenemos la calma es probable que comencemos a caminar en otras direcciones, que utilicemos distintas partes del cuerpo, que salgamos de la funcionalidad del traslado y nos pongamos a bailar y "únicamente el ser humano es capaz de bailar".

Creatividad, una necesidad humana

"Todos los niños nacen artistas. El problema es cómo seguir siendo artistas al crecer", declaró el gran Pablo Picasso.

Efectivamente el arte forma parte de la esencia humana, al respecto Boal señala: "Los niños bailan, cantan y pintan. Luego la familia, la escuela, el trabajo los reprimen y acaban por convencerlos de que no son ni bailarines, ni cantantes, ni pintores".

De ahí que se constituyan represiones internas asentadas y naturalizadas en las prácticas cotidianas.

Es lo que Boal llama los "policías en la cabeza". Y sus técnicas teatrales se orientaron hacia el desbloqueo de estos modos de autocensura para dejar fluir el arco iris de deseos propios de cada ser humano.

Sin embargo "es difícil reconocer nuestro propio deseo, inventar nuestro futuro. Como si el ser humano no estuviera preparado para realizar sus deseos, sino únicamente para desearlos".

Es necesario, entonces, preservar la experiencia artística, la imaginación creadora con pandemia y en pos pandemia. Tal vez aquella creatividad que sacamos de donde pudimos para reinventarnos de las crisis, como estrategia de supervivencia, para imaginar futuro, haya dejado huella en el cuerpo y la podamos seguir alimentando, desarrollando día a día. Y es que hoy y siempre el arte se hace una presencia imprescindible. El arte sana.

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 Trozman - Psicólogo Social Corporalista

FUNDADA EN 1992



Instituto Internacional de Qi Gong Argentina

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

TALLER de AN-MA (Masaje Tradicional Japonés)

Sábado de septiembre 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.
Programa 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 en CABA y POR ZOOM
3 años de duración. 9 Seminarios.
Títulos Intermedios: Monitor; Instructor; Profesor.
Formación Continua o Seminarios Libres.

Próximos Módulos: en agosto 2021: "Las marchas de la Dra. Guolin para los órganos internos".
Caminatas de Qi Gong que combinan la respiración y el movimiento utilizadas en la lucha contra el cáncer.

Septiembre 2021: "Los 5 Animales de Wu Dang" (Yang Sheng Gong de los 5 Animales)
Los 5 animales de la Montaña Wu Dang: Tortuga, serpiente, grulla, tigre y dragón.
Se entrega material teórico, fotos y videos, y Certificados de Asistencia.
Programas e inscripción en www.iqgargentina.com.ar
Para todo público. Cada seminario es parte del Curso de Profesor/a de Qi Gong, pero puede hacerse en forma independiente.
Se puede empezar el curso al inicio de cualquier Módulo.

CLASES GRATUITAS DE QI GONG

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

Para suscribirse a nuestro Canal de YouTube: www.youtube.com/iiqqgigongargentina
Más de 100 videos de Qi Gong (Chi Kung) para todo público.

iiQGArgentina

Escuela de Shiatzu Kan Gen Ryu

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

el arte de inventarse cuerpos

escribe: Susana Kesselman

Actores, músicos, bailarines, cantantes, artistas varios, nos refieren que el cuerpo sobre un escenario no es el mismo que el cuerpo de la vida cotidiana. Que una afonía se transforma en voz diáfana, que los dolores típicos de una rodilla abatida por grandes saltos o de una columna que se ha estirado o arqueado en demasía, se reparan en los fervores de una danza, que una artrosis en los dedos de una mano se difumina durante una ejecución musical y que todo esto ocurre cuando los requerimientos del rol y el entusiasmo se adueñan del cuerpo y lo impulsan a una acción creadora.

Un fenómeno "sanador" acontece en el artista cuando traspasa ese límite, con frecuencia imperceptible, a que lo lleva el pasaje por el escenario.

Es probable que el cuerpo del artista, desdibujado por los juegos de luces y sombras, vestido en las ropas de un personaje diferente del personaje consuetudinario, mezclada su presencia corporal con la presencia de otros cuerpos, su ritmo respiratorio con los ritmos respiratorios de los espectadores, de los otros artistas y en los intercambios energéticos que se generan, sea convocado a bucear en las más diversas tonalidades de su repertorio personal.

Ejercitarse en el entrar y salir de tonicidades tan variadas, como ocurre con el actor, el cantante, el bailarín, el escritor, cuando se ponen en la piel de los personajes que exploran, que interpretan. Con el músico, a quien las diferentes obras musicales le imponen un estilo, variantes tónicas, actitudes y velocidades. Con el pintor, que aboceta sus cuerpos en las gamas diversas de un cuadro, revela otros cuerpos, otros saberes del cuerpo, otros estilos de pensar, de sentir y de hacer, que se producen en el intento de experimentar ser otro cada vez.

El artista a través del entrar y salir de los personajes que encarna, cuando muta de tonos, va construyendo una sensibilidad capaz de multiplicarse y transformarse en otros sí mismos que el sí mismo que es.

A veces, el artista vive al sí mismo que es más como una condena que como una condecoración, en particular cuando se enfrenta con estereotipos que le impiden cambiarse en otros, en los instantes sublimes en que su arte se lo exige.

Este proceso de invención de cuerpos convierte al artista en un demiurgo, que regenera en su humanidad el principio activo y originario del mundo, la energía vital de los dioses creadores.

Puede ocurrir...

Hay artistas que enamorados del personaje que representan tienden a perpetuarlo y con él, sus modos

de sentir, hacer o pensar. Es decir, transfieren un estilo a cualquier "otro" que ocupe su cuerpo, de modo tal, que en la creencia de que están inventando un cuerpo diferente, una nueva forma para una nueva cara, llegan siempre al mismo cuerpo, le pasan un barniz para disimular su opacidad y hacen gatopardismo corporal.

También ocurre que este ser otro del artista sea sólo una necesidad del rol profesional y no la verdadera naturaleza de su ser, que quien sabe cuál es.

Es decir que en la vida de su cotidiano ser de carne y hueso, este artista puede ser un negado para ponerse en el lugar del otro, en los zapatos del otro desde lo que el otro siente o expresa y con frecuencia se pone en el lugar del otro desde lo que él mismo siente o supone del otro.

He observado en talleres de experimentación con artistas de diversos géneros, con músicos expertos en un determinado instrumento musical... que se sienten menos comprometidos, más libres para experimentar, explorar, innovar, cuando se trata de actividades, instrumentos, artes diferentes de las propias.

Cantantes que les cuesta probar sus disonancias, instrumentistas que no pueden improvisar en el instrumento en el que están especializados, pintores impedidos de explorar con otras formas que las habituales en sus cuadros y ejemplos por el estilo, constituyen un paisaje frecuente en estas experiencias. Se tiene la impresión, cuando se les observa, que se paralizan, que pierden la espontaneidad, que ponen rígidas sus articulaciones. Como si el cuerpo se negara a atravesar algunos límites y dijera: Hay cosas con las que no se juega.

A pesar de esta dificultad que a veces trae el ser un artista que sobresale en una de las artes, que un pianista improvise con el violín, que un bailarín intente jugar con la voz, que un cantante invente danzas, puede ser un buen camino costero para la invención de otros cuerpos.

Escenario, camina conmigo

Y cuando las luces se apagan, como Cenicientas a medianoche, el encantamiento se esfuma y actores, cantantes, bailarines, escritores, músicos, pintores, retornan a sus cuerpos habituales. Muchos artistas nos revelan que si bien el arte los sana, el embrujo desaparece cuando bajan del escenario e intentan vivir como normales ciudadanos del mundo, es decir, cuando los pies vuelven a pisar la tierra del sí mismo. ¿Acaso el escenario no camina con ellos?

El problema que se le presenta a un cuerpo en el intento de desarrollar el espíritu comunitario de sus muchos sí mismos, no sólo es inventarse adecuado a las necesidades que se le presentan y disponerse a las formas que se le imponen, sino poder convocarse, sostenerse y borrarse a voluntad.

Para convocarse, el cuerpo necesitará un buen repertorio de cuerpos en la mochila, al menos dos, que le permitan elegir maneras diferentes de apoyar los pies en el suelo y estar ágil para pasar de un pie varo a un pie valgo, por ejemplo, sin desencajarse.

Para sostenerse el cuerpo requerirá que estas formas nuevas que le emergen se sepan a sí mismas, si no correrá el riesgo de que se le esfumen sin enterarse que anduvieron por allí y sin saber cómo volver a llamarlas nuevamente si le fuera necesario fugarse en algunas de ellas.

Para borrarse a voluntad el cuerpo tendrá que acudir a un ejercicio de fortaleza y de grandes convicciones, no sea cosa que las formas acostumbradas quieran permanecer indefinidamente y una sola forma del sí mismo se le plante, tome protagonismo y le quite espacio a otras formas posibles.

Sin embargo, inventarse cuerpos no es tan complicado como parece, ni tampoco es patrimonio exclusivo de artistas profesionales.

Cualquier mortal lo hace cada vez que salta de un rol a otro en los diversos escenarios de su vida familiar, social, profesional. El secreto es descubrir cuál es el cuerpo adecuado para atravesar cada momento y encarnarlo en una estética de la vida. Nada más sencillo... ¿o me equivoco?

Un cuerpo de tono flexible, es un cuerpo capaz de multiplicidades, dispuesto a alejarse de su formato conocido, de desterritorializarse de su sí mismo usual.

Y hábil para tomar otros formatos inciertos, para experimentar otras sensibilidades, incluso desafinadas y que chirrían en sus oídos. Lo que se entiende por un cuerpo flexible y no sólo en las articulaciones y músculos, sino en la escala de las disonancias.

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

crear ¿cura?

escribe: Susana Estela

"no todos somos artistas ni debemos serlo, pero descubrir al artista que hay en cada individuo es una tarea ineludible"
Diana Aizemberg

Creo que el Arte, y cuando digo "arte" estoy hablando de la capacidad de crear, es inherente al ser humano. Testimonio de esto hay en todas las culturas y sociedades, y en todos los tiempos, desde la cuevas de Altamira hasta el juego de los niños.

Siempre hemos tenido esa capacidad de convertir la experiencia cotidiana en materia prima con la que crear algo distinto.

Cuando Josef Beuys dice "todo ser humano es un artista" está haciendo un llamado y también lo hace Diana Aizemberg al decir "descubrir al artista que hay en cada una/o de nosotros".

¿Y por qué descubrir? Porque está cubierto, nublado, distraído de sí mismo por la urgencia, el trajín, la eficiencia, la velocidad, la exigencia, en fin, los múltiples mandatos de nuestra

sociedad contemporánea.

Y ahora nomás, en marzo 2020 llega una pandemia que si bien en un comienzo pareció ser, una oportunidad para detener la rueda loca de la vida... lo cierto es que no sólo se detuvo sino que se rompió y nos dejó a la intemperie.

A pesar de todo, nuestra inherente capacidad de creación, de transformar, de jugar está viva y allí vamos...

Han proliferado los cursos de arte: pintura o escultura experimental, historia del arte, danza en el espacio doméstico, clases de música, de canto, escritura, además de todas las técnicas terapéuticas de movimiento, meditación y mil más.

Sí, todo online, sin contacto físico pero reparando la anestesia sensorial y emocional con la que nos defendemos del miedo y del dolor. Digo reparando, no negando, dando palabra, gesto, color, danza, canto... hacer redes para contener el dolor y la incertidumbre.

También se participa activamente en el intercambio artístico, leemos más poesía, novelas, vemos más cine y teatro, entramos en las plataformas virtuales de museos y centros de arte, escuchamos más música. Sí, todo online pero lo hacemos, creamos y recreamos otras formas de comunicación subjetiva.

Sí, el arte cura. Porque nos permite jugar.

Cito a Hans Gadamer "el arte es juego" y el juego supone un jugar con, jugar con un material, con un color, con un barbijo, con un gesto, con palabras, con sonidos, con movimientos y este juego que es una experiencia artística nos conecta con nuestro ser, con nuestra integridad.

En mi propia experiencia este año con los talleres por Zoom veo el cambio en los participantes; mis propuestas pasan por redescubrir los espacios y los objetos cotidianos. La casa, mi cuerpo en la casa y la casa en mi cuerpo, sus texturas, sus rincones, los objetos y sus memorias...

Bailar con una silla, ponerla en el espacio de cualquier manera obturando su función habitual o sentarse de mil maneras, cambiar algo de lugar y generar otros espacios, recorrer el espacio cotidiano a distintas velocidades, habitar el espacio entre el bidet y la bañera y percibir qué posibilidades de movimiento tengo desde allí.

¿Cómo es mirar desde ese ángulo, desplegar la mirada hacia donde nunca va, hacer instalaciones o esculturas con la ropa que dejamos de usar con la pandemia, o con elementos de la cocina, fotografiar reflejos y sombras, dibujar la maraña de nuestros pensamientos y luego bailarla y escribir un poema...?

Todos estos juegos hacen visible lo invisible y nos descubren otros mundos dentro de mi mundo.

Estas experiencias artísticas se pueden compartir con los compañeros aunque no haya contacto corporal. El trabajar desde nuestra casa por el hecho mismo de mostrarla en la ventanita genera intimidad y cercanía, aunque en principio parezca una limitación, es sólo otra manera de compartirme y generar comunidad.

Esta es otra razón por la que decimos, sí, el arte cura. O mejor dicho, el arte sana... porque curar remite a enfermedad y sanar a un concepto integral de la salud.

Susana Estela es terapeuta psicocorporal, artista plástica y teatrista. Fue Directora Docente y miembro fundador de Río Abierto. E-mail: susanaestela@gmail.com

arteterapia

escribe: Carlos Caruso

En la antigua Grecia, hace 2500 años, en los templos de Asclepios, dios de la medicina, ya se usaba el arte como uno de los recursos terapéuticos. Así en todas las culturas. En nuestra cultura occidental, luego del positivismo, el racionalismo y el materialismo, donde lo que no se puede pesar, medir o explicar con los conocimientos de la época es desechado como "superchería", "fábula", "charlatanería" o "magia no científica", "redescubrieron" al arte como técnica terapéutica luego de las traumáticas y cruentas dos guerras mundiales del siglo XX. En la primera murieron 20 millones de personas y en la segunda 60 millones.

El horror de las experiencias de los gases tóxicos, bombardeos masivos por aire y tierra, día y noche y luego los campos de concentración y exterminio y las bombas atómicas sobre población civil, provocó que los combatientes regresaran mudos del frente: ¡literalmente mudos! No tenían, porque no existían, las palabras para describir el espanto vivido. La comunicación verbal, las palabras no servían. Hubo que encontrar otro modo diferente de comunicarse. Así comenzó a utilizarse el arte cada vez más masivamente en los hospitales de veteranos de guerra, la mayoría de ellos afectados por Estrés Postraumático.

El arte ha persistido en la cultura humana como una forma aceptada de expresar en forma "regulada" contenidos emocionales, intuitivos y subjetivos, ya que la expresión incontrolada o la inhibición de las manifestaciones emocionales son indicio de patología.

El arte posibilita el equilibrio necesario entre lo emocional y lo racional, entre la armonía del hemisferio cerebral derecho y el izquierdo, tanto para conservar la salud como para recuperarla.

Al producir cualquier forma de arte actuamos como dioses omnipotentes, jugando como niños, transgrediendo reglas, ejerciendo el principio del placer, evadiéndonos de realidades indeseadas, creando belleza y armonía donde no la hay, proyectando conflictos al exterior, preservando nuestra identidad, denunciando como visionarios del futuro, consolándonos por la pérdida de personas o cosas que amamos.

Estamos en un contexto histórico y cultural que niega cada vez más lo individual con la ilusión del individualismo, provocando niveles de insatisfacción cada vez más altos, donde las emociones son un estorbo del cual hay que desprenderse lo más rápido posible. Porque la cantidad, calidad y velocidad de los cambios impuestos y no deseados provocan desarraigo e incertidumbre crecientes.

Se trata, en forma inútil, de controlar ése "malestar en la cultura" con psicofármacos.

Se nos retacea la posibilidad de reflexionar seriamente sobre conflictos y problemas de nuestra realidad, expresándonos y compartiéndolos con otros para encontrarle soluciones.

Se pretende "entretenernos" o "distrarnos" de ellos "pelotudeando por un sueño" o "espiando en la casa del gran hermano", para constatar la pequeñez humana donde los excluidos votan para excluir a otros.

No hay espacio social para hablar y ser escuchado. La sensación es que es inútil hablar.

Por eso es cada vez más necesario el arte. Es preciso comunicar contenidos emocionales. No se puede negar la condición humana sin un costo altísimo que se manifiesta en sufrimiento, enfermedad, locura y muerte. Si las emociones se "desconocen" (en el doble sentido de no ser tomadas en cuenta e ignorar acerca de ellas) y no se pueden manifestar normalmente y en salud, entonces lo harán anormalmente y patológicamente.

No es casual que la terapia a través del arte se haya desarrollado, en la cultura occidental, luego de las dos guerras mundiales. Es cuando el nivel de agresión y destrucción de unos seres humanos sobre otros alcanzó su apogeo. Es cuando no había palabras o las palabras no alcanzaban para expresar tal nivel de destrucción y pérdidas. Y cuando las palabras no alcanzan, ahí está el arte. Aún en las condiciones más adversas, en el límite con la muerte, el arte ayudó a sostener la esperanza y a sobrevivir.

Por eso la necesidad de la terapia a través del arte, que no es superchería, magia o esoterismo.

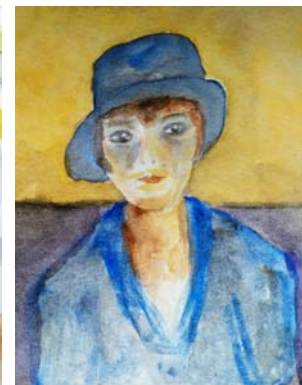
Ya las neurociencias, a través del funcionamiento en red de los sistemas neurovegetativo, endócrino e inmunitario, permiten explicar científicamente cómo y porqué el arte cura, conserva la salud y evita la enfermedad.

En un medio sociocultural y en circunstancias históricas que tienden a considerar a las emociones y sentimientos como un estorbo, todo lo que facilite su expresión y comunicación y permita compartirlas con los semejantes, favorece el mantenimiento del equilibrio psicofísico y la salud. Y eso es lo que hace cualquier tipo de manifestación artística.

En los grupos que se forman para practicar cualquier forma de arte se van generando vínculos solidarios, de afecto y de amistad, en estos casos el arte permite salir del aislamiento y la soledad, sentirse acompañado y compartir experiencias y sentimientos con los otros.

La dedicación a cualquier disciplina artística permite desarrollar la creatividad que es la antítesis del trabajo repetitivo y alienante. Es la diferencia entre la salud y la enfermedad. El arte no solo promueve la salud sino que cumple una función preventiva de las enfermedades psíquicas y físicas.

Tener un logro en el campo del arte, de lo imaginario, conserva la esperanza. Permite "aguantar" esperando un momento más propicio para tener logros en el campo de la realidad y mantener un proyecto para



el futuro. Ayuda a seguir viviendo.

Hacer arte es hacer belleza, es crear armonía donde no la hay.

Sea en la concreción de una forma, la amalgama de unos colores, el armado de una frase, la combinación de unos sonidos, la postura y el desplazamiento del cuerpo, la iluminación y la composición de una imagen, la síntesis de una idea en un nuevo vocablo o el planteo y transmisión de ideas a través de la dramatización en escena, "ordenamos" un poco el mundo. El regocijo que nos produce la belleza no es más que encontrarnos con ese poco de orden en medio del caos. La belleza hace la vida más grata y las gratificaciones hacen la vida más bella... y más sana.

Carlos Caruso es Médico psiquiatra. Psicoanalista. Músico. Fue co-fundador y presidente de la Asociación Argentina de Arteterapia. Docente del Departamento de Salud Mental de la Facultad de Ciencias Médicas y en la carrera de Musicoterapia de la Facultad de Psicología de la UBA. Ha sido pianista en el Instituto Superior de Arte del Teatro Colón, en la "Florida Jazz Band", en la "Porteña Jazz Band". Es autor de los libros: *Silbando en la Oscuridad*, (Ed. Akadia) ¿Y los sapos, dónde se van a dormir? (Ed. Akadia).

cuando las palabras no alcanzan

escribe: Laura Corinaldesi

bían con más nitidez la tibieza del sol de marzo. Entonces aparecieron las luces y las sombras. Los contrastes. De a poco y con torpeza ubicaba las formas y colores en un espacio de la hoja, dentro del espacio de mi pequeño balcón que ya se había ampliado, porque se volcaba hacia la calle en el encuentro con los árboles del otoño. Le siguieron los ocres para las hojas que caían planas en dirección al piso, las que se mecían de un lado a otro y las que rotaban en un movimiento en que la hoja giraba sobre sí misma. Como los impresionistas salía a distintas horas del día para ver los cambios de luces sobre los mismos árboles. Por la mañana eran las doradas hojas del otoño y el canto claro de los pájaros, que se ocultaban por la noche en la languidez de las ramas sostenidas por troncos recortados como esqueletos negros.

Por correo me llegó de regalo una caja de acuarelas, papeles y pinceles. No había virtualidad en ese contacto nuevo. Las yemas de los dedos se deslizaban sobre la materialidad de la cartulina sintiendo su gramaje, su espesura. La consistencia de las pastillas se encontraba a la espera de una aventura con los pigmentos, los pinceles y lo inaprehensible del agua. Y descubrí una experiencia corporal inédita en la búsqueda de las manchas y sus accidentes, había un tono en los colores y en el ritmo del cuerpo en simultáneo, que comenzaba en el encuentro de la mirada y el papel, el toque del pincel con la mano, la ubicación del brazo disponible y relajado sobre la mesa, en el espacio que se abría en las axilas, en el inhalar y exhalar del aire.

En el presente visito el taller de Ofelia Casanova y comparto un espacio de experimentación en el Laboratorio de Artes Visuales que dirige Germán Warszatska, docente del Museo Nacional de Bellas Artes. Anhele abrazar al maestro con cariño y a cada uno de los compañeros de los que sólo veo sus rostros y escucho sus voces metálicas a través de una plataforma virtual. Imagino el contacto de los cuerpos y la euforia en la exposición que realizaremos a fin de año.

No sé si el arte cura, pero como dice Nietzsche, "existe para que la verdad no nos destruya", para cubrir con un velo impalpable, por momentos, lo insoportable de la vida. Y comprendí que lo que no se puede decir con palabras, se puede decir de otro modo.

Que cada uno ha tenido que lidiar -y lidia en el presente- con los efectos subjetivos que la pandemia trajo. Que lo indecible -aquello de lo cual no puede hacerse un logos, dirían los griegos, esto es formular proposiciones y discursos- puede encontrar una fuerza creadora y su potencia de expansión para resistir y descubrir un sentido al hecho de vivir, aún en las condiciones más adversas.

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

Todas las acuarelas que ilustran esta nota son obra de Laura Corinaldesi

Nunca imaginé en los inicios de la pandemia, sentada en el balcón frente a mi libreta de notas, que las palabras se convertirían en un muro infranqueable. No alcanzaban para nombrar lo que irrumpía desde afuera y a la vez desconocía. ¿Cómo poetizar el espanto, si el lenguaje tambaleaba en el filo de la nada? Cuán presente estaba Alejandra Pizarnik al recordar la distancia entre el lenguaje y lo que se nombra: "Si digo agua, beberé? / Si digo pan comeré?"

Nunca imaginé, viniendo de una casa humilde pero con sus paredes tapizadas de libros haciéndome familiar el lenguaje de las palabras, que algún día, frente a mi balcón solitario, privada del contacto físico con mis seres queridos, y en un silencio que sólo hablaba de la inminencia de la muerte, comenzara a dibujar en los vacíos que el mismo dejaba en mi libreta. Al principio fueron garabatos que dibujaban en lápiz el contorno de las hojas. Luego apareció el color. El verde de mis plantas. A la manera de bocetos imité los ritmos de las caídas de las ramas que colgaban de las macetas: los lazos de amor con sus hojas largas y angostas, la trepadora uña de gato, las hojas dentadas y carnosas de la planta del dólar.

Noté cómo algunas de ellas reci-

Danza Comunitaria y Desarrollo Social

movimiento poético del encuentro



escribe: Aurelia Chillemi

Si pensamos el conflicto como disparador de creación, podemos pensar que desde las situaciones individuales y sociales traumáticas, a veces se encuentran nuevos dispositivos para intentar repararlas. Y entre estos dispositivos reparatorios en la búsqueda de nuevas producciones de sentido, el Arte ocupa un lugar privilegiado. En nuestro caso, desde el arte de la danza. Arte al alcance de todos.

Inmersos en la cultura del aislamiento, de la violencia, del anonimato, del otro sin rostro, observamos la posibilidad de empezar a desarrollar la identidad con el otro, la potencia de las expresiones de afecto a partir del reconocimiento del cuerpo y su capacidad expresiva.

Transformar la relación con el cuerpo desde el dolor para comenzar a registrarlo desde el placer.

El Dr. Hugo G. Spinelli explica que hay que borrar la idea de que la salud tiene que ver con la medicina, ya que la salud de la gente tiene que ver con la sociedad, con las relaciones en los diferentes grupos de pertenencia, con la adquisición de conocimientos, «eso es lo que produce gente más o menos sana».

En relación a la Prevención, dice el Dr. Roger Montenegro: «Nuestro país afronta una crisis del cuidado de la salud, y como la enfermedad, la discapacidad y la violencia están cada vez más centradas en las capas más pobres y más aisladas de nuestra sociedad, es tiempo de considerar nuevos paradigmas para la prevención. Las personas no viven en un vacío, sino entramadas en un ambiente de relaciones sociales y vínculos. Hay un gran cuerpo de evidencia que muestra la relación entre la extensión y vigor de los vínculos de integración social y comunitaria, con la salud de los sujetos que viven en esos contextos. Más y mejores redes, mejor salud» (Wolfberg, Compiladora, Montenegro 2002).

Vivimos en una sociedad automatizada y sobreexigente. R. Laban, definió «esfuerzo», como la cantidad de energía necesaria para llevar a cabo una acción. Actualmente las máquinas reemplazan muchas acciones: cotidianas, artesanales, de trabajo, situación que trae como beneficio, ahorro de tiempo y aumento de producción; paquete que trae adosado como consecuencia negativa (entre otras): un cuerpo cada vez más sedentario, con mayor exigencia en el área de lo intelectual, emocional y laboral que va acumulando tensiones y contracturas. Si pensamos al ser humano como unidad bio-psico-social, sabemos que en todo músculo tensionado, existe energía psíquica retenida.

Cuando se pone en movimiento el cuerpo, también se moviliza esta energía psíquica que forma parte del mundo interno, con el consecuente alivio que trae «recordar lo olvidado», «recuperar lo perdido», «darle palabras a la emoción».

Es válido reflexionar respecto al efecto benéfico en los cuadros de alexitimia (dificultad en verbalizar las emociones), cuando el camino para comunicar estas emociones

esta dado desde el movimiento expresivo.

Los diagnósticos de hipertensión arterial severa, colesterolemia e infartos masivos en nuestros jóvenes y adolescentes, nos muestra la realidad de una medicina que tiende a aumentar el límite de vida, cuando socialmente se está afectando la calidad de vida. Adultos que padecen distress, el cuerpo disociado, caja de resonancia del displacer, y nuestros adultos mayores ubicados en el lugar desvalorizado de «agentes pasivos». «David Liberman llama «personalidades sobreadaptadas», a aquellas que tienen mayor conexión con el mundo circundante en desmedro de la percepción del mundo intrapsíquico y sobre todo, del corporal (en sus palabras: «personalidades con un self ambiental sobreadaptado en desmedro de un self corporal sojuzgado y repudiado»).

Esta mayor conexión con el exterior es a través de los receptores distales (vista, oído), y falla en la percepción del cuerpo, por los receptores proximales (cenestesia, lo quinético). En otras palabras, habría predominancia de la sensibilidad exteroceptiva por sobre la íntero y propioceptiva. Por ello hay fallas en el registro de las alarmas somáticas.

No se interpretan correctamente los estímulos provenientes del cuerpo, del corazón».¹

La danza permite, que esos contenidos bloqueados o energía psíquica retenida se canalicen de una manera muy diferente. En vez de enfermar, crear en forma colectiva y desde un proceso de elaboración.

Generar espacios de desarrollo creativo, es ofrecer un servicio a la comunidad constituyendo una de las estrategias de prevención primaria y promoción de la salud, desde la posibilidad que establece el descubrimiento de nuevas opciones. Estas nuevas opciones, nos llevan al concepto de resiliencia, que tiene que ver con la posibilidad de conectarse con lo positivo y la esperanza reparatoria que los seres humanos podemos rescatar aún en los peores momentos de adversidad.

El espacio cultural contemporáneo, heterogéneo y cambiante, lleva a la coexistencia en un mismo espacio físico, de individuos con espacios simbólicos diferentes.

Compartir estos espacios, permite la toma de distancia en relación a las respuestas al medio. La reproducción mecánica de algo que se hace habitualmente y sale bien, frente a la posibilidad de cambiar de rumbo y preguntarse ¿por qué no de tal otra manera?, facilita una autoexploración cultural en la que se implica lo emocional y lo sensible...» en el arte lo esencial abarca: por un lado un tipo especial de lenguaje cognos-

citivo verbal o no, ya que apela además a otros lenguajes como códigos e imágenes; connotaciones del lenguaje verbal, imágenes musicales, plásticas, de la propia gestualidad y de otras expresiones comunicantes del cuerpo en movimiento. Por el otro, apela a un lenguaje expresivo sensible, anímico-emocional. En la realidad psíquica, ambas modalidades se funden en un lenguaje específico como imágenes cognoscitivo-sensibles, es decir en una comunicación intra y extrapsíquica como un conocer y conocerse anímico-emocionales, por un lado, y por el otro como una emoción que nos permite conocer y conocernos a través de ella. Esta fusión de ambas vertientes implica un modo de representación subjetiva del mundo exterior e interior que abarca complejas polisemias».²

El Arte es transformador, es facilitador del acceso a la cultura en la reconstrucción de la memoria y de la identidad.

El crear búsquedas distintas para el desarrollo social en términos lúdicos y placenteros lleva a desmitificar la posesión del goce artístico y su ejecución como propio de algunos espacios y niveles sociales.

Una manera de hacer prevención de la enfermedad, es ofrecer a la sociedad un espacio de registro sensible del cuerpo, establecimiento de redes de comunicación y desarrollo de la creatividad en la construcción coreográfica, donde tan importante sea el proceso como el producto, lo cual implica, hacer promoción de la salud, desde «hacer esto otro», la danza. Este compromiso ciudadano en el que se da la integración del contenido artístico, vinculado con el contexto sociocultural, permite un fortalecimiento de la autoestima a partir de los procesos creativos, que permiten un valioso intercambio de experiencias y vivencias entre los diferentes grupos que destinan su vocación al Arte Comunitario.

¹ Wolfberg, Elsa (Compiladora) Prevención en Salud Mental. Escenarios Actuales. Serrano, E. Benítez, C. P.198, Lugar Editorial, Bs. As., 2002.

² Shliapochnik, José La Psicoterapia por el Arte. Artículo A.P.S.A. 2010.

Aurelia Chillemi es Lic. En Psicología, Danza Movimiento Terapeuta. Coreógrafa. Presidenta de la Asociación Argentina de Arteterapia. Investigadora en Danza Comunitaria. Docente de grado y de posgrado del Departamento de Artes del Movimiento UNA.



ríos que se abren por el camino del arte

escribe: Lidia Crescente

Desde pequeña me gustaba dibujar y colorear, calcar mapas y así viajar por el mundo. También amaba bailar y soñar con convertirme en una bailarina famosa. La música fue un gran refugio. Me recuerdo sentada delante del combinado escuchando música clásica y popular. La vida me fue llevando por caminos diferentes a esos; estudié, me recibí, trabajé como educadora y como psicopedagoga, me casé, tuve hijos, y así fui cumpliendo los mandatos familiares, personales y sociales y abandonando mis sueños. Pero los sueños nunca mueren y en algún lugar siguieron como un duende travieso jugando y diciéndome al oído esto no es todo, hay más... Seguí estudiando, descubrí el Psicodrama, otra forma de poner el cuerpo en el mundo.

Y un día llegué a Río Abierto y me reencontré con el movimiento, la música y el arte y allí me formé y me quedé trabajando hasta la actualidad como instructora docente.

Muchos años pasaron desde aquel momento y en esos años comencé un taller de arte al que todavía asisto. Me reencontré con mis sueños de infancia, las artes plásticas, la música y la danza. ¿Qué es para mí el arte y para qué sirve? Para mí, las artes buscan representar, a través de medios diferentes el universo de inquietudes humanas, sean reales o imaginadas mediante el uso de símbolos o alegorías. Pero el denominador común entre ellas es la transformación y la libertad que posibilitan en el ser humano y lo llevan a apoderarse y a empoderarse de su Ser creador, dejando de lado los mandatos sociales de «vos no podés» «no tenés talento para esto» ... y tantos otros autoimpuestos.

Así de esta manera fui gestando el taller de Arte, música y movimiento.

En cada encuentro nos ponemos en la piel de un artista y trabajamos con la música en movimiento con los distintos materiales (lápices, crayones, pintura, papeles, cartones y material de deshecho) para crear la propia obra.

El cuadro del artista elegido es el disparador para desplegar nuestra creatividad y espontaneidad y así conectarnos, al decir de María Adela Palcos, con nuestra naturaleza creadora. Un cuadro es materia viva, como cualquier expresión de arte es una invitación a adentrarnos en un mundo más profundo, el de nuestra interioridad.

Al decir de Joan Miró, el artista con el que iniciamos estos talleres, «Un cuadro no se acaba nunca, tampoco se empieza nunca, un cuadro es como el viento, algo que camina siempre y sin descanso...»

¿De qué me habla la imagen? ¿Qué ideas me trae? ¿Qué emociones y sensaciones me despierta? ¿Cómo lo vivo en mi cuerpo?

Lo observo en quietud, lo danzo para poder verlo y sentirlo en mi cuerpo y así llegar a mi propia obra.

Por todo lo antedicho concluyo que el arte sirve para curar, para duelar, para refugiarse y también como vía de salida del encierro y la falta de libertad a la que en muchos momentos nos llevó esta pandemia.

Mantengamos en alto la bandera de la creación, sigamos haciendo obra para no quedarnos inertes, sin arte, inactivos.

Lic. Lidia Crescente Terapeuta Psicocorporal. Psicodramatista Instructora docente de la Fundación Río Abierto. www.rioabierto.org.ar fundacionrioabierto@gmail.com

Danza Armonizadora: por un arte plural e inclusivo

habilitar el conflicto

escriben Élide Noverazco
y Gabriela Prosdocimi

Cualquier pequeño recorrido histórico puede revelarnos cómo, desde la Antigüedad, eran claramente conocidas las propiedades terapéuticas del Arte y los beneficios de su práctica en el equilibrio integral del ser humano. Estando convaleciente o padeciendo nostalgias, miedos o angustias, ¿quién no ha podido liberarse de ese estado participando de alguna actividad artística, vivenciando así los reconfortantes efectos de la expresión creativa?

¿Por qué es frecuente, en el área de la salud, el tratamiento de diferentes patologías y deficiencias psíquicas o físicas implementando la capacidad artística como una forma complementaria de curar?

Cada vez más, las virtudes del Arte son reconocidas tanto para mejorar la calidad de vida de un paciente, como para reducir el estrés, llegar a servir como medio de ayuda y expresividad para niños con conflictos o con necesidades especiales, o tan sólo para obtener un conocimiento más profundo de sí mismo.

El valor terapéutico del Arte

El Arte es expresión, creatividad, comunicación, identidad. Es, en nuestra opinión, una estética animada por una ética. Es una forma personal de expresarse. Es un intercambio, es algo más de lo que se ve. El Arte va más allá de la vida mundana. Es el lugar donde se encuentran las almas; ahí no hay prejuicios, sólo amor.

La creatividad es una cualidad innata. Toda persona es capaz de ser creativa, y esto es un impulso, una necesidad. La persona es creativa cuando no se limita a afirmar, repetir, imitar; es creativa cuando da algo de sí misma, que siempre será único, propio, personal.

En esta posibilidad de crear, de dar algo de sí, en esta capacidad autoexpresiva, es donde reside la gran fuerza terapéutica del Arte.

El psicoanalista inglés Winnicott apuntaba que, mientras que el acatamiento es una base enfermiza de la vida, la creatividad es la que hace que la vida valga la pena. Vivir en forma creadora es saludable. La disminución de la creatividad trae aparejada la pérdida de la espontaneidad y, por consiguiente, de la individualidad.

Consideramos que, desde la Salud y la Educación, hay que estimular la creatividad potencial de cada persona, y que esa creatividad nos hará arribar algún día al territorio del Arte. Algunos expresarán lo artístico a través de la pintura, la danza, la música, la poesía; otros lo desarrollarán simplemente a través del arte de vivir.

Desde Danza Armonizadora, afirmamos que la vida es arte, y vivir una buena vida es la mejor obra de arte que se puede realizar.

Porque la máxima creación consiste en expresar nuestra identidad pura, aquello que nos hace únicos e irrepetibles, lo que constituye nuestra forma de ser. Es decir, la forma en que vemos la vida y la forma que le damos a nuestra vida.

Una hermosa reflexión acerca del Arte dice que «Crear es condensar el Misterio en formas visibles a los ojos espirituales».



Todas las edades,
todos los cuerpos,
todos los pesos, todas
las estaturas...
seres reales y no
«perfectos», tienen su
lugar en el espacio
escénico de Danza
Armonizadora,
revelando sus
potencialidades
creadoras.

Esta capacidad que tiene la obra de arte de condensar y presentificar el «Misterio», nos revela la importancia de lo invisible como elemento estructurante del Arte desde siempre, y nos lleva a indagar en la forma de comunicación y en el tipo de lenguaje de la expresión estética.

La expresión artística está centrada en encontrar un lenguaje, un universo simbólico, que permita manifestar lo *inefable*, aquello que no se puede expresar de otra forma.

De las experiencias y vivencias, siempre hay un resto que no se expresa con palabras, sino en acciones, en gestos, en imágenes, en lenguaje corporal.

Para entender mejor este aspecto comunicativo del Arte, es necesario enfatizar su valor catártico.

Siempre la expresión de la emoción es una acción. Una acción que hace que se descargue una energía, y que, cualquiera sea, siempre es buena, se trate de tristeza, dolor, bronca o alegría. En eso, el cuerpo no discrimina, porque lo que el cuerpo necesita es sacar esa energía que se ha generado, y que tiene que ser tramitada. Por eso, el Arte cura. Cura porque en ese momento podemos transmitir a fondo y hacemos lo que se llamaría en psicología «catarsis» o un trance, del cual vamos a salir de otra manera después de habernos expresado. Por eso, cuando el artista o el bailarín lo logra, el público también hace catarsis, y también vive, a través del artista, esa posibilidad de expresión.

Los beneficios de la expresión artística se hallan, fundamentalmente, en la exteriorización, en la posibilidad de proyectar al exterior problemas o conflictos internos. Poder reflejar y desentrañar esos procesos.

Así el Arte habilita el conflicto, entendido como aquella tensión que dinamiza situaciones y descubre verdades, revelando un tendal de contradicciones personales y sociales.

Y el reconocerlas en otros registros, ofrece la posibilidad de resolverlos y evolucionar.

Por lo demás, consideramos que el Arte no puede estar disociado de valores éticos a la hora de abordar temas sensibles, social y políticamente hablando. Es que el Arte se resiste a naturalizar el horror, a negar la injusticia, las atrocidades, el desamor.

Busca denunciar, poner en escena, aquello difícil, conflictivo, problemático, que quiere ser representado, pero que ha sido silenciado e invisibilizado por los marcos hegemónicos.

A través de la singularidad y elocuencia en la representación (el uso metáforas y demás figuras simbólicas se convoca para este

fin), el Arte busca recuperar la experiencia sensible; busca sensibilizar, perturbar, incomodar, conmover, ampliar la consciencia, humanizar, porque «no debe andar el mundo con el amor descalzo...», como expresa poéticamente Armando Tejada Gómez en su *Canción para un niño en la calle*, magistralmente interpretada por Mercedes Sosa.

La gran potencia de la experiencia estética reside en este trabajo sobre la percepción, en abrir vías sensibles, tanto en el creador como en el espectador. No se trata, de minimizar el dolor, el espanto, sino de afectar, intervenir en la percepción, desanestesiarla, desautomatizarla, sensibilizarla, para poder sentir con intensidad.

En definitiva, recrear una nueva forma de percepción para recuperar las vivencias, reconocer las emociones, capitalizar la historia personal y social, y situar al cuerpo sensible en el centro de la escena. Trascendiendo cualquier racionalidad, pulsar la esfera de lo afectivo en la que el cuerpo, y lo(s) sentido(s), cobren un papel protagónico.

Estas reflexiones nos llevan hacia una ontología del Arte como transformación, por sus efectos posibles en torno de los fenómenos de significación y producción de sentido y experiencias. Y es en esta transformación de la experiencia y la sensibilidad, donde el Arte puede aparecer como el germen de una nueva humanidad, de una nueva forma individual y colectiva de vida.

El Arte nos permite manifestar a fondo los más altos potenciales que poseemos, denunciando lo que está pasando en cada momento, no sólo en nuestro país, también en el mundo.

El Arte transforma la realidad, aun sin proponérselo. Creo que el artista debe tener la intención de modificar el medio social. Como en todo proceso de cambio, deberá vencer trabas externas, y para lograrlo tendrá que vencer antes sus propias trabas internas.

Arte, salud y danza

En la danza, el cuerpo se revela eminentemente como un espacio expresivo. El acto expresivo, sea consciente o inconsciente, es una energía orientada al exterior, siempre dirigido a la presencia de otro, para develar lo que no se llega a estructurar y decir con palabras.

Danza Armonizadora propone una estética, una concepción del ser humano y del Arte, centrada en el sujeto, en la creatividad, en la libertad expresiva y en la ampliación de la conciencia corporal.

Enfatizando el poder terapéutico y formador del arte en la personalidad, fomenta

la manifestación artística a partir de un trabajo constante y siempre placentero. Una propuesta creativa: tener ganas de transmitir desde el corazón, y poderlo plasmar en una expresión dancística.

En este sentido, Danza Armonizadora rompe con las danzas tradicionales, caracterizadas por la sujeción del movimiento a convenciones estéticas y coreográficas rígidas y mecánicas, prefijadas con anterioridad por estéticas racionalistas. Esta disciplina convoca otras zonas y capacidades del sujeto en una integración de los aspectos racionales y emocionales, y en una búsqueda, encuentro y desciframiento de lo más profundo del ser, tanto en sus aspectos conscientes como inconscientes.

Por un Arte plural e inclusivo

En cuanto a la expresión dancística, Danza Armonizadora siente el orgullo de haber realizado la inclusión real en la danza.

Todas las edades, todos los cuerpos, todos los pesos, todas las estaturas, es decir, seres reales y no «perfectos», tienen su lugar en el espacio escénico, revelando todas sus potencialidades creadoras. El verdadero arte no concibe discriminación.

Por eso, sostenemos que todos podemos danzar, y Danza Armonizadora lo demuestra en su filosofía.

Recuperando la conciencia corporal perdida y todo su potencial creativo, la práctica de la danza puede abrir horizontes que parecen infinitos. Con un lenguaje rico en su fuerza expresiva y simbólica, el cuerpo comunica, siente, transforma. Expresa lo infinitamente pequeño, delicado, y lo incommensurable, lo sublime; la exquisita y sutil precisión, y el despliegue catártico; el hondo sufrimiento y la anhelada redención; la potencia sorda de lo sagrado y la vivacidad del deseo.

Y el Arte nos salva, nos facilita una apertura de conciencia, nos devuelve la fe, nos muestra un camino, y nos da la posibilidad de cambiar este presente tan, pero tan difícil para todos.

Creo que todos los que integramos este colectivo de investigación, teoría y praxis sobre el trabajo corporal tenemos la intención de modificar algo en nuestra vida para ser mejores y para sentir mayor bienestar corporal, psicológico y espiritual. Aprovechemos a fondo esta oportunidad de aprender cosas nuevas, de intercambiar ideas y de compartir reflexiones en pos de una mejor calidad de la vida humana.

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

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

Adónde, no importa; sólo pasos 024 ,
de Gabriela González López
En escena Sol Quinto y Carina Resnisky
Fotografía, Agustina Sánchez

instrumento que sirve para pescar

Algunas reflexiones sobre el arte como espacio de

resistencia

Entre las acepciones de la palabra arte encontramos: disposición personal de alguien / instrumento que sirve para pescar. Me parece precioso el juego que se abre entre estos dos significados.

escribe: Gabriela González López

En la etimología de la palabra curar, está cuidar. Y entre sus muchos significados, el de remediar un mal. ¿Sería cierto afirmar que el arte nos cura?

La experiencia artística, aun cuando no tiene propósitos deliberadamente terapéuticos, nos sorprende más de una vez haciéndonos bien, restableciendo nuestro equilibrio o remediando un malestar. Como hacedora y como espectadora me ha sucedido muchas veces.

En general, esto no ocurre porque hayamos acudido a la función buscando un remedio. Es más, suele pasarnos de manera inesperada cuando asistimos a un espectáculo o a nuestro propio proceso creativo siguiendo una pulsión, una fuerza interna. De pronto hacemos contacto con algo que nos duele y permanecemos allí con una actitud de no entender, con una disposición general hacia un sentido. ¿Cuál? No sabemos. En la experiencia artística descubrimos muchas capas que se develan en un juego de intransferibles resonancias. Cuando termina, nos sentimos mejor o bien.

La entropía del hiato

Hay un texto de Walter Benjamin que refiere a la condición curativa de la narración y menciona la importancia del contexto en el que se realiza. Hildegard Von Bingen le atribuye al arte la misma capacidad regeneradora que a los vórtices naturales de energía (montes, mares, bosques y cimas de montañas).

Me atrevo a afirmar que la experiencia artística es un hiato. Hiato (Del lat. hiatus) Solución de continuidad, interrupción o separación espacial o temporal. Una realidad de sueño colectivo que es, a la vez, singular y personal.

Un fluido en el que debemos introducirnos, es decir, estar inmersos. Sería una reducción de la experiencia mantenernos en la superficie y remitirnos a una exclusiva interpretación de signos semióticos o a una comprensión racional y unívoca.

Carl Jung dice que el arte constituye un proceso de autorregulación espiritual en el cual experimentamos lo conocido en el sentimiento mientras que la intuición nos conduce a lo desconocido y lo oculto.

Es interesante pensar que el contacto con lo inesperado se da mientras estamos ocupados en algo que, en cierta medida, reconocemos.

Un hiato (Del lat. hiatus), que además de ser separación espaciotemporal es hendidura, fisura.

Y, como tal, permite que nos pongamos en contacto con lo que duele, es decir, resistir.

Para que se produzca la curación, en tanto alivio o restablecimiento del equilibrio en algún orden, es necesario resistir. Son tantos los ejemplos que vienen a mi mente mientras escribo que me cuesta elegir. Podría mencionar alguna de las muchas veces que asistí a hacer o a ver una función sintiéndome mal anímica o físicamente y salí transformada. También, hechos artísticos que han servido para recuperar una cordura y fortalecimiento social en momentos históricos tremendos, como las experiencias de Teatro Abierto y Danza Abierta que se dieron durante los años de la dictadura. Porque hiato es, también, abertura.

Ars, artis

Fijémonos en la importancia que, menciona Benjamin, se le da al contexto en los conjuros de Odín. Una de las cosas que conforma al ámbito es la actitud. Muchos de los efectos curativos que nos puede producir un hecho artístico puntual en tanto obra,

los podemos observar también en los procesos de aprendizaje y de entrenamiento. Sucede cuando estamos inmersos en ellos y de repente hacemos contacto con algo que duele, de manera inesperada.

Si bien nuestras ocupaciones difieren en los momentos en que somos hacedores, espectadores, aprendices o guías; el arte de jugar cada uno de estos roles requiere una cualidad similar.

Una cualidad que es un hacer constante y por lo tanto verbo; y a la vez una manera, por ende, adjetivo. Es decir, un gerundio inexistente.

El diccionario nos dice que arte proviene del latín *ars, artis*, y es el equivalente al griego *téchne*. En mi propio proceso de entrenamiento, viví muchas de estas experiencias; pero recuerdo especialmente que, gracias a las artes de uno de mis maestros de actuación, pude permanecer en contacto con una sensación desagradable hasta que un recuerdo dañino emergiera y lograr dejar atrás un reflejo que aparecía como comportamiento automático a la hora de actuar en algunos contextos. Pienso que el trauma es una suerte de *Sinalefa* (unión en una única sílaba de dos o más vocales contiguas pertenecientes a palabras distintas). Sería muy extenso explicar todo ese proceso en pocos párrafos, vale mencionar que quien cataliza estas transformaciones no sabe la anécdota ni el trauma ni cuando se produce, ni nos analiza, ni nos interpreta, ni nos está queriendo curar de nada. Justamente todo lo contrario: está dejando espacio. Porque hiato (del latín hiatus) es además *disolución de la sinalefa*.

Recuperando el caudal de la propia energía

Disolución de la sinalefa para alargar un verso, dice el diccionario: *Espaciotiempo* en el que podemos tolerar, aguantar o sufrir (es decir, resistir) lo que nos ha lastimado o nos duele. Guiando artistas en sus entrenamientos y procesos creativos fui testigo en incon-

tables ocasiones. Por supuesto que si me enteré fue por decisión de quienes quisieron contarme, a veces, mucho tiempo después de haber realizado su trabajo conmigo. Recuerdo especialmente dos hechos: alguien que pudo entrar en contacto con su intuición de ser una persona adoptada; alguien que pudo contar haber sido objeto de un simulacro de fusilamiento. Por supuesto que estas personas se llevaron estas emergencias de sus procesos a los ámbitos pertinentes para abordarlas. Pero el hecho de permanecer en el malestar para tomar contacto con lo que lo generaba, se dio en el ámbito del entrenamiento; en ese espacio poético, en ese hiato. Es lo que también posibilita salir de ciertos automatismos y *sinalefar* (que sí existe como verbo) de nuevo, juntando las vocales que se nos de la gana.

Crear espacio, dejar espacio, hacer espacio. No interferir. Entrar en la lógica de la sensación y el sentido. Replegarnos. Amplificarnos. Ubicarnos como viajeros ante un paisaje desconocido al que hemos llegado con un mapa o un GPS. Observar. Escuchar. No suponer. Aceptar desconocer.

He aquí algunas de las ocupaciones de ese gerundio inexistente.

Con una sola palabra, también podemos decir: *Una disposición determinada (arte) se vuelve el instrumento que nos permite pescar (arte) en esas aguas de la actividad humana en la que se interpreta lo real o se plasma lo imaginado mediante recursos lingüísticos, plásticos o sonoros (arte)*, llevada a cabo por quienes tienen la *habilidad o capacidad de hacerlo (arte)*.

Gabriela González López es Artista escénica de formación multidisciplinaria, Investigadora, Docente, Coordinadora de los Talleres Cuerpo y Artes Escénicas. Prof. Titular de Cátedra en la UNA. Beca Nacional Grupal 2009 del FNA, para la Investigación La función del oído interno en el trabajo del intérprete músico y / o actor.

Sanar, sonar, soñar

percusión corporal

El arte nos cura porque con él nos vinculamos, nos movemos, nos reconocemos y expresamos. Pero para que el arte nos cure, tenemos que poder acceder a esa experiencia. Moverse es sanador si tengo espacio, si tengo tiempo, si no tengo hambre, si puedo descansar, si puedo compartirlo, si tengo el privilegio de elegir cómo y por qué moverme. Esta es la propuesta de la escuela de percusión corporal «Latido Americano».

escriben: Rocío Elizalde y Maximiliano Maglianese

Cuando decimos acceder, no solo es que llegue la oportunidad, sino también tener las herramientas para reconocer esa oportunidad, entregarse, disfrutarla y, muy posiblemente, transformarse. El arte como instrumento curativo es una mirada que ya lleva muchos años en nuestra cultura y, desde la cosmovisión de Latido Americano –escuela de percusión corporal–, creemos que es imposible separar el hecho terapéutico de lo vincular, así como consideramos integrados en uno mismo el hecho artístico y pedagógico. Claro que los contextos hacen que alguna de las dimensiones resalte más, pero no las percibimos como hechos aislados.

La propuesta de concebir a la música corporal como instrumento regenerativo de lo vincular es la posibilidad de establecer relaciones más conscientes entre el cuerpo y la percepción del mismo, entre los sonidos moviendo al cuerpo y la experiencia musical placentera, entre la vivencia subjetiva individual y la magia de la construcción colectiva, por nombrar solo algunas de las relaciones.

El moverse es sanador porque es nuestra naturaleza, pero no podemos quedarnos ahí. Moverse es sanador si tengo espacio, si tengo tiempo, si no tengo hambre, si puedo compartirlo, si tengo el privilegio de elegir cómo y por qué moverme.

La música corporal promueve la construcción colectiva como ejercicio permanente de convivencia, con la convicción de que desde el trabajo colaborativo del propio cuerpo se logran nuevas maneras de vinculación, en principio, con quienes se comparte la actividad. Esto ocurre por el accionar coherente entre el pensamiento, el lenguaje y la corporalidad con sus correspondencias musicales de escucha, fonema y emisión sonora. Ya sea en una situación cotidiana como jugar mediante este lenguaje de música corporal con quienes convivimos, o bien en una situación pedagógica, artística y/o terapéutica. Ahí volvemos a la acción curativa del arte, entendiendo arte como el hacer que for-

ma lo cultural, que construye identidad, que nos recuerda siendo parte del entorno y despojándonos de la imposición eurocentrista del concepto de arte.

El cuerpo que suena, muchas veces quiere sanar. A veces sanamos las heridas de un comentario doloroso que algún profe de música con poder nos dijo en algún momento, otras veces sanamos el largo tiempo que nos negamos el disfrute de experiencias tan primigenias como comunicarse, cantar, bailar o golpearnos para explorar el sonido en el cuerpo. También hemos visto sanar las heridas de los golpes de la vida, de los golpes de otros sobre nosotros/as, de los golpes del sistema que insiste con su deber ser. El poder de conocer y percibir el cuerpo de crear, el cuerpo de jugar y el de disfrutar, siempre va a tener un potencial sanador.

Pero si no tenemos los espacios y los códigos de acceso a esos cuerpos, el sanar con el arte va a seguir siendo, como tantas otras cosas, una cuestión de privilegios.

Desde la escuela, como docentes y artistas, tenemos propuestas, pero lo estructural de estas problemáticas inmensas hacen que no podamos resolverlas solos.

Tampoco llegamos a resolverlas con las personas cercanas que colaboran en el trabajo de expansión de la actividad, que incluye desde diseño y gestión sustentable hasta



kinesiólogos que trabajan la propuesta de música corporal como una materialidad terapéutica.

Lo que sí, queremos contarles, por si a alguien le interesa, es que la convicción viene de la observación de las expresiones potentes de miles de personas que pasaron (y siguen pasando) por la propuesta, encontrándose placenteramente en presencia de sus propios cuerpos conectados en su decir, su pensar y su hacer corporal. Bueno, tampoco es que la música corporal sea una pócima mágica cicatrizante y regeneradora. Pero, por momentos, sí parece serlo la calma que viene con el hacer sonar nuestros sueños para sanar como comunidad, más allá del ego artístico, pedagógico y/o terapéutico individual. Es que justamente, desde la música corporal, proponemos trabajar sobre el equilibrio que permiten los decires sonando. Esos decires que conectan al pensamiento con la corporalidad y que reflejan los cambios que provienen del movimiento. Del movimiento que es sonido y cuerpo. Del movimiento que somos.

Rocío Elizalde es Lic. en Música UNLa, practicante del Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento (Fedora) con Ana Cigarrán, docente en escuelas primarias y fundadora de la escuela de percusión corporal Latido Americano. Integrante de Aié - movimiento cultural de música corporal. latidopercu@gmail.com

Maximiliano Maglianese es músico, percusionista especializado en géneros latinoamericanos, docente en la escuela primaria de la UNL y fundador de la escuela de percusión corporal Latido Americano. Propulsor e integrante de Aié - movimiento cultural de música corporal. www.latidopercu.com.ar

Arte Sano. Un refugio para sanar el alma

danza integradora

“La Danza Integradora me rescató de mi propio olvido ahuyentó la tristeza, confirmó la alegría, rehabilitó mi alma y fortaleció mi autoestima.”

—Demián Ariel Frontera

escriben: Susana González Gonz

El Arte dignifica la vida de cualquier persona al decir de Carlos Skliar y construye puentes en la diversidad fomentando el diálogo intercultural. Las actividades artísticas conectan con el ser interior y despliegan las capacidades dormidas, liberando al ser expresivo creativo que todos llevamos dentro.

Incluyen los opuestos y nos dan la posibilidad de unir lo disociado, donde límites-posibilidades, vida-muerte, amor-odio, inclusión-exclusión, discapacidad-capacidad, se encuentran, se complementan y nos enriquecen.

Todos podemos bailar

En 1988 Demián, mi hijo mayor sufrió un accidente saltando en la cama elástica que lo dejó para el resto de su vida en una silla de ruedas. Su imprevista discapacidad me enfrentó a un cuerpo diferente a todo lo conocido, al que tuve que aprender a conocer y aceptar y un cuerpo social grupal, cargado de prejuicios. Compleja temática que abarca todas las áreas del devenir humano; la salud, la política, la justicia, la educación y todos los conflictos que se manifiestan en los inter vínculos, ante las diferencias.

Sentía la fuerza de la vida y al mismo tiempo el acecho de la enfermedad y la muerte rondando cerca, y la discapacidad como una problemática de índole social. Hubo un cambio fundamental en la manera de enfocar el movimiento y la danza aprendiendo a ver cada pequeño gesto, como la expresión de un todo.

Buscaba una metodología vivencial que abriera a un aprendizaje significativo y una danza propia que expresara el caudal del ser interior, porque la salud también es un camino de creación, de bienestar y crecimiento personal del arte de vivir. Una educación del movimiento inclusiva.

Basada en una transformación en

la convivencia, en el respeto por el otro, creando redes comunitarias, diálogo, reflexión, expresión y creatividad, cambiando los miedos por amor. Comencé un camino espiritual de autoconocimiento que me llevó a confirmar la importancia que tienen las actividades artísticas para el empoderamiento de todas las personas.

La escritura y la danza fueron un refugio seguro para estar a salvo del ruido externo, en conexión con mi mundo interior.

En 1990 invité a mi hijo a realizar un Seminario Intensivo de Danza Integradora en silla de ruedas que abrió un nuevo camino para los dos. Para Demián la posibilidad de manejar su silla y conectarse con otras personas desde la música y el movimiento danzado, tan distinto a la rehabilitación. Y para mí, la posibilidad de subirme a una silla de ruedas y disfrutar bailando, encontrando un sinfín de posibilidades. Al cierre del seminario preparé una coreografía con una milonga que nos valió un viaje a Munich al año siguiente. Puedo considerar que 1992 es el comienzo de la Danza Integradora en Argentina y creé el proyecto «Todos Podemos Bailar» incluyendo a personas con y sin discapacidad en espacios comunes de danza donde muchas personas han transformado sus vidas con su práctica.

Un encuentro inesperado

El enterarme de la muerte de Norma Osnajanski en este mes de junio, me trajo un recuerdo que quiero compartir. Un llamado telefónico de Patricia Stokoe en 1992, me informa que saldría una revista de la periodista Julia Pomiés (actual directora de *Kiné la revista de lo corporal*). Me incentiva a que la llame para escribir sobre mi experiencia de vida, la Expresión Corporal Danza y la Educación Física. Debido a mi exigencia decido hacer un curso de escritura con Norma Osnajanski (entonces Sub-Directora de la revista *Uno Mismo*). Habían pasado cuatro años del accidente deportivo de Demián y cuando pude aflojar las tensiones del fuerte impacto sufrido, comencé a escribir dejando salir el llanto y la angustia contenida de lo que significa tener un hijo que sale



:: Víctor Spinel 11 Fotografía ::

para hacer su deporte favorito y vuelve al mes sin poder darse vuelta en la cama. Con una gran cantidad de papeles manuscritos me encontré con Norma contándole lo que había vivido y sobre lo que quería escribir. Después de leerlos, me contestó que no tenía necesidad de hacer ningún curso y que ella estaba escribiendo un artículo: Las discapacidades visibles, por lo que pondría en un recuadro, algo de lo que

le había enviado: *Con el cuerpo, con la silla y con el alma* (Uno Mismo, N° 114, diciembre 1992). Pasados unos años de aquella imperiosa necesidad de volcar al papel mis impresiones y pudiendo analizar más sobre la temática de la discapacidad y sus implicancias en lo individual y social, volví a escribir *¿Porqué no a mí?* (Uno Mismo N° 150 diciembre 1995). Ese artículo fue muy importante para muchas personas porque

les abrió un camino a seguir saliendo del lugar de la queja para conectarse con el poder de la vida y la posibilidad de transformarla y para mí, fue un gran impulso para seguir escribiendo.

La danza, una de las artes más primitivas es celebración y encuentro, un devenir de la coreografía de la propia vida. Cuando bailamos flo-

continúa en página siguiente



viene de la página anterior



rece nuestro ser en un presente continuo de cambio constante y al conectarnos con otros se establecen conexiones energéticas más allá de la piel.

La Danza Integradora anticipa un sujeto creativo de derechos, moviliza la subjetividad de modo simbólico y desarrolla la zona luminosa de cada quien. Otorga libertad y plasticidad al movimiento integrando el mundo afectivo emocional y permite afianzar los vínculos, en una comunidad que invita a un encuentro amoroso consigo mismo y con otras personas de distintas edades y culturas, celebrando la vida en todas sus formas.

La Danza Integradora contribuye a erradicar los prejuicios instaurados por la sociedad, respecto al diferente, apostando a la diversidad cultural y artística y a la creación de una sociedad menos discriminatoria.

En 1997, creé el Grupo Alma, primera compañía de danza inclusiva de Argentina, con el que recorrimos escenarios del país y el exterior sensibilizando y creando conciencia sobre el arte de la danza y la diversidad. Muchos de mis alumnos que han pasado por varias experiencias de dolor, internación y rehabilitación, que se encuentran actualmente en silla de ruedas por accidente o enfermedad, consideran los talleres de Danza Integradora como un espacio de encuentro con su ser, porque bailando despiertan la alegría y se encuentran libres.

Estos estados disminuyen el stress negativo, elevan el nivel de las endorfinas (sustancias que conectan con el placer) disminuyen el dolor, la percepción de la soledad, la angustia y la depresión y reactivan el sistema inmunológico.

Luces y Sombras

De pronto todo fue oscuridad, un grave accidente en febrero del 2000, con traumatismos varios y fractura parcial de atlas y axis, detuvo mi vida por unos instantes. Un mes de internación con una tracción cervical y una traqueotomía sin poder hablar, comunicándome con la escritura y bai-

lando con gestos para expresarme además de un chaleco para sostener y fortalecer mi columna y una larga rehabilitación, me hicieron renacer a la vida y con más fuerza. Presenté en el Departamento de Artes del Movimiento de la UNA el proyecto en Extensión Universitaria y elaboré el programa de la Cátedra Danza Integradora que se abrió con mi titularización en el 2005 y en el 2012 pasó a ser Cátedra Abierta. Momentos luminosos de significativos aprendizajes, aunque en el verano del 2006 nuevos apagones detuvieron mi vida ya que me descubrieron un tumor en el intestino y aunque la operación fue exitosa tuve que someterme a controles médicos periódicos. La vida transcurre siempre entre luces y sombras, como el día y la noche y cada quien es artífice de su propio destino.

El arte es sanador, una expresión invaluable de la subjetividad y un verdadero desafío para atreverse a trascender las propias trabas, porque exige un compromiso de lealtad con el mundo interno de cada uno.

Integrando mis vivencias personales con el trabajo profesional educativo y artístico, escribí mi primer libro «Danza Integradora, Vida, Arte, Inclusión, Otredad» editorial Biblos, noviembre 2018.

La pandemia mundial desde 2020 se ha llevado a muchas vidas pero la Danza ha salvado a muchas otras. Frente al arte la gravedad pierde su peso, lo denso se hace liviano, la oscuridad integra la luz, los límites se vuelven oportunidades y la discapacidad se transforma en nuevas capacidades. Cualquier rama del arte puede ser un refugio para sanar el alma, permite expresar y elevar la propia voz abriendo puertas al mundo de los sueños.

Susana González Gonz pionera de la Danza Integradora en Argentina fundadora y titular de la cátedra abierta y del proyecto Todos Podemos Bailar en la Universidad Nacional de las Artes, Departamento de Artes del Movimiento, y creadora y directora del Grupo Alma primera compañía de danza inclusiva del país. Conferencista, formadora de formadores.

en voz alta

una llave que abre nuevos mundos

escribe: Paola Grifman

Un vaivén emocional, una gran apatía y una sensación de monotonía se hicieron presentes en la vida de Jorge, atravesando un segundo año de pandemia. Problemas para conciliar el sueño, angustia y sensación de colapso interno se suman a este combo.

Necesita encarar algo para salir de ese estado y volver a encontrarle sentido a sus días, los cuales siente apagados. Me comenta que es docente y que la necesidad de tener que adaptar a gran velocidad sus formas de trabajo al modo virtual, en un principio lo dejaron desorientado, luego agotado. Logró hacerlo pero a gran costo.

Pasa gran parte de su día frente a la pantalla y usa mucho su voz para dar clases. Siente que se va bloqueando corporalmente y sufre la falta de interacción, que a veces le ocurre. Percibe su voz como monótona.

Termina sus días muy cansado física, mental, emocional y hasta espiritualmente. «¿Resultaré aburrido?», se pregunta. «No sé cómo me escucho, ni cómo usar mi voz. A veces se me entrecorta, eso me bloquea más. Todos los días se parecen demasiado, necesito una pausa para resetear», dice.

Buscando salidas para este momento, decide comenzar a trabajar su voz de una manera creativa, distinta. Dispuesto a experimentar, inicia un proceso de autoconocimiento a través de su voz.

Y así, un día, comenzamos a través de encuentros virtuales.

Luego de saludarnos, lo invito a darme un tiempo para conectar con su respiración. Que cierre sus ojos y perciba la entrada y salida del aire. Que vaya respirando en forma lenta y profunda. Se va relajando, se nota. Ahora que mueva en círculos la cabeza flexibilizando la zona de su cuello y luego sus hombros, movimientos que van destrabando articulaciones.

Le propongo que se despegue, que estire sus brazos percibiendo las manos y hasta las yemas de sus dedos. Que le agregue sonidos... los que salgan. Con esa sensación presente, ahora jugamos a intercambiar sonidos y movimientos. Las voces van y vienen, vuelan... ahhhh... ohhhh... ughhh... daaaahhh, nos reímos. «Lo estoy disfrutando mucho, siento como una suavidad en la voz.» dice.

Le propongo continuar investigando con su voz a través de una lectura en voz alta. Una especie de recitado. Que elija un libro que tenga a mano, (Jorge es un gran lector), que abra al azar alguna página y comience simplemente a leer algún párrafo. Y que después lo lea con distintas entonaciones, ritmos y pausas. Ahora que incorpore en alguna parte alguna frase cantada. Luego que imagine puentes lúdicos que conecten en forma intercalada y fluida su voz hablada y cantada.



Sus sonidos se deslizan y viajan. ¿Y si te grabás para la próxima?, le sugiero para alentar la exploración.

Al siguiente encuentro escuchamos juntos los textos interpretados. Los seguimos trabajando recorriendo las palabras desde su propia musicalidad y sumando movimientos corporales. «Esto me gusta un montón», dice Jorge.

Al rato saca una lista de canciones que quiere trabajar. «Necesito largar... quiero poder desplegar esto». Antes de encarar la canción vocalizamos teniendo presente qué necesita cada sonido para «ser». Su cuerpo va generando espacios para ello.

Finalmente elige una canción que le gustaba mucho en su adolescencia. Siguiendo esta línea de investigación de lectura e interpretación en voz alta comenzamos leyéndola, dando énfasis a algunas frases, para luego cantarla.

Canta jugando y experimentando con distintas interpretaciones, donde personajes internos tienen pista para aparecer en escena. Va conociendo más su voz y sus propios recursos.

A medida que pasa el tiempo, Jorge va descubriendo cada vez más cómo ciertos relajados movimientos corporales favorecen la emisión y expansión de sus sonidos. Movimientos que a su vez lo llevan a una serenidad interna... a una sensación placentera, como un río que fluye. «Me sentí libre», expresa al terminar. «¿Sabés que en esa época yo escribía? Después se me fue la inspiración», agrega. Ese día terminamos hablando de los filósofos que caminaban para inspirarse. Y apareció la propuesta de que comience a caminar para despejarse, para acomodar ideas.

Un tiempo después, en uno de

nuestros encuentros apenas se enciende la cámara dice contento: «¡Volví a escribir!».

Un reencuentro expansivo

Las caminatas conectan a Jorge con un mundo donde la sensibilidad, la intuición y escucha de sí mismo se hacen cada vez más presentes. Caminatas y escritura dan forma al caos del cual se sentía venir.

La inspiración le da la mano en estas caminatas. Escribe, escribe y escribe, llevándose su block de anotaciones a mano. Con el tiempo en esas caminatas empieza a sacar fotos, especialmente de atardeceres, y cada foto viene con un nuevo texto asociado. Lo visual y lo sonoro se combinan amistosamente.

Estos textos son como llaves para entrar a nuevos mundos y rumbos.

Además de seguir entrenando esta lectura en voz alta, ahora con sus propios escritos, decide comenzar a compartirlas publicándolos en redes sociales. El eco de comentarios positivos y alentadores que empieza a tener con estos textos, lo conectan y reconectan con gente. Y lo estimula a seguir escribiendo. Siente tener voz.

Jorge va encontrando recursos que se ven reflejados en sus clases virtuales. Se nota más seguro y desenvuelto con su voz a la hora de darlas. Se lo percibe más entusiasmado en general.

Una reconstrucción creativa

Jorge siente que su vida está mutando. Se hace muchas preguntas, entre ellas, qué tipo de vida quiere tener. Pregunta que guía este camino de arte que lo ayuda a recuperar un equilibrio interno que lo motiva y acompaña en estos momentos para atravesar la pandemia en forma creativa.

Apuntando a seguir recuperando espacios de placer y expresión internos se toma momentos para cultivar la lectura y para escuchar música «patas para arriba». Los días van tomando nuevos colores y su calidad de vida mejora.

Un día retoma sus clases de piano... después de 14 años.

Jorge siente una nueva apertura. El arte, como puerta y recurso para un nuevo viaje de su vida.

Siente que a pesar de todo este contexto tiene posibilidades de elegir. Cuenta con más ideas para afrontar su realidad en forma creativa.

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

el arte como grito

Sacudiendo la conciencia del mundo para visibilizar la corporalidad negada de las mujeres afro

escribe: **Mariane Pécora**

El arte no es un espejo para reflejar el mundo, sino un martillo con el que golpearlo.
(Vladimir Maiakovski)

Como una flecha arrojada al vacío, el arte atraviesa nuestra subjetividad. El peligro, advierten Gilles Deleuze y Félix Guattari, es ser capturado por la maquinaria capitalista, que lo despojará de todo significativo y lo reproducirá hasta convertirlo en un mero objeto de consumo. De manera que, lo que alguna vez fue arte, devendrá en un catalizador para homogeneizar subjetividades.

En contrapartida, existe un arte que altera emociones, interpela y subvierte el paradigma dominante.

En esta categoría, la expresión creativa de una comunidad históricamente esclavizada, negada e invisibilizada, como la afrodescendiente, cobra fuerza en la producción artística de mujeres que, en el empeño de suturar esa herida tajante que la hegemonía blanca se empecina en mantener abierta, exorcizan, deconstruyen y producen las mutaciones necesarias para despojar al arte de cualquier subjetividad homogeneizante.

Todo un desafío de sanación, narrado en primera persona por sus protagonistas.



Maga Pérez

Fotografía: Telam



Lilia Ferrer Morillo



Alejandra Egido

Alejandra Egido

El arte como un modus vivendi

• La actriz y directora teatral afro-cubana, Alejandra Egido, concibe el arte como su modus vivendi. Hija de la destacada actriz cubana Elvira Cervera, ha trabajado toda su vida en teatro: en Cuba, en Barcelona y en nuestro país, donde en 2010 fundó la compañía de Teatro en Sepia - TES, integrada por profesionales afroargentinos y afrolatinos.

Se define a sí misma como una trabajadora de la cultura, concepto con el que se formó en su Cuba natal, donde, explica: «Te pagan por hacer teatro, ensayar, estudiar, actuar. Tienes estatus de trabajadora, con vacaciones, jubilación y todos los demás beneficios del trabajo regularizado. Formas parte de una compañía, con lo cual tienes un espacio de pertenencia, incluso estética, y estrenas hasta tres obras por año».

A diferencia de Maiakovski, Alejandra Egido considera que el arte es una forma de pasar de la política a poética.

Este concepto yace en la esencia de Teatro en Sepia - TES, propuesta artística que apela a generar cambios de sentido común a partir de la puesta en escena de la invisibilidad y estereotipación de la comunidad afro en nuestro país.

En este empeño de modificar y subvertir el imaginario de nación blanca y europea, su creadora revisita historias solapadas para exponer, desde una teatralidad no canónica, esas corporalidades invisibilizadas.

En esta concepción del arte como motor de transformación social, la propuesta de Alejandra Egido establece un punto de coincidencia con el Teatro Comunitario y se asocia al Teatro por la Identidad en el planteo de actuar para no olvidar, actuar para encontrar la verdad y generar un discurso crítico en el público, apunta la historiadora y antropóloga Lea Geler¹.

Maga Pérez

El arte como activismo

• «El arte es una expresión, un sentimiento genuino y también una acción, como artista me reconozco activista. Es decir, encuentro en el arte el espacio para militar la causa que llevo adelante y lo hago a través de las obras que presento», dice Maga Pérez, artista plástica y periodista afroargentina.

Cuando hablamos de activismo, estamos hablando de arte con un contenido social explícito, en este sentido, Maga Pérez explica:

«La causa que intento plasmar en mi obra es la reivindicación del legado histórico, cultural, político y económico de la comunidad afrodescendiente de la que formo parte.»

«Una categoría política que fuimos construyendo con mis mayores y denominamos afroargentinos del tronco colonial. Formamos parte de ese pasado histórico que en nuestro país se niega sistemáticamente: se dice que no hay negros, que no hubo una historia de trata esclavista o que si pasó fue en tiempo muy

breve. Lo cierto es que nuestra presencia es el testimonio vivo de que la esclavitud existió y que formamos parte de la identidad nacional. Esto es lo que plasmo en mi obra y, por supuesto, la lucha contra el racismo».

Al igual que Maiakovski, Maga cree que el arte debe golpear, sacudir, interpelar el orden imperante. «Como artistas tenemos en nuestras manos cambiar el lenguaje de representaciones que se hacen sobre nuestra comunidad», sentencia y asegura que no existe inocencia en el arte. «La historia misma da cuenta que siempre ha representado el sentir de una época y de un determinado orden institucional. Lo vemos en los cuadros de la época colonial, del siglo XVII, donde hay mucha pintura explícitamente referida a la esclavitud. Vos te preguntarás, ¿a quién se le ocurriría colgar en su casa un cuadro de personas siendo azotadas?, pero resulta que entonces poseer esclavos era símbolo de poder y estatus. Por eso, lo que intento promover a través de mi obra es una subversión de todas las representaciones sociales sobre la esclavitud que aún persisten en el arte, modificar algo en esa subjetividad homogenizada. Y, en este sentido, creo que todas las reacciones son válidas, tanto las positivas como las que generan resistencia».

Profundamente identificada con el legado artístico de León Ferrari y su capacidad de expresar con su obra todo lo políticamente incorrecto, Maga también piensa el arte como una forma de exorcizar el mundo interior. «En las obras también expresamos nuestra propia rabia, canalizamos lo que sentimos, lo que llevamos dentro. Expresarnos, llevar al lienzo lo que queremos contar, hace bien. Por supuesto que no hablo en términos de curar, aunque sí podemos decir que en algún punto

sana. Por otra parte, presentar una obra, exponerse como artista te fortalece, tanto desde la aceptación, como desde el rechazo».

Lilia Ferrer Morillo

El arte como la certeza de otras narrativas

«En un mundo pandémico, supremacista y desigual, el arte que nos puede sanar es el arte capaz de romperlo y recomponerlo todo»

...sostiene la escritora y activista afrovenezolana, Lilia Ferrer Morillo.

Autora del poemario *Imba Voces del Tiempo* (CICCUS, 2019), colaboradora en numerosas revistas nacionales e internacionales² e integrante de la Federación Internacional de Escritoras y Escritores por la Libertad (FIEL), Ferrer Morillo concibe el arte como «la certeza de otras narrativas constanciadas con cartografías-tiempos invisibilizados, negados, oprimidos, silenciados, capaces de irrumpir el universalismo pedante de los códigos e ideales estéticos canónicos de Occidente. El arte al que llegamos, tal vez un poco tarde, es el que nos sabe y nos nombra en nuestra propia lengua, sin la vergüenza de lugares periféricos y subalternizados al que nos relegó la pretendida Historia del Arte hegemónico».

Asimilando el concepto de Maiakovski, expresa: «Me imagino ahora mismo a artistas como la afro-cubana radicada en Chicago, Harmonía Rosales, golpeando la conciencia del mundo con sus obras de arte metamorfoseadas en martillo que exorcizan el estereotipo patriarcal y blancocéntrico de un Dios que, en sus representaciones de una

contracultura, es negra y es mujer. Pienso en Miriam Makeba, la Mamá África golpeando con su Carta más larga (Une si longue lettre), el sistema de castas y la poligamia en Senegal. Esto sería impensable con el denominado arte por el arte o el arte ingenuo y no comprometido».

En este sentido, considera que el arte no debe ser dimensionado en dicotomías reduccionistas de actantes únicos, dispuestos en relación dialógica complementaria y hasta opuesta. «Prefiero pensar el arte en términos metafóricos equiparables a ecosistemas donde, hasta la especie más inesperada, inerte o equidistante posee un valor superlativo en la preservación y funcionamiento equilibrado del mismo. Claro que el arte nos cura, nos reconcilia y tiene esa cualidad maravillosa de salvar un ecosistema en peligro de extinción, la Humanidad».

¹ Teatro y afrodescendencia en Buenos Aires, CONICET Digital N° f85.

² Revista Internacional de Arte & Literatura «Voces del viento» (Argentina), Semanario Cultural «Todas Adentro» (Venezuela), Revista Extrañas noches: Literatura visceral (Ediciones Frenéticos Danzantes, Buenos Aires), Pandemia: Antología Poética (Biblioteca de las Grandes Naciones, País Vasco), entre otras. Ha participado en festivales internacionales de poesía como: Festival de Poesía y Música Afrocaribeña: Cantar la Resistencia (República Dominicana, 2020); Poesía Realenga (2019, 2020), Insurgencia Cultural (2020), La Luna con Gatillo (2021), Minga Poética (2021).

Mariane Pécora es Técnica en Comunicación Social (Universidad Nacional de Córdoba). Trabajó en medios independientes de la provincia de Córdoba junto a Ricardo Camogli (ex coordinador de la revista Humor) y Ana Esteras (Directora de Le Monde Diplomatique 1987-89). Desde 2004 edita el Periódico VAS en CABA. Colaboradora de la revista Psicología Social para Todos.



Los payasitos ya cumplieron más de 60 luminosos años... y el escultor continúa creando



Martino en la cama del Hospital de niños



Martino hoy, en su estudio de Nueva Pompeya

las metamorfosis del dolor

Martino es un amigo. Un amigo de toda la vida. Y un amigo de la vida toda, tal como se le ha ido presentando y a pesar de los pesares. Supo ponerle belleza, amor y color a su obra. En la infancia padeció polio y osteomielitis, en épocas en que los tratamientos no escatimaban dolores y terrores a los pequeños pacientes. El se aferró a la creatividad, y desde entonces ese fue su camino. Hoy es un artista plástico reconocido que, pintando su aldea (Nueva Pompeya) sigue pintando el mundo.

escribe: Omar Rubén Martino

Década del 50, Martinito con 8, 9, 10, 11 años. Internado en el Hospital de Niños Ricardo Gutiérrez, «Casualidades - Causalidades». No hay nada más importante que estimular el Hecho Creativo en los niños, en cualquiera de sus manifestaciones, lectura, manualidades, dibujo, pintura, etc., etc.. Si algo no me faltó en esa época, fueron hojas, lápices, lápices de colores, témperas, acuarelas y por si fuera poco, en algún momento llegaron unas pequeñas cajas con moldes de goma, para ser llenados con yeso, «El Pequeño Escultor».

Qué no hicieron mis viejos para contenerme, para que mi cabeza estuviera ocupada con nuevas emociones, para salir de esa aplastante monotonía de conjunto, íntimamente ligada al sufrimiento físico y mental.

Tuve toda la colección de esas cajas, en donde venían 4 moldes. Agua y yeso para prepararlos, a punto semi líquido, llenar, un rato, sacar las piezas, que se sequen y luego pintarlos... Todo eso en la cama de la Sala 10, del hospital, para luego regalarlos a mis parientes, y amigos de mis viejos, ya que mis amiguitos del barrio, no me podían venir a visitar por su corta edad. Me traían regalos de todo tipo, revistas, libros, juguetes, mi forma de retribuirles, era con mi pequeño obsequio. Me quedaron dos payasitos de ese tiempo, hoy digo *Horrorosamente Bello*, con su pintura original, que amo con locura. Y también las carpetas de Dibujo y Pintura de los tres años con la excelente profesora Cecilia Pagliaro en su casa de la Colonia de Trafal y Cachí, Nueva Pompeya, cuando no estaba internado. Me conmovía al ver los resultados de mis trabajos, me pasaba los días pensando en personajes, historias...

Mi referente era Walt Disney, yo quería ser como él. Creo que todo esto me ayudó muchísimo en la comunicación con los demás, pudiéndome expresar con mis dibujos, como lo hacía con las palabras,

mejorando notablemente mi autoestima y seguridad. Fue una herramienta muy valiosa que me acompañó durante toda la vida, para sobrellevar mi Polio y Osteomielitis.

No sé si el Arte me curó, pero me ayudó a superar los largos períodos de internación, lugar lúgubre, triste, frío, donde cada uno debía ser protagonista de su vida, inventando su propia aventura para sobrevivir. Si bien tuve la contención de mis padres y abuela materna, siempre presentes y que nunca dejaron que me falte nada.

Corrieron los años y me ayudó mucho también mi época autodidacta, desde los 20 años hasta los 33, donde salía a buscar mis temas en La Boca. Isla Maciel, Dock Sud, Puerto Pijojo, Barracas, San Telmo y Nueva Pompeya, para vender luego mis Obras en la Galería Lautrec y a mi *marchand*, hoy amiga entrañable Norma Duek. Yo quería ser como Quinquela Martín, mi pintor de cabecera.

Y luego mi larga y emocionante carrera en la Prilidiano Pueyrredón, con ocho años de estudio y doble profesorado (pintura y escultura) y para finalizar, cinco años más en el Profesorado Superior de Bellas Artes, en la Escuela Superior de Bellas Artes de la Cárcova. En definitiva, me volví un individuo apasionado por el conocimiento y terminé formando mi personalidad como Artista Plástico, expresando mis ideas, sentimientos y emociones a través de mis Obras. Hago un cierre de todo esto diciendo que el Arte es una forma viable para reforzar los valores adquiridos durante la infancia. Empecé jugando a pintar y se transformó en una Filosofía de Vida.

Hoy esas manitas crecieron, están más viejas, mas lastimadas, por todo lo que hicieron, por ejemplo, estas Obras.

¿Casualidades? -¿Causalidades?. Siempre quise ser pintor y la Vida me convirtió en Martino.



Homenaje a su "maestro" Quinquela Martín



Los caballos de la calesita de Pompeya



Puente Alsina, un tema que insiste



Fogata de San Pedro y San Pablo



Omar y su paleta

el arte de la inspiración

escribe: Alejandra Brener



Una respiración sana comienza con una inspiración, el pecho desciende y genera movimiento en el abdomen como una onda expansiva hacia la pelvis. Si todo fluye, el diafragma se contrae y los músculos abdominales se relajan.

Una buena inspiración facilita nuestra capacidad de expresión. Vivir más allá de las formas es trascender la idea de inspiración desde su acepción biológica.

Anaxímenes, filósofo griego nacido en el 584 a. C. comparó el aire cósmico con el pneuma (aliento), al que, tradicionalmente, se le consideraba como sinónimo de alma-aliento (psyché) dadora de vida. Desde su perspectiva, el alma está constituida por un soplo de aire, el pneuma, el «aliento vital» y eso es lo que inspiramos y nos inspira para crear.

En ese instante, el de la creación, se unifica internamente lo tangible (material, el cuerpo) con lo invisible (el aire, la inspiración creativa) y en esa unión «somos».

En otras palabras, hacemos contacto con ese estado esencial compuesto por energía e información y nos vamos desarrollando con ella.

Inspiramos lo que somos. El mundo que aceptamos como real parece tener cualidades definidas muchas veces diferentes a aquellas significadas con nuestra percepción. Es un reflejo del aparato sensorial que

lo registra, por eso podemos cambiar nuestro interior modificando nuestra percepción. Pero, para que ello suceda, es importante tener conciencia de esta capacidad.

Inhalar es semejante a inspirar y exhalar a «dejarse ir».

La confluencia de los dos movimientos respiratorios: la inspiración y la exhalación, no puede tener otro lugar que en el corazón, el centro simbólico donde confluyen las dos ruedas de inspiración: la biológica y la poética-creativa.

Dijo Pablo Neruda «Mis formas verbales - cuando he tenido tiempo de hacerlo- las he visto reflexivamente y me parece que tienen mucho que ver con mi propio organismo, con mi temperamento, diferente en cada temporada y en cada día, y hasta con mi propia respiración. La forma poética tiene mucho que ver con la respiración, y además con el ambiente en que se desarrolla, con la atmósfera y con todo».

Cuando aparece el instante de la creación, surge acompañado por el aliento de la inspiración. Algunos evocan la presencia de una musa que inspira, figura femenina de la mitología griega, fuente de inspiración en las artes o las ciencias. Es algo así como el destello divino que emana una fusión de ideas, vivencias, imágenes, sensaciones, así como emociones que han nutrido al ser creativo.

Cada persona tiene una forma propia de alcanzar la inspiración, y ésta es un modo

de interpretar su realidad. La creatividad requiere de una inspiración que de rienda suelta a la imaginación, que suponga una disposición flexible ante aquello que aparece. Esto significa estar abierta o abierto a cada uno de los insumos que ofrece el entorno. Y con todo esto explorar el modo de darle gracia personal.

Inspiración para crear y para vivir. En el instante de la inspiración, surge un apetito por conocer lo que yace tras las apariencias.

Algunos lo advierten como un estado de «elevación gozoso» y se apoyan en una respiración regulada, concentración de la mente y el cuerpo y devoción a ese espíritu creador. Es un momento sutil y de gran poder donde la onda del inspirar se hace cuerpo. Se crea una unidad con el lugar, sin separación entre quien contempla y lo contemplado y se descubre lo que siempre estuvo presente: el ámbito sagrado de la unidad total.

La inspiración artística es un aliento divino y se realiza cuando se unifica el espíritu que le da forma junto a la realización de esa forma. En la pintura no se sabe si el espíritu o la mano es la autora de la obra. Ambos, en verdad, lo son.

Sin embargo, para que esta conjunción suceda, es decir para que se «espiritualice», se hace necesaria, la concentración de todas las energías físicas y psíquicas en ese propósito.

Las ideas creativas no surgen de la nada, emergen del espacio profundo que se genera en nuestra anatomía conceptual. De repente, y sin previo aviso, una chispa se enciende en algún lugar de nosotros y sentimos la inspiración.

Pablo Picasso dijo que «el propósito del arte es el lavado del polvo de la vida cotidiana de nuestras almas».

Alejandra Brener es Terapeuta corporal bioenergetista.
alejandrabrener@gmail.com

ahora
12

comprá en
**3, 6, 12, 18,
24 y 30**
cuotas
fijas



Reconstrucción
argentina



+info

argentina.gob.ar



Argentina Presidencia

El programa **Ahora 12** tiene vigencia hasta el 31 de enero de 2022.

ser espectador@s

nos cura con pasiones alegres



escribe: Jorge Dubatti

En la primera entrevista que le hice a Eduardo «Tato» Pavlovsky, en 1993, me dijo algo que me conmovió: «Si no hago teatro, me muero».

En estos 20 años de trabajo cotidiano con espectadoras/es reales (empecé la Escuela de Espectadores de Buenos Aires en 2001 y nos reunimos, año tras año, de marzo a noviembre inclusive, todos los lunes, desde 2007 somos más de 300), escuché decenas de veces una expresión parecida: «Si no voy al teatro, me muero», «Si no veo teatro, me muero».

De la contundente frase de Pavlovsky y las/los espectadoras/es podemos concluir que:

El teatro construye con quienes lo aman un vínculo existencial. El teatro es un acontecimiento existencial. Parte de la vida.

Como sostiene la Filosofía del Teatro. Gran refutación, en principio, para los mercadólogos de audiencias, que suponen que los públicos solo buscan diversión en tiempo libre, *merchandising* de pochoclo, coca-cola y estrellas, descuentos y beneficios, una buena comunicación de gráfica y medios, cazar autógrafos y el sentimiento de seguridad que te da la pérdida de individuación por la masividad, por el hacer lo que hacen todos.

Mercadólogos equivocados sostienen que las/los espectadoras/es son clientes, algoritmos o cifras de encuestas.

Fidelizar audiencias teatrales no es lo que ellos dicen: es construir un vínculo existencial por el que el teatro se transforme en parte radiante de sus vidas. Por el que, si no vas al teatro, sentís que no podés más.

Decir «Si no hago teatro, me muero» o «Si no voy al teatro, me muero», es comparar metafóricamente el teatro con el aire, con el alimento, con la salud, con las cosas y experiencias indispensables. El teatro es concebido así como una experiencia indispensable.

El teatrar (tomando el término de Mauricio Kartun) como necesidad vital.

¿Cuándo el teatro se vuelve una necesidad vital? Cuando no podés no hacerlo, no podés no participar de él, porque en tu vida implica una experiencia que solo el teatro te puede dar y que te trae satisfacciones,

felicidad, plenitud existencial. No tiene sustituto. No lo podés reemplazar por un buen libro o una buena película, ni por un viaje u otra actividad.

¿Y qué características tiene ese acontecimiento para ser irremplazable? Te permite vivir algo que solo podés vivir en términos teatrales, y que constituye una experiencia única.

La explicación nos la brinda la Filosofía del Teatro: se va al teatro (como actor, espectador, técnico, etc.) a vivir un acontecimiento de características singulares.

La base es la reunión territorial, el convivio: nos reunimos (actores, espectadores, técnicos, etc.) para vivir juntos, a escala pequeña, en proximidad, en presencia física, en el espacio físico, en «la carne del mundo» (M. Merleau-Ponty, Fenomenología de la percepción), sin mediación tecnológica que permita la sustracción de los cuerpos presentes. Presencia física en el espacio físico, como otras prácticas de la cultura convivial en las casas, los templos, los estadios, las clases, los mercados, etc.

Dentro de ese «vivir juntos» uno al lado del otro, en «contagio» y afectación (Artaud, El teatro y su doble) alguien empieza a producir con su cuerpo una construcción (poiesis decía Aristóteles, hermosa palabra de la que viene nuestro «poesía») con otras reglas, pone a jugar otro reglamento, que se diferencia de la vida cotidiana, un mundo paralelo al mundo hecho con el cuerpo, hecho de intensidades, formas, ritmos, palabras, velocidades corporales. Empezamos a esperar, observar esa construcción, a dejarnos afectar por ella, y de la multiplicación del convivio más el mundo poético más la expectación, surge una zona de experiencia, territorial, caótica, inefable, siempre única, imprevisible, de afectos y subjetivación, zona sensorial, intelectual, memorialista, física, emocionante.

Vamos al teatro a vivir, a ser parte, a estar, a construir, a habitar esa zona de experiencia y subjetivación con los otros.

Siempre a escala minoritaria, si se la compara con el cine, la televisión, las redes. Esa zona amplía, enriquece, vitaliza, sana nuestras vidas.

¿Por qué necesitamos esa experiencia los que la amamos, como quienes aman ir a la cancha o al encuentro con la Naturaleza?

Por la felicidad de vivir con los otros lo imprevisible en términos poéticos.

Porque volvemos a percibir la maravilla de los cuerpos en su materialidad y en su potencia, la maravilla de lo que un cuerpo puede en términos poéticos. Pensar los cuerpos, y a través de ellos, la materialidad viviente y lo sagrado del mundo.

Porque la poiesis corporal se desterritorializa pero sin perder su conexión territorial. Siempre en el territorio de los cuerpos y del convivio.

Por lo que vivimos como espectadores-creadores (mucho más que receptores) en relación con esa zona: lo que sentimos, pensamos, recordamos, nos emocionamos, y especialmente lo que se instala en nuestra zona de infancia, en el lugar donde no hablamos. Hay en el convivio teatral un núcleo irreductible a las tecnologías...

que se resiste al lenguaje y la comunicación, que constituye una zona de experiencia de inefabilidad, de ilegibilidad e infancia (en el sentido etimológico de la palabra: donde no hablamos, como expone Giorgio Agamben), una zona de intensidad en la que se produce un «despalabrarse» y que constituye una de las experiencias afirmativas de la existencia. Cuando salimos de un acontecimiento teatral que nos conmovió, salimos «despalabrados», balbuceantes. Nos cuesta recordar lo que vimos, y días después, semanas después, meses después, años después, las imágenes, los sonidos, las intensidades de aquellos acontecimientos regresan a la memoria mientras estamos haciendo otras cosas. ¿Dónde habían quedado sosteniendo la fuerza de nuestra existencia?

Porque nos conecta con los otros, con lo otro, con el mundo que está afuera y adentro de nosotros, en una ética de la alteridad

(E. Lévinas) por la que somos otros para nosotros mismos.

Por la sorpresa del descubrimiento de los territorios, que nunca llegamos a controlar.

Por la religación con el pasado, con la ancestralidad: el acontecimiento teatral es una de las invenciones culturales más antiguas, cuyo origen o poligénesis es muy difícil de precisar (si empezó con los narradores, o con los bailarines, o con los mimos, o con los ritos, etc.). Uno de los tesoros culturales incommensurables de la Humanidad. Uno de los más sustentables, además.

Porque lo inapresable de ese acontecimiento (cuanto más intenso, más inapresable) transforma nuestra relación con la muerte.

El teatro es duelo (J. Allouch), experiencia de relación con lo efímero de la cultura viviente que transforma nuestra relación con la muerte.

La eternidad inscrita en el instante inapresable del presente de nuestras existencias. Verticalidad de la percepción intensa del presente.

Por lo que hacemos luego de esas experiencias: hablar, compartir, escribir, recomendar, poner el cuerpo poniéndonos a estudiar teatro o a actuar, bailar, hacer títeres, abrir salas, producir espectáculos, etc. La energía de las/los espectadores, agentes fundamentales del movimiento del campo teatral. Espectadores-creadores, espectadores-críticos, espectadores-gestores, espectadores-filósofos... Espectadores-sujetos complejos. Espectadores-ciudadanas/os.

¿Por qué el teatro nos cura? Porque el acontecimiento teatral, el teatrar, llena de alegría y afirmación nuestras existencias, como decía Pavlovsky (retomando a Spinoza) las carga de «pasiones alegres». Saber de experiencia: quien lo probó, lo sabe. Y es bueno que lo transmita.

Jorge Dubatti es profesor y crítico teatral de la Universidad de Buenos Aires. Fundador de la Escuela de Espectadores de Buenos Aires en 2001. Ha contribuido a abrir 61 escuelas de espectadores en Francia, México, España, Brasil, Bolivia, Costa Rica, Polonia y otros países. Es presidente de la Asociación Argentina de Espectadores del Teatro y las Artes Escénicas (AETAET). Director del Instituto de Artes del Espectáculo, Facultad de Filosofía y Letras, UBA.

Kine 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

el proceso creador como camino terapéutico

escribe: Susana Volosin

¿Qué significa crear?

Para Freud, crear es sublimar, como un acto de resignación frente a la frustración del deseo ante las exigencias sociales. Crear obras sería indicativo de otros motivos más profundos reprimidos.

E. Pavlovsky, gracias a ser psicoanalista y psicodramatista, pudo explicar su primera actuación como actor: «Había algo de plenitud integrativa, de vivencia, de descubrimiento de una fuerza desconocida en mí. Suponer que era solo exhibicionismo, es reducir un fenómeno complejo a algo demasiado simple».

Mi experiencia como bailarina, además de psicoterapeuta, me permite confirmarlo: mi facilidad para expresarme a través de la danza no es para exhibirme, sino para comunicar mis emociones y mi concepción del mundo. Como en mi homenaje a las Madres de la Plaza de Mayo hace unos años en Palma de Mallorca.

Es en «El Humor» cuando el fundador del Psicoanálisis se aproxima a conectar la sublimación con el sentido del crear.

La energía del afecto doloroso no se reprime sino que se transforma en un juego placentero gracias a un superyo positivo, como un padre bondadoso interno que le autoriza a jugar.

Para Hanna Segal, representante de la Escuela de Melanie Klein, la creación se basaría en la elaboración del sentimiento de pérdida. Correspondería a la finalidad de la psicoterapia de transformar los afectos negativos y traumáticos.

El bebé de Winnicott nos muestra como la ausencia breve de su mamá, es la que posibilita que el pequeño despierte su espíritu creador a través del objeto transicional.

Hay un porqué: la ausencia. Pero también un para qué: gracias a ella, el impulso creativo se pone en marcha y así puede seguir creciendo.

Somos procreados, criaturas creadas y criadas. Somos seres creadores en el juego del niño, en el cocinar, en una idea original, etc. Así creamos nuestra propia vida, nuestra historia personal.

Los artistas: inspiradores del Arteterapia

En 1907, Freud reconoce que ciertos creadores manifiestan un profundo conocimiento de los procesos psíquicos. Hubo una tendencia a aplicar los conceptos psicoanalíticos al arte, con el peligro de reduccionismo. Pero es el arte y el proceso creador los que nos pueden ayudar a comprender el dinamismo psíquico y su recuperación. Además de la emoción que nos provoca la estética de sus obras.

El Arteterapia nace de las vivencias, de las palabras y de las creaciones de los artistas. No solo de los pintores y sus pinturas como se suele creer. Esta disciplina abarca un amplio abanico de manifestaciones artísticas: la música, la literatura, la danza, el teatro, la escultura, la plástica, el canto...

Picasso decía que un artista «crea porque tiene que crear». Crea para vivir, vive para crear, con la pasión del propio impulso creativo que le da ánimo para seguir vi- viendo a pesar de todo.

La bailarina de flamenco Sara Baras dijo



Juegos con máscaras, corpodrama, psicodrama, trabajos corporales creativos y de aumento de la percepción, música, movimiento, artes plásticas... caminos para suspender el reinado del hemisferio izquierdo cerebral estimulando el hemisferio derecho.

en una entrevista: «Cualquier sentimiento te lo llevas al escenario y el flamenco es de tal riqueza que cada palo tiene una actitud, un sabor y un color. El día que estás muy triste bailas mejor el Martinete, cuando llegas enfadada te sale bien el Soleá y si estás contenta bailas con alegría por Bulerías y por Fandango».

Los músicos nos han mostrado la vía para transformar sus afectos. Mozart con su alegría, Beethoven con su fuerza optimista y vital, Chopin a través de la intensidad de sus sentimientos. En la pintura, los Fauves expresaban sus afectos a través de sus colores audaces. Estrella Morente, cantante flamenca, expresaba «por el amor al arte te salvas». Para ella María Callas se recreaba en el arte a través de su dolor.

En la música folklórica argentina, Fandermole dice «Yo canto versos de furia y fe pa' que me ayuden a estar de pie». Y F. Ancarola da pistas para el proceso creador en su canción Espantamales: «Es que hay mucho que perder con el corazón cerrado. Saca esa rabia y tira pa' fuera».

El proceso creador como camino terapéutico

Como terapeutas, es importante ayudar al alumno o al paciente a encender y estimular el impulso creador, que los artistas llevan en sus entrañas.

Carlos Martínez Bouquet, en «Las Rutas de la creación», sostenía que el primer paso para desbloquearlo era traspasar los boicotedores internos: el miedo al ridículo, el sentimiento de desvalorización, un exagerado perfeccionismo, etc. Todos rasgos del superyo crítico.

Una vez despertado, ¿cómo se reconoce este impulso creador? En relación al proceso primario y secundario descritos por el Psicoanálisis, se trataría del proceso terciario del pensamiento, caracterizado por su movilidad, su plasticidad y su fluidez.

Nietzsche habló del «espíritu de la danza en el hombre superior» (Fiorini). Recuerdo la canción «Danza» de Sandra Mihanovich que al ritmo del corazón cantaba: «Danza

sobre el dolor, que la danza lo consumirá. No sigas aferrada a tus dolores, que no saben danzar».

En el concepto de sublimación podríamos valorar la plasticidad para transformar lo rígido en flexible, lo pesado en ligero, lo oscuro en luminoso, la agresión en fuerza, etc.

La definición de Fernando Pessoa de crear desde la nada, nos permite pensar el proceso terciario en su máxima fluidez, en su máxima potencialidad. En la producción de algo nuevo, de crear ser, de crear nueva subjetividad.

¿Qué medios pueden favorecer la canalización del impulso creador?

- Todas aquellas terapias o psicoterapias que ayuden a soltarse, a perder el control mental racional, que equivaldría a dejar el reinado del hemisferio izquierdo cerebral estimulando el derecho.

- **El trabajo con máscaras**, al ir moviendo el rostro habitual y ensayando nuevos rostros, genera un acceso sorpresivo al inconsciente profundo. El Instituto de la Máscara lo atesora.

- Ciertos métodos corporales que ayudan a encontrar la energía creadora en lo hondo, para canalizarla en los instrumentos musicales o en la danza. Me refiero al sistema de **Fedora Aberastury** o el **Cos Art de Yiya Díaz**.

- Algunos **ritmos africanos**, o músicas que permiten entrar en lo profundo de mi interior, etc.

- El permitir la movilidad en direcciones de espacios diferentes a los acostumbrados en **Danzaterapia**, me llevó a este comentario: «Gracias al movimiento en el espacio, la recuperación personal no solo pasa por la arqueología de los traumas del pasado, sino por reconvertir la creación patológica de los síntomas en belleza, vida auténtica, vida poética».

Quiero mencionar por último las técnicas de corpodrama de Susana y Hernan Kesselman y en especial la multiplicación dramática creada por Hernan Kesselman y Eduardo Pavlovsky.

Un psicodrama que despierta la creatividad en grupo. El texto inicial de una participante en vez de reducirse a su historia personal (lo molar), se libera y amplifica gracias a la versión ágil, multiplicada y resonante de sus compañeros. La acción de destruir el texto y el rostro del coordinador (molecular) facilita una catarata fluida de fuerza creadora grupal, Un camino rotundo para el pasaje de lo siniestro a la belleza, la maravilla de la emoción estética colectiva (Pichon Rivière).

«Danza sobre restos de cristales, en este tiempo no tan bello sola no estás». Este otro trazo de la canción «Danza» lleva implícita la importancia de la creación solidaria. Como pudo expresar en el Guernica, el dolor de la humanidad en la guerra y que la obra pueda ser una ventana para que el público empático y se identifique con ese sufrimiento.

Beatriz Umutesi, socióloga ruandesa, se salvó del suicidio cuando pudo sentirse apoyada al escribir en su libro las atrocidades que vivió en la selva del Zaire, perseguida sólo por ser de la etnia hutu, después del genocidio de 1994. Un ejemplo de cómo el acto creador y las manos tendidas son fundamentales en la Resiliencia.

Y por último he podido confirmar la importancia de la Arteterapia en situaciones límites como la pandemia.

En esta época he coordinado talleres de pintura, escritura y danza por vía *online* desde Mallorca, para ayudar a canalizar las angustias y emociones que esta situación de duelo provoca.

Un testimonio ha sido el artículo que publiqué en Kiné en el número pasado donde aparecen los microcuentos de los participantes sobre las vivencias de las mascarillas. La expresión de sus sentimientos auténticos actuaron como un medicamento psíquico para sostener la vulnerabilidad que nos ha generado esta crisis en la humanidad.

Bibliografía:

Kesselman, S, Volosin, S., Diálogo sobre lo corporal, Buenos Aires- Barcelona, Paidós Ibérica, 1993.

Kesselman, H., Pavlovsky, E., La multiplicación dramática, Buenos Aires, Atuel, 2006.

Kesselman, H, Kesselman, S., Corpodrama, Buenos Aires, Lumen, 2008.

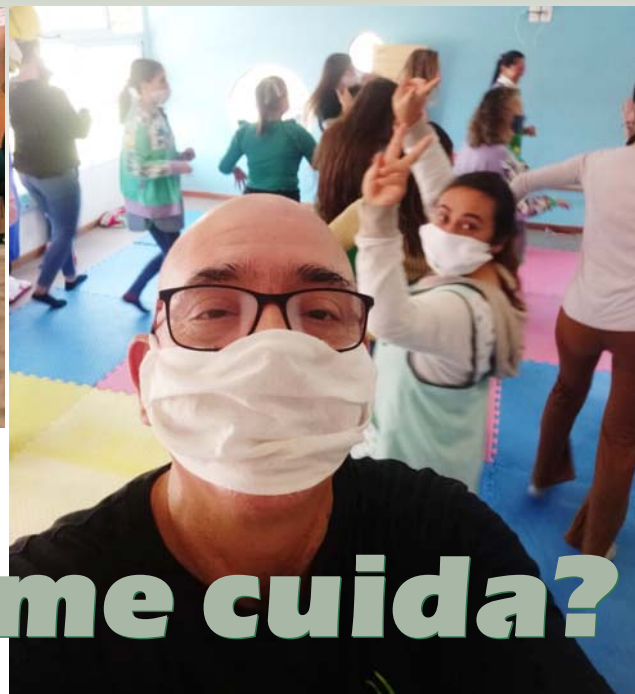
Martínez Bouquet, C., La Ruta de la Creación, Buenos Aires, Aluminé, 2006.

Volosin, S., «El acto creador: un camino de transformación de los afectos», VI Jornades d'Intercanvi en psicoanàlisi, Gradiva, Barcelona, 2010.

Volosin, S., «Nuevos horizontes para el Superyo», V Jornades d'Intercanvi en psicoanàlisi, Gradiva, Barcelona, 2006.

Volosin, S., «Los barbijos, iconos de la pandemia», Kiné Nº 147.

Susana Volosin es miembro didacta de la Asociación Española y Europea de Psicoterapia Psicoanalítica; ex docente de DMT, Universidad de Barcelona; creadora y Directora del Centro Corendins de Palma de Mallorca, especializada en Arteterapia; ex corresponsal de Kiné en España; ex docente en la Facultad de Psicología de Buenos Aires; coautora del libro Diálogo sobre lo corporal, Paidós. E-mail:svolosin@fincaolivar.org



y a mí ¿Quién me cuida?

escribe: Gustavo Barone

*Hacia el cuidado del camino
"cuida de mis sueños,
cuida de mi vida,
cuida a quien te quiere,
cuida a quien te cuida,
no maltrates nunca mi fragilidad,
yo seré el abrazo que te alivia"*
Jorge Drexler

**Desde hace 16 años
existe Somos Sonido, una
institución que promueve
la salud, el arte y la
educación en Uruguay**

Desde el inicio nuestro propósito fue integrar campos cognitivos, educativos y de la salud de manera integrativa. En esa dirección hemos desarrollado en todos los departamentos del país propuestas de cuidado de las personas y los equipos. El propósito del trabajo que desarrolla la institución pone énfasis en la creatividad y lo expresivo como puertas para el alivio de las personas y equipos de trabajo, así como el fortalecimiento de los mismos y la resolución de conflictos que naturalmente surgen en todos los grupos humanos.

**El programa "Y a mí
¿Quién me cuida?" de
cuidado de equipos y
personas que
proponemos potencia los
equipos y permite que se
desarrolle la tarea de
manera más armónica y
donde el cuidado de l@s
trabajador@s es un
aspecto central teniendo
a la promoción de salud
como eje y horizonte.**

Este programa está construido con un abordaje, transdisciplinario y profesional que intersecta la procedencia académica y los recursos expresivos procedentes de las prácticas corporales, meditativas, musicoterapéuticas, lo que a su vez genera una transversalización de los campos cognitivos entre estas disciplinas.

En nuestras intervenciones utilizamos herramientas que combinan el movimiento, el sonido y la música, donde la palabra intercambiada adquiere un significativo peso al estar l@s participantes, más disponibles a una escucha profunda. A estas herramientas las hemos ido integrando con disciplinas que proceden del mundo académico como la psicología social, la sociología clínica y la musicoterapia, entre otras, lo cual profundiza la simbolización a la hora de incorporar conceptos que unen lo vivido con lo pensado.

Son estos nuestros tiempos disruptivos, estos tiempos de pandemia, donde es clave dar espacio para el desa-

rollo profundo de cada uno de nosotros. El presente nos desafía como seres humanos integrantes de una humanidad que requiere cuidarse y cuidar. En este momento tenemos una oportunidad para repensarnos y poner en acción nuevos modos de proceder en diferentes ámbitos.

Desde mi práctica como Sociólogo, Terapeuta Psicocorporal, instructor de Chi Kung y como promotor de salud fundamentalmente, me fui acercando en el campo del conocimiento a formas más integrativas y no tradicionales en nuestra cultura de apropiarse del conocimiento.

La formación académica en general en nuestros países, no posee una cultura que involucre al cuerpo en los aspectos cognitivos y en los trabajos que se proponen en las prácticas didácticas. Cuando el cuerpo pasa por una experiencia todo lo que somos aprende, no solamente la parte racional que está reificada en nuestra sociedad, sino todas las inteligencias que poseemos y así todo lo que somos, realiza un aprendizaje cabal e integrativo (pensamiento, sentimiento, vitalidad).

Nuestro cuerpo es un portador de verdad

Esta invitación al conocimiento del cuerpo como instrumento de conocimiento y de promoción de la salud, fue recibida en ámbitos que no eran especialmente académicos y donde el corazón, los sentimientos y el movimiento tenían tanta importancia como la razón.

**Quienes participamos de la
experiencia de talleres
corporales, sonoros,
musicales etc. estamos
familiarizados con estos
dispositivos, pero somos
una minoría a nivel social y
también en el campo de lo
académico universitario.**

Sin embargo, estas disciplinas que aún están en la periferia, son las que traen las referencias de la creación del nuevo paradigma cognitivo. Y de la promoción de la salud de las personas, tomando como referencia a los indicadores positivos de la salud.

Existe un divorcio entre el conocimiento que nos es enseñado en la educación formal y el conocimiento que se produce en las experiencias vivenciales donde el cuerpo es la herramienta insustituible. Es en el cuerpo de todos nosotros donde se graban todas las vivencias y ese es el principal campo cognitivo que debemos recuperar y tomar conciencia de su poder integrador y holístico.

El poder del pensamiento, asociado a la emoción dan como resultado acciones que son armónicas y transformadoras. Además de traer una completud en cuanto a la propiocep-



ción de los individuos y los cuerpos colectivos. Por eso surgen muchas preguntas que interpelan la formación formal actual, donde el cuerpo y las emociones son los grandes ausentes de su musicalidad y resonancia y ni que hablar del campo de la energía y lo espiritual.

Parece haber un retroceso en este universo del conocimiento, salvo en las neurociencias y en los físicos cuánticos, con relación a estos elementos que son un enclave del ser humano. Si algo somos, somos nuestro cuerpo en este plano.

La educación formal en los niveles superiores, parece haber dejado de lado lo expresivo y lo corporal, la sensibilidad y lo espiritual para dar paso aún hoy a una hegemonía del pensamiento racional. Este recorte perceptivo acota en los diferentes ámbitos educativos nuestra manera de construir la realidad. Partiendo, de la base de que el arte, la salud y la educación son una transversalización que está viva, que es dinámica y que es recorrible en toda su extensión, cuando acotamos la mirada nuestro párpado real se achica.

El origen del programa de cuidado de equipos

Desde una perspectiva integral y con una visión transdisciplinaria fueron surgiendo los esbozos de nuestro programa de cuidado de equipos.

En el año 2002 fui invitado a participar en un proyecto de Fortalecimiento de proyectos de vida para mujeres privadas de libertad en la cárcel de Cabildo, en Montevideo. El abordaje que tuvimos siempre en el encuadre del trabajo fue de investigación-acción-participativa (IAP) una metodología creada por Orlando Fals Borda. En ese momento este proyecto fue respaldado por el PNUD (Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo) y tuvo cinco años de duración. El equipo estaba conformado por diez técnicos procedentes de diversas formaciones que incluían, antropóloga, sociólogo, psicomotricista, psicóloga, médica, nutricionista, recreadores entre otros. Con el transcurrir del tiempo y la regularidad de nuestras intervenciones comenzamos a percibir que algunos de los técnicos comenzaban a presentar disfunciones y desencuadres de sus respectivas competencias de rol. En ese momento no se hablaba ni se mencio-

naba el Burn Out (quemarse con la tarea). Se ingresaban cartas o noticias desde afuera o bien se sacaba a pasear a l@s niñ@s los fines de semana, puesto que l@s mism@s estaban en el recinto carcelario con sus madres.

Es a partir de esta experiencia que comenzamos a proyectar lo que en breve dio como resultado el programa de cuidado de equipos que mencionamos más arriba.

Desde nuestra perspectiva la intención del mismo es promover la salud de los equipos y los técnicos y profesionales que realizan la tarea de cuidar a otros. Este universo de personas abarca en nuestros países varias áreas, pero fundamentalmente las de la educación y la salud. Es así que estos años fuimos creando en conjunto con quienes llevan adelante esta tarea de cuidado y educación, dispositivos que introduzcan herramientas y técnicas que permitan la autogestión de salud de los grupos.

Desde hace más de quince años venimos realizando intervenciones en aquellas instituciones y organizaciones vinculadas al trabajo con poblaciones vulnerables que tienen como característica un perfil socio-sanitario-educativo.

"Y a mí ¿quién me cuida?" es un programa de entrenamiento en el cuidado y autocuidado en clave de promoción y prevención de salud, para trabajadores/as, técnicos/as, educadores/as y funcionarios/as, de Instituciones y organizaciones que cuidan, sostienen y acompañan a otros/as y que tienen entre sus objetivos la guía de los/as mismos/as.

**Las líneas de trabajo ponen
énfasis en la creatividad, la
comunicación, lo expresivo y
lo terapéutico, como
insumos para la resolución
de conflictos, la
potenciación de los equipos,
el alivio, la relajación.**

Esto deviene en bienestar para los colectivos y obviamente mejora la disposición al desarrollo de la tarea.

¿De qué hablamos, cuando hablamos de Autocuidado?

El autocuidado es un proceso de conciencia y autoconocimiento que la persona va desarrollando para promover su bienestar, en el devenir de la práctica cotidiana y la convivencia. ¿De qué hablamos, cuando hablamos de Cuidado? Es una actividad humana que se define como una relación y un proceso cuyos objetivos son: promoción en salud y prevención de enfermedades. La activación de diferentes dispositivos potencia y brinda herramientas de prevención y promoción, ofreciendo elementos protectores para el autocuidado, el cuidado, fortalecimiento y empoderamiento de las personas.

El propósito es brindar un espacio de bienestar, singular y colectivo.

Dichos procesos tienen diferentes niveles de intervención:

Se desarrollan jornadas que promueven modos de alivio, distensión, relajación hacia los equipos de trabajadores/as, técnicos/as y personal en general. Y a su vez se diagrama una planificación de encuentros y jornadas con dichos equipos. En los mismos trabajamos en el fortalecimiento y empoderamiento de los grupos, utilizando algunas de las herramientas mencionadas como insumo para éstos.

Esto propicia la sinergia necesaria en el grupo, promoviendo el autocuidado y cuidado de los trabajadores/as. Dotar de estas herramientas de promoción y prevención de salud a quienes trabajan sosteniendo a otros/as es fundamental, para que el desempeño del rol sea armónico y saludable.

Es reconocido el esfuerzo de los trabajadores/as, técnicos/as, educadores/as, y funcionarios/as vinculados/as a los trabajos de sostén y acompañamiento de diferentes poblaciones en riesgo

social. Son sabidos los efectos que sufren los/as mismos/as ya que operan de forma permanente, exigente e intensa, donde no hay tiempo diseñado institucionalmente para la promoción de la salud y de la comunicación. Esta mirada viene transformándose en los últimos años donde varias instituciones educativas y de la salud los están sumando a su planificación.

Desde nuestra perspectiva consideramos imprescindible nutrir a los equipos para que la tarea a desempeñar no impacte negativamente. En el proceso se activa un dispositivo fundamental para que las intervenciones sean saludables y beneficiosas para todos/as.

Qué beneficios encontramos en la intervención del Programa "Y a mí ¿quién me cuida?":

- promueve la salud laboral
- fortalece la sinergia grupal
- mejora las relaciones interpersonales
- mejora la comunicación
- potencia lo grupal
- potencia lo singular
- empodera a las personas
- fortalece la confianza y la autoestima
- mejora la calidad de vida de cada integrante
- mejora la capacidad respiratoria y habilita la relajación necesaria para la escucha, la retroalimentación de la comunicación y el recurso de la palabra
- mejora el humor
- amplifica la percepción

Cómo trabajamos:

Para estas intervenciones incluimos diferentes herramientas de acuerdo con la demanda que se construya con la institución. Ajustamos estos dispositivos dinámicamente y potenciamos las fortalezas ya existentes dentro de los equipos. Siempre incluimos elementos de propiocepción y relajación para mejorar la comunicación del equipo y que el trabajo se desarrolle de manera armónica y amigable. Esto potencia la integración grupal y el intercambio entre l@s trabajador@s.

El desarrollo de los grupos requiere de un proceso donde incluir la multiplicidad de miradas y respetarlas todas. Esto favorece la tarea y hace además que se acepten las diversas perspectivas naturales dentro de los equipos. De dicho encuadre es posible generar, un registro del sistema de funcionamiento y un diagnóstico psicosocial de los equipos. Un requerimiento necesario a la hora de simbolizar las vivencias.

En la actualidad estamos realizando nuestros encuentros de manera virtual y también online donde poder desarrollar esta propuesta a distancia. Nos han sorprendido en ese sentido las enormes posibilidades que nos ofrecen, tanto la modalidad mixta (online-presencial) como ambas en sus cualidades específicas. De este modo es que estamos compartiendo con colegas de un equipo Binacional Argentino-Uruguayo que denominamos Cre.siendo Juntos.

Tenemos la absoluta certeza de que se irán incluyendo estas modalidades de intervención en los equipos y por ello también hemos desarrollando una capacitación para el cuidado.

Dejamos nuestras direcciones de contacto:

Tel. y Wp: (+598) 99676711

yamiquienmecuida@gmail.com

<https://www.facebook.com/Y-a-m%C3%AD-qui-%C3%A9n-me-cuida-1944665472446711/>

Instagram: somos_sonido

Instagram: yamiquienmecuida

Gustavo Barone Lic. En Sociología-Terapeuta Corporal-Docente. Sociólogo e Investigador en Ciencias Sociales, docente de la Universidad de la República (Uruguay) entre 1989 y el 2002. Terapeuta Psico-Corporal especializado en Desarrollo Humano.

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



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

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

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

Shiatsu 指圧
Masaje Terapéutico Japonés
Ricardo Dokyu
Shiatsu Dokyu

La sesión de Shiatsu abarca 2 aspectos: uno integral y otro particular. • El aspecto integral es la aplicación del Shiatsu sobre todo el cuerpo para armonizar la circulación del Ki y estimular la función de los órganos internos. • El aspecto particular o focalizado es, de acuerdo al motivo de la consulta, el trabajo específico sobre el síntoma: contracturas musculares, rigidez, sensación de adormecimiento, cosquilleo u hormigueo en cuello y hombros, dolores a lo largo de la columna, dolor ciático-lumbar, dolores de cabeza, problemas digestivos, insomnio, estrés, mareos o sensación de vértigo, cansancio general, etc. El Shiatsu beneficia desbloqueando y activando el Ki - Energía Original promoviendo y restableciendo el equilibrio físico, psíquico y espiritual. Ricardo Dokyu comenzó la formación como terapeuta de Shiatsu en 1984 junto a su Maestro Zen Igarashi Ryotan en Belo Horizonte, Brasil. Más información: 4864-7253 o 15 6447 9869 shiatsu.dokyu@gmail.com

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

- 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: poesiacorporalennmovimiento@gmail.com www.facebook.com/patricia.aschieri Instagram: @patriciaaschieri web: www.patriciaaschieri.com.ar

Guía de cursos y profesionales

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

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

¿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.

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.

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

PUERTAS ABIERTAS

ANDARES DANZA INCLUSIVA

investigación

Es un proceso de búsqueda, no de respuestas.

54 9 299 4056103

DANZA | INCLUSIÓN | PEDAGOGÍA

«Puertas Abiertas», el libro de Claudia Gasparini, relata algunos de los viajes realizados por el grupo Andares. Reseña actividades de ese colectivo en localidades de Neuquén y Río Negro con su proyecto de difusión y formación en danza inclusiva. Contiene escenas de clases, reflexiones y preguntas sobre esta pedagogía singular y la manera de gestar espacios que la reciban, alojen y enseñen a todas las personas, fortaleciendo la trama que las une: el deseo, las acciones y el pensamiento. Se completa con textos poéticos escritos con la vibración de algunas clases, e imágenes tomadas por el grupo fotográfico Son Miradas Neuquén. Claudia Gasparini es profesora de educación inicial y especial. Profesora de Danza Inclusiva, método DanceAbility. andaresdanza@fundacionfabricadearartistas.org

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

Verónica Len
Expresión Corporal Danza



El bienestar es un estado de armonía que se logra con la búsqueda constante del equilibrio de los diferentes aspectos del ser. Movilizar la mente, el cuerpo y el espíritu permite que seamos más flexibles adaptándonos en cada experiencia. Te invito a reencontrarte con tu bienestar. Talleres especiales y clases regulares de **Expresión Corporal - Gimnasia postural - Elongación/ Flexibilidad- Yoga- Meditación- Sesiones de masajes sonoros- Sesiones de neurociencia.** Clases por zoom para niños, adolescentes, adultos y adultos mayores. Contacto: Mensaje de WhatsApp 1169263813 Facebook: Verónica Len Instagram: @len.veronica

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

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

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

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: @LKMarilinaMassironi

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. **Diplomatura Superior con aval universitario.** Inicia en marzo 2022. Para más info visitá nuestra web www.latidopercu.com.ar y contactanos latidopercu@gmail.com o al 3424301510 y 3424484543

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



Instituto para la Gimnasia Consciente de la Dra. Irupé Pau. La Gimnasia Consciente es un aprendizaje del funcionamiento postural del cuerpo propio. Al tomar conciencia de las asimetrías, desarrollar la sensibilidad propioceptiva, la imaginación, la memoria, mediante la ejercitación consciente de la musculatura, se logra adquirir el conocimiento para lograr el buen sostén. A través de la conciencia y la experiencia del cuerpo como unidad, de la elaboración de dicha práctica en relación a las cuestiones teóricas de la anatomía y la biomecánica, se logran grandes cambios en nuestra manera de estar en el mundo, para poder realizar cualquier actividad en armonía, en un equilibrio tónico muscular y sin dolor. •Mientras dure la pandemia estamos dando clases virtuales individuales o en grupos reducidos. •Damos clases: Aline Dibarboure Pau, Verónica Krieg y Marina Figueiras. Todas nosotras somos Profesoras de Gimnasia Consciente formadas por la Dra. Irupé Pau. Facebook: *Gimnasia Consciente Metodo de la Dra Irupé Pau* •Informes: gimnasiaconsciente39@yahoo.com



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

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.

Dra. Anabella Tumbeiro
Medicina General | Medicina Alternativa & Acupuntura
@dra.anabellatumbeiro f Dra. Anabella Tumbeiro
4772-9139 1126275346
www.draanabellatumbeiro.wixsite.com/acupuntura

Espacio destinado a servicios de salud, que considera al ser humano en sus esferas cuerpo, mente y espíritu. Su coordinadora la doctora **Anabella Tumbeiro**, médica generalista, se especializa en tratamientos personalizados para diversas patologías agudas y crónicas, aplica terapéuticas que incluyen acupuntura, auriculoterapia; moxibustión, aromaterapia, técnicas de meditación y atención plena, yoga terapia y danza terapia, aplicadas a la salud. •Se arman estrategias personalizadas para cada problemática que padece el paciente, buscando brindar alivio momentáneo y que este mismo se prolongue en el tiempo. Se trabaja sobre cambios de hábitos saludables y medicina preventiva.

TopiA Año XXXI
REVISTA N° 92
Agosto 2021

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

Editorial
Femicidio y feminicidio: Las formas más extrema de la violencia contra las mujeres
Enrique Carpintero

Dossier: Violencia y Procesos de subjetivación
Juan Carlos Volnovich, Marcelo Rodríguez, César Hazaki, Susan de la Sovera y Tom Mascolo

Tratamientos de niños en Pandemia
Marina Calvo y Gisela Grosso

Los 5 sentidos y las emociones en la medicina tradicional china
Rafael Iribarren y Huan Yan

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



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

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

Paraguay 4171, CABA
www.rioabierto.org.ar

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

Cantar es posible
Taller grupal de iniciación al Canto

Docente: Edith Scher 15 68756433

Cantar es posible. Taller grupal de iniciación al canto. Docente: Edith Scher, directora del grupo de teatro comunitario Matemurga de Villa Crespo. Desde 2002 da talleres de canto comunitario en todo el país.

ESTUDIO KALMAR STOKOE

EXPRESIÓN CORPORAL
arte salud & educación

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

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

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. • **Coordinadora. Carolina Di Palma** www.1gugul.com Instagram @1gugul

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

& norma osnajanski



escribe: Julia Pomiés



Arriba Norma con Iván bebé. Y las tapas de dos de sus libros.



La patota de Uno Mismo cuando Juan Carlos Kreimer todavía era el director. A su izquierda Norma (que la dirigió poco después) y Rubén Longas (que pronto sería el diseñador de Kiné, y sigue siéndolo). A la derecha, Julia Pomiés.

La primera noticia me cayó como una barra de hielo en el estómago.

Hola. Soy Iván, el hijo de Norma Osnajanski. Ella falleció a las 4.30 am de hoy, domingo, 27 de junio.

Aquí, en Bariloche, donde el sol está presente ahora mismo con su luz y tenue calor invernal.

Quiero agradecerles desde lo más profundo de mi alma por compartir con ella lo que fuere que hayan compartido y por conformar junto a ella esta tribu, de la cual estaba orgullosa. Aquí encontró refugio y plataforma para ejercer lo que mejor supo hacer toda su vida: cultivar y honrar la amistad y a los amigos. Siempre del lado de los buenos.

Te quiero Ma. Gracias.

Te vamos a extrañar mucho.

Debajo de la carta de Iván en facebook escribí: Adiós hermana de tantas hermandades compartidas... y tantas que ya no podremos compartir...

Y el hielo se fue convirtiendo en metal incandescente. Rabia. Como la que ella confesaba más de una vez que ardía en el filo de sus dientes, en

el deseo de morder con esa boca grande y hermosa, que también era sabia de sonrisas, de besos, de carcajadas...

Y de ahí derivé a sus ojos, claros, luminosos, espléndidos de dulzura y lucidez, de inventiva y memoria.

Entonces la memoria me llevó a evocar a las tantas Normas que conocí. La militante, la periodista, la exiliada, la argenmex, la artífice de mágicos talleres de escritura, la gestaltista mano derecha de La Nana en Chiloé. La mamá de Iván y la alma mater de una numerosa y variopinta tribu que supo convocar en su facebook a fuerza de poesía, imágenes, música, homenajes y denuncias. La amiga. La más fuerte y la más frágil amiga.

Nos conocimos al principio de los años '70 en la editorial Abril, en las redacciones y en las asambleas del gremio. Dos muchachas combativas. Después supe que ella lo era más que yo.

Norma se enteró de que estaba embarazada el 24 de marzo de 1976. Una coincidencia tremenda y paradójica. En un artículo para la revista Haroldo, muchos años después, escribía:

Hasta el día de hoy esos dos he-

chos juntos me resultan casi irreales, un big-bang imposible: en mi cuerpo, creciendo la vida; en el cuerpo de mi gente, la muerte que ya había empezado su marcha con la Triple A y que desde esa noche redoblaría el paso con los militares.

Aun en medio del terror, permanecí en el país durante el 76. Para mí era inconcebible alejarme de mi obstetra y parir en España o en México, desde donde exiliados amigos nos urgían a partir.

Mi hijo nació el 1º de diciembre y en enero del '77 supe que, como fuera, tendríamos que salir. No porque tuviéramos indicios ciertos de estar siendo buscados, sino porque una mañana recogí el diario y una de las tantas noticias de muertes y desapariciones me llevó hasta el borde de la cama donde aún dormía mi marido para decirle: "Ayer la mataron a Cristina Bettanin y yo no puedo llorar. ¿Te das cuenta de que no puedo llorar? Estoy viva y seca. Este país se acabó para mí. Mi profunda y amorosa amistad con Cristina no se había dado en la militancia, sino que fue germinando en las redacciones, ella con su cámara de fotos y yo con mi grabador. Compartimos eso y mucho más. Como mucho más fue lo que compartí con los otros compañeros del gremio de prensa que hasta hoy están desaparecidos y formaron parte de mi vida: María Bedoian, Marta Mastrogiacomo, Jaime Colmenares, Enrique Raab..."

Para todos ellos no he cesado de cavar fosas en el aire. He llevado tempranos carteles con sus nombres en las primeras marchas de las que participé desde el 83, a mi regreso de México, y con ellos -con los 30.000 presentes, hoy y siempre- marché cada 24 de marzo. Así lo haré este año también. Porque Juan Gelman me enseñó que no es para quedarnos en casa que hacemos una casa, no es para quedarnos en el amor que amamos y no morimos para morir, tenemos sed y paciencias de animal. Tenemos sed aún. Se llama Memoria, Verdad y Justicia. Por eso escribimos. Y por eso marchamos».

Poco antes de su partida a México

estábamos trabajando en un suplemento especial de *Claudia Belleza*. Lo hacíamos a medias, y a ella le vendría muy bien ese dinero que cobraría antes de irse. Se llevó las fotografías de sus páginas para escribir los textos en su casa. El día que vino a entregarlo ¡se olvidó todo el material en el taxi! Creo recordar que la editorial le pagó de todos modos, no estoy muy segura, pero sé que "los Civita" (dueños de Abril) apreciaban a su gente y la ayudaron a irse del país cuando fue necesario. Sí recuerdo con claridad su angustia, y mi apurón para completar las páginas faltantes.

Eso fue solo el preludio de otra catástrofe próxima. En la mudanza se perdió la mayor parte de los libros, ropas y objetos que enviara. Años después, ya de regreso, escribí un artículo para la revista *Uno Mismo* que se llamó *Mi vida en 7 canastos*. Relato del dolor y su entereza para afrontar la pérdida. En los últimos días he estado buscando infructuosamente esa nota. Y otra más: *Vidas re-partidas*, escrita ya en Buenos Aires, con la preocupación por sus amigas y amigos mexicanos durante el terremoto de 1985. Textos de una gran profundidad reflexiva y un enorme coraje para exponer y compartir sentimientos, y expandirlos de tal modo que nos alcanzaran y pudiéramos descubrir cuánto nos atañen e implican. Ese era el secreto y la habilidad que Norma profundizó en *Uno Mismo*. Allí nos impulsaba a escribir "con las tripas en la mano"; el tipo de publicación que hacíamos requería subjetividad a raudales. En la misma dirección orientaba sus talleres de escritura creativa, meditativa, imaginaria o autobiográfica... pero siempre construida a partir de la memoria y, sobre todo, de los sentidos. En muchos encuentros explorábamos olores, tactos, sabores, sonidos, imágenes... con los ojos cerrados... buceando en el mágico mundo interno... Y, en seguida, la consigna era dejar salir la escritura a borbotones, sin censura previa. Releer, corregir, pensar, eran pasos posteriores. Cuando Norma se fue a vivir a Chile me dejó como preciosa herencia su

grupo de escritura en el que continuamente trabajando por un tiempo en la misma dirección: explorar sin miedo (ni a la alegría ni al dolor), escribir sin escuchar al crítico interno, pulir después.

El grupo de escritura con las presas de la cárcel de mujeres, lo heredó Cristina Meliante.

Su búsqueda, sus hallazgos, las claves de su propuesta están en su libro *Escritura meditativa. Un camino de autoconocimiento y transformación* donde sumó, además, toda la experiencia transitada como gestaltista. En instagram lo presentó en forma breve y concisa: "Este libro despliega herramientas versátiles. Proporciona diversos cuestionarios para despertar los recuerdos, ejercicios de escritura creativa, y admite sueños, fotos, cartas, textos elaborados, intuiciones, confesiones, dibujos, citas. La clave es habitar un territorio libre de juicio previo y de nociones acerca de lo que está bien o mal, y animarse."

Podemos volver a ese y otros libros que escribió con amor y lucidez: *Diario de sueños* y *El poder de los mandalas*. Siempre con propuestas de autoconocimiento, como en sus talleres de teatro terapéutico con máscaras.

Dirigió diversas publicaciones en México, Argentina y Chile.

En Buenos Aires compartimos diversas redacciones: la revista *Vivir*, *Ser Padres*, *Uno Mismo*. Alternamos roles; una fue jefa de la otra en distintos momentos. ¡Y siempre lo pasamos tan bien!

Además, durante varios años, integramos el potente «grupo de los primeros viernes» en el Instituto de la Máscara. Siempre recuerdo que cuando terminó ese grupo Norma dijo: ¿Dónde voy a poner ahora toda mi locura? Coincidimos.

En estos días Juan José Panno (Periodista. Fundador de TEA y Deportea) la recordó en un artículo que tituló: Norma, los ojos, la vida. Donde dijo: «Norma Osnajanski tenía unos ojitos hermosos, expresivos, que apuntaban como rayos de luz a las causas nobles; una sonrisa fácil, la voz ronca, dulce. Pronunciaba bien, escribía mejor, era muy buena periodista y excelente maestra del idioma. Todos quienes fueron su alumnado en TEA la recordarán en estos días con mucho cariño. (...) Los que fueron sus compañeros en la Editorial Perfil, en TEA, en *Uno Mismo*, en el exilio mexicano, los de su querido Chile, donde vivió muchos años, los que editaron sus libros, los amigos de los últimos tiempos en las redes, todos se juntaron en un enorme abrazo que unió tiempos y distancias para homenajearla.

En 1995 Kiné cumplió sus primeros 3 años. El MoTrICS (Movimiento de Trabajadores e Investigadores Corporales para la Salud) estaba en pleno auge. Los encuentros anuales que organizaba en el teatro IFT eran siempre una fiesta, y allí se sumó nuestra celebración: *un piso redondo*. Fue idea de nuestra asesora de lujo, Patricia Stokoe que dijo, nada de mesa redonda, nosotros vamos a hacer un piso redondo. Justamente en esta semana Carlos Trosman y Gabriela Marquis están trabajando en el rescate de aquellos materiales filmados entonces. Y pude ver y oír la intervención de Norma en esa ocasión. Conmovedora y generosa su opinión desde lo profesional. Y en lo personal dijo: *Julia ya contó que nos conocemos hace muchos años, quiero agregar que en ese tiempo hemos compartido tantas muertes y tantos renacimientos...*

Me heló la sangre escucharla. Norma querida, esta muerte no la hemos compartido. En esta estoy sola.

Julia Pomiés es periodista, directora de *Kiné la revista de lo corporal*; Lic. Artes del Movimiento (UNA).
juliapomies@revistakine.com.ar

Norma en el MoTrICS

escribe: Carlos Trosman

Recuerdo a la Norma compinche, a la Norma alegre, a la Norma compañera de viaje en el Instituto de la Máscara, a la Norma que participaba de la movida del MoTrICS, a la Norma de los encuentros en las movilizaciones, a la Norma de las redes sociales, y me viene un recuerdo muy particular, algo que sucedió en septiembre de 1994, durante la "Movida de Cierre" del VII Encuentro del MoTrICS "El Otro también existe", en el Teatro IFT.

Para esa ocasión cerraba el Encuentro la presentación de "Gualicho" un proyecto musical de mi hermano Pablo Trosman, integrado por Trosman-Barragán-Rodolico-Paultroni-Delgado-D'Ángelo-Battaglia-Majcher-Blaise. La música invitaba al baile, al movimiento. Ya se había calentando el ambiente, cuando me invitaron a cantar algunos temas... El chiste que me hacían mis amigos es que yo siempre participaba de la organización de estos eventos solamente para poder cantar en el escenario y tener un público que me escuche. Creo que en gran parte tenían razón, y contestaba infaliblemente con la frase de Federico Peralta Ramos, cuando en los años '70 le respondía a Tato Bores en su programa de televisión: "Yo, fundamentalmente, soy cantor".

La canción era romántica, melódica, hablaba de ruptura y mal de amores y de sembrar verde entre las torres del orgullo. Me sentía Sergio Denis, quien espero me perdone esta fantasía que, en efecto, estaba muy lejos de la realidad. Pero, valga la subjetividad, mi seducción estaba disparada al máximo y desde arriba del escenario actuaba mi rol de canchero y ganador. Estaba al palo. Fue entonces que un corpiño salió disparado del público y aterrizó en mis manos. ¡No lo podía creer! Un sueño que no me había atrevido a soñar se había cumplido. ¡Ahora me sentía Sandro! Sin ninguna duda, era el más grande...

Normita (a partir de ese momento "mi fan número 1"), desde un grupo de amigos que se mecían y gritaban frente al escenario, actuando la histeria de las fans, leyó la escena a la perfección y la completó arrojando su corpiño.

Ese fue el momento culminante de mi "carrera artística", una gloria efímera que no se volvió a repetir, una intervención mágica de Norma que cumplió mis fantasías y me decidió, por eso mismo, a alejarme de los escenarios, triunfador. Ese momento no podría ser superado. Amé entonces a Norma entrañable e inconfesadamente, y con los años até los cabos de su intervención, de su ojo clínico para la escena, y de sus efectos.

Entonces evoco ahora esa Norma divertida, certera, aguda, que pone el cuerpo, sostiene el vínculo y lo lleva más allá, esa Norma compinche en los Encuentros del MoTrICS, donde colaboraba y participaba. Una huella cálida que permanece en sus escritos, en las redes y en nuestros recuerdos.

Gracias, Norma. Buen camino.

DANZA COMUNITARIA & arte y territorio



escribe: **Andrea Coido**

El dispositivo pedagógico, artístico y social desarrollado a partir de la Danza Comunitaria posibilita que cualquier persona pueda integrarse a un taller coreográfico, a partir de lo que es y lo que puede ofrecer a esa grupalidad. Poner en juego el lenguaje del movimiento y su metáfora implícita en la danza, contribuye a visibilizar la disociación entre la vivencia de lo corporal y el resto de los aspectos de lo humano, característica de la matriz cultural occidental y la mecanización disciplinada del cuerpo para el rendimiento y la utilidad en el trabajo en las lógicas sostenidas desde la organización económica capitalista. Al mismo tiempo evidencia de modos muy simples, el tipo de vínculos y relaciones que este disciplinamiento genera entre las personas e intenta transformarlos.

La Danza Comunitaria propicia desde su metodología y la organización de consignas de investigación y creación, nuevas experiencias de encuentro y construcción colectiva.

Se constituye en posibilitadora de instancias vivenciadas "pasadas por el cuerpo" y luego por la palabra, de modos de registros, relaciones, organizaciones y construcciones que no suelen ser frecuentes en la vida cotidiana. Si bien nacimos de una institución académica, se convoca a la participación sin requisitos ni restricciones.

Los objetivos principales son: la creación de vínculos empáticos y solidarios; la vivencia de lo colectivo como red de soporte mutuo, la creación de códigos comunes y la construcción de comunidad desde la particularidad del lenguaje del movimiento. Para esta propuesta la obra creada colectivamente se concibe como bien común.

La Danza como generadora de comunidad y territorialidades

La actividad académica y la formación de elencos de Danza Comunitaria, siempre se da en espacios no convencionales que guardan relación con la propuesta. El espacio es uno de los elementos constitutivos del movimiento, igual que el tiempo y la energía. Los lugares en los que este proyecto habita, acogen e interaccionan con nuestras prácticas. El primer elenco "Bailarines Toda la Vida" que lleva casi 19 años de tarea, se creó en la Ciudad de Buenos Aires, en la fábrica Grissinópolis, en el año 2002, cuando todavía lxs obrerxs peleaban por la expropiación. De allí nos trasladamos en el 2018, a la Mutual Sentimiento (espacio que

alberga varios proyectos socioculturales y comunitarios). En esos espacios creció el proyecto y se dan las clases de la Cátedra y el taller coreográfico.

Con los años se abrieron otros elencos. Uno en el Ex Olimpo (ex Centro Clandestino de Detención y Exterminio) y otro en el Museo del Hambre (Espacio dedicado a la promoción de la soberanía alimentaria y la agroecología).

Creo importante hacer esta descripción en relación a los espacios con los que entramos la propuesta, justamente porque desde esa selección construimos "territorios" en los que la metodología se desarrolla con sus características pero al mismo tiempo dialoga con los espacios y sus propuestas específicas. Este juego de intercambio le da características propias a los elencos y a las obras coreográficas que allí se crean.

Desde esta perspectiva comprendemos la constitución de un elenco de danza como cuerpo/territorio no determinado por el espacio físico sino por las redes que se construyen entre lxs integrantes y cómo interactúan con ese espacio físico tanto en los talleres como en las funciones.

Podríamos crear una analogía entre el concepto tradicional occidental de territorio (bidimensional, sostenido en los límites geográficos, descrito por una mirada desde afuera) y el concepto tradicional del espacio físico en la Danza y al mismo tiempo advertir las coincidencias entre la definición propuesta por Echeverri y nuestra práctica artística en relación a la corporalidad del territorio.

En el concepto de danza más ortodoxo (el Ballet, o elencos de Danza Contemporánea), existe un requerimiento específico que ya está implícito en el imaginario social: clases de danza, aulas con pisos de madera, barras y espejos. Funciones de Ballet: espacio específico construido para el desarrollo de las artes escénicas. El público (o mirada ajena) viene incluido en ese imaginario así como también, en qué tipo de teatro y qué tipo de público es adecuado para esa representación estética.

Este modo de concebir el espacio imprime límites muy claros entre quiénes pueden o no pueden integrarse a un elenco de danza o disfrutar como observadores.

En una organización jerárquica del "territorio" de la Danza el espacio físico funciona como organizador. Es tal vez una de las razones de la exclusión sistemática que ejerció el arte de la danza tradicional dentro de las sociedades organizadas según perspectivas eurocéntricas. Hay un espacio físico para cada tipo de danza y un dispositivo que ordena en cada lugar quién puede bailar y quién no.

Este ordenamiento suele estar naturalizado no solo por quienes son profesionales de la danza sino por la sociedad en general.

La noción de elenco como cuerpo/territorio viviente, no es habitual en los elencos de danza que suelen ser individuos que se juntan para ser parte de una coreografía, con roles fijos, pautas y definiciones que no resisten alteraciones casuales.

Nuestra noción de elenco abierto y móvil, el entrenamiento en el registro sensorial, en la anticipación del movimiento, en el desarrollo de consignas que propician la solidaridad y la empatía desde el lenguaje del movimiento... van creando este cuerpo/territorio colectivo que puede dialogar con cualquier tipo de espacio físico para compartir talleres u obras de creación colectiva.

Ese entrenamiento permite en algunas ocasiones, la inclusión de público asistente inmediatamente después de realizar la obra, en una nueva versión ampliada. La organización del espacio grupal dentro del Colectivo admite, acoge el ingreso de nuevos participantes en la experiencia estética.

La pandemia nos arrojó a un recorrido incierto y a la vez desafiante. La primera gran sorpresa fue observar cómo, la metodología pedagógica y artística podía sostener la vivencia de lo comunitario aún en la exacerbación de dispositivos tecnológicos mediatizando los encuentros.

Fue un largo recorrido de hallazgos y frustraciones, en el que fuimos descubriendo y consolidando nuevas herramientas para sostenernos colectivamente, en medio de una situación social muy compleja y angustiante. En uno de los grupos surgió la posibilidad de realizar una creación colectiva de obra que

inauguró un nuevo territorio: el espacio vinculado al tiempo en sincronía. Participaron integrantes de Argentina, Ecuador y Uruguay y para esa experiencia específica se autodenominaron: Colectivo Continente - Danza Comunitaria. La obra se llamó *Encorpar*.

Territorio y Cuerpo Colectivo

Es para nosotrxs un desafío permanente la deconstrucción de la organización jerárquica y hegemónica (sobre todo viniendo de un lenguaje artístico en el que esa organización es primordial)

Sabemos que los modos más sutiles de encuentro y comunicación están permanentemente atravesados por la dimensión del poder. En este sentido creo que abrir la comunicación a través del cuerpo y el movimiento, genera situaciones empáticas que desde la palabra son más difíciles de encontrar.

Desarmar esa premisa encarnada en cada persona que llega, es uno de los juegos más interesantes en la profundización de la metodología. Suele ser extraño, incómodo o sorprendente para quienes se suman, el tipo de diálogo que se va estableciendo. Nadie dice cómo hay que hacer las cosas. Se trabaja para abrir una instancia en la que el grupo pueda reconocerse sin jerarquías, ya que también quienes coordinamos desde el movimiento o la música, nos concebimos como parte del Colectivo. Es un largo proceso que se va dando en el desarrollo metodológico de las consignas de movimiento y en la experiencia de lo grupal concebido en roles horizontales y móviles.

Si bien nuestro recorrido en la replicación de la Danza Comunitaria, es aún muy corto, hemos podido comprender que lo fundamental ocurre en el espacio que se crea entre la propuesta y quienes se disponen a participar. Hemos pasado por talleres de apenas 40 minutos, o de 2 horas, o Seminarios de 10 horas, o Capacitaciones de varios meses... en diferentes lugares y situaciones. Pareciera que esta premisa de construcción de la práctica como única y original cada vez que se realiza, diese la oportunidad a lxs participantes, incluídxs quiénes coordinamos, de flexibilizar y profundizar la disponibilidad a danzar y a encontrarse.

Ese punto de partida propicia la creación de un tejido grupal que genera alegría y amorosidad o al menos una sorpresa cómoda, en quienes participaron. Sobre esas microtransformaciones sostenemos y confiamos nuestra práctica cotidiana.

Bibliografía

Chillemi, Aurelia, "Movimiento poético del Encuentro: Danza Comunitaria y desarrollo social" Bs. As. 2015 Ediciones Artes Escénicas.

Echeverri, Juan Álvaro, "Territorio como cuerpo y territorio como naturaleza ¿Diálogo intercultural? Instituto Amazónico de Investigaciones. Universidad Nacional de Colombia.

Gupta, Akhil y Ferguson James, "Mas allá de la "Cultura": Espacio, Identidad y las Políticas de la Diferencia". Antípoda N°7 Julio 7 Diciembre 2018.

El link de Encorpar es: www.youtube.com/watch?v=Z1yD5jGlyEM
contacto: danzacomunitaria15@gmail.com

Andrea Coido es Prof. en Artes de Danza. Adjunta a cargo de la Cátedra Abierta de Danza Comunitaria del Dpto. de Artes del Movimiento UNA. Bailarina. Coreógrafa. Investigadora.



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

EXPRESIÓN CORPORAL Y ESFEROKINESIS

un cruce de experiencias

fotos Natalia Terry



escribe Ada Saray Espiro

Lo que llamamos comienzo es a menudo el fin y llegar a un fin es hacer un nuevo comienzo. El fin es donde comenzamos.
T. S. Eliot

Somos cuerpo en movimiento

El movimiento existe desde que existe el universo; la vida es su manifestación más precisa. Moverse es sentir, y el moverse se encuentra en constante proceso de formación, de transformaciones, de invenciones y re-significaciones. Cada acción de movimiento -interno o externo- es productora de sensaciones y de emociones que se inscriben en distintos lugares del organismo; el sujeto corporal se encuentra con ellas en la medida en que construye su identidad.

Expresión Corporal «Somos cuerpo en movimiento» es el nombre con el cual denominé al trabajo que realizo desde hace más de 15 años, a través de clases regulares, seminarios, y las producciones escénicas con el grupo experimental **El Laboratorio de Expresión Corporal**. En los últimos años conocí otras corrientes de la Educación Somática, entre ellas la **Esferokinesis**, experiencia que enriqueció mi práctica cotidiana, abriendo nuevas instancias de exploración y de reflexión.

Somos un sistema orgánico de relaciones

Desde su origen, el movimiento está integrado a todos los ámbitos de la vida de los seres humanos; sin embargo, muchas veces, el hacer de las acciones habituales queda en la invisibilidad. En este sentido, la Expresión Corporal toma este principio cotidiano, lo trasciende y lo convierte en lenguaje: como el trazado de una cinta de Moebius, viaja de lo cotidiano a lo extra cotidiano y viceversa, al ser ambos parte de un mismo todo. Es a partir de esta interacción que somos invitados a explorar un viaje singular, una travesía poética en la danza, en diálogo constante entre el mundo interno y externo, al hacer movimiento las sensaciones y las percepciones corporales. Es un dejarse ser en el hacer que nos habita, nos expresa, comunica y mueve.

Sostenemos, a través de esta estructura vinculante y de relaciones, la existencia de una red de sistemas. En el lenguaje de la Expresión Corporal la interacción entre los objetivos, los contenidos, las actividades y los recursos se vuelven un sistema de sistemas, que se estructuran en la planificación de una clase y en su ejecución. Al mismo tiempo, nuestros cuerpos también funcionan a través de una compleja trama de estructuras dinámicas, a la que llamamos sistema de sistemas, y que abarca el espacio vital de las personas y su naturaleza. Allí conviven, en una interacción constante, el cuerpo y la danza, en forma tangible o intangible.

Por otro lado, la técnica de Esferokinesis trabaja -con esferas de diferentes tamaños- los principios anatómi-



cos, fisiológicos y el movimiento evolutivo del BMC (*Body-Mind Centering*). Propone la reeducación de los patrones de movimiento desde un abordaje funcional, integrando la estructura y la función del cuerpo para optimizar su funcionamiento armónico. Esta experiencia le permite al sujeto profundizar en su imagen corporal y, de este modo, encontrar caminos posibles para el autoaprendizaje, que excede el espacio de la clase en sí, porque se extiende a la vida cotidiana. Es una experiencia en la cual, si bien existe una misma consigna de movimiento para todos, la percepción como respuesta de movimiento es única e intransferible para cada sujeto: lo que sucede en el interior de cada organismo corresponde a la experiencia singular de quién se es, y de cómo eso que sucede es vivido.

A través de esta técnica se utilizan diferentes *principios de trabajo*, que

todos los sistemas corporales.

El recurso de las esferas de diferentes tamaños, texturas e inflados modifica los puntos de contacto y los apoyos en torno a la relación con la gravedad, y también las nociones de equilibrio y de estabilidad; al mismo tiempo permite hacer contacto directo con zonas, lugares y recorridos del cuerpo profundo. En lo personal, esta experiencia me llevó a encontrar nuevos abordajes y puntos de partida hacia la Expresión Corporal. La mixtura entre ambos permitió nuevas invenciones a través del movimiento.

La Expresión Corporal a través de la Esferokinesis

El cuerpo es quien se hace presente y se presenta en la medida en que su acción de movimiento experimenta lo que vive. Presentarse es dar inicio al viaje, y saber que ese viaje es uno y es intransferible, por más que otros estén viviendo y experimentando -en apariencia- los mismos hechos; es abrirse paso a ese dejarse suceder y sorprender, *devenirse* en cada instante que transforma.

Cuando comencé, en 2017, la especialización en Esferokinesis, tuve por objetivo ampliar mi formación de base, la Expresión Corporal. Lo que no sabía en ese momento era cuán versátil sería para mí este tránsito: en la medida en que fui haciendo el viaje me encontré, naturalmente, con que todas estas experiencias impregnaban mis clases de Expresión Corporal, de un modo visceral. Una de las experiencias significativas fue el abordaje de los órganos y, en particular, del corazón.

Para que el sistema nervioso internalice a los órganos, y los vuelva parte del organismo, se hace necesario constituir la representación interna, su imagen. Darles presencia, consistencia, entidad, permite a su vez otorgarles **el peso y el volumen** que estos tienen como órganos aislados pero, también, por la coexistencia con los otros órganos de los sistemas. Percibir, en este caso, al corazón como **soporte de la postura** facilitó cambiar el foco habitual de la noción de eje -la estructura ósea- y conectar con distintas emociones propias y características del ser humano. Al vincular estas situaciones con otros órganos del sistema, como los pulmones y el diafragma -a través de la respiración-, se intensificó el reconocimiento del cuerpo y de sus múltiples posturas, como así también de sus emociones. Al cierre de este ciclo de encuentros las alumnas verbalizaron sobre sus registros internos de presencia y liviandad en su espacio vital, como una sinfonía que viaja por diferentes sitios del cuerpo. El viaje se dio a través de la sensación de hormigueos, de bocanadas de aire suspendidas, de la presencia de una atmósfera que sostiene y organiza en forma constante.

En otro ciclo de encuentros abordamos la estructura del sistema osteoarticular en miembros inferiores, a través del principio **pie de tobillo y pie de talón**. Se propuso percibir la diferencia en el apoyo de los tres primeros dedos de los pies en el piso, que marcan la movilidad respecto de los dos últimos, la estabilidad. El cuerpo así realiza diferentes posturas con y sin las esferas, lo que potencia una imagen dual: estable/inestable. La tierra y la fuerza de gravedad son los componentes que articulan los efectos de esta imagen. Ya sin balones, se propuso reconocer el suelo como una superficie irregular, variable: reflejo de las diferentes posibilidades que ejercen los apoyos, de las presiones y los empujes de los pies al dar el paso; encontrar la marcha, los equilibrios, los desequilibrios y también las caídas. El **eje axial y apendicular de miembros superiores** acompaña y potencia, según el caso, lo que sucede en el espacio **apendicular de miembros inferiores**.

Una experiencia orgánica a través del Laboratorio de Expresión Corporal

En la medida en que progresaron los encuentros de la formación y las clases de Expresión Corporal me encon-

traba, cada vez más, generando interacciones y puentes. Para fines de 2017 habíamos reunido gran cantidad de material; al año siguiente, le propuse al grupo del *Laboratorio de Expresión Corporal*, que dirijo, profundizar esa investigación de movimiento, y realizar a partir de ella una puesta en escena llamada **Tramas de vidas**.

Tramas de vidas revela el espacio vital del organismo vegetal -humano. Explora los límites y los bordes de la tierra, la raíz, los tallos, las hojas, la piel. La intimidad atraviesa los surcos del su organismo y los devuelve expandidos en la interacción de los sistemas. La médula espinal o columna blanda atraviesa el espacio axial y se ramifica con sus terminales nerviosas hacia toda dirección en el espacio mismo, de la piel hacia adentro, y en el imaginario, hacia el afuera. En lo efímero del plano y el volumen es que sucede todo lo que en el cuerpo existe y lo trasciende hacia un arriba y un abajo, en el adentro y el afuera.

Tramas de vidas es la compleja red interna que conforma el espacio del cuerpo-organismo, es la multiplicidad de sentido en el entramado que conforman los sistemas.

Tramas de vidas tiene su origen también en el siguiente texto:

A través de aquel árbol siento que algo me germina, otra vez, dentro de la médula; si pudiera trazar el contorno caprichoso del recuerdo vería un reflejo de esa tensión interior, de cómo los años me forman y deforman. [...] Un espacio fértil en el punto medio entre el sueño y el recuerdo, entre vos y yo. -Leonardo Venezia

En la medida en que fue sucediendo este recorrido, se abrieron diferentes posibilidades de conexión entre la Expresión Corporal y la Esferokinesis. La interacción de la una en la otra le aportó a la experiencia de la Expresión Corporal nuevos puntos de vista para el abordaje de su teoría y de su práctica. Lejos de generar compartimentos estancos, se trata de abrir el espectro, porque más allá de lo que hacemos está el cómo lo vivimos, y porque somos, ante todo, cuerpos en movimiento.

Nota: El presente escrito es el relato de experiencia presentado para la certificación en el Instructorado de Esferokinesis en el CIEC (Centro de Investigación y Estudios Corporales), bajo la dirección de Silvia Mamana.

Bibliografía:

- Cohen Bonnie, Introducción al Body-Mind Centering. Traducción Silvia Mamana.
- Dropsy, Jacques (1982). Vivir en su cuerpo, Expresión Corporal y relaciones humanas, Buenos Aires, Argentina, Ed. Paidós.
- Guido, Raquel (2009). Cuerpo, Arte y Percepción, Bs. As., Argentina, IUNA.
- Mamana, Silvia (2009) «Esferokinesis: cintura escapular y miembros superiores» en Revista Kiné, la revista de lo corporal, Nro. 88, Bs. As., Argentina.
- Mamana, Silvia (2009) «Esferokinesis: cintura pélvica y miembros inferiores» en Revista Kiné, la revista de lo corporal, Nro. 90, Bs. As., Argentina.
- Mamana, Silvia (2003) «Los órganos como soporte del movimiento y la postura» en Revista Kiné, la revista de lo corporal, 57, Bs. As., Argentina.
- Venezia, Leonardo (2018) La cordillera del viento, tesis de maestría en escritura creativa (UNTREF).

Ada Saray Espiro es Prof. de Expresión Corporal, docente del método Gimnasia Corporal Consciente, e Instructora de Esferokinesis. Da clases a personas con y sin discapacidad. Capacitadora de docentes. Disertante en congresos. Directora del Laboratorio de Expresión Corporal. Ha presentado obras de Expresión Corporal en diferentes distritos de la provincia de Buenos Aires, y artículos suyos se han publicado en revistas nacionales y provinciales. adasaray@gmail.com

& cuando las lectoras escriben

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

adriana melman

suerte de principiante

Comenzar a dar clases de Feldenkrais, allá por el 2002, fue ardua tarea. El Método no se conocía y yo estaba "recién salidita del horno".

Si bien había escuchado historias asombrosas, en relación al Método, nunca les había dado mucho crédito. Además, sus protagonistas eran entrenador@s de mucha trayectoria, o el propio Moshé Feldenkrais. Por lo tanto... lo mío era estar agradecida por tener herramienta de trabajo, y cuidar a la gente durante mis clases. Cero expectativa en relación a algo más, que ganarme el mango dignamente.

Una tardecita como tantas, llega a su clase grupal Silvana. Médica jubilada, había leído a Feldenkrais y su teoría le interesó. Por eso se acercó a las clases. Hacía unos cuantos meses que asistía. Eso fue afianzando el vínculo entre nosotras. Antes de ir al piso, me pregunta si hablo polaco. ¿Polaco? No, nada nada de polaco de mi parte. Notó que mi apellido es judío, y pensó que podría saberlo.

Me cuenta que vino de Polonia siendo muy pequeña. Ya hablaba, y por supuesto en polaco. Al llegar aquí, parece que sólo habló el castellano. No recuerda absolutamente nada de su lengua madre y acaba de recibir una carta de alguien de su familia, en polaco.

No encuentra traductor profesional, entonces busca entre la gente.

De mi parte, no tenía a nadie conocido que pudiese hacerlo, para vincularla. Me dio mucha pena su relato, e internamente pensé en unas cuantas personas a las que les preguntaría después, por si conocían a alguien.

Di la clase que tenía planificada: una secuencia de movimiento consciente (ATM) en la que trabajaron casi todo el tiempo, sólo con sus ojos. Nos despedimos, entre comentarios de asombro del grupo por ese tipo de experiencia, y nada más.

Regresó a la semana siguiente. ¡Había podido leer la carta la misma noche de nuestra clase anterior! Me cuenta:

"Llegué esa tardecita a casa, y mi marido estaba afuera, lavando el auto. Me pidió, si le alcanzaba un balde con agua. Tenemos una pileta en el parque, para todas estas cosas. Así que, puse el balde adentro de ella, y me dispuse a llenarlo. Quedé mirando el agua y medio la movía y jugaba con ella mientras se llenaba. Estaba ahí, ensimismada, esperando, cuando vino a mi mente una palabra en polaco, y luego otra y otra. Eso me sorprendió y me dio mucha ilusión por si ese recuerdo podría ampliarse. Así que, le acerqué el balde rapidito y me fui volando a buscar la carta.

La primera lectura fue de palabras salteadas. Fui y volví por el texto muchísimas veces. Le comenté a mi marido lo que estaba pudiendo hacer. ¡Era asombroso! Soy perseverante, así que, no sé cuánto tiempo estuve. Esa noche la leí. "

Recuerdo que me preguntó si la clase que habíamos hecho, tenía que ver con ese cambio que sucedió en su memoria.

Yo sabía que ella, valoraba mu-

cho el Método Feldenkrais.

Habitualmente hago chistes, y digo que Feldenkrais soluciona todo: desde el clima, hasta los electrodomésticos, y de camino entre ellos, a nosotr@s. Luego, me esmero en no mentir. Así que, aun perdiendo la oportunidad de pasar a la gloria con un discreto "sí", le dije la verdad: no sabía sobre eso, ni había elegido esa clase a raíz de su consulta. Todavía no sabía tanto sobre el sistema nervioso, como para hacer alguna suposición. ¿Vías de integración? Sí. ¿Modalidad sistémica? Sí. Somos una unidad funcional, un complejo sistema. El gran tema es que en cada persona, el complejo sistema funciona ligeramente diferente.

Feldenkrais explicita y usa, la interconexión entre pensamiento, sentimiento, sensación y movimiento (Los cuatro componentes de la acción). Fue un estudio del sistema nervioso, y su metodología le habla directamente al sistema nervioso. Sus descubrimientos empíricos al respecto, fueron confirmados tiempo después por la ciencia, con el surgimiento de nuevas tecnologías.

Su gran objetivo fue -y sigue siéndolo en su Método- enseñarle a aprender al sistema nervioso, para que pueda desplegar aún más su potencial, e integrar, integrar, integrar, mejorando así la vida de nuestros maravillosos sistemas. Pero hasta dónde, o cómo direccionar esos procesos de aprendizaje, en relación a ese tipo de procesos internos, no estaba, ni aún hoy está, a mi alcance.

Con el tiempo, profundizando en el Método Feldenkrais, leyendo neurociencia y muchas cosas más, compartiendo esto con otras personas, supe que aquella clase sí tuvo que ver.

Entre las muchas cosas que ese tipo de movimientos oculares genera en el sistema nervioso, está el empujoncito que le da al tronco del encéfalo para que se active y así participe también -puesto que son muchas las estructuras que participan de los procesos representacionales- del reprocesamiento de la información, para la adaptación al medio ambiente.

Información, que por más lejana que esté en nuestra historia, está. La memoria original, está guardada. De eso Moshé Feldenkrais sabía mucho. Ese tipo de movimientos oculares, ocurren también durante el sueño, momento de movilización y reprocesamiento de información inalcanzable a veces, en nivel consciente. Mucho habría para desarrollar sobre este apasionante tema.

Más allá del "poroto" para el Método, una vez más, la misteriosa sincronización: esa clase ese día, su deseo, su esperanza puesta en mí, y el agua después.

En aquel momento, alguien me había comentado, que vincularse de ese modo con el agua, también tuvo que ver con ese proceso en ella.

Esto despertó mi curiosidad, y unos años después, di con información sobre ello: científicos argentinos, investigadores de fisiología molecular y neurociencias, de una de nuestras queridas universidades nacionales (UBA), habían experimentado exactamente con eso.



Qué pasaba con ciertos recuerdos que se creían olvidados, en individuos que sumergían un brazo en agua, que era puesta a distintas temperaturas. Los mejores resultados los tuvieron utilizando agua muy fría.

Tendré que intentarlo, porque no recuerdo en qué época del año sucedió todo esto. Si fue en invierno, tal vez sea verdad que como dijo Albert Einstein "Dios no juega a los dados con el universo".

Adriana Melman, es profesora del Método Feldenkrais. -2002, Bs As, Argentina. IFF-. Actualmente se desempeña como docente en el ámbito público y en el privado. En el público, como docente en los profesados de Danza Expresión corporal -Escuela de Danzas Clásicas. La Plata-, y de Danzas Tradicionales Argentinas -Escuela de Danzas Tradicionales Argentinas. La Plata-D.G.C.y E. Pcia. de Bs As. Educación pública, gratuita e inclusiva.

natalia pérez

apuntes de clases

17 de enero 2018

Empecé un diario de mi cuerpo. De esas anotaciones:

De los encuentros con Sandra, esta vez explorando qué es la pasividad y qué la actividad.

El tiempo que me lleva estar, entrar en la pasividad es distinto: ir preparando la pasividad a «llegar de repente».

Una mano activa el resto del cuerpo pasivo. Es fuerte lo de la pasividad de algunos miembros, de algunas partes, cuando vuelvo a moverme queda otra sensación.

(...) Me hizo muy bien hacerme un shiatsu con Cecilia, bajé un cambio, estoy muy cansada, siento falta de soporte, de sostén, de nutrición. El encuentro mareó mi médula, es un estado de flotación

Observo que muchas veces estoy sentada en mi sacro.

(...) Mi cuerpo y la ansiedad: hay algo muy físico de la ansiedad y es que siento poco peso en mi cuerpo; está asociada a la espera.

Paula me propuso hacer un trabajo que tiene que ver con el soltar (pensamientos parásitos, malestar) sentirse, respirar, llevar la atención a la presencia; después de eso compartir alguna película alguna charla, lectura.

Cuando me siento bien, la sensación es de tranquilidad, la respiración fluye y cada célula está en su lugar.

18 de enero

De un exploración que comenzamos con Sandra. Sobre las imágenes del cuento de Jimmy Liao «El sonido de los colores».

En realidad no quiero ir a ninguna parte. A veces tengo la sensación de que el mundo no tiene límites. Con los ojos muy abiertos dejé caer la cabeza soñolienta.

susana tommasi

regalo en el parque



Es pequeño, quizá entre 4 y 5 años. Cara de soñador, va en su mundo en uno de los escasos espacios verdes de Godoy Cruz, donde varias especies de árboles conviven y se mecen con el viento, a diferentes alturas. Encapuchado, va un poco detrás de mamá que empuja el coche con su hermanito. ¡Viene cargado de tesoros! Ya regresando, se ve, por el apuro de ella, que le va diciendo: «Y andá tirando toda esa basura ...»

El escucha, mira alrededor preocupado... y sus ojos contactan con los de una mujer, sentada muy quieta en un aparato de pedalear.

Por diferentes motivos, ambos están en las nubes y cuando las miradas se interceptan, se ven completa y totalmente.

El se desvía un poquito de la vereda de goma hacia la mujer y sus pedales extendiendo los brazos. Ella acerca los suyos y, en un instante, abren ambos las manos y se produce el pasaje.

«¡Gracias!» atina a decir la mujer, conmovida.

El se apura a volver al dúo que ha seguido su ruta. «Que después tengo que andar limpiando todo eso...» se escucha todavía.

El niño se limpia un poco las manos en el pantalón, se toma de la que ofrece su madre, y no mira atrás. Probablemente olvide todo al llegar a la esquina.

La mujer, inmóvil lo mira hasta que se hace un puntito. Emprende a su vez la vuelta a su casa solitaria, mientras va inventariando: semillas diversas, las pinchadas casi de madera, otras con cabos largos, los panaderos, que sopla y llenan el aire frío de pequeños trazos dorados y voladores... ya va pensando dónde colocará cada pieza de ese legado, que le ha entibiado el alma.

Susana Tommasi es Profesora de Artes Plásticas, Coordinadora de Grupos, Psicodramatista.



Mejor nos sentamos, nos tomamos un té tranquilamente y hablamos de nuestras esperanzas sobre el futuro.

Contacto consciente.

Texturas en la imagen.

Cómo ir cambiando de niveles, de contacto, de dinámica.

Límites en relación a la caída.

Límites en las relaciones.

«Busco en mi corazón el débil parpadeo de la luz».

Subo y bajo del metro equivocadamente. Trabajo sobre esa imagen del metro del subte: algo de calma, de soledad, de espera, de extrañeza.

Diagonales.

Indagar en los distintos niveles.

¿Cómo es esto de no querer ir a ningún lado?

23 de enero

Hoy revisando mis cuadernos veo muchas anotaciones sobre el bazo.

Es parte del complejo sistema inmunológico, es un órgano linfático que produce linfocitos y sustancias de defensa.

Sustancias de defensa.

¿Qué recursos tengo para abordar lo que me pasa?

Muchas veces he tenido dificultades para defenderme. No hay una única manera de defenderse.

¿De qué, de quiénes preciso defenderme? ¿De mi misma?

24 de enero

Cuaderno rojo:

¿Cómo la técnica da soporte a la imaginación?

Encuentro esto: creatividad funcional no tener ideas preconcebidas, es necesario que tengas espacio para ver qué pasa.

El equilibrio tiene que ver con cómo gestionamos el desequilibrio.

¿Hay una frontera entre mover-

se y soltar? y si la hay: ¿es posible borrarla, correrla?

25 de enero

Estoy leyendo un libro atrapante «El tiempo de la convalecencia» Fragmentos de un diario en Facebook de Alberto Giordano.

De la entrada del 16 de febrero de 2015: «Un buen maestro -anotó Gide en su Diario- tiene una preocupación constante: enseñar a que se prescindiera de él»

«Los maestros no viene dados en esto todas las épocas coinciden, los inventan quienes deciden convertirse en discípulos por amor al paisaje misterioso que los gestos de un profesor trazaron con palabras».

Promover la autonomía de los otros.

26 de enero

Leo: «siento como si las lumbares estuvieran con poca movilidad y un acontecimiento del lado izquierdo, entre las costillas y las crestas».

Me intriga por qué usé la palabra acontecimiento.

(...) recuerdo con mucha intensidad cuando descubrí que el final de mis costillas y el comienzo de las crestas están ahí nomás.

Ese es el espacio que en general colapsa cuando la columna no está en la vertical.

¿Cómo entró un acontecimiento en tan poco espacio?

Natalia Pérez es bailarina, profesora de expresión corporal y educadora somática. Autora del libro «apuntes de clases».



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.-

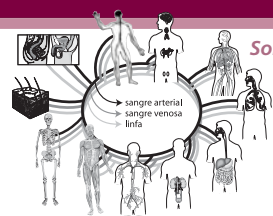
5 posters Digitalizados
Arg. \$ 750.- / Internacional U\$S 20.-



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.