

Rene

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

INFANCIAS

Lo que cambia... Lo que permanece...

la salud de la postura (4^{ta} parte)

▪ pandemia y
SEDENTARISMO

▪ exceso de
COMPUTADORA

▪ postura y
ESTRÉS



somos un sistema de sistemas

la salud de la postura en el trabajo

(Cuarta Parte)

nota-póster

Para poder estar cómodos en una silla, hay que mantener los pies apoyados en el suelo, los brazos a los lados, el pecho y el mentón en línea con la columna vertebral, y la cabeza y el cuello en línea con el resto del cuerpo.

Así SI: Mantener la cabeza, el cuello y la espalda en línea recta. Mantener los hombros relajados y los brazos a los lados. Mantener los pies apoyados en el suelo.

Así NO: Mantener la cabeza adelantada respecto al cuello. Mantener los hombros encorvados. Mantener los brazos cruzados o sobre el escritorio.

INFORME
Y NOTA
POSTER

¡¡Vuelven las actividades presenciales!!
esferodinamia / creatividad
expresión corporal/qi-gong
danza armonizadora /canto
danza comunitaria /butoh
sistema río abierto /yoga
mascarada /Festival El Cruce

Kiné

está asociada a

ARECIA

Asociación de Revistas Culturales Independientes de Argentina

www.revistasculturales.org



En tapa:

intervención anatómica de longas+pomiés sobre "Messaggio d'amore" una obra del escultor italiano Cesare Lapini (Florencia, 1848-1893).

www.revistakine.com.ar

- Artículos especializados.
- Agenda actualizada de cursos, talleres y actividades gratuitas.
- Sumario comentado de la última edición y sumarios completos de las ediciones anteriores.
- Datos para suscripción anual y detalle de beneficios para suscriptor@s.
- Suscripción al newsletter mensual con novedades de Kiné y del campo de lo corporal.
- Información para la solicitud de compra de ejemplares de la colección.
- Y toda la Guía 2021 con los vínculos (links) activos hacia las direcciones de mail y páginas web de los anunciantes.

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

10 de noviembre 2021 cierra la recepción de avisos para la Guía Anual

SUPLEMENTO ANUAL • GRATUITO PRIMERA EDICIÓN EN DICIEMBRE 2021

Guía 2022
Kiné DE LO CORPORAL

Año XXX - N° 30
www.revistakine.com.ar

EDICION ANUAL GRATUITA

**CLASES
CURSOS
CARRERAS
PROFESIONALES**

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

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

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

Su anuncio en esta guía permanecerá todo el año 2022 en nuestra página web

www.revistakine.com.ar

Kiné

SUSCRIPCIÓN ANUAL DIGITAL

A partir de este año inauguramos la posibilidad de suscripción a las ediciones digitales. La suscripción anual corresponde a las 5 ediciones del año 2021 y la Guía de Carreras, Cursos y Profesionales para el año 2022 (cuya primera edición se realizará en diciembre 2021). Incluye, además, la versión digital de dos libros de la Colección Kiné Biblioteca. El envío de 5 posters digitales correspondientes a la serie de "Cadenas Musculares" y 3 ejemplares digitalizados de la colección, a elegir desde el N° 70 hasta la fecha, incluyendo las ediciones agotadas.

\$750.-

El modo de pago en Argentina: depósito o transferencia a la cuenta N° 13874/6. Caja de Ahorro en Pesos. Banco Provincia de Buenos Aires Sucursal 04007. CBU: 0140007603400701387469. IMPORTANTE: enviar el comprobante de pago con el nombre completo a kine@revistakine.com.ar

Para suscripciones internacionales U\$S 20.- consultar por e-mail a kine@revistakine.com.ar

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

Kiné®

ISSN 2346-9412

la revista de lo corporal

año 30 - n° 149
octubre - diciembre 2021

editor
Carlos Alberto Martos
dirección periodística
Julia Noemí Pomiés
diseño, arte y diagramación
Rubén Longas + Julia Pomiés
asesoran
Susana Kesselman - Elina Matoso
Carlos Trosman - Mónica Groisman
Olga Nicosia - Marta Jáuregui - Raquel Guido
Silvia Mamana - Susana Estela
Cristina Oleari - Mariane Pécora

sumario

- Informe Sistemas**
La salud de la postura
(4º parte) **En el TRABAJO**
- 3** Pandemia y sedentarismo
Olga Nicosia
- 6** NOTA - POSTER
Julia Pomiés, Olga Nicosia, Rubén Longas
- 7** Los isquiones no alcanzan
Anabella Lozano
- 8** Un diseño expresivo
Paola Griffman
- 9** Perseguir la vocación
Mirtha Barnils, Karina Jousse
- 10** Movimiento: cómo elegir
Marta Jáuregui, Laura Corinaldesi
- 11** Shiatsu Kan Gen Ryu
Carlos Trosman
- 12** Trabajo vivo
Roxana Galand
- 14** Postura y estrés
Silvia Mamana
- Informe Biopolítico**
INFANCIAS
lo que cambia... lo que permanece...
- 16** Niños adultos y adultos niños
Celeste Choclin
- 18** Qué aprendieron en pandemia
Susana Kesselman
- 19** Ayúdame a mirar
Emiliano Blanco
- 20** Nuevas infancias
Carolina di Palma
- 21** Infancias fumigadas
Mariane Pécora

- 22** Piel, pandemia y eutonia
Hugo Perrone
- 23** Kiné en Ushuaia
Rosana Bernharstu

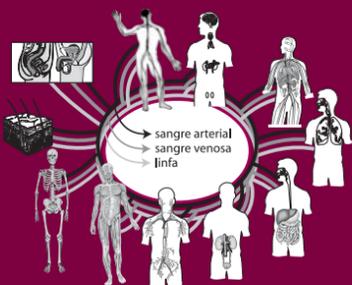
- En la sección Cuerpo &
- 28** La Escalera
Beatriz Amábile, Karin Fleischer
- 29** Adiós a Marina Gubbay
Déborah Kalmar, Marian Duran
- 30** Definiciones: El cuerpo grato
Liliana Bermúdez
- 30** Mitos encarnados
Perla Tarello
- 31** Mayores en movimiento
Marcelo Della Mora
- 32** Escriben l@s lector@s
María Alejandra Sponda
- 33** Vuelven las actividades presenciales
Noemí Gastañaga, María del Carmen Varela
- 34** Libro: Apuntes de clases
Natalia Pérez

- 25** 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, 11º A (1405) CABA - tel: 4981-2900.

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





la salud de la postura ⁴ta parte

en el **trabajo**

La pandemia alteró drásticamente los tiempos y modos del trabajo cotidiano. Impuso una mayor dosis de sedentarismo, aumentó nuestra permanencia frente a la computadora, generó nuevas situaciones de estrés... En este informe convocamos a los profesionales de lo corporal a analizar estas nuevas modalidades laborales que dejan huella, y afectan también a la salud de la postura; y conocer lo que las diferentes disciplinas proponen para aliviar consecuencias y restaurar equilibrios perdidos. Olga Nicosia, kinesióloga y osteópata, sugiere tomar conciencia y buscar compensaciones. Anabella Lozano (esferobalones, reorganización postural), advierte que con un buen apoyo de los isquiones no alcanza para lograr una adecuada distribución del peso. Paola Grifman (cuerpo y voz) asegura

que cantar nos ayuda a sostenernos y desplegarlos. Mirtha Barnils y Karina Jousse (danza armonizadora) subrayan la importancia de encontrar lo placentero. Marta Jáuregui (medicina clínica, esferointegración) nos da algunas claves para elegir esa actividad corporal que los médicos recomiendan. Carlos Trosman (medicina china) dice que es indispensable ampliar el repertorio de movimientos. Roxana Galand (danza) titula su artículo "el trabajo vivo". Y Silvia Mamana (Body Mind Centering) revisa las relaciones entre actitud postural y estrés.

pandemia y **sedentarismo**

tomar conciencia y buscar compensaciones

Desprezarse, caminar, mirar a lo lejos para descansar la vista, movilizar las articulaciones, dirigir movimientos libres en diferentes posiciones hacia distintos puntos del techo. No se necesita ropa deportiva ni una dedicación mayor a 3 ó 4 minutos cada media hora. Y, en la medida de lo posible, dedicar un buen rato, cada día a la "autopercepción".



escribe Olga Nicosia

En nuestra realidad económica y social actual, si bien para algunas personas es posible "vivir" de lo que les gusta y elegir el área en la cual ejercer determinada profesión, existe, por el contrario, un enorme porcentaje de la población que se desempeña laboralmente cubriendo los "requerimientos" de la sociedad, del "mercado", en tareas que no siempre son las que elegirían si pudieran hacerlo.

De todas maneras, las jornadas laborales exigen la dedicación de una importante cantidad de horas diarias durante las cuales, casi siempre, es necesario sostener una determinada postura (de pie atendiendo al público, o sentado frente a la computadora, o realizando un movimiento reiterativo en una cinta de montaje, o en un *call center*...).

La pandemia de Covid 19 ¡cambió todo! Hubo que encontrar nuevas maneras de resolver aspectos sanitarios, laborales, educacionales, vinculares y comerciales. El uso de la computadora, netbook o teléfono celular pasó a ser casi imprescindible.

La brecha de las diferencias socioeconómicas se hizo más evidente y la posibilidad de conectarse (ser parte del *cognitariado* como dice Bifo Berardi) determinó que muchos quedaran fuera del "nuevo" sistema. El "trabajo en casa" con el resto de la familia presente, la diferente calidad de los espacios a compartir, las nuevas responsabili-

dades en la gestión hogareña, agregaron tensión y exigencias de adaptación. En algunos casos dificultades atencionales, estados de poca conexión con las necesidades y los deseos personales y/o alteración del ritmo circadiano vigilia-sueño.

Algunos factores que están afectando la salud:

1. Falta de movimiento.
2. Bajo nivel de exigencia cardiorrespiratoria.
3. Fijación de la mirada a corta distancia y durante largo tiempo.
4. Posturas ineficientes, de alto gasto energético y reiteradas en el tiempo.
5. Tensión sostenida en miembros inferiores y en manos por uso intensivo y/o inadecuado del teclado o el mouse.
6. Aislamiento, excesiva concentración, estrés, efecto hipnótico de las pantallas.
7. Disminución de la capacidad de registro y percepción de la postura y la conciencia corporal.

A la media hora de estar quietos, cambia la circulación, se cansan los músculos, los ligamentos que están tensos también se fatigan, el sistema fascial pierde elasticidad. Entonces, ya la posibilidad de prestar atención, de ser eficiente se empieza a complicar. Los seres humanos no estamos condicionados para estar quietos, estamos condicionados para el movimiento.

Esta postura provoca generalmente una modificación en las curvas normales de la columna; retroversión de la pelvis, flexión de la columna lumbar y aumento de la cifosis. En el caso de la columna cervical, la proyección de la cabeza hacia adelante produce una adaptación en extensión cervical superior, que si se sostiene en el tiempo puede generar mayor tensión en los músculos suboccipitales y un déficit circulatorio de la sangre desde y hacia el cráneo, posible origen de cefaleas... La vista también se fatiga al quedar fijada en una distancia corta, o larga, pero siempre la misma.

Al estar sentados mucho tiempo, se dificulta la circulación de la sangre de los miembros inferiores, la irrigación hacia los pies y el retorno venoso.

La quietud y el bloqueo de la circulación, altera las funciones celulares, y también puede afectar la función renal.

Los adelantos tecnológicos pueden ser útiles para la sociedad y mejorar la calidad

de vida siempre que se tenga en cuenta: para qué, cuánto, cuándo y cómo usarlos.

Como el "homo sapiens" todavía no ha mutado a "homo cyber" y nuestro cuerpo es el instrumento real con el que nos comunicamos y conectamos con el mundo virtual a través de la computadora, es importante tener en cuenta cómo lo hacemos y durante cuánto tiempo, y si estamos respetando las ancestrales leyes de la naturaleza que aún nos rigen a los seres humanos a pesar de los adelantos tecnológicos.

De cada uno depende estar atentos, presentes en sí mismos, darse permiso para parar e iniciar pequeños cambios, sin temor al ridículo o a lo aceptado socialmente.

Es muy importante resaltar que casi ninguna profesión es dañina si se manejan los tiempos de permanencia en determinada

continúa en página siguiente



viene de la página anterior

postura y si se tiene en claro de qué manera trabajar las compensaciones, y cómo contrarrestar las dificultades.

Cada treinta o cuarenta minutos la persona debe parar y realizar ejercicios compensatorios para que los músculos que están acortados y los otros que están alargados y tensos, puedan restablecer el equilibrio. El organismo necesita tan solo dos o tres minutos para esto. Los ejercicios más simples que se pueden proponer, básicamente consisten en hacer lo contrario a lo que exige la postura; como estirarse, desahogarse, caminar, mirar a lo lejos para descansar la vista, movilizar las articulaciones, dirigir movimientos libres en diferentes posiciones hacia distintos puntos del techo, poner música y ¡bailar! No se necesita ropa deportiva ni una dedicación mayor a 3 ó 4 minutos.

Es igualmente necesario desarrollar la conciencia corporal, reconocer y respetar las necesidades de cada uno.

Tomando como referencia la postura corporal y cómo ésta se ve afectada, vamos a considerar cuatro grandes grupos:

Primer grupo:

Los trabajos que requieren posturas estáticas, ya sea sentados o de pie

En este primer grupo, además de los ya mencionados con respecto a la PC están los que realizan movimientos reiterativos frente a una máquina, los que manejan vehículos. Artesanos, confeccionistas, luthiers, las profesiones que requieren una postura de quietud y un importante grado de precisión y stress en el resultado de su tarea como por ejemplo los odontólogos y los cirujanos.

En el caso de un artesano que debe manipular un objeto que está más bajo, puede ocurrir que se produzca una flexión completa de la columna y cuello con un cierre de la zona de los hombros. Si el tórax pierde movilidad hay una alteración de la amplitud respiratoria, disminuye la función diafragmática y su amplitud de desplazamiento en la respiración. También en estos casos se sugiere cada cierto tiempo, realizar las compensaciones ya propuestas para equilibrar la postura.

Los que conducen vehículos durante períodos extensos, tendrían que detenerse cada tanto, bajarse y caminar.

Si lo que el trabajo exige es estar quietos, pero de pie, frente a una máquina, etc. sólo hace falta generar una pseudo caminata en el lugar, para favorecer el retorno venoso y cambiar los apoyos.

Segundo grupo:

Aquellos trabajos que demandan una postura de esfuerzo

Los que levantan objetos pesados, los trabajadores de la construcción y los de la vía pública, los cartoneros, los repositores, etc. Y los que realizan actividades en las que se compromete más una zona del cuerpo o extremidad pudiendo generar tensiones y compensaciones dañinas. Por ejemplo, el uso profesional de la raqueta de tenis o instrumentos musicales como el violín y la guitarra, etc.

Tercer grupo:

Referido a la postura en relación a las modas que culturalmente se imponen y los adelantos tecnológicos

Por ejemplo, el uso deliberado de los tacos cada vez más altos y los aparatos electrónicos cada vez más pequeños.

Cuarto grupo:

Los docentes y coordinadores de técnicas corporales

Posturas de esfuerzo

Incluimos aquellos que deben realizar gran-

des esfuerzos y/o levantar cargas pesadas. Es fundamental que aprendan a posicionarse de la manera más eficiente y estable, teniendo en cuenta la relación entre el centro de gravedad y los apoyos. Para evitar microtraumatismos que pueden provocar futuras lesiones, es necesario llevar la fuerza hacia los miembros inferiores que están más condicionados biológicamente para esto, no así la columna, en especial la zona lumbar. Esto significa simplemente, flexionar las rodillas y separar y/o adelantar un pie según sea necesario para obtener mayor estabilidad, al momento de realizar la fuerza. Es interesante observar a los trabajadores que han logrado conscientemente o no, esa organización del movimiento, pues se destacan por su gesto liviano, armónico, con ritmo y fluidez. Hay empresas en las que se brindan elementos de protección, como fajas para la zona lumbar, zapatos, guantes, etc. Pero no siempre se hace un entrenamiento que lleve a un cambio de hábitos.

Desde la etapa escolar aprendemos el funcionamiento interno del organismo y su fisiología; pero no se hace hincapié en el uso adecuado del mismo, ni en el desarrollo de la conciencia corporal.

Por el contrario, si se observa la postura que adoptan los niños para llevar sus mochilas, se puede ver que en muchos casos, estas exceden el tamaño y el peso que sus espaldas pueden cargar sin perjudicarse.

El trabajo de estar a la moda

Nos referimos a una moda actual que se impone y se sostiene mediante algunos programas de tv, revistas y desfiles, sin informar en ningún medio de comunicación, los efectos negativos en la organización de la postura, sobre el cuerpo todo. Esta postura comienza, entonces, con el apoyo de los pies sobre tacos y plataformas que superan los 10 cm., alterando la relación de descarga del peso del cuerpo a través de los pies, y se continúa con una anteversión de la pelvis (sacando la cola), una hiperlordosis lumbar y con las compensaciones realizadas en la parte alta de la columna para no caer hacia adelante.

Otro ejemplo de las modas impuestas que tienen efectos negativos sobre el cuerpo de la mujer, son las prendas muy ajustadas, en especial los jeans. La ropa apretada dificulta la circulación sanguínea y puede provocar irritación e infecciones urinarias y vaginales, entre otras afecciones. Para los hombres que utilizan este tipo de prendas, puede ser, incluso, causa de infertilidad.

Podríamos decir que hay un mensaje subliminal que indica la postura que debe mantener una mujer para ser atractiva, sensual, sexy.

Es importante tener en claro qué es lo que propone la moda y qué consecuencias puede traer al organismo. Ser conscientes de que tenemos la libertad de elegir la opción más saludable.

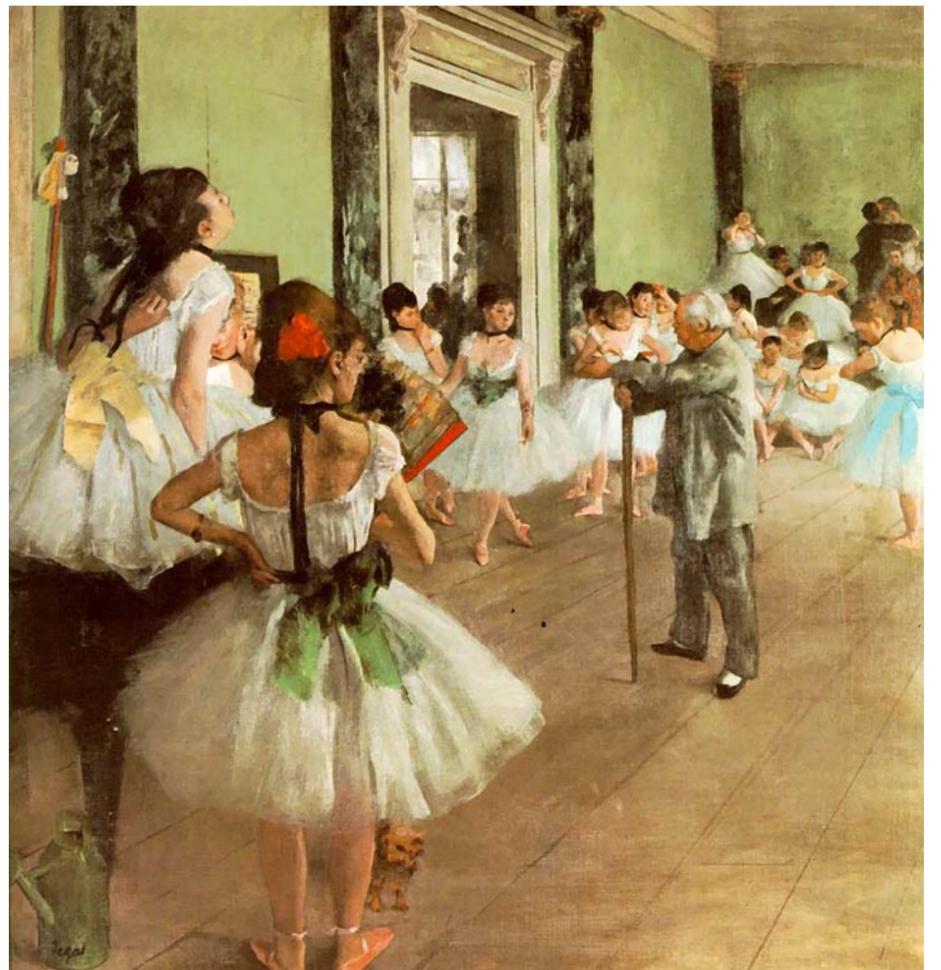
Con respecto a los avances tecnológicos en la telefonía celular, un mismo aparato cada vez abarca mayor cantidad de funciones, y se le da un uso continuo (mensajes, comunicaciones telefónicas, zoom, cámara fotográfica, navegación en internet, etc.); lo que proponemos es, simplemente, intentar llevar el artefacto a la altura de los ojos, para evitar la flexión completa de columna que se produce al sostenerlo mirando hacia

continúa en página siguiente



Grandes esfuerzos músculo-esqueléticos

Para hacer grandes esfuerzos hay que ubicarse de manera eficiente y estable, teniendo en cuenta la relación entre el centro de gravedad y los apoyos. Llevar la fuerza hacia los miembros inferiores que están más condicionados biológicamente para esto, que la columna vertebral, en especial la zona lumbar.



Entrenamiento agotador o irregular

"La clase de danza" de Degás viene a recordarnos el tema de los alumnos y docentes de actividades corporales. Algunos sufren por un exceso de entrenamiento agotador y sostenido. Otros por el riesgo de lanzarse al movimiento sin que los músculos y articulaciones estén preparados por un precalentamiento adecuado que active gradualmente la circulación y flexibilidad de las zonas que van a ser exigidas



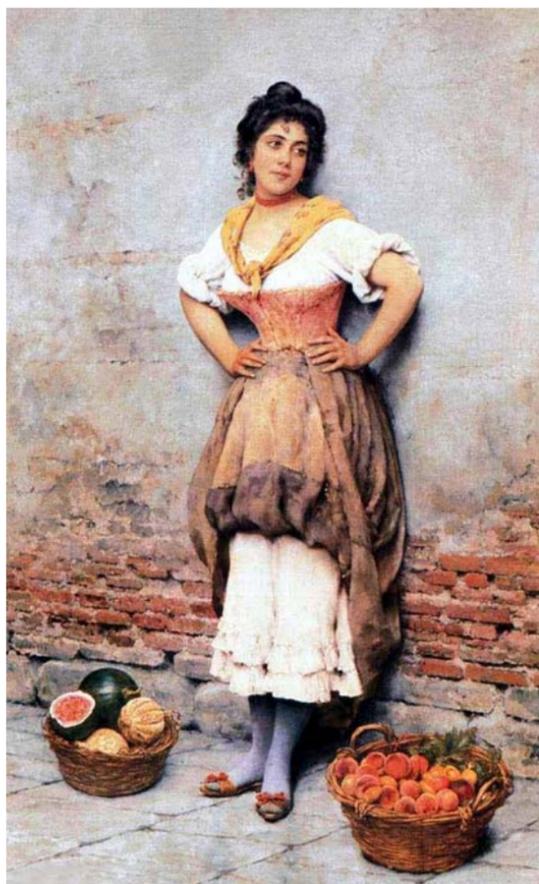
Uso de indumentaria anti-anatómica

Una indumentaria inadecuada usada con insistencia puede causar desequilibrios y alteraciones de la postura. El calzado con tacos altísimos, los pantalones y otras prendas demasiado estrechas que impiden la amplitud de movimientos. No sólo las modelos se ven amenazadas por esta agresión, también en otras tareas el principal trabajo es mantenerse a la moda



Mucho tiempo en la misma posición

"Después de media hora de permanecer en quietud, cambia la circulación, se cansan los músculos, los ligamentos que están tensos también se fatigan. Los seres humanos no estamos condicionados para estar quietos, sino para el movimiento." Es importante destacar que ninguna profesión es totalmente dañina si se regulan los tiempos de permanencia en determinada postura y si se tiene en claro de qué manera trabajar las compensaciones, y cómo contrarrestar las dificultades. Cada 30 ó 40 minutos es necesario interrumpir, realizar ejercicios compensatorios para que los músculos que están acortados y los otros que están alargados y tensos, puedan restablecer el equilibrio. El organismo necesita solo dos o tres minutos para esto.



Movimientos reiterativos, asimétricos

Es fácil perder la noción del tiempo cuando el trabajo resulta apasionante. Pero los movimientos reiterativos, en ocasiones asimétricos, pueden ser causa de diferentes tipos de trastornos en músculos y articulaciones (bursitis, tendinitis, síndrome del túnel carpiano, epicondilitis o "codo de tenista") Para evitar este tipo de lesiones es importante descansar a tiempo y en cuanto aparecen los primeros síntomas dolor, hinchazón, adormecimiento, rigidez consultar con un especialista. La falta de una atención adecuada puede llevarnos a tener que abandonar actividades que nos proporcionan gran satisfacción. La prevención es fundamental para evitar daños irreversibles. Ilustramos este tema con un cuadro de Botero: "El violinista".

viene de la página anterior

abajo. Para el uso de las netbooks y notebooks, ya que son tan pequeñas, lo ideal sería que se ubiquen a una altura adecuada y poder agregarle un teclado, para mayor comodidad de los brazos y las manos.

Docencia y coordinación de disciplinas corporales

Para las personas que se dedican a la enseñanza de disciplinas corporales, el mayor riesgo es la alteración brusca del ritmo de los momentos de quietud y movimiento, cuando se muestra alguna secuencia sin entrar en calor previamente. Esto puede provocar una lesión. Se puede evitar manteniendo los músculos y las articulaciones disponibles durante toda la actividad.

Por otro lado, los bailarines o deportistas

que tienen una gran exigencia técnica durante períodos prolongados, pueden estar más expuestos a lesiones. En el caso de las técnicas que promueven rectificar la columna como modo "correcto", están alterando las curvas fisiológicas.

En cualquiera de los grupos en que uno se encuentre, es importante tener en cuenta que si se presta atención a ciertos hábitos posturales y la forma en que todo el cuerpo se involucra para compensarlos, es posible tomar conciencia y realizar acciones más saludables para lograr mayor confort, disponibilidad y placer en la vida cotidiana.

Olga Nicosia es Kinesióloga, Osteópata, RPG. Prof. de Expresión Corporal. Ex Titular de la Cátedra de Sensopercepción del Departamento de Artes del Movimiento de la UNA (Universidad Nacional de las Artes).



MEDICINA ENERGÉTICA BIOLÓGICA CLÍNICA HOMEOPATÍA

Fundación Dr. Puiggrós

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES

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

• Consultorios médicos y tratamientos de enfermedades:

Alérgicas. Reumáticas. Inmunitarias.
Oncológicas. Dermatología. Clínica Médica General.
Pediatria. Ginecología. Neumonología. Oftalmología. Nutrición. Psiquiatría.
Psicología. Kinesiología (RPG y Bruxismo). Acupuntura.

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

Riobamba 436 - Farmacia: Riobamba 438

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

WhatsApp Farmacia 11 3654 9011

WhatsApp Turnos: 11 3599 6872

E-mail: fundacionpuiggros@gmail.com farmaciapuiggros@gmail.com
www.farmaciapuiggros.com.ar



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



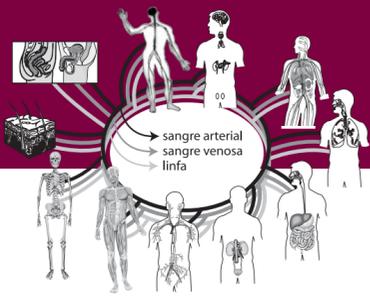
somos un sistema de sistemas

la salud de la postura en el trabajo

(Cuarta Parte)

nota-póster

Kiné
Nº149



Idea y realización: Julia Pomiés
Ilustraciones: Rubén Longas
Supervisión: Olga Nicosia

Muchas horas frente a la computadora, o demasiado tiempo de pie, o realizando esfuerzos intensos y asimétricos... La postura que asumimos para trabajar puede ser causa de tensiones, dolores, desequilibrios. Lo más importante para evitar daños permanentes es: afinar la percepción y hacer ejercicios compensatorios.

pantalla

La pantalla debe ubicarse perpendicular a las ventanas y evitando reflejos molestos. Puede permanecer vertical o un poco inclinada hacia atrás.

Para quienes están trabajando con teclado o algo que requiera uso de fuerza de manos, hacer extensión de las muñecas y los dedos para bajar la tensión en toda la cintura escapular y prevenir lesiones osteoarticulares, tendinosas, de fascias y ligamentos en hombros, codos y manos.

dirección de la mirada

El borde superior del monitor tiene que estar al nivel de los ojos. La distancia recomendable es entre 45 y 60 cm.

cabeza y cuello

Si el monitor se ubica a la altura adecuada la cabeza y el cuello podrán permanecer en el eje, con comodidad, porque no resultará necesario mirar hacia arriba o hacia abajo. No es conveniente usar anteojos bifocales frente a la pantalla porque obligan a levantar la cabeza para enfocar con la zona inferior de los lentes.

hombros

Los hombros (y toda la cintura escapular) podrán estar relajados si los brazos cuelgan a los costados del cuerpo, con los codos cerca de la cintura.

brazos

Además, es importante que los brazos y los antebrazos formen entre sí un ángulo de 90°.

mentón

Mantener las mandíbulas relajadas. Muchas veces, sin darnos cuenta, apretamos los dientes mientras trabajamos en la computadora.

pecho

Dejar caer "flojo" el esternón, de modo que las costillas queden libres para acompañar los movimientos respiratorios.

manos

La altura y ubicación del tablero deben permitir que el antebrazo, las muñecas y las manos se continúen en una línea recta.

espalda

Resulta fundamental un buen apoyo para la espalda, de modo que el peso del cuerpo se reparta equilibradamente entre el respaldo y el asiento. La zona lumbar en posición neutra, habilitando micro movimientos adelante atrás o laterales, para variar los esfuerzos y evitar la fatiga.

materiales de lectura

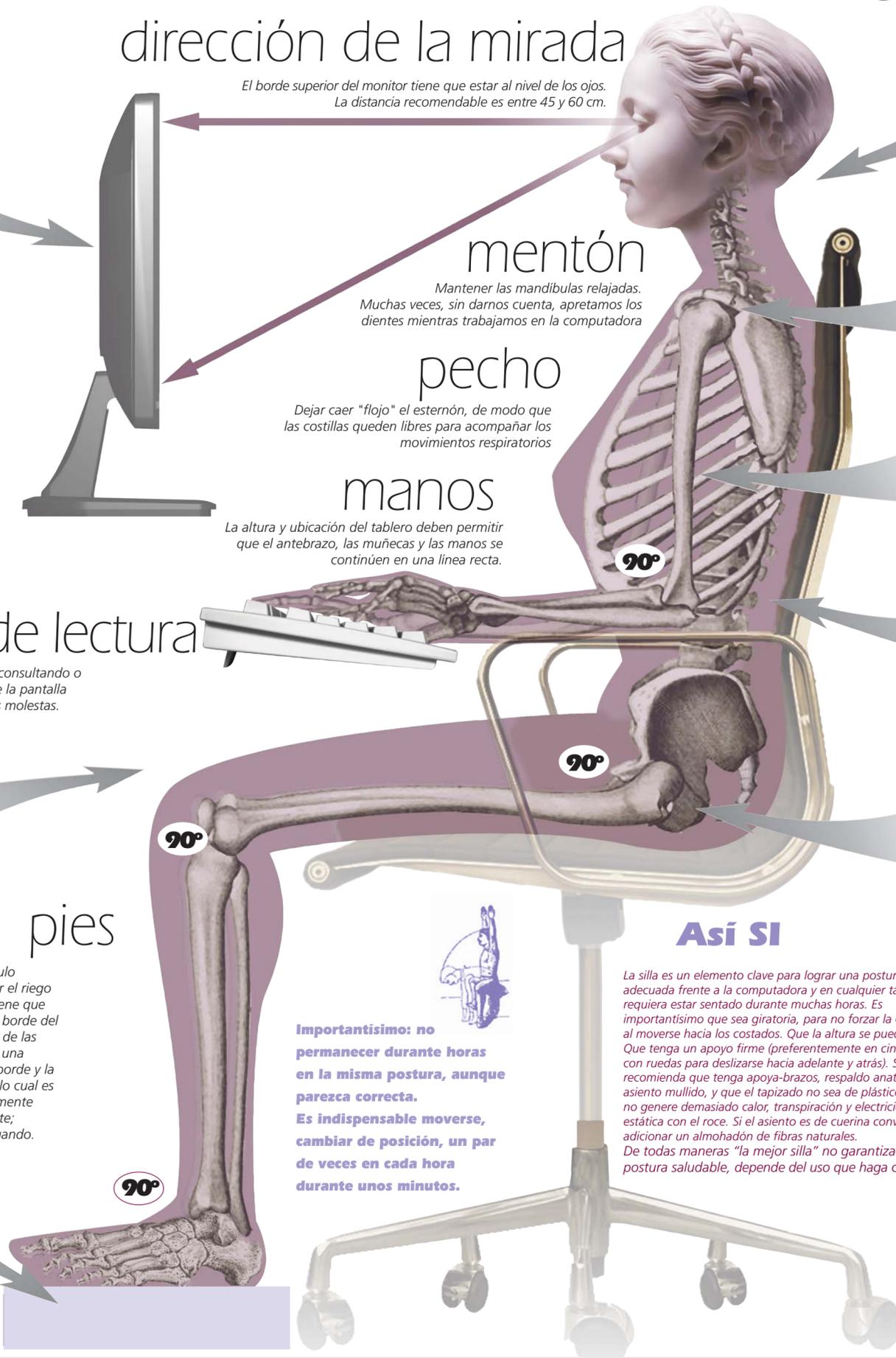
Los libros o papeles que se están consultando o copiando deben ubicarse cerca de la pantalla o del teclado para evitar torsiones molestas.

muslos, piernas y pies

Piernas y muslos formarán un ángulo de 90° o un poco más para facilitar el riego sanguíneo. Por el mismo motivo tiene que haber un espacio holgado entre el borde del asiento y las corvas (parte de atrás de las rodillas). Tampoco debe generarse una presión excesiva entre ese mismo borde y la parte de atrás de los muslos, para lo cual es necesario que los pies estén firmemente apoyados en el piso o en un soporte; en ningún caso deben quedar colgando.

pelvis

Del mismo modo el asiento, adecuadamente acolchado, debe permitir que la pelvis se ubique en posición vertical, apoyada en los isquiones, de manera no rígida, ni estática, ya que cierta libertad de vasculación antero-posterior y lateral posibilita micro adaptaciones en el resto de la columna.

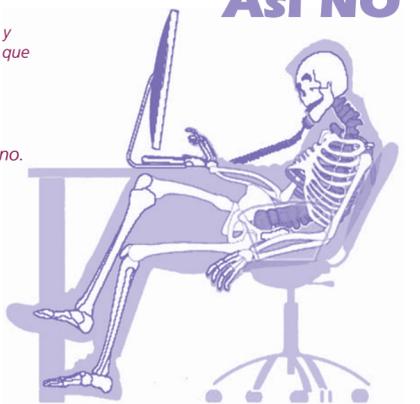


Así SI

La silla es un elemento clave para lograr una postura adecuada frente a la computadora y en cualquier tarea que requiera estar sentado durante muchas horas. Es importantísimo que sea giratoria, para no forzar la columna al moverse hacia los costados. Que la altura se pueda regular. Que tenga un apoyo firme (preferentemente en cinco patas con ruedas para deslizarse hacia adelante y atrás). Se recomienda que tenga apoyabrazos, respaldo anatómico y asiento mullido, y que el tapizado no sea de plástico para que no genere demasiado calor, transpiración y electricidad estática con el roce. Si el asiento es de cuero conviene adicionar un almohadón de fibras naturales. De todas maneras "la mejor silla" no garantiza una postura saludable, depende del uso que haga cada uno.

Importantísimo: no permanecer durante horas en la misma postura, aunque parezca correcta. Es indispensable moverse, cambiar de posición, un par de veces en cada hora durante unos minutos.

Así NO



Detener la tarea cada media hora o cuarenta minutos y realizar pequeños ejercicios.

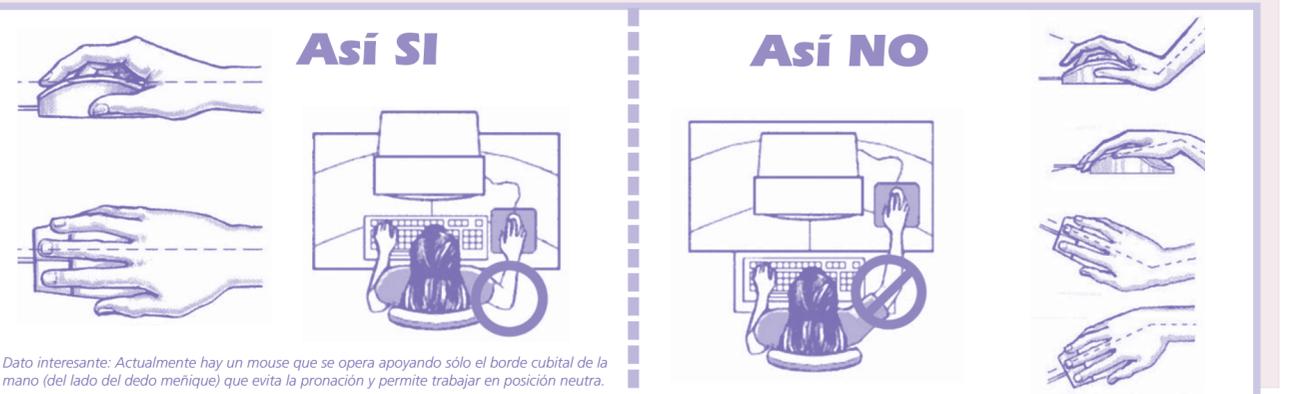
- Hacer movimientos compensatorios, elevar los brazos, bajar el torso dejando caer la cabeza, relajando los músculos posteriores. Girar las manos, muñecas, codos... Mover la cabeza y el cuello en distintas direcciones. Alejar la oreja derecha del hombro derecho (como para "escuchar al vecino de arriba"). Repetir del lado izquierdo.

- Cerrar los ojos, después mirar a lo lejos... Desperezarse.

- Estirar las piernas y pies.

- Bastan dos o tres minutos para que la circulación se reactive y se aflojen las tensiones.

Y, por supuesto, practicar con regularidad algún tipo de actividad corporal estimulante, expresiva, descontracturante, que amplíe la conciencia postural... Y sea placentera.



Dato interesante: Actualmente hay un mouse que se opera apoyando sólo el borde cubital de la mano (del lado del dedo meñique) que evita la pronación y permite trabajar en posición neutra.



cuando los

isquiiones

solos no alcanzan



escribe: **Anabella Lozano**

Habitualmente en el ámbito del movimiento invitamos a las personas a sentarse más cómodas y cómodos y para ello les pedimos que lo hagan teniendo conciencia del apoyo de sus isquiiones. Es decir recurriendo a la pelvis como espacio/territorio de nuestro centro organizador. Es un recurso pedagógico sencillo de reconocer y un apoyo físico claro para buscar una guía hacia una verticalidad liviana y económica. Y, dado que la tuberosidad isquiática (del isquión) es un accidente óseo de la pelvis, le da a ésta el lugar central que le corresponde en el universo de la postura.

Aunque llevar el registro de nuestros apoyos frecuentemente suma de manera reveladora sensaciones de autoalargamiento de nuestra columna, sucede a menudo que esa consigna o sugerencia no alcanza para quienes estamos sentados durante un rato y menos aún para quienes lo hacen durante largas horas del día. Y eso es fácil de comprobar cuando de pronto volvemos a observarlos u observamos en otros y otras, que el peso se direcciona nuevamente sin mucha dificultad hacia la tierra. Atraído sin resistencias por la gravedad e incluso con una suerte de comodidad o reconocido acostumbamiento donde los isquiiones no alcanzan como estímulo para el sostén de la columna.

Eso es porque justamente los isquiiones solos no pueden y las tensiones que viajan son mucho más poderosas de lo que suponemos.

Hacerle lugar a lo que vamos percibiendo mientras trabajamos, obramos o mientras procuramos producir y generar nuestro sustento, es un gran desafío.

Desafío porque la vida en nuestra cultura se ordena alrededor del trabajo y lo demás es entorno que se adapta, se circunscribe y queda en un lugar de tensión con lo productivo. Todo "lo otro" cumple con los requisitos para ser "prioridad", aplica como prioridad reconocida, y se siente como especialmente atendible pero... al final del día queda en la lista de pendientes.

No es porque no se sienta incómodo esto de estar mucho tiempo en la misma posición o en un lugar doloroso sino porque la tensión es parte constitutiva de la postura y muchas veces logra integrarse, aplacarse y no molestar. Y muchas otras vuelve a insistir alertando porque "algo" (muy parecido a mi mismo/misma) no está siendo confortable.

Entonces podríamos decir que la actitud postural es dinámica, adaptable y móvil hasta que algunos tejidos se rigidizan. Y las fuerzas dejan de viajar o pierden la posibilidad de descargarse.

Luego esa adaptación tiene un nuevo camino a recorrer que incluye y se ordena con esta nueva calidad de los tejidos que han ido perdiendo movimiento.

Volver sobre los empujes que dan sentido a nuestros apoyos más importantes cuando estamos sentados o parados: los pies en primer lugar y la tuberosidad isquiática (isquiiones) especialmente en la posición sedente, puede ser un buen punto de inicio para reconocer nuestras pequeñas pérdidas de salud cotidiana.

Estar sentadas/os puede ser muy contraproducente si uno lo hace durante largas horas sin registro de las tensiones y **sin actividades de movimiento** que permitan modificar las tensiones que van acumulándose sin encontrar nuevas resoluciones.

Muchas personas van tras sillas, artefactos e incluso pelotas para "mejorar la postura". Creo que pueden ser aliados de nuestra salud postural aunque ninguna puede reemplazar al movimiento.

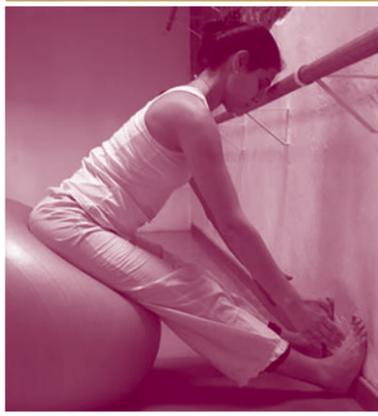
El movimiento es el que permite integrar las tensiones de otra manera evitando la rigidez y los dolores crónicos, lo demás siempre ayuda a mejorar. Saber por dónde empezar a buscar el bienestar es parte de la solución aunque a veces pide que nos detengamos a revisar nuestras prioridades, con un poco más de vehemencia.

De todas maneras, me permito hacer una reflexión al respecto. Ayudar con artefactos o mobiliarios adecuados para estar sentada/o es un aporte inmenso de la ergonomía y de sus estudios del movimiento. Aportes todos que con detalle miran los hábitos posturales y ofrecen propuestas de resolución de aquellos más nocivos para la postura. Ese, de todas maneras, es sólo un aspecto para mirar el tema que aporta mejores soluciones para nuestro entorno y que seguro distribuye nuestras tensiones de forma novedosa para nuestra percepción y le propone otras maneras más atractivas y confortables a nuestros ambientes laborales.

El pequeño universo de nuestros isquiiones

Reducir todo a un tema de apoyos, empujes y soportes no habla de las tensiones y presiones que las personas soportamos en un sistema como éste en el que vivimos,

continúa en página siguiente



Los isquiiones son parte de una continuidad osea que se activa con el empuje de los pies y se continúa en la columna vertebral. En cooperación con las continuidades miofasciales y la activación del músculo del suelo de la pelvis el periné y su conexión con los abdominales se potencian y se vuelven parte sensible y activa de nuestro soporte en la postura. Su forma semicircular permite que el movimiento pendule sobre los isquiiones y se vuelva parte activa del estabilización de la pelvis. Para que el movimiento viaje libremente sobre los isquiiones el movimiento de la articulación coxofemoral lo mismo que el movimiento de la articulación sacroiliaca deben estar disponibles, flexibles y sin rigidez. Por lo cual entrenamiento sensible sobre todas estas estructuras y tejidos entramados tienen un lugar especial en la técnica esferodinamia reorganización postural.



la salud de la **postura** 4º parte: **trabajo**

viene de página anterior

donde cuidar la salud se vuelve una frase un poco superficial y muchas veces no solo postergada sino acorralada por las emergencias, urgencias y encerronas de la inercia de producir sin poder detenerse.

Muy lejos está la "postura" de ocupar un lugar protagónico, prioritario y atendible del cotidiano. Simplemente porque vamos aguantando las molestias y sus múltiples advertencias o porque vamos "calmándolas" con soluciones caseras o incluso alguna medicación de venta libre que las acalle.

Las presiones y tensiones de nuestros pensamientos van más allá de la actitud postural, y más acá de lo que vamos percibiendo como incómodo. Nuestros cuerpos entran con una cultura, un clima de época, un sistema productivo, una trama de colaboración y por supuesto con nuestras historias de vida. Es en este contexto que hablamos de atender lo que somos, cómo estamos y cómo anhelamos estar.

Exigir, autoexplotarnos y meternos presión son parte de lo que nuestros isquiones no pueden resolver... Son parte de un modo de estar. Lo digo por experiencias de muchas y muchos y sobre todo por las propias.

Los isquiones son un buen inicio para la contemplación, nuestros propios miradores y puntos panorámicos. Observadores de nuestros modos y de nuestras sólidas maneras de repetirnos. Aunque luego mover y con-mover sea necesario.

Entonces ¿por dónde empezar?

Un posible comienzo es hacernos un espacio para el movimiento.

¿Cuál? El que nos sirva para estar atentas y atentos a nuestras tensiones y cómo resolverlas, integrarlas y desandarlas. Para no volcarlas en el afuera explosivamente o en nuestros vínculos implosivamente. Somos capaces de tomar, resolver, modular y regular nuestras tensiones y son ellas las que nos van dando forma hasta ser nuestra columna de sentido y de organización.

Ampliar el sentido, actualizar la mirada y escuchar más sonidos que los que suenan fuerte es parte de ampliar la percepción que nos informa cómo estar más cómodas/os y sacar el "automático" que nos deja al final del día sin habernos atendido a nosotras y nosotros mismos.

Cuando los isquiones solos no pueden

Llegamos al punto donde buscar maneras de estar sostenidos o activamente sosteniéndonos implica poder conectar con las fuerzas que se transfieren desde los empujes de los pies, vectores de intercambio y de fuerza dinámica que activados

se conectan con lo que llamamos el soporte abdominal.

Los pies que actúan como grandes soportes aunque su tamaño sea sensiblemente pequeño en relación a nuestro peso deben estar activos en todas las posiciones en las que estemos o permanezcamos durante un tiempo prolongado.

Sin los pies activos la pelvis sola y sus tan famosos isquiones no pueden sostenernos activamente. Luego sería ideal que se sume el soporte abdominal que imprime vitalidad a nuestro modo de estar, es decir el suelo de la pelvis que se conecta con los músculos del abdomen y que imprime tono a los órganos en contacto y diálogo con la columna ósea.

Los pies son sostén activo, son un espacio sensible y de muchas variables de presiones dinámicas. Son además potentes soportes que transmiten, reparten, transfieren y reciben fuerzas, tensiones y presiones que necesitan ser despejadas para viajar y poder ser activadas a la hora de permanecer un tiempo en la misma posición. Son diafragmas de sostén y conectores directos de nuestra pelvis, en especial intercambio con nuestros isquiones que reconocen su lenguaje variable de tensión.

El movimiento activo, consciente y regular es lo que mueve lo que somos, lo que tenemos y lo que acumulamos durante el día. Activo quiere decir enérgico, sensible y potente para poder pensarnos en clave de transformación. Y en una posible relación entre nuestros apoyos y nuestra ubicación consciente en la realidad y como la percibimos. Dilemas....

El tema es que hacernos lugar a nosotras y nosotros mismos cada día que pasa es la tarea que nos pone frente a grandes dilemas. El trabajo y la salud son grandes temas que nuestros tejidos ponen en tensión y en pugna y aún no lo gran resolver. Como entidades que nos habitan y que un día se desprenden de nosotros y nosotras, para por fin en tiempos de pandemia, volverse tan visibles que puedan estar frente a nuestros ojos o sobre nuestros propios isquiones y entonces no podamos ignorar.

Como leí en alguna pared de barrio: "Lucharemos hasta que veas más a tus hijos que a tu jefe". Podría ser un buen inicio para ordenar nuestras prioridades y las de nuestros isquiones.

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. Mail: anabella@esferobalones.com

Arteterapia - La Voz y el Cuerpo

un diseño expresivo

escribe: Paola Grifman



Camila se siente saturada, fastidiada, y con dolor en su cuello, hombros y omóplatos. Esto le genera mal humor e intolerancia, quiere frenar antes de colapsar.

Por su trabajo pasa gran parte del día sentada frente a una pantalla, en posturas incómodas, respirando cortito. En pandemia, conectada desde su casa. Con lo cual tuvo que encontrar un espacio para hacerlo. Se siente exigida, con una gran carga. Su voz está cansada. Por momentos se siente bloqueada, con sus expresiones "suspendidas". Se queja de no tener tiempo para ella misma. "No me quedó otra opción que adaptarme", dice. La incomodidad le resulta natural. Para ella trabajar es sinónimo de esfuerzo. Sin embargo, una parte de ella toma nota de que le hace falta conectarse con su mundo expresivo. Se siente impulsada a encontrar un espacio que la ayude a salir de esa sensación de caos. Necesita orden y claridad. Expresa su deseo de querer reencontrarse con algo que en algún momento le daba mucho placer y era un gran sostén. "Cantar es como la entrada a otro mundo para mí... quiero sacar lo mejor que pueda de mi voz, aprender a usarla y sentirla más firme", dice Camila.

Se enciende la cámara. Nos conectamos. Para arrancar y entrar en sintonía con este proceso de exploración personal, le propongo a Camila que se pare, se quede descalza y que elija un lugar para permanecer así unos instantes con sus ojos cerrados para sentir cómo está en ese momento. Que preste atención a la respiración. Nos detenemos en ese fluir. Inhalo... exhalo... La acompaño musicalizando con la guitarra. Algunos movimientos surgen con la música. "Me volvió el alma al cuerpo... volví a respirar", dice suspirando mientras abre sus ojos.

Continuamos trabajando con una silla para realizar algunos estiramientos. Es la silla que usa mientras trabaja.

Ya sentada que registre cómo se percibe. Ella nota que tiene los hombros levantados. Los baja. Le propongo que conecte con sus apoyos, para llevar el peso hacia allí, hacia sus isquiones, que son sus pilares. Desde esa sensación que crezca para acomodar su postura en un eje vertical. Una vez que lo encuentra, que salga de ese centro y vuelva.

¡Ahora a sumarle sonido a esta experiencia! ¿Qué le pide su instrumento sonoro para sonar libremente?

Respira para poder dejar salir su voz en el espacio. Alinea su postura a través de la unión del sonido y

pequeños movimientos. El eje se arma desde adentro. Al rato unas vocales voladoras: ...uuuuuees e iiiiiies... llenan su espacio. La sonoridad de su voz se aterciopela.

Con el tiempo de práctica, esta sensación de base sonora la ayuda a volver a su eje y alinear su postura, cada vez que lo necesita.

Habita con sus sonidos y movimientos sus espacios, tanto internos como externos. Piensa sobre la amplitud de su vida y del sonido. Mucha reflexión.

Adiós a la incomodidad. Que no se instale

Se dispone a revisar su rutina y espacio de trabajo buscando cambios para experimentar la mayor comodidad posible. Crear una atmósfera agradable y armoniosa en el ambiente en el cual pasa muchas horas sentada frente a un monitor es parte del plan.

Rediseña la ubicación y disposición espacial de los muebles y dispositivos que utiliza para trabajar.

A veces son mini ajustes que acomodan todo. En la emisión sonora también sucede.

Habitar de otra manera el espacio de trabajo que se armó en su casa le resulta alentador. Preparamos juntas rutinas de varios ejercicios creativos que le permiten movilizar su cuerpo y su voz antes y durante su jornada laboral. Hace pausas para estirarse, para conectarse con la respiración. "A veces me pongo alguna canción... me tomo ese ratito para respirar profundo y me recupero" expresa Camila. Disfruta al recordar canciones que le gustaban. Le propongo que las anote en una lista para poder encararlas.

De las canciones

Siguiente encuentro. Camila se conecta puntual, como siempre. Lentamente se acomoda y se saca sus zapatos. Me comenta que en la semana se tomó pausas para descansar, y respirar profundo y le hicieron muy bien. "Momentos que me refrescan", dice. Hacemos algunos ejercicios para abrir, flexibilizar y expandir su caja torácica. Desde ese estado vibrar combinando la "m" con las vocales que quiera. Improvisando melodías. El vibrante sonido es inspirador y guía. Encontrar un camino sonoro y observar las huellas vibrátiles que dejan en el recorrido estimulan una memoria sonora corporal que le trae muchos beneficios.

Esa sensación de resonancia interna es un hallazgo. Cantando es más sencillo tener conciencia de la respiración.

Luego se conecta con una de las

canciones elegidas y disfruta interpretándola. Le gusta investigarla. "Es una sensación tan linda cuando sentís que podés expresar con tu voz lo que tenés adentro... lo que sentís adentro", dice Camila. Se siente alentada a seguir explorando. Su subjetividad puede expresarse. La voz va ganando dulzura y firmeza en su expresión. Cantando habita y habilita espacios internos y los llena de una nueva vibración. Y esa vibración acomoda su cantar.

Vuelve a prestarle atención a su cuerpo de manera integral, dejando atrás el esfuerzo por acostumbrarse a sostener espacios incómodos. Relajarse y descansar son parte de sus rutinas.

En plan de pensar cómo seguir incorporando a lo cotidiano le propongo experimentar con más ejercicios creativos.

Por ejemplo, mientras está sentada en la computadora leyendo, que seleccione algunas frases y las cante inventándole melodías. Variando su altura, intensidad y duración. Cantarla luego en diferentes espacios de su casa, llevando a pasear esas frases elegidas.

También puede emitir una nota y sostener ese sonido siguiéndolo con la mirada que se apoya en líneas rectas que descubre en su casa. Experimenta sostener notas y también nuevas rutinas.

Camila siente que vuelve a escucharse de una forma más amorosa. Encuentra tiempo para su mundo expresivo. Va perfeccionando su propia fórmula para incorporar estos momentos y sostener esa postura. Se ordena hacia un funcionamiento más equilibrado, encontrando su ritmo en ello. Paso a paso.

Los movimientos siguen. Aparecen otros puntos de vista. Cuando mueve sus muebles para acomodarlos de otra manera, algo interno en ella se mueve también. En este plan de conectarse con su mundo expresivo, ordenando su casa, encuentra collages viejos y se siente animada a volver a hacer eso que tanto le gustaba. Otra pasión recuperada.

Recupera un poder interno que la habilita a expresarse artísticamente.

Camila se siente y se sienta más cómoda.

Sus dolores van cediendo. Son escuchados. Su humor mejora. Siente mayor solidez en su voz.

Defiende su mundo expresivo como parte de la interpretación de la partitura de su vida, incorporando prácticas expresivas a su cotidiano.

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





Danza Armonizadora

perseguir la **Vocación**

escriben **Mirtha Barnils y Karina Jousse**

El trabajo, energía humana creativa

La historia del trabajo tiene un vínculo indisoluble con la historia de la humanidad. Al pensar el trabajo, se abre un abanico muy amplio de problemáticas que, sin duda alguna, se inscriben en nuestro cuerpo y psique.

La vida en sí misma es un trabajo. Hoy en día, podemos identificar que hay trabajo no pago, como ha sido el trabajo doméstico, la crianza de hijos y el cuidado de personas mayores o enfermas; en la mayoría de los casos, en manos de las mujeres.

También, podemos reconocer que hay trabajos más jerarquizados que otros. En general, los trabajos en los que más se expone el cuerpo, por ejemplo, albañiles, agricultores, etc., son los menos rentables. Ya se marca aquí una rivalidad entre trabajo intelectual y trabajo físico. Quizás esto sea un resabio que se nos implantó 800 años antes de Cristo, cuando el trabajo no merecía la atención de las personas cultas, ricas o con autoridad; el trabajo era lo que los esclavos hacían. Aquí vemos cómo en nuestra psique y cuerpo se inscribe la idea de trabajo esclavo. La relación era entre esclavizador y esclavizado.

La tesis aristotélica de la servidumbre natural postula que la intención de la naturaleza es hacer diferentes los cuerpos de los hombres libres y de los esclavos: los últimos, robustos para el servicio necesario; los primeros, erguidos e inservibles para esta ocupación, pero útiles para la vida de la ciudadanía.

El filósofo declara que la servidumbre es justa y conveniente dado que la misma naturaleza determina que algunos hombres sean libres y otros esclavos. Por tanto, estima que habrá esclavos por efecto de la ley y de las guerras.

Dada la gran importancia que toda sociedad otorga al cuerpo, tanto a su conceptualización como a los criterios para su presentación social, no es de extrañar que el cuerpo ocupe un lugar central en los procesos de colonización y las políticas coloniales.

Cuando en el siglo XV los europeos llegan a América, a lo desconocido, nace una economía de expropiación y explotación. En su proyecto colonizador, los nativos no eran considerados humanos. Hay un etnocentrismo, que instaura la noción de "raza" basada en la supuesta inferioridad biológica de aquellos seres que habitaban el Nuevo Mundo. Las teorías raciales que han surgido en este contexto construyeron relaciones jerárquicas, asociando identidades étnicas minusvaloradas a determinados trabajos. Los únicos que perciben salario y pueden acumular son los blancos.

Para superar los diversos estados de dominación cultural, se impone una revisión crítica de las formas tradicionales de concepción y producción del conocimiento impuestas por Occidente en función de su proyecto colonizador.

Descolonizar implicará, entonces, deconstruir este relato hegemónico; demostrar que hay mucha mentira e irracionalidad en estas creencias que han justificado, y aún justifican, procesos de explotación y esclavitud.

En la actualidad, las recientes leyes de cupo laboral, que refieren a que determinados co-

lectivos no tuvieron hasta ahora la posibilidad de acceder a un trabajo digno, muestran también que, aún hoy, hay un cuerpo que, por su etnia, sexo, género, entre otras cosas, fue discriminado, excluido o explotado.

Que el cuerpo es un vehículo para la imposición de fuerzas sociales, políticas y económicas a individuos y a grupos, es claro, pero, al mismo tiempo, también es cierto que puede ser vehículo de resistencia a estas fuerzas.

Cada período histórico está marcado por una organización socio-político-económico-cultural propia, en la que la defensa de trabajo y salarios dignos versus la lógica del mercado y la mercantilización de los cuerpos es una constante batalla, que nos lleva desde la época de la esclavitud a la concepción actual del trabajo.

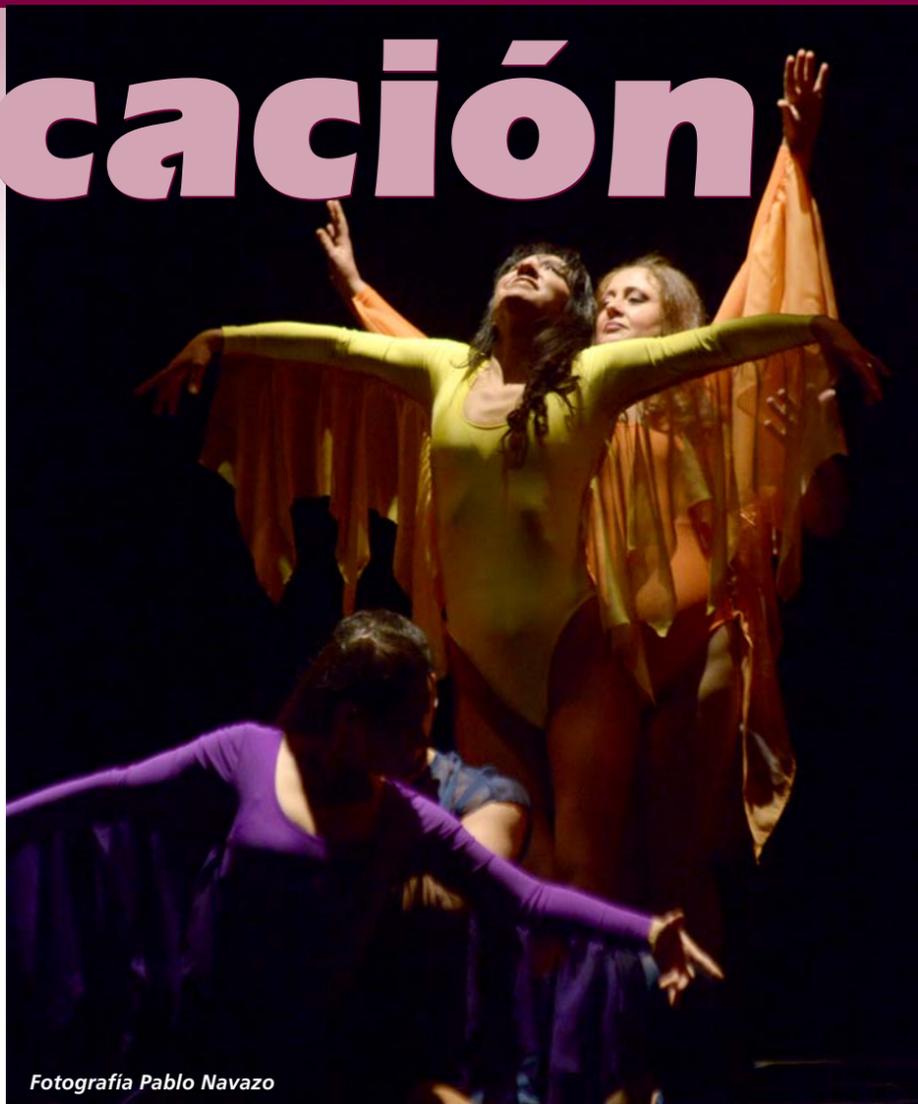
En la actualidad, estamos frente a un nuevo paradigma laboral debido a los cambios que trajo la evolución de la tecnología. De trabajar en la oficina al *home office*. En vez del modelo jerárquico tradicional, algunas organizaciones están dando un enfoque más lineal, donde las personas pueden interactuar sin tener en cuenta tan rígidamente su jerarquía. Se crean plataformas colaborativas. Se habla menos de jefes, y más de líderes en el manejo de determinadas áreas. En muchos casos los empleados pueden conectarse fácilmente con las empresas, las personas y la información desde cualquier lugar, a cualquier hora y cualquiera sea su dispositivo. Estos avances, ¿llegarán a expandirse y multiplicarse? ¿nos ayudarán a encontrar un balance entre nuestra vida laboral y nuestra vida privada? ¿se logrará evitar que las tareas resulten aún más invasivas para alcanzar una más plena autorrealización a través de ellas?

Sí, el trabajo puede ser autorrealización, pero también opresión y alienación. Cuerpos que por el exceso de trabajo o por la falta de éste sufren tensión, irritabilidad, desesperación, disminución de la libido, ataques de pánico...

La falta de trabajo suele provocar una profunda sensación de vacío existencial, sentimiento de frustración, irritabilidad. En el otro extremo una exagerada dedicación al trabajo puede ser la expresión de un trasfondo, el ámbito laboral se convierte en un refugio para escapar de otros problemas que están a la espera de ser abordados.

Es bueno detenemos a reflexionar cómo es nuestra vida, teniendo en cuenta que le dedicamos al trabajo, como mínimo, 8 horas diarias. Preguntarnos: ¿nos gusta lo que hacemos? En este punto, quizás se nos presente un conflicto. ¿Cómo es un cuerpo que se siente a disgusto la mayor parte del día? ¿Qué síntomas anímicos o físicos estamos presentando? ¿Prestamos atención a estas señales?

Diariamente, le ponemos el cuerpo al trabajo, y cada ocupación o profesión que desarrollamos le pedirá a nuestro cuerpo determinadas posturas; en algunos casos, el trabajo intelectual y la suma concentración puede agotarnos, y nos sentiremos sin energía. En otros, el cansancio puede ser más físico. Hay trabajos más sedentarios, trabajos que nos exigen una posición que sobrecarga una parte de nuestro cuerpo. Por eso, los trabajadores corporales sabemos cuán necesario es trabajar el cuerpo para restaurar su armonía,



Fotografía Pablo Navazo

descansar, aliviar los músculos tensos, fortalecer y desentumecer las partes que estuvieron inmobilizadas. Trabajarlo a conciencia, como prevención; sensibilizarlo, reconocer sus necesidades básicas, saberlo merecedor de un buen trato y de reparación luego de una jornada laboral.

Trabajar nuestro cuerpo nos permitirá adoptar las posturas correctas, tanto si estamos sentados, parados o en movimiento.

Por lo demás, debemos erradicar la percepción de que el trabajo es un yugo, una esclavitud, una servidumbre, un castigo bíblico ("ganarás el pan con el sudor de tu frente", Génesis 3:19). Desde Danza Armonizadora, creemos que la elección de nuestro trabajo debiera estar íntimamente ligada al ejercicio de nuestra vocación. Es un medio para desplegar nuestra creatividad, cuando se desarrolla en coherencia con nuestros deseos, necesidades y aptitudes.

Desde nuestra perspectiva, el trabajo que traduce nuestra vocación puede ayudarnos a completar el sentido de nuestra vida. Se transforma en una fuente importantísima de satisfacción y contribuye a modelar nuestra personalidad.

Por lo demás, la vocación íntimamente ligada a la profesión y al trabajo acrecienta la adaptación y compromiso social.

Sea cual fuere nuestro trabajo, es prioridad recuperar la valorización de nuestro desempeño, el placer de hacer las cosas lo mejor posible, disfrutar del esfuerzo necesario, la constancia, la propia superación, el trabajo cooperativo, que nos permitirá construir un mundo mejor para todos.

Es necesario tener en cuenta que la dicotomía entre trabajo y placer puede ser superada. Persistir en un objetivo básico: que podemos trabajar de lo que nos gusta si insistimos en esa búsqueda y mantenemos esa prioridad por encima de otras. Y no perder de vista que trabajar con gusto es altamente saludable para nuestro cuerpo.

Nuestras ocupaciones diarias nos brindan las bases para definir quiénes somos y cómo nos sentimos. Ciertamente, existe una importante relación entre nuestra ocupación laboral, nuestro bienestar y nuestra salud.

Si por un momento regresamos a nuestra infancia y nos vemos jugando, segura-

mente veremos allí, precisamente en nuestros juegos, cómo se comenzaban a manifestar nuestros gustos, nuestras inclinaciones, nuestras preferencias, nuestra vocación. ¿Alguna vez reflexionamos sobre esto? ¿Qué hacíamos con nuestro cuerpo cuando fuimos niños? ¿Cuánto de eso que manifestamos de niños está presente en nuestros trabajos actuales? ¿Hemos sido capaces de seguir con nuestro camino o nos hemos desviado completamente?

El proceso de elección de una carrera u ocupación está ligado a motivos conscientes e inconscientes al mismo tiempo. Es importante, entonces, el conocimiento de sí mismo, de nuestra historia personal y social, para lograr descubrir nuestra identidad vocacional, basada en gustos propios, intereses y aspiraciones. Definir nuestro futuro no es sólo qué hacer, sino fundamentalmente definir quién queremos ser.

La erradicación de sesgos sobre nuestros cuerpos, para lograr la emancipación laboral, debe ser práctica, vivencial, no sólo simbólica o conceptual.

Son necesarias políticas efectivas que barran definitivamente con la desigualdad estructural, y que impulsen, de verdad, el desarrollo humano, la creación colectiva, las condiciones de igualdad que busquen el bien común.

Porque no se trata sólo de conseguir trabajo, lo cual no es poco, sino de poder redescubrir nuestra identidad, que conlleva un profundo cambio filosófico y de posicionamiento en la vida. Nuestros cuerpos no sólo merecen revisar su postura anatómica en el ámbito laboral, sino que también merecen un rotundo cambio en la mirada valorativa que tenemos hacia ellos y una verdadera reivindicación histórica que posibilite el desarrollo integral de cada ser.

La vocación es pasión, da felicidad a través de los logros. Los cuerpos experimentan gozo, entusiasmo y alegría. Nos exige ser audaces y valientes en la toma de decisiones siguiendo nuestros más anhelados deseos.

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



movimiento

por prescripción médica

Valor terapéutico de las actividades corporales. Cómo elegir las.

escribe: **Marta Jáuregui** (entrevista de **Laura Corinaldesi**)

Que no lastime. Que aumente la conciencia y la sensibilidad para percibirse mejor a sí mismo y al mundo. Que resulte divertida. Para unos será la danza, la expresión corporal, para otros esferodinamia, yoga, deporte... Una misma actividad no le sirve a todo el mundo, ni siquiera a la misma persona durante las diferentes etapas de su vida.

"Salga a caminar, vaya a nadar, practique yoga..." Por suerte hoy los médicos también recetan movimiento, no sólo antiinflamatorios y analgésicos. Pero, lamentablemente, la mayoría de los clínicos y especialistas no tienen un conocimiento afinado de la variedad de disciplinas y técnicas corporales existentes y de lo que cada una puede aportar. Y muchas veces, los profesionales de lo corporal, por su parte, no tienen un conocimiento afinado en temas de salud para optimizar su aporte y cuidar adecuadamente a personas con determinadas lesiones o enfermedades. Como pacientes activos (valga la paradoja), responsables de nuestra propia mejoría, nos corresponde pedir precisiones a los profesionales (tanto a los médicos como a los docentes o coordinadores de trabajo corporal) para elegir aquellas actividades que más nos beneficien. Y entre esos beneficios hay que incluir, sí o sí, el placer de realizarlas.

Toda actividad donde el cuerpo se ponga en movimiento puede ser terapéutica.

En el campo del **arte** se ubican las distintas danzas (clásico, contemporáneo, etc). En ellas se busca el predominio de la belleza y la perfección del movimiento en relación con una determinada estética.

Otras prácticas se relacionan con el **deporte**, la gimnasia, el entrenamiento. En ellas se privilegia, en general, el rendimiento competitivo, el objetivo es "estar en forma".

En una tercera categoría están aquellas prácticas que ponen el énfasis en la **percepción** del propio cuerpo y de la actividad conciente (gimnasia consciente, eutonía, feldenkrais). El acento se pone en la atención propioceptiva, el objetivo es el aprendizaje desde el cuerpo, trayendo a la conciencia todos los aspectos que lo involucran: respiración, tacto, contacto, postura, conexión mente-cuerpo, relajación, con el objetivo de alcanzar bienestar y salud.

Hay disciplinas que combinan varios intereses. Como la expresión corporal, que busca la expresión artística desde la sensopercepción.

Cada una de las múltiples prácticas disponibles, tiene una mirada particular acerca del cuerpo, su significado, los alcances de ese concepto, la idea de salud y de belleza...

Cualquiera sea la modalidad que se elija es importante conocer sus fundamentos y asegurarse que a través de ella podremos hacer un camino hacia un mayor autococimiento.

Mejor un "genérico"

En realidad, el médico no debería recomendar una actividad física determinada sino dar las pautas generales del tipo de movimiento que el paciente necesita.

Con frecuencia, por ejemplo, se indica natación cuando el paciente presenta dificultades respiratorias o posturales; pero a veces lo hace desconociendo las inclinaciones de esa persona, su historia y las contraindicaciones que tendría para ella. Muchos jamás entraron a una pileta de natación y presentan dificultades físicas y emocionales frente al agua. Hay también quienes se avergüenzan de mostrarse en malla, por sobrepeso o inhibiciones internas. Entonces, hacer una sola indicación rígida y sin alternativas, a veces es perjudicial y obtura en la persona la posibilidad de elegir y realizar otra actividad.

Es necesario que la práctica de cualquier

actividad corporal sea posible en cuanto a la **distancia** geográfica a recorrer -que no insuma un tiempo desmesurado- y sea **accesible económicamente**. Además debe resultar **placentera**, cuando deja de serlo, pierde su valor terapéutico. Por ejemplo, se puede modificar el estado de una rodilla lesionada, en cuanto al sostén de sus ligamentos, haciendo cuarenta secuencias de flexo-extensión de la articulación. Pero es una actividad que resulta beneficiosa temporalmente, no como actividad sostenible en el tiempo, porque seguramente terminará aburriendo al paciente.

Suele ocurrir que un entrenador o docente en el afán de querer hacer bien su trabajo "inmola" a sus alumnos, por eso es conveniente considerar cómo guiarlos en la elección de una técnica corporal para que estén atentos a qué cosas los pueden dañar.

El yoga es una disciplina, una filosofía y una técnica maravillosa. Sin embargo sus posturas tienen un **nivel de exigencia** tal que si el instructor no toma en cuenta el proceso de cada alumno puede resultar perjudicial y terminar desalentándolo. El paro de cabeza, la pinza bien cerrada en un cuerpo con discopatías o corrimientos de vértebras deberán ser reemplazadas por posturas más leves.

La técnica de Pilates, con su concepción de fortalecimiento del centro del equilibrio y la utilización de palancas corporales, es de gran beneficio para el cuerpo pero la manera en que se implementa, en muchas ocasiones, cuando no se realiza **gradualmente**, puede generar tendinitis o distensión de ligamentos en personas con tendencia a la laxitud. Es necesario saber cómo colocar la cintura, alinear las piernas, trabajar sin torcer las articulaciones, por eso es recomendable comentarle al instructor qué problemas tiene cada uno para que sea contemplado en el trabajo. En suma, en la búsqueda de una actividad debe estar contemplado el **cuidado responsable**.

También hay que considerar las **etapas de la vida**. No es lo mismo realizar un esfuerzo durante un embarazo que en la adolescencia, en un adulto mayor o en sujetos con problemas cardiorrespiratorios severos. Las circunstancias temporales de la vida necesitan adaptarse a un tipo de actividad.

En relación a las **modas** y cambios culturales: tiempo atrás era impensable bailar tango sin tacos altos. Si se practica esta danza durante largas horas, se sabe, se altera el apoyo de los pies y la zona lumbar, se acorta el tendón de Aquiles y se modifica la totalidad de la postura. Hoy las nuevas generaciones toman en cuenta esta mirada y aceptan bailar en tacos bajos. Hasta hay en circulación comercial modelos de zapatillas para esa nueva manera de encarar esta danza.

Además de estas consideraciones de cuidado para la actividad corporal también,



desde el profesional, es necesario estar atento a los **rasgos de personalidad** de sus pacientes. Si el médico capta una tendencia competitiva habrá que sugerirle un trabajo individual, interno, que contrarreste esta tendencia. Si la predisposición es hacia el aislamiento, se sugerirá lo expresivo y el contacto, como las danzas grupales.

Tampoco se pueden descartar las lesiones y enfermedades que trae un paciente. Por ejemplo, cuando hay lesiones neurológicas, congénitas o adquiridas es conveniente recurrir a técnicas como el Método Feldenkrais que apunta a generar circuitos neuromusculares y la conciencia de ellos. Esta disciplina favorece caminos alternativos de movimiento, cuando hay un impedimento físico.

En personas con enfisema secundario al asma, con una tendencia a lo retentivo por la dificultad de sacar el aire, se puede indicar el complemento de una actividad expresiva con la finalidad de soltar las emociones (por ejemplo teatro).

En los casos de estrés crónico es conveniente buscar una técnica que baje la hiperactividad como yoga o eutonía donde la atención se centre en la respiración y el tono corporal, en percibir los apoyos y la alineación de las estructuras.

La Esferodinamia, tiene aplicaciones terapéuticas, de entrenamiento y recreativas. Esto la hace muy recomendable incluso para personas con problemas de columna y durante el embarazo.

Los profesionales médicos deberían estar más informados respecto de las técnicas corporales por su gran utilidad y beneficio para la salud. Los kinesiólogos, además de la aparatología, deberían tener como parte de su formación el conocimiento y la práctica de la gran variedad de técnicas.

Empezar por el propio cuerpo es la única forma de saber de qué hablan los pacientes. Esta indicación es válida también para los psicólogos porque todas las representaciones mentales, deseos e inhibiciones tienen su lugar en el cuerpo.

Masajes y endorfinas

Otro arsenal terapéutico y sanador es la gran variedad de técnicas alrededor del **masaje**. Y, sin embargo, los profesionales de la salud, ignoran este aporte. Y hasta se le pone una carga erótica o de paliativo transitorio. El masaje tiene la posibilidad, como la actividad física, de generar endorfinas. Antes se pensaba que estas moléculas químicas que mejoran la tolerancia al dolor y generan un estado de bienestar anímico, las producía sólo el cerebro. Luego se descubrió que los tejidos de las distintas partes del cuerpo las generan a partir del contacto. Si una persona sufrió un golpe y luego se toca esa zona, provoca en el tejido muscular y graso, **endorfinas locales**. El masaje es analgésico y, además, hace posible elongar zonas de acortamiento muscular.

En técnicas como acupuntura o shiatzu se trabaja con puntos de presión y el uso de

meridianos donde se estimulan puntos energéticos. En osteopatía, a veces con dos sesiones, se puede suprimir el dolor y evitar la aparatología y la sobremedicación de analgésicos.

Otra vertiente del masaje es el drenaje linfático. Para evitar la acumulación de líquidos esta técnica ayuda a hacer efectiva la circulación por retorno de líquido a través de los vasos linfáticos. Es excelente para las embarazadas o personas con edemas en las piernas. Su efecto es de limpieza y barrido de los tejidos, la facilitación de la circulación y eliminación de toxinas. Además, el drenaje linfático está ligado a la inmunidad porque los vasos linfáticos tienen estaciones de filtros que son los ganglios linfáticos. Por otra parte, esta clase de masaje mejora la calidad de la piel y disminuye el poceado del tejido en las piernas y glúteos.

Que se acelere el corazón

La **actividad aeróbica** incluye el baile, el salto, caminata, trote, al aire libre o en cinta, bicicleta... y todo aquello que implique una importante demanda de oxígeno.

Lo importante en esta práctica es que se haga un tipo de movimiento con un determinado ritmo en un esfuerzo submáximo que permita mantenerlo al menos 30'. El entrenamiento aeróbico es poder hacerlo con una frecuencia que permita una **tolerancia cardiorrespiratoria**. Al comienzo se debe hacer mínimo cuatro veces por semana y que no pasen más de 48 horas entre una práctica y otra. Este trabajo se recomienda con gente en sobrepeso, diabetes y dislipemias pero deben evitarlo personas con problemas articulares y lesiones óseas porque es una actividad con alto impacto. Pero la caminata o la bicicleta no están contraindicadas para estas alteraciones. Si se realizan en un gimnasio es necesario hacerlo controlado, con una buena indicación y progresión. Para eso están los instructores que tienen que supervisar. Muchas veces estos instructores se olvidan de indicar elongaciones luego de la tarea aeróbica. Dedicarle, por lo menos, diez minutos a esto tiene la función de que no se mantengan acortados los músculos después de haberlos esforzado.

Por último, cualquiera sea la técnica elegida debe ser realizada con el debido cuidado y adaptado a las necesidades y gustos. No existe "la" técnica absoluta. Una misma actividad no le sirve a todo el mundo ni siquiera a la misma persona durante todas las etapas de su vida porque cambia su cuerpo, su alma, la realidad externa, sus intereses. Entonces la pregunta acerca de cómo elegir una técnica corporal es en primer lugar: qué quiero hacer y luego qué puedo hoy y de qué manera encuentro el camino.

Quizás el camino sea conectarse con el deseo, el placer y con lo que sea estimulante para crecer en la vida. Si conocemos de qué manera nos movemos y aceptamos la propia realidad física y emocional, encontraremos una infinita variedad de alternativas y recursos para enriquecer un buen trabajo corporal.

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

Laura Corinaldesi es profesora de filosofía, periodista y dicta clases de barre á terre con eutonía.



Shiatzu Kan Gen Ryu

escribe: **Carlos Trosman**

la vida es movimiento

Ampliar el repertorio

Para la Medicina Tradicional China, como para otras Medicinas Tradicionales, los cambios, los ritmos y los ciclos de la naturaleza generan el devenir que llamamos vida y la regulan. Estos movimientos naturales también dan la idea de repetición, de sucesos semejantes en momentos diferentes de la línea de tiempo. Hay ciclos mayores y ciclos menores: el día y la noche, el trabajo y el descanso, los ciclos lunares, el movimiento de las mareas, las estaciones del año, tiempos de siembra y de cosecha, de lluvia o sequía, de planificación y de realización. Ritmos de los planetas del Sistema Solar alrededor del sol, de todo el Sistema Solar alrededor del centro de la galaxia, el movimiento de las galaxias alejándose o acercándose... La infinitud posible del pensamiento es apenas un parpadeo. La vida en la cultura, en la permeable burbuja humana que nos rodea, genera rutinas cada vez más alejadas de la naturaleza. El desarrollo de la tecnología y su expresión en multiplicidad de pantallas, aumenta los espacios virtuales y disminuye los espacios corporales.

La pandemia que comenzó a principios de 2020 y continúa, potencia el encierro, los temores y la falta de contacto.

Cada vez más las ventanas son reemplazadas por pantallas y la experiencia directa del contacto con los demás y con el entorno deja lugar a la información recibida por las computadoras y los teléfonos móviles.

Para saber si hace frío o calor o llueve, miramos el pronóstico del tiempo. El viejo dicho: "Andá a la esquina a ver si llueve" es poco menos que subversivo, si no fuera anacrónico. Parece que ya no necesitaríamos ver o experimentar en la realidad lo que podemos ver en las pantallas. Todo el mundo "sabe" lo que la información le dice, y deja de lado la experiencia, lo vivencial, que poco a poco se va atrofiando, como los músculos que dejamos de usar, como las neuronas que dejamos de utilizar, como la empatía que se pierde por la falta de contacto con otros.

Si vivir requiere de la "voluntad de vivir", el movimiento, moverse por fuera del repertorio estipulado por las rutinas, también requiere de la misma voluntad, de las mismas ganas de estar en el mundo "en cuerpo y alma" y no solamente en las pantallas de una realidad virtual.

Se caracteriza a la vida moderna como sedentaria, lo que significa que pasamos la mayor parte del tiempo de nuestras vidas sentados: en la computadora, en el auto, mirando televisión, etc. Esta posición condiciona la circulación de la sangre y de la energía, e inclusive la tensión y flexibilidad de nuestra musculatura. Por eso el auge del "footing", el "stretching", el "body building", el "stepping", y todos los otros "ing", tiempo verbal en inglés que indica un gerundio, una acción en plena realización, un movimiento.

Necesitamos fabricar una importante cantidad de movimientos en forma premeditada o artificial para contrarrestar la posición en que nuestro trabajo cotidiano nos exige pasar la mayor parte de las horas del día.

Y esto sucede en el mejor de los casos, ya que hay muchas personas que no toman conciencia de esta situación y simplemente sufren las consecuencias de la repetición, como dolores articulares, mala circulación, problemas digestivos, contracturas o falta de tono muscular, etc.

Ampliar el repertorio de movimientos para no quedar enquistados en la rutina, puede incluir también movimientos creativos o expresivos o acciones realizadas en un ámbito no habitual, como sucede, en el mejor de los casos, durante las vacaciones.

Jugar el cuerpo, jugar con el cuerpo, es un componente indispensable de la salud, y esto está reflejado en la sentencia de Lao Tsé: "Un pueblo que no baila es un pueblo enfermo."

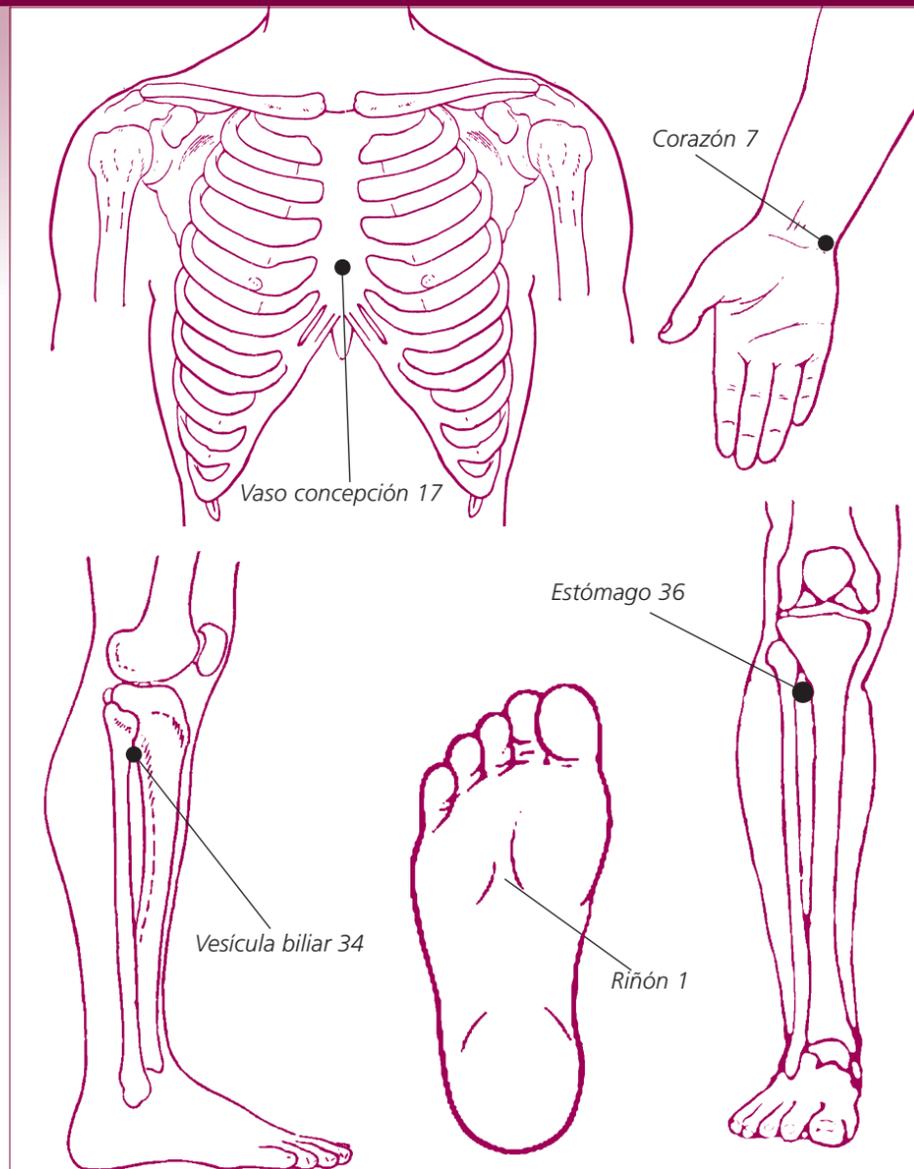
Posturas y Medicina Tradicional China

En la Medicina Tradicional China se clasifican **cinco actividades básicas que generan patologías** determinadas si no son transitadas con fluidez y **si la persona queda enquistada en una de ellas**. Están tipificadas como: **sentado, parado, acostado, caminar y hablar mucho**.

La posición sedentaria, el trabajo **sentado**, corta el cuerpo a la mitad, y dificulta los movimientos peristálticos de la digestión. Tien- de a separar el Yin del Yang, lo bajo de lo alto, con lo cual se acumulan los líquidos en las piernas y se calienta la cabeza. La mejor terapéutica es caminar un poco, relajadamente, después de comer y por lo menos durante cinco minutos de cada hora pararse, despe- rezarse, respirar profundo (hasta el ombligo), caminar y mirar por la ventana algún espacio con mayor profundidad y amplitud. También masajearse con ambas palmas de las manos alrededor del ombligo en el sentido de las agujas del reloj durante tres minutos. Estimular el punto del Canal del Estómago N° 36 "Zu San Li" (Tres Aldeas), con golpecitos suaves durante 2 o 3 minutos.

El trabajo **parado** provoca dolores de cintura y de pies con hinchazón de los tobillos. Da sensación de pesadez en la zona de los riñones. En este caso el secreto para disminuir el impacto negativo de esta postura sobre el cuerpo es pararse con las rodillas levemente flexionadas, destrabadas, y la pelvis relajada, basculando levemente la pelvis hacia adelante (no sacar la "cola de pato"). También aumentar un poco la profundidad de la respiración, pensando que "inhalamos desde la planta de los pies" y soltando bien el aire al exhalar para incrementar el movimiento del diafragma. Es mejor sentarse unos minutos de cada hora y masajearse con los puños cerrados la cintura y los riñones (que están en la espalda por encima de la línea del ombligo) para calentarlos. También contraer y estirar los dedos de los pies para estimular la circulación en las plantas. Presionar el punto Riñón 1 "Yong Quan" (Fuente Borboteante), en la planta del pie o darle golpecitos suaves durante 2 minutos.

Si la persona pasa la mayor parte del tiempo **acostada**, ya sea por una enfermedad, convalecencia o limitación motora, se dificulta la respiración y los humores del cuerpo se condensan formando una flema que obstruye los pulmones. La persona se debilita más y más. Es necesario sentarla y pal- mearle la espalda con suavidad y energía a



la vez, para despegar la flema de los pulmones y ayudar la expectoración (la Kinesiología Respiratoria es lo más indicado). También frotar en forma de pulsera ambas muñecas y también los tobillos para estimular la circulación. Friccionar el punto Vaso de la Concepción 17 "Shang Zhong" (Centro del Pecho), en el centro del pecho, entre los mamelones, y masajear con las palmas de las manos bajo las clavículas, entre los hombros y el pecho, ida y vuelta, calentando la zona.

Cuando la actividad diaria exige **caminar mucho**, se sobreexige el sistema músculo-esquelético y pueden aparecer lesiones de tendones, calambres y contracturas. Lo indicado es acostarse en el piso boca arriba con las piernas levantadas contra la pared durante cinco o diez minutos, para relajar la musculatura de sostén y los músculos de las piernas. Inhalar profundo y con cada exhalación ir relajando el cuerpo e imaginar que vamos dejando una "huella del cuerpo en la arena". El punto Vesícula Biliar 34 "Yang Ling Quan" (Manantial de la Colina Yang), alivia las contracturas. Se puede estimular presionándolo o pegando un grano de arroz con una cinta adhesiva.

Dar clases exige **hablar mucho**, y eso produce un tipo de estrés que lesiona la parte alta del cuerpo ("tensión de fuego"): calienta la cabeza y las orejas, provoca contracturas en el cuello y los hombros y produce un tipo de cansancio que acelera a la persona. Un buen ejercicio es respirar profundo acompañando la respiración con el movimiento de los brazos: al inhalar elevar los brazos a los costados del cuerpo hasta que apunten como una flecha hacia el cielo, sin estirar del todo los codos; al exhalar, bajar los brazos y flexionar suavemente las rodillas para que el peso y la energía bajen a la tierra. Masajearse con los dedos pulgar e índice las orejas, todo el lóbulo, de arriba hacia abajo, y viceversa, deteniéndose más en la parte alta. También está indicado presionar el punto Corazón 7 "Shen Men" (Puerta del Espíritu), en el pliegue de flexión interna de la muñeca.

Crear la salud

"Más vale prevenir que curar", así que no es necesario que aparezcan dolores o disfunciones para empezar a realizar los

ejercicios correspondientes y estimular los puntos indicados en cada caso. O, mejor aún, realizarlos todos regularmente para mantener nuestra energía y nuestra sangre en movimiento. La vida es movimiento. Si un día no amaneciera, estaríamos seguros que algo anda muy mal. Lo mismo si en una región con las cuatro estaciones, permaneciéramos todo el año en invierno, o en verano. Sin embargo, no juzgamos del mismo modo a la falta de cambios en cuanto a comer siempre lo mismo, permanecer siempre instalados en la misma emoción (enojo, miedo, tristeza, preocupación o alegría), ni en querer ser siempre jóvenes, etc.

El **Qi Gong (Chi Kung)** es una muy antigua práctica de movimientos originada en el chamanismo chino que hoy forma parte de la Medicina Tradicional China. Propone ejercicios que se realicen con constancia y tiempo, concientizando la respiración, coordinándola con los movimientos, y trabajando sobre nuestra mente para visualizar espacios internos y externos de una manera diferente a la cotidiana. Muchas veces estamos enajenados por la "civilización", por la cultura que se impone estandarizando individualidades. De ese modo sufrimos los ciclos naturales sintiéndolos como una imposición, por estar perceptualmente desconectados de ellos, ya que en los hechos es imposible desconectarse de nuestra biología. Para impulsar la vida y la salud es necesario generar espacios, tiempo y lugares donde podamos empoderarnos y construir creativamente nuestra salud y nuestras vidas. Donde podamos también facilitarle estas posibilidades a los demás.

La salud también se construye individual y culturalmente y está en nosotros ser actores y no solamente pacientes ante la enfermedad. Como en la naturaleza y como parte de ella, todos estamos conectados. También todo está conectado. Por eso nuestra salud también depende de la salud del planeta, de la calidad del agua, de la calidad del aire, de la comida, de la calidad de vida. Hay un mundo, un universo allí afuera, del que también dependo y que también depende de mí. Depende de nosotros.

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



el trabajo vivo

Escribe Roxana Galand

No es ingenuo nuestro estar, siempre participamos. Solo cuando dormimos o nos desmayamos nos sostienen las funciones vitales inconscientes. Cualquier otra posición que nos despliegue hacia el espacio implica nuestra participación voluntaria. Entonces, podemos preguntarnos *¿cómo lo hacemos?*

Nuestra estructura ósea se organiza en el espacio a partir de las tensiones del sistema miofascial (los músculos y el tejido conectivo). Cada tejido no funciona de modo aislado sino en una organización sinérgica que permite los gestos de movimiento de cada actividad. Las tensiones se organizan en redes de actividad que se llaman cadenas musculares, circuitos o meridianos miofasciales. Ocurren en una continuidad de las fibras fasciales, formando vías constituidas por unidades de tejido conjuntivo que respetan la misma dirección y profundidad. De este modo construyen los caminos a través de los cuales se propagan las fuerzas motrices del cuerpo.

Estos circuitos envuelven y recorren toda la trama ósea y visceral a partir de tensiones recíprocas, es decir, en relación unas con otras. Realizan una especie de tracción que funciona de modo similar a los tensores de una carpa donde cada circuito en su contracción provoca una dirección de movimiento específica.

Cada vía miofascial se equilibra con otra que realiza la tensión opuesta. Así, las diversas tensiones y distensiones van permitiendo las movi­lidades en tridimensión que despliegan la exuberancia y delicadeza del movimiento del cuerpo.

Lo vivo está en la enorme tensión de ser algo en lugar de nada; estar en un lugar en vez de en ninguno o en todos. La localidad implica recibir afecciones específicas del entorno y ejercer afecciones singulares. Ni ninguna, ni todas. Cada actividad implica una especialización de nuestra potencialidad de ser; requiere una fisicalidad con cierta intensidad, amplitud, dinámica, temporalidad, grados de globalidad y detalle, un uso específico de nuestra atención y nuestros sentidos, una distribución de la movilidad y el sostén en los tejidos en cada situación. Esto genera un patrón de percepción, anímico y material que se instala como hábito postural y condiciona nuestra forma de movernos.

No hay actividad que no provoque especialización, entonces quizás no es que hay sobre uso o malos usos en lo que hacemos, sino que el vivir encarnado implica dedicarse a algo y no a todo y ello provoca que unas partes estén más requeridas que otras.

Entonces, ¿cuál es la problemática que no nos deja que ese hacer especializado pueda encontrar la forma de ser en placer (habilitar el gozo en nuestro hacer)?

Quizás entender la lógica de ser un suceso encarnado y no solo unas ganas etéreas permite la escucha necesaria para adentrarnos en la tarea de corporeizar nuestros sueños/deseos. La especialización que implica la localidad se confronta con un cuerpo que es una trama de multidirecciones y sentidos. Por ello, si realizo la tarea a la que me dedico sin contemplar la exuberancia que soy se van a generar desequilibrios y compensaciones.

Para intervenir en la organización de nuestra corporeidad respetando sus lógicas inter-

nas, como a qué se dedica una persona, qué ama hacer, qué le genera malestar, qué necesita vitalizar... me baso en las operaciones más antiguas que encontré que ocurren en nuestro organismo. Estas son: **Movimiento, Vincularidad y Trama.** (Ver recuadro).

Estas operaciones surgen del preguntarme ¿cómo hace la vida para autosustentarse?

Para captar el proceso de construcción de nuestra corporeidad necesitamos descubrir las diferentes fuerzas que nos componen. No podemos hablar de una total autonomía de nuestro ser biológico y nuestro ser cultural pero podemos rastrear procesos que provienen de distintas temporalidades. Así podremos poner en relación los diversos tiempos que conviven en el cuerpo y encontrar cuál es la potencia del hacer voluntario que ocurre sólo en presente.

En las prácticas de "Naturaleza de la fuerza en el Cuerpo y la Danza" (NFCD) nos dedicamos a observar algunas actividades tan antiguas que son autónomas.

Es decir que ocurren con cierta independencia de nuestra voluntad y que, además, no ocurren únicamente en lxs humanxs. La vida como ese suceso que nos compone pero que es anterior al hecho humanx. Tal vez allí donde las fronteras humanas desbordan podamos rastrear algo de lo que la vida viene haciendo para autosustentarse y encontrar algunas diferencias entre sus operaciones y las de esta cultura específica que vivimos.

En el cuerpo aún están vigentes operaciones ancestrales que preservan la vida como respirar, el bombeo del corazón, el metabolismo celular...

Entre tantos más que siguen actuando segundo a segundo en cada sistema vivo desde que ocurrieron y funcionaron en nuestro planeta hasta el día de hoy.

Pero también actúan en nosotrxs otros hábitos, aquellos que reproducen lo que nos ha ocurrido como humanidad y se transmiten a través de la cultura.

Estos patrones también plasman tejido material en nuestras vidas. Justo allí me llevó la práctica: a descubrir una gran brecha entre las fuerzas que preservan la vida, vigentes en la naturaleza, en relación a nuestros modos de hacer, adquiridos por hábi-



Fotografía: Vicky Corrazin. Obra: "Prehistoria", dir. Vale Martínez

tos culturales. A esta observación dedico casi todo el libro "Naturaleza de la fuerza en el cuerpo y la danza" poniendo en relevancia las fuerzas de lo vivo y cómo podríamos hacer para entrar en esa misma sintonía a través de nuestra participación.

En el trabajo con muchas personas durante años encontré que los modos de hacer desconectados de las fuerzas que preservan y a su vez transforman la vida son los que inhiben la expresión de la singularidad al provocar imposibilidades y enfermedades.

En la práctica de **Alineación** reflexionamos acerca del suceso vivo que somos, donde ser implica hacer, ya que la materia en última instancia es actividad. La actividad de lo vivo como un flujo de intercambio de sustancias, energías e informaciones en y entre las partes. Estas actividades constituyen operaciones básicas que llamo "bajos de fondo" y son los primeros referentes que toma NFCD ("Naturaleza de la fuerza en el Cuerpo y la Danza") para vincular nuestra participación a las operaciones que la vida hace para autosustentarse. Hacemos la prueba de afectar nuestros modos de hacer con lógicas de movimiento, vincularidad y trama poniendo en tensión los patrones culturales de fragmentación, jerarquía, linealidad, opresión, control y polaridad entre otros, vigentes en nuestros hábitos personales de hacer. Contactamos con el pulso ancestral de la vida, anterior incluso al hecho humano y animal, para acceder a un modo de hacer dinámico, cambiante, en afección multidireccional entre organismos y entornos, en interdependencia y cooperación en el ecosistema somos.

Para colaborar en los procesos de la personas tomo estas operaciones como referentes ya que la vida no propone ideales definidos o arquetipos a seguir sino pautas para la emergencia. Son operaciones que preservan lo que funciona pero con una apertura a la improvisación, inevitable para relacionarse con el nuevo momento, entorno, situación o suceso.

Estos referentes permiten la realización de una de las primeras tareas para reorganizar nuestra postura que es la distribución de fuerzas; lo que nos posibilita salir de las lógicas de fijeza, linealidad, jerarquía, las polarizaciones entre estabilidad y movilidad, que inhiben la organización específica que realizamos con nuestra actividad.

Distribución de fuerzas relativas

Permitir el flujo de actividad en y entre las partes de un entorno a otro en un vínculo abierto y a la vez nutriente. Detectar dónde hay carencias y acumulaciones como patrones que inhiben la distribución. No me refiero a una distribución homogénea a priori, ya que ningún sistema vivo se organiza de este modo, sino en un finísimo equilibrio dinámico que permite la auto-regulación de los diversos flujos según las variables internas y externas. Esto ocurre en cada nivel del cuerpo desde la temperatura corporal, la circulación sanguínea, la presión, etc. En cada proceso la circulación permite que la actividad fluya a donde es necesaria y en las intensidades requeridas. De modo similar, a nivel del movimiento en el espacio nunca están todas las estructuras miofasciales conectadas a la vez sino en una relación de tensión según la posición, actividad y cercanía de la tierra. Distribuir las actividades se refiere a no estar condicionando la distribución a priori, lo cual generará carencias y excesos en esa actividad específica.

No existe un modo general de hacer lo que hacemos, un único modo de distribución homogénea, no hay una ley general que te sirva y salve de la tarea de sentir ahí ahí ahí que es lo que está en juego.

La distribución a la que me refiero es la del estar danzando con las corrientes y las mareas internas en cada situación específica.

Más allá del control

Por todo esto no creo que organizarnos

continúa en página siguiente

operaciones básicas de lo vivo

Movimiento: movernos con lógicas de flujo. La idea de posición o de un tejido como situación fija genera carencia-exceso en la trama global de actividades ya que no pueden dejar de moverse de todos modos. El movimiento que se retiene tiende a producir mayor tensión y acumulación de fuerzas. Un bloqueo, en general, es acumulación de fuerzas concéntricas que provoca carencia o debilidad tanto como un exceso de movilidad para compensar el bloqueo.

Vincularidad: sintonizar nuestro hacer voluntario al modo indirecto. El hacer directo implica una linealidad que no considera nuestra conexión básica al entorno. El vínculo entre organismo y su ambiente es uno de los sucesos básicos de la vida. El hacer indirecto es el modo que posibilita a los sistemas vivos concebirse como partes de sistemas más amplios o pequeños; ecosistemas que interactúan hacia adentro y hacia afuera de sí mismos. El modo indirecto potencia la acción singular de los sistemas vinculares. Aunque quisiéramos pensarnos desconectados de la Tierra u otro entorno, no lo estamos. Moverte implica mover el entorno y ser movidx por éste. Por ello, un pensamiento que ignore nuestra conformación será menos vital que aquel que la incluye.

Trama: observar el paisaje de partes diversas. Descubrir lo que un suceso provoca en sus vecindades, incluso las más lejanas. Aprender a leernos como un telar, un ecosistema y no solo el síntoma aislado. Incluir. Ser la fiesta.



viene de página anterior

desde el control sea la mejor opción para realizar nuestra actividad. Si bien puede ayudar en un inicio, no creo que sea una real solución ocuparnos de cómo ubicar la computadora, a qué distancia y demás, sino de ampliar nuestro conocimiento y habilidades para estar más flexibles ante las variables de nuestra actividad.

Permitirnos menos control del entorno y mayor disponibilidad de nuestro estar en las diversas situaciones, requiere una afinación de nuestro ser.

Cada actividad a la que nos dedicamos se realiza gracias a la contracción mayor de algunos tejidos y en consecuencia a la distensión de otros. Para abordar la especialización de nuestro encarnado modo de ser realizo un trabajo para equilibrar las tensiones y movibilidades, y en un nivel más profundo y abarcativo, propongo una rehabilitación a nuestros **modos de hacer**.

El primer enfoque y más simple trata de entender las tensiones que involucra la actividad que hacemos y realizar ejercicios que activen la tensión en los tejidos complementarios.

Por ejemplo si realizamos actividades que traccionan la parte anterior de nuestro cuerpo porque nos dedicamos a hacer trapezio o tela, y esto mayormente contrae los pectorales y el recto del abdomen, seguramente propondría desarrollar una tensión similar en la parte posterior del tronco (en los músculos romboides, infraespinoso, el re-

dondo mayor y menor y su conexión posterior a los brazos). Así como si estamos mayormente trabajando frente a una pantalla o tocando un instrumento que se ubica delante nuestro, aunque no sea por esfuerzo, la posición tiende a flexionarnos hacia adelante traccionando la parte posterior del tronco que incluso puede llegar a "barrer" las curvas lumbar y cervical. En algunas situaciones se llegan a debilitar tanto los tejidos que sostienen las cervicales que se producen dolores nerviosos a nivel de los brazos y las manos. Para equilibrar esta actividad va a ser necesario fortalecer los músculos espinales que forman parte del circuito posterior del cuerpo.

El segundo enfoque, más profundo y que incluye al anterior, tiene que ver con revisar la actividad a la que nos dedicamos y descubrir si nuestros modos de hacer respetan las lógicas de flujo, vincularidad y trama como primera base.

Ésta en general es la tarea más ardua ya que se entromete en nuestros hábitos perceptivos, conceptuales, materiales y de movilidad. Se trata de descubrir en nuestro oficio o actividad habitual si la operación que construye este hacer distribuye las fuerzas en juego para salir de las polaridades carencia-exceso. La complejidad radica en que no hay una forma única de repartir fuerzas, no. Por ello, esta tarea que al nombrarla parece simple nos lleva el mayor de los trabajos: aprender a sentir *¿qué hago cuando hago?*

Entrenar no es un acto ingenuo, es la oportunidad de revisar el modo en el que te construí con cada acto. Elegir sostener la pauta



"Exploraciones del entramado"
Seminario de NFCD, Santiago de Chile

actual, vigente en las acciones del pasado que surgen como hábitos, o crear nuevos.

La dificultad radica en que lo que más hacemos es lo menos evidente para cada unx.

No somos observadores objetivos de la experiencia, lo que vivimos deja una huella sensible que crea una estructura material, emocional y mental. Luego de un tiempo de realizar un gesto se nos volverá invisible porque generará el tejido muscular y de percepción que habremos asociado a nuestra identidad. El gesto de inhalar más que exhalar, de mover más un sector de la columna que otro, de bloquear la articulación fémur-cadera cuando nos ponemos nerviosos, así como cada acto singular, se vuelve una construcción de identidad. Llegamos a un momento donde desaparece nuestra capacidad de sentir los gestos que más hacemos. De este modo, los conocimientos culturales, las nor-

mas sociales, los saberes de las actividades que realizamos y nuestras reacciones emocionales a todo ello, quedan impresas en nuestro hacer de un modo inconsciente. Creo que necesitamos observar nuestros modos de hacer para descubrir el gesto que crea la realidad que vivimos. Dejar de pensarnos como una definición y comenzar a sentirnos como un proceso.

¿Qué proceso estamos construyendo con nuestro hacer?

¿Qué nos mueve?

¿Qué hacemos cuando hacemos?

Roxana Galand: Bailarina y docente, creadora del sistema de prácticas e investigación "Naturaleza de la fuerza en el cuerpo y la danza" / www.naturalezadelafuerza.org

Acerca de los circuitos miofasciales: Francoise Mézieres, Leopold Busquet, Ida P. Rolf. Thomas W. Myers.



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 egresad@s de la Escuela.
- **CLASES TEMÁTICAS INTENSIVAS**
- **CLASES REGULARES DE ENTRENAMIENTO Y PRÁCTICA**
- **CLASES DE ESFERODINAMIA PARA EMBARAZADAS Y SUS ACOMPAÑANTES**

MODALIDAD PRESENCIAL – VIRTUAL EN TIEMPO REAL 

CABA

PATAGONIA

NOA

NEA

 www.esferobalones.com
 esferobalonesescuela@gmail.com

 Esferobalones-Escuela de Esferodinamia
  @esferobalones
  @embarazadasyesferodinamia



NUEVA FORMACIÓN ONLINE 2021

50 años de experiencia en educación y desarrollo humano

INFORMES E INSCRIPCIÓN
fundacionrioabierto@gmail.com

Un abordaje integrador basado en herramientas psicocorporales

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

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

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



dinámica postural y **estrés**

escribe: **Silvia Mamana**

El estrés está presente en todos los ámbitos de la vida: la supervivencia básica, las relaciones familiares, las presiones laborales, las interacciones sociales, etc., que afectan al organismo en todos sus aspectos. Dar solución a las dificultades que surgen de una problemática tan compleja implica utilizar métodos que contemplen al ser humano como una unidad biológica, psíquica y social.



"La vida construye las formas. Estas formas son parte de un proceso organizativo que incluye las emociones y los pensamientos dentro de una estructura."
Stanley Keleman

Desde el momento de la concepción, estamos sometidos a gran cantidad de estímulos externos, o agentes estresores, que ponen a prueba los mecanismos de adaptación del organismo. En un artículo publicado anteriormente en Kiné! ya mencionamos la interacción entre la postura y el medio ambiente, y su relación con el sustento de los sistemas fisiológicos, y los patrones de desarrollo evolutivo.

El estrés no es negativo per se: es la capacidad que tiene el individuo para hacer frente a los desafíos a los que está expuesto durante toda la vida.

El término deriva del latín *stringere*, que significa **provocar tensión**. La utilización actual del término proviene de las investigaciones del Dr. Hans Selye, endocrinólogo, que desarrolló la teoría del **Síndrome General de Adaptación** (GAS por sus siglas en inglés). Esta propone que la presencia de estímulos agresivos, o de aquellos que pueden llegar a serlo debido a su duración o intensidad, activa el funcionamiento de mecanismos de adaptación.²

Esta teoría establece tres etapas, o fases del estrés:

- la reacción de **alarma**,
- el estado de **resistencia**, y, si el estímulo no desaparece, o es deficientemente integrado,
- la fase de **agotamiento**, que puede llevar a la aparición de trastornos psico-físicos, o incluso a la muerte.

El trastorno (**distrés**) se instala como consecuencia del mantenimiento de un estado de alerta continuo, que puede derivar en diversas patologías que afectan al soma.

Thomas Hanna señala que *"La extraordinaria significancia de la investigación de Selye radica en que introdujo en la medicina lo que hemos llamado una dimensión 'somática': el punto de vista que sostiene que los eventos psicológicos son tan importantes como los fisiológicos en la determinación de la salud o la enfermedad."*³

Desde el desarrollo del saber anatómico a principios del siglo XV, pasando por el racionalismo de Descartes -*"pienso, luego existo"*-, hasta la súper-especialización de la medicina moderna, nos hemos acostumbrado a un modelo que separa el "ser" del "pensar", que estudia por un lado las enfermedades físicas y por el otro las mentales, y que denomina **trastornos psico-somáticos** a las manifestaciones de ansiedad que encuentran su vía de expresión **a través del cuerpo**.

Es desde este modelo que se han estudiado los efectos del estrés sobre el sistema neuro-endocrino, y su relación con la aparición de patologías físicas, psicológicas y psico-somáticas.

Esta visión fue cuestionada en el siglo XX, a partir de ciertas investigaciones que pro-

ponen la integración de los distintos aspectos del individuo separados por las teorías racionalistas.

Para Damasio, *"Este es el error de Descartes. (...) la sugerencia de que el razonamiento, el juicio moral, y el sufrimiento que proviene del dolor físico o de la conmoción emocional pueden existir separados del cuerpo. Más específicamente: que las operaciones más refinadas de la mente están separadas de la estructura y funcionamiento de un organismo biológico."*⁴

A partir del desarrollo de las técnicas somáticas en general, y de la educación somática en particular en la década del 70, impulsadas por la re-definición del concepto de soma como "el cuerpo percibido desde adentro" que hace Thomas Hanna, se ha ampliado la investigación del estrés a los efectos que éste tiene sobre el sistema neuro-muscular.

Los músculos proveen la fuerza para mover los huesos, y le dan al cuerpo la capacidad de **expresión y de acción**. Por lo tanto, no es descabellado pensar que sea el sistema directamente afectado por las influencias del medio ambiente. Los efectos de los agentes estresores se manifiestan en **modificaciones del tono y acortamientos** que, si se mantienen a través del tiempo, organizan patrones de hábito que (por acción o por inhibición) afectan el movimiento y pueden ocasionar patologías en la estructura músculo-esquelética. A esto debe adicionarse la tendencia a producir una **disminución en el umbral de dolor**⁵ que despierta **reflejos antálgicos**⁶ que son, a su vez, generadores de mayor tensión, y que predisponen a tener una actitud negativa ante una dolencia.

Son varios los métodos y técnicas somáticas que se han dedicado al estudio de los efectos de los estímulos ambientales en la estructura mio-fascial y su relación con las dinámicas posturales.

A continuación haremos referencia a algunos de ellos.

Soma, dinámica postural y estrés

"El arte y la ciencia de los educadores somáticos no reside en la patología y la sintomatología, la etiología y la sanación, sino en el proceso de aprendizaje sensorio-motor, el desarrollo del potencial kinestésico y el descubrimiento, dentro del movimiento, de mejores opciones estratégicas." -Yvan Joly

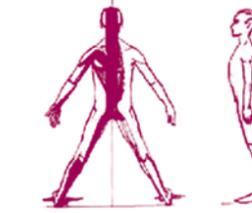
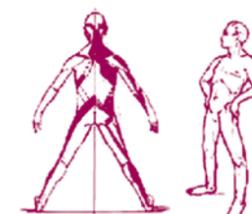
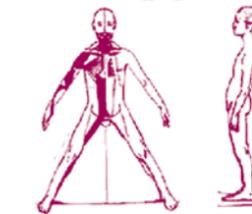
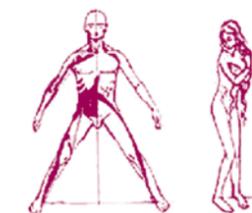
Thomas Hanna describe dos tipos básicos de respuesta al estrés que modifican la postura, ambas focalizadas alrededor del centro de gravedad del cuerpo.



Luz verde

Luz roja

Thomas Hanna describe dos tipos básicos de respuesta al estrés que modifican la postura



Algunas cadenas de tensión miofascial según Godelieve

Tomando las categorías mencionadas por Selye de **distrés** (estrés negativo, que induce reflejos de naturaleza protectora vinculados a respuestas fisiológicas de alarma, miedo y huida) y **eustrés** (estrés positivo, de carácter asertivo, que promueve el movimiento y la acción), Hanna llama **respuesta de apartamiento** (withdrawal), o **reflejo de la luz roja** a la reacción de adaptación como respuesta al distrés que lleva a un acortamiento de músculos del frente del cuerpo: los rotadores, flexores y aductores. Y por otra parte, llama **respuesta de acción** o **reflejo de la luz verde** a la que acorta toda la musculatura posterior (extensores, rotadores externos y abductores), reacción asociada al eustrés que está bastante extendida debido al ritmo actual de las actividades cotidianas.

Utiliza el término **amnesia sensorio-motriz** para referirse a las adaptaciones que el Sistema Nervioso realiza en respuesta a los estímulos del medio ambiente, y plantea que la falta de una coordinación eficiente del sistema músculo-esquelético provoca una compensación automática en otras partes del cuerpo, que es, a su vez, causa de distorsiones en las funciones somáticas, y en la estructura corporal.⁷

Godelieve Denys-Stuyf propone al músculo como *la herramienta corporal de la emoción*. Cuando, a partir de la respuesta a los estímulos ambientales, una pulsión emocional se instala de modo permanente, los músculos, que se relacionan aponeuróticamente, forman **cadenas de tensión miofascial** que provocan distintas tipologías, disminuyendo su adaptabilidad e instalando algias o dolores. El método GDS⁸ contempla dos tipos de cadenas musculares:

1. **Cadenas de la personalidad:** antero-mediana (afectividad), postero-mediana (cerebralidad), postero-anterior (impulsividad) y antero-posterior (emotividad).

2. **Cadenas relacionales:** vinculadas al modo en que los individuos se relacionan con su entorno: postero-lateral (extroversión) y antero-lateral (introversión), que pueden asociarse a las respuestas de apartamiento y de acción propuestas por Hanna.

Phillipe Souchard relaciona los acortamientos de los encadenamientos musculares con las **hegemonías** (funciones básicas como respirar, alimentarse, caminar) sustentadas por cadenas musculares reforzadas que aseguran el cumplimiento de la función, y menciona la influencia que los fac-

tores psicológicos tienen en esos acortamientos. Postula al **diafragma** y a la **zona lumbar** como un **"inconsciente somático"** organizado a través de musculatura estática, que actúa junto con las extremidades (que asocia con el comportamiento social), organizadas a partir de musculatura predominantemente dinámica.⁹

Bonnie Bainbridge Cohen, la creadora de Body-Mind Centering™, además de abordar el estudio empírico del sistema de músculos y fascias, y el desarrollo evolutivo del movimiento (sustentado fundamentalmente por la or-

continúa en página siguiente



viene de página anterior

ganización sensorial), estudia el **contenido visceral**. Este funciona, dentro de las cavidades óseas que lo contienen, como un sistema de contrapresiones internas en equilibrio que proveen un soporte que colabora con los músculos estáticos en la organización postural. BMC™ incorpora el concepto de **Conteniente** (sistema músculo-esquelético) y **Contenido** (órganos, glándulas), estructuras que responden en forma integrada a los estímulos, tanto internos como externos.

Para **Benoit Lesage**, tanto Cohen como Struyf aportan al estudio del soma la **dimensión visceral**: "La atención que se le presta al órgano y a su integración en la experiencia del cuerpo, modifica la relación que tenemos con nosotros mismos y con los demás, hecho que se traduce en una modulación general, neurovegetativa, tónica, emocional, imaginaria y relacional."¹⁰

Cohen afirma que "la forma en que se organizan nuestras funciones básicas influye en las actitudes con las que interactuamos con el entorno."¹¹ Además de ser un importante sustento para el movimiento, los órganos le dan significado a la acción, generan el sentido de volumen, y la conciencia corporal global.

Body-Mind Centering™ describe la relación de continuidad entre las vísceras, los planos de fascia, los huesos, los ligamentos y los músculos como una **red de tensión tridimensional**, que brinda soporte y permite la expresión del soma:

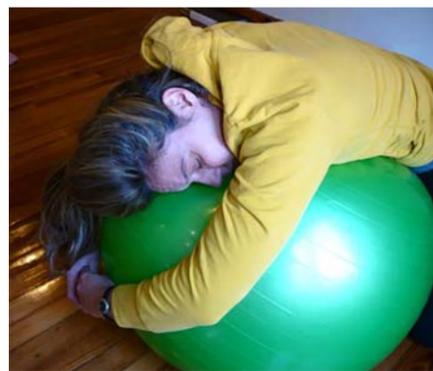
- El sistema óseo es la principal estructura de sostén.
- Los planos de fascia integran la estructura, conectando los distintos sistemas fisiológicos.

- Los ligamentos ofrecen la demarcación específica de los límites dentro de la continuidad.
- Las vísceras brindan soporte desde adentro, colaboran en la alineación del esqueleto y contribuyen a la organización de la coordinación muscular.
- El sistema muscular genera el poder que activa el movimiento, y habilita la expresión.¹²

Bajo el control del sistema nervioso autónomo (SNA), los órganos están encargados de las funciones internas necesarias para la supervivencia: respiración, alimentación y eliminación. El SNA también genera las bases para el funcionamiento del sistema nervioso somático (SNS, antes denominado *voluntario*), que controla a los músculos esqueléticos. Los órganos (sobre todo el tracto digestivo) son alojamiento de emociones, e informan al organismo sobre los estados de comodidad o incomodidad psicofísica. Esto es un **factor primario en la organización de las respuestas de adaptación**.

Así como los estímulos ambientales agresivos (o los que puedan llegar a serlo por su reiteración en un período de tiempo prolongado) pueden producir reacciones que causen distorsiones en la función postural, por las relaciones existentes entre el sistema nervioso y el sistema Contenido-conteniente, podemos pensar que **las alteraciones de la postura pueden prolongar o potenciar los desequilibrios del soma producidos por una deficiente respuesta de adaptación**. De ahí la importancia de métodos que puedan ayudar a reorganizar el aprendizaje sensorio-motor, brindando mejores estrategias para enfrentar los desafíos cotidianos, y no simplemente enfoques centrados solamente en la patología (psicológica o física) emergente.

Esferokinesis, utilizando el modelo propuesto por BMC™ y estrategias del Método Feldenkrais®, desarrolla ejercicios y secuencias con distintos tamaños de pelotas



y elementos auxiliares (rolos, bandas, pesas, cintas, etc.) con el objetivo primario de aumentar la conciencia corporal. Los balones proveen una superficie blanda que funciona no sólo como un excelente **regulador del tono** y como una superficie maleable que permite explorar **movimientos globales del cuerpo** sino también como un elemento u *objeto sustitutivo* (término utilizado por Lapierre y Aucouturier) que evoca **la contención y el soporte**, elementos importantes a la hora de reorganizar patrones de movimiento y/o de comportamiento que hayan sido fijados por una respuesta exagerada a la estimulación del me-

dio ambiente.

Basándonos en el punto de vista desarrollado en esta nota, el estrés está presente en todos los ámbitos de la vida: la supervivencia básica, las relaciones familiares, las presiones laborales, las interacciones sociales, etc., que afectan al organismo en todos sus aspectos. Dar solución a las dificultades que surgen de una problemática tan compleja implica utilizar métodos que contemplen al ser humano como una unidad biológica, psíquica y social.

"El individuo humano es un ser consciente de sí mismo, que tiene la capacidad de aprender a incrementar esa conciencia, y lograr un mayor auto-control. Al reconocer el poder de la auto-conciencia, podemos resguardarnos de las fuerzas ineludibles del estrés." —Thomas Hanna

Silvia Mamana. Arquitecta. Docente e investigadora corporal. Creadora del método Esferokinesis®. Somatic Movement Educator y Body-Mind Centering™ Practitioner y Trainer practitioner del Método Feldenkrais®. Docente de la UNA en el Posgrado en Danza-Movimiento Terapia. Directora del CIEC, Centro de Investigación y Estudios Corporales de Buenos Aires. Facebook: Esferokinesis Argentina

Notas

1. Silvia Mamana. La dinámica postural, en Kiné n° 87.
2. Hans Selye. The stress of life. McGraw-Hill, 1956.
3. Thomas Hanna. Somatics. Reawakening the Mind's Control of Movement, Flexibility and Health. Adison-Wesley Publishing Co., 1998.
4. Antonio Damasio. El error de Descartes. Editorial Crítica, 1994.
5. El umbral del dolor se define como la intensidad mínima de un estímulo que despierta la sensación de dolor.
6. Se le llama antálgicos a un tipo de reflejos corporales que sirven para evitar el dolor de una zona afectada, incluso antes de que el dolor aparezca.
7. Hanna, op cit.
8. Godelieve Denys Stuyf. El manual del Mezierista. Paidotribo, 1998.
9. Philippe Souchard. Reeduación Postural Global. Paidotribo, 1989.
10. Benoit Lesage, Apuntalamiento y estructura corporal.
11. Bonnie Bainbridge Cohen. Sensing, Feeling and Action. Contact Editions, 1993.
12. Bonnie Bainbridge Cohen. Manuales del sistema visceral y del sistema de fascias y ligamentos del Programa de Formación en Body-Mind Centering. SBMC, 1999.

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®

FUNDADA EN 1992

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



Instituto Internacional de Qi Gong Argentina

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

TALLERES de VERANO en 2022

AN-MA (Masaje Tradicional Japonés)
SHIATZU Kan Gen Ryu Básico
Modalidad mixta: por Zoom y/o presencial.
Fechas a confirmar.

CURSOS REGULARES E INTENSIVOS COMIENZAN EN MARZO 2022
Se entrega material teórico, fotos y videos, y Certificados de Asistencia.
Programa e inscripción en www.shiatzukanngenryu.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 OCTUBRE 2021. CLASES POR ZOOM y/o PRESENCIALES en CABA.
3 años de duración. 9 Seminarios.
Títulos Intermedios: Monitor; Instructor; Profesor.
Formación Continua o Seminarios Libres.

Próximo Módulo: Octubre 2021: "Tai Chi Qi Gong: Respiración por las Cuatro Puertas".
Comienza el jueves 7 de octubre 2021.

Trabaja las estructuras internas y las fascias.. Mejora la circulación del Qi (Chi).

Se entrega material teórico, videos y Certificados de Asistencia.

Programas e inscripción en <https://iiqgargentina.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

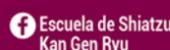
Todos los martes a las 14 hs Argentina, 12 hs México, 19 hs Europa.
por Facebook en www.facebook.com/iiqgargentina.

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

Todas las clases son teórico-prácticas.

Se entrega material didáctico en pdf y videos.

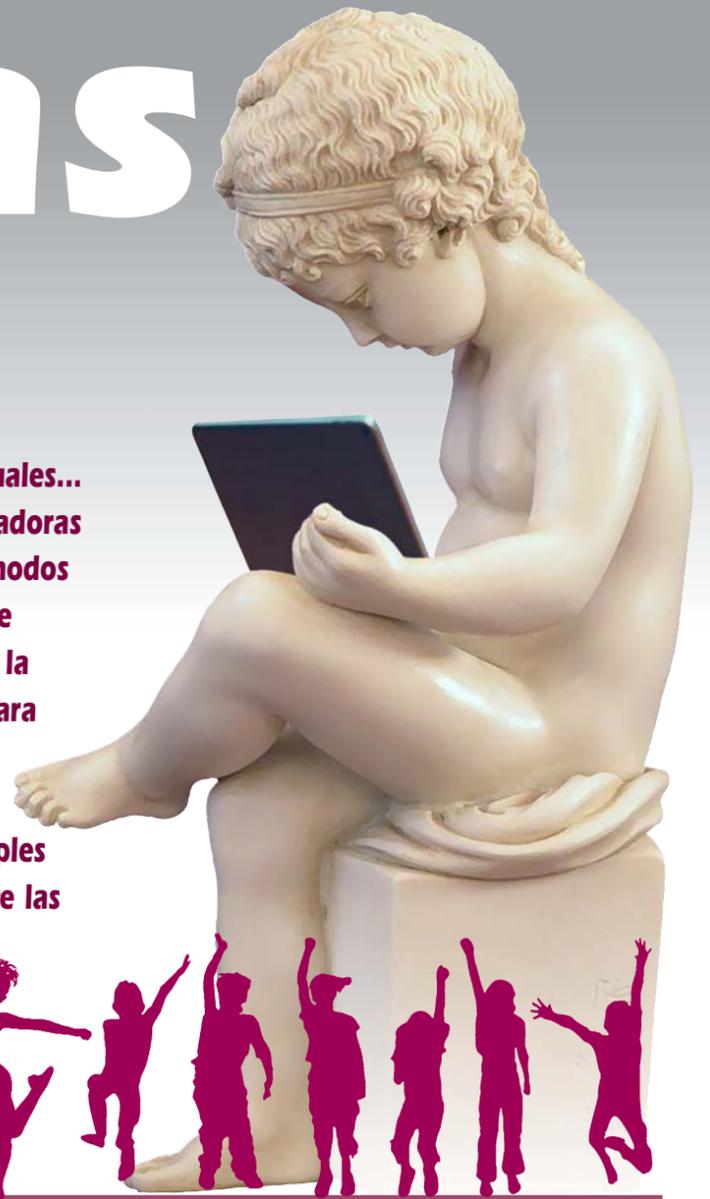
Vacantes limitadas.



infancias

lo que cambia...
lo que permanece...

Entre los efectos de la pandemia, y el espíritu de los nuevos tiempos tecnologizados y virtuales... muchas cosas cambiaron para las infancias de hoy: el manejo de celulares, tablets, computadoras desde edades muy tempranas, la presencialidad o virtualidad de las clases, los espacios y modos del juego. Pero muchas otras permanecen. Algunas afortunadamente, como la capacidad de imaginar, crear y crear. Otras, lamentablemente, como el protagonismo en los perjuicios de la pobreza, en el deterioro de ambientes cada vez más tóxicos, en el aumento de la presión para convertirlos en sujetos de consumo. Celeste Choclin revisa algunos datos históricos y los actuales efectos del neoliberalismo. Susana Kesselman se pregunta qué aprendieron los chicos y chicas durante la pandemia. Emiliano Blanco pone el dedo en la llaga de las múltiples pobrezas. Carolina Di Palma investiga las nuevas tecnologías. Mariane Pécora advierte sobre las infancias fumigadas.



niñ@s adult@s
adult@s niñ@s

La infancia a lo largo de la historia: del “niño equivocado” al niño consumidor. Infantilización de las audiencias. Neoliberalismo y nuevas derechas a pura emoción. ¿Podremos mantener el niño interior y hablar en serio?

escribe: Celeste Choclin

La infancia es una hermosa etapa de la vida, pensada de modo diverso a lo largo de la historia y consagrada en términos de derechos a partir del siglo XX, hoy parecería permanecer de forma estereotipada en ciertos discursos que interpelan al mundo adulto.

Lo vemos en campañas políticas a través de Tik Tok y otras redes sociales donde compartir el gusto por una pizza puede ser más importante que las propuestas, la comunicación mediática que se dirige a una audiencia promedio de 12 años, la explotación de la mirada subjetiva a través de una apelación exacerbada de lo autorreferencial como lo que “yo siento” o “me pasa a mí” y una interpelación permanente hacia el terreno de lo emocional que se sintetiza claramente con el uso del emoticón.

Mientras hoy chicos y chicas utilizan dispositivos tecnológicos como el celular o la tablet desde edades más tempranas y posan ante las cámaras como adultos, los más grandes estarían interpelados por discursos que los toman como infantes.

Sin perder la capacidad de sensibilidad y juego, vivir en el mundo adulto requiere del

uso de la palabra, de la reflexión y que tanto grandes y como chicos no sean considerados como objetos de consumo, sino como seres capaces de actuar con pensamiento crítico.

Infancias contemporáneas

Las infancias no siempre significaron lo mismo a lo largo de la historia, en “El porvenir de la infancia” del libro *Infancias: Varios Mundos. Los más chiquitos. Culturas diversas*, el médico psicoanalista Juan Carlos Volnovich realiza una historización de los modos de concebir las infancias y señala que hacia el siglo IV con San Agustín aparece la idea de infantes y tiene una connotación negativa. Se trata de criaturas ignorantes, apasionadas, caprichosas que contra toda forma de moderación encarnan el pecado original. De allí que se oponía la imperfección infantil a la perfección de la vida adulta. Con Descartes la niñez sigue siendo imperfecta, pero no ya por pecadora, sino por carente de razón. Para el filósofo racionalista, los niños están desprovistos de pensamiento, son “seres equivocados”. En los comienzos de la Modernidad junto a la propiedad privada, la construcción de la intimidad puertas adentro del hogar, la infancia pasó a tener un ámbito específico desde una idea moderna de familia con roles patriarcales bien definidos: el hombre encargado de salir a trabajar, la mujer al cuidado de los hijos y al servicio del marido.

“El siglo XX ha sido el siglo del niño”, sostiene Volnovich, “sería poco decir que la pedagogía, la psicología, el propio concepto de ‘infancia’, se han renovado. El siglo XX ha estado signado por las críticas a los métodos autoritarios y directivos de la edu-

cación, por el intento de respetar las necesidades y las posibilidades del infans”. Desde el desarrollo y la divulgación de las teorías de Freud y Piaget se fue deconstruyendo la imagen de la niñez como ingenua, incompleta y equivocada y aunque estos imaginarios no desaparecieron del todo, hoy hablamos de chicos y chicas como sujetos de derecho, de la necesidad de respetar y escuchar a los más pequeños. La niñez fue adquiriendo claro protagonismo, aunque esta centralidad no siempre estuvo dirigida hacia una mayor emancipación como profería Paulo Freire en sus propuestas de una pedagogía para la liberación.

Como afirma Juan Carlos Volnovich: “con el correr del tiempo el niño pecado, el niño equivocado, el niño esclavo, el niño hijo, aunque no han desaparecido del todo, cedieron el lugar al niño objeto, al niño consumidor propio del capitalismo actual”.

Tal como describe Zygmunt Bauman en *Vida de consumo*, la sociedad contemporánea está centrada en el consumo, un fenómeno que incluye al mundo infantil. Éste debe ser rápido, instantáneo, reflejo. De allí que a los adultos se los interpele como niños y a los niños se los incorpore desde muy temprana edad a la máquina consumista. Las publicidades de juguetes, todo tipo de *merchandising* de personajes animados, los videojuegos, incluso muchas publicidades de celulares se dirigen directamente a los chi-

cos. Cada vez los más pequeños no solo tocan los botones del “celu” de los padres para pasar el tiempo, sino que tienen sus propios dispositivos y cuentas en redes sociales como Instagram, Tik Tok, Whatsapp, Youtube, Facebook, entre otras... Si bien, muchas de estas plataformas restringen el uso a los niños, con sólo cambiar la edad al configurar la cuenta ya se le habilita el acceso a estas redes y a las dinámicas que éstas proponen: subir fotos y videos personales, formar parte de grupos y contactarse con otros usuarios tanto conocidos como desconocidos. Mientras tanto el mundo adulto oscila entre el desconocimiento (porque se considera al celular como parte de la intimidad del mundo infantil que no se puede quebrantar), el miedo de que aquella niña o niño pueda quedar excluido si no interactúa a través de alguna red, y la preocupación por la vulnerabilidad de los menores frente a los diversos modos de acoso cibernético.

De allí que, volviendo a las reflexiones de Volnovich, luego de lograr que la infancia tenga un lugar central, es necesario procurar “una infancia donde los chicos puedan ser reconocidos como sujetos deseantes, como sujetos epistémicos, como sujetos de derechos. Sujetos y no objetos”.

Comunicación a pura emoción

Hoy la emoción se pone en el centro de la escena, pero no para franquear la represión y dejar fluir la propia sensibilidad, sino que se utiliza para seducir, persuadir y accionar en consecuencia. Se interpela a una audiencia infantilizada donde lo que se pro-

continúa en la página siguiente

viene de la página anterior

cura producir es una emoción poco razonada y más bien impulsiva: fervor, terror, indignación, odio. Emociones fuertes que obnubilan la capacidad de reflexión.

El pensador coreano Byung Chul Han en el libro *Psicopolítica* habla de un capitalismo de la emoción: "La economía neoliberal, que en pos del incremento de la producción permanentemente destruye la continuidad y construye la inestabilidad, impulsa la emocionalización del proceso productivo.

La aceleración de la comunicación también favorece su emocionalización, ya que la racionalidad es más lenta que la emocionalidad".

Ante la expresión de un estado de ánimo fugaz, el emoticón resulta su mejor versión simplificada, con el que sintetizar rápidamente un estado de ánimo susceptible de cambiar con apenas un click. El emoticón para saludar por un cumpleaños, para dar cuenta de estados de ánimo, para brindar solidaridad o apoyo a la vez que reduce la emoción a una figura, la estandariza (se utiliza la misma para diversas respuestas) y en cierta medida al reemplazar la palabra subjetiva y los cuerpos presentes puede generar, paradójicamente, una cierta distancia emocional, un menor compromiso con el otro: la alegría o el dolor a través de emoticones pasan menos por el cuerpo.

A la hora de informar tanto los medios masivos como la comunicación digital tienden a infantilizar sus discursos y dan noticias como si contaran un cuento para niños, un relato único con una fuerte carga emocional. Tal como señala el periodista y ensayista español, Pascual Serrano en *Desinformación*, los medios realizan un recorte de la realidad que nos ofrecen como "la verdad" y se muestra de manera espectacular bajo la lógica del consumo publicitario. Nos presentan los acontecimientos como escándalos, la información de manera seductora como una película de acción y apelan directo a las emociones" de esta forma el mensaje puede despertar el odio, el drama, la indignación, el rechazo o la compasión ante una supuesta situación informativa sin que se haya activado ningún mecanismo intelectual que nos permita comprender qué es lo que está sucediendo en la pantalla... si esa emoción que sentimos viendo el telediaro es verdadera, la información se considera verdadera". Por lo tanto se establece una sencilla equivalencia entre la emoción y la creencia de verdad.

En un editorial de *Le Monde Diplomatique*, Ignacio Ramonet por entonces su director, explica que el éxito de su periódico está dado simplemente en interpelar a los lectores como seres capaces de reflexionar: "La mayor parte de los medios de comunicación apuestan por la infantilización de su audiencia y recurren a una lamentable simplificación de la realidad (...) Reiterándose entre sí y a sí mismos, los medios de comunicación acaban por perfilar una configuración ficticia de la actualidad, en la que lo importante se diluye a menudo en lo secundario lo verdadero y lo falso se confunden, la lógica maniquea triunfa y el sensacionalismo reemplaza a la explicación. En *Le Monde Diplomatique* nos esforzamos por mantener una manera de ver diferente. Partimos del principio de que el lector no es ni un menor de edad, ni inculato".

Infantilización de la política

Sostiene Byung Chul Han que "el neoliberalismo convierte al ciudadano en consumidor. La libertad del ciudadano cede ante la pasividad del consumidor. El votante, en cuanto consumidor, no tiene un interés real por la política, por la configuración activa de la comunidad. No está dispuesto ni capacitado para la acción política común. Sólo reacciona de forma pasiva a la política, refunfuñando y quejándose, igual



que el consumidor ante las mercancías y los servicios que le desagradan". El pensador coreano señala que, desde esta perspectiva, votar es igual a comprar:

"El neoliberalismo es el capitalismo del me gusta... Quiere dominar intentando agradar". De allí vemos la incursión a lo emocional y la interpelación al votante como niño con slogans divertidos similares a la lógica publicitaria, provocaciones, desafíos, escándalos.

En nuestro país advertimos esta dinámica en la campaña del macrismo en 2015 con una explosión de colores, globos y bailecito incluido como si se tratara de una fiesta de cumpleaños infantil bajo el slogan de la "Revolución de la alegría". Hoy abundan consignas vacías de propuestas, la ausencia de debate y una catarata de posteos en redes sociales donde candidatos hacen desafíos, por ejemplo hacerse una cuenta de Tik Tok y subir un video comiendo pizza o saboreando un pancho en la búsqueda momentánea de empatía con el votante a partir del "me gusta" (lo mismo que comés vos) y de lo autorreferencial apelando permanentemente al "yo siento", "a mi me pasa".

A la vez al calor de la pandemia y las medidas restrictivas de cuidado, fue creciendo también en nuestro país y en el mundo, los auto denominados "libertarios", una nueva derecha que interpela directamente a los jóvenes desde una supuesta "rebeldía". Mientras que su ideología nada tiene de transformador, ya que propone la profundización del modelo neoliberal, sus expresiones de odio, de furia, su exaltado pedido de libertad individual en medio de la pandemia va ganando poco a poco terreno en el mapa electoral.

Tal como señala la reciente publicación de Pablo Stefanoni *¿La rebeldía se volvió de derecha?*, se trata de una nueva derecha que levanta orgullosa consignas nacionalistas, posiciones liberales y antiestado, xenofobia, racismo, misoginia, que se posiciona como "transgresora", lo que atrae a muchos jóvenes ya que declara que "viene a patear el tablero de la corrección política" que paradójicamente atribuyen al progresismo. En EEUU, "la idea central de quienes rechazan la corrección política de la izquierda es que existe una elite progresista que controla el mundo globalizado, tiene diferentes visiones nacionales e impone su visión del mundo. Esa elite ha venido maltratando al 'hombre común' al prohibir las gaseosas gigantes o el cigarrillo, al transformar el término 'hombre blanco' en un insulto, al tratar de fascistas a quienes se muestran 'inseguros' con la inmigración o de homófobos a quienes se oponen al matrimonio igualitario, al defenestrar a los que desean portar armas... y la lista puede seguir y seguir, e incorporar cambios en cuentos infantiles -para adaptarlos al mundo buenista- o condenas a disfraces inapropiados en fiestas

como Halloween, como el *blackface* (pintarse la cara de negro) o *redface* (en referencia a los 'pieles rojas')".

Con una fuerte carga emotiva incluso llevada a un dramatismo extremo (pensemos en las expresiones de indignación y violencia simbólica de Milei) tergiversan acontecimientos históricos, dan explicaciones disparatadas sin justificación y operan fuertemente a través de la burla con la construcción de memes que circulan por las redes sociales, las expresiones de odio a través de Twitter y hasta modos abusivos de ciber acoso con una violencia simbólica extrema que se esconde en el anonimato de un nombre de usuario. Nuevamente vemos la infantilización de la política, que seduce desde la emoción y no habilita modo alguno de reflexión.

Cultura de la falta de respeto

Byung Chul Han en otro de sus libros, *En el enjambre*, comienza definiendo la idea de respeto, sostiene que éste presupone una mirada distanciada: "En el contacto respetuoso con los otros nos guardamos del mirar curioso". El respeto está ligado al nombre y por tanto a la confianza que puede definirse "como una fe en el nombre".

En la actualidad, señala el filósofo coreano, nos encontramos en una cultura de la falta de respeto, a la distancia se opone la exposición de la intimidad, la mirada indiscreta, el espectáculo. En el marco de la sociedad actual, la comunicación digital habilita el anonimato, horada el lugar del nombre y con él la idea de responsabilidad, confianza, promesa, compromiso.

La dinámica específica que hoy plantea la comunicación digital habilita las llamadas olas de indignación. Según Han: "La sociedad de la indignación es una sociedad del escándalo. Carece de firmeza, de actitud. La rebeldía, la histeria y la obstinación características de las olas de indignación no permiten ninguna comunicación discreta y objetiva, ningún diálogo, ningún discurso".

El afecto, entonces, aparece como transporte inmediato de esta oleada que no configura un nosotros claro de rechazo y construcción de alternativas, no es capaz de generar una narración, una historia y por tanto un proyecto político; sino que funciona como una cadena de emocionalidad efímera, que desestabiliza lo construido, pero no construye nada nuevo, que desarma lo andado y luego se desvanece, que se alimenta y crece nuevamente con el próximo escándalo.

Ni perder el niño, ni la palabra

Alicia Entel en "Política de corazones" sostiene que "medios y redes actúan y activan imaginarios de infancias sin la presencia paterna y materna. O como suele decirse, simulan dejar actuar a los usuarios casi sin filtro". Se crea, entonces, una sensación

de libertad. Mientras tanto en términos económicos las plataformas digitales cada vez concentran mayor capital y se profundiza la brecha de la desigualdad social.

"Si algo ha evidenciado la pandemia durante los años 2020 y 2021, dice Alicia Entel, ha sido la brutal inequidad que asola al planeta. Paradójicamente, como casi la mitad de los pobres son niños, éstos han debido asumir tareas de adultos como ser sometidos a la explotación laboral para poder sobrevivir."

Y continúa: "En tanto muchos adultos, con capacidad de supervivencia, asumen actitudes infantiles comenzando por el negacionismo frente a los estragos de la pandemia, siguiendo por teorías conspirativas y todo un universo de creencias maniqueas en modo 'aldea' donde ellos son los buenos y deben salvar al mundo de ogros y monstruos siniestros".

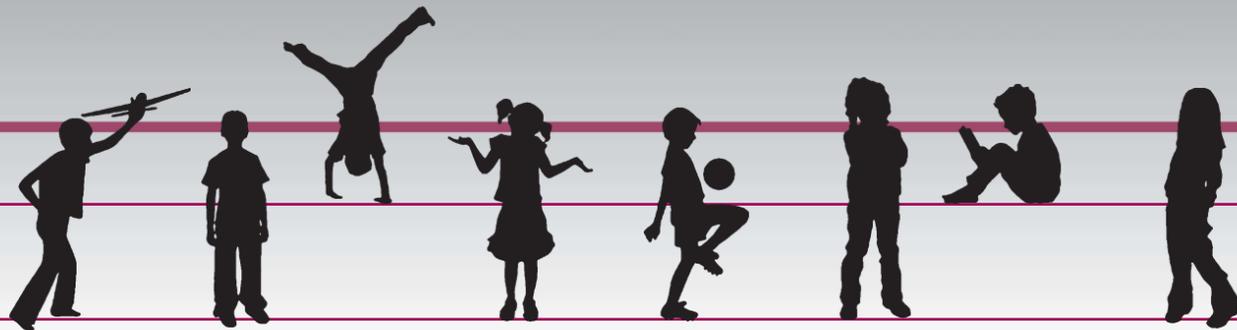
Con el nacimiento de la escritura y sobre todo a partir de los procesos de alfabetización, la humanidad ha logrado desarrollar el pensamiento complejo, ya que tanto las operaciones de leer como de escribir permiten ir más allá del pensamiento concreto que tienen los infantes para abordar la construcción del pensamiento abstracto, lo que habilita la capacidad de reflexión. Por lo tanto es necesario preservar la palabra, la narración, la mirada con perspectiva histórica, la capacidad de argumentar con fundamento, sostener el pensamiento crítico y esa mirada distanciada propia del mundo adulto y a la vez conservar el niño que todos debemos llevar siempre adentro, pero ¿qué niño? No aquel que se construye desde el mercado y los mensajes publicitarios, sino aquel del juego, de la creatividad, de la curiosidad, de la fragilidad, de la sensibilidad. No el del emoticón, sino el de la emoción a flor de piel.

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.



Para seguir leyendo

- Bauman, Z., *Vida de consumo*, Fondo de Cultura Económica, Buenos Aires, 2007.
- Entel, A. (2021). "Política de corazones". *Revista Constelaciones* N° 7.
- Han Byung-Chul (2014). *Psicopolítica*. Buenos Aires: Pensamiento Herder.
- Han Byung-Chul (2014). *En el enjambre*. Buenos Aires: Pensamiento Herder.
- Ramonet, I. "Una voluntad de saber" en *Revista Charqui. Revista Latinoamericana de Comunicación*. N°44. Enero 1993.
- Serrano P. (2008). *Desinformación*. Península: Barcelona.
- Stefanoni, P. (2021). *¿La rebeldía se volvió de derecha?* Buenos Aires: Siglo XXI.
- Volnovich, J. C. (2007). "El porvenir de la infancia" en *Infancias: Varios Mundos. Los más chiquitos. Culturas diversas. Equidad para todos*.



¿que aprendieron los niños y las niñas en pandemia?

escribe: Susana Kesselman

1. EL HISTÓRICO SOCIAL Y LOS INTERROGANTES PEDAGÓGICOS.

¿Cuáles son las preguntas?

a. Cualitativo y Cuantitativo. Aficionada a cuestiones pedagógicas, entre otras razones, por haber sido profesora en escuelas secundarias durante más de diez años, la pregunta sobre los contenidos de las materias, de la enseñanza en general, ha sido y es un tema convocante para mí, más ahora que estamos atravesando un suceso tan inesperado como lo es una pandemia que ya lleva o se lleva dos años de nuestras vidas.

A través de mis nietas y nietos mi curiosidad, mis preguntas fueron tomando diversos rumbos e inspirando algunos pensamientos.

b. Virtual o presencial. Creo que la expresión tan amplia "Virtual o Presencial" ha sido uno de los temas que se llevó más conexiones neuronales en este tiempo. No faltó el "y". Fue una pregunta muy binaria que no iba al fondo de la cuestión. Cuál era el fondo de la cuestión no lo sé, pero en principio reemplazar el "o" por el "y".

Por otro lado, empezaban a surgir otros temas que me fueron referidos por los jóvenes consultados: con la virtualidad, en un zoom, se perdía el límite cuantitativo.

A los docentes "se les iba la mano", dijo un chico y con frecuencia se daba un exceso de información, de materiales de estudio. Con la presencialidad, el límite de contenidos era más cercano a "lo que puede un cuerpo".

c. Mi pregunta a los 12 años. Siendo alumna de escuela primaria de sexto grado libre -final del primario en aquel momento- porque quería estar junto a una amiga que entraba al secundario. No olvidaré uno de los puntos del examen a pesar de tanta vida que olvidé. La maestra me preguntó por el esqueleto de la mosca. No recuerdo si respondí a esa pregunta sólo recuerdo la pregunta. El esqueleto de la mosca... En este tiempo de replanteos de los contenidos de la enseñanza me vuelve lo del esqueleto de la mosca, algo que a veces googleo para ver si existe algo así. Sin embargo, también me digo que esa pregunta ha sido útil a mi interrogante actual sobre los contenidos de las materias en la escuela... se transformaron en contenidos que merecen ser interrogados.

Pasó mucha vida desde aquella pregunta que inspiró otras y otras. Tiempo después, siendo profesora de Castellano en el Normal 8, me preguntaba ¿qué de un frondoso programa -que como se sabe nunca se termina en un ciclo lectivo- podría interesar a mis alumnas? Los colegios en aquel tiempo no eran mixtos y ese Normal era sólo de niñas. Mi idea de entonces fue que las lecturas que suelen hacerse durante el año escolar -y que yo elegía porque la materia al no ser Literatura me daba más libertad- sirvieran a la gramática y algo más. Hacer que el sujeto y el predicado, el objeto directo e indirecto, la voz pasiva y activa... salieran de textos que fueran de interés para las chicas. Así las preguntas sobre el sujeto y el predicado surgían de la lectura de Final

de Juego, de Cortázar, de Cuentos de la Selva, de Quiroga, o de algunos poemas de Lugones o Borges para dar un ejemplo; y las chicas aprendían la gramática con más interés. Traté así de conjurar lo tediosas que puede ser la gramática, la sintaxis... sumando el placer de la lectura.

2. EL PSICOPEDAGOGO ITALIANO FRANCESCO TONUCCI. LA PANDEMIA Y NUEVAS PREGUNTAS.

El pedagogo italiano Francesco Tonucci (1940) me inspiró el título de esta nota. El considera que abundan las preguntas sobre qué perdieron los niños en pandemia y faltan las de los aprendizajes que adquirieron.

Tonucci con sus más de 80 años y residiendo en Italia, no habría podido viajar a tantos países cuyas universidades requirieron de su saber y lo hizo por Zoom, el modo en el que se suele viajar en este tiempo. Incluso en Argentina compartió varios encuentros en diversas universidades y tuvo charlas con el ministro de Educación de nuestro país, en ese momento Nicolás Trotta.

Afirma Tonucci que la pregunta sobre qué perdieron los chicos durante la pandemia debiera reemplazarse por la de qué ganaron y respecto de ésta, él considera: nuevas maneras de relacionarse con los padres, de vincularse con las tareas de la casa, otras formas de aprendizaje que ahora les llegaban de modo virtual u otros modos. A veces cuadernillos. Estas modalidades permitieron la reflexión sobre algunos contenidos de los aprendizajes, tema que valoro se ponga en cuestión. Pero sucedió también que los maestros y maestras interrogaron los modos de enseñanza que implicaron las modalidades virtuales que para varios docentes ofrecieron un aprendizaje relacionado con la conciencia de la dificultad de dosificar la cantidad de material que se enviaba a las alumnas y alumnos y que a veces sobrepasaba algunos umbrales y sumaba a la pandemia cierto agotamiento. Esta idea que menciona Tonucci la recogí en mis preguntas a las y los jóvenes.

Dice Tonucci: "Durante la pandemia realizamos una encuesta en distintas ciudades europeas y latinoamericanas preguntando a los niños: ¿qué te pasa?, ¿cómo lo estás viviendo?, ¿qué proponés?, ¿qué necesitas? y los niños y las niñas expresaron sus puntos de vista y fueron muy similares tanto en Italia, España y en América Latina", afirmó.

Tonucci propuso una verdadera reinención de las escuelas para el período post-pandemia y analizó las pautas para planificar el regreso a las aulas, durante un seminario virtual organizado por el Instituto Internacional de Planeamiento de la Educación (IIEP) de la Unesco en conjunto con el Servicio Social del Comercio (Sesc) de Brasil.

Desde el comienzo de la pandemia, Tonucci abogó por formas creativas para continuar el proceso educativo y se mostró escéptico ante los anhelos e intentos de mantener la misma estructura educativa en un mundo donde todo cambió repentinamente.

En este contexto, señaló que la cuarentena dejó al descubierto que la escuela no funciona; pero, al mismo tiempo, que es una oportunidad única para que los niños y las niñas aprendan cosas nuevas. En las

encuestas realizadas en varios países las respuestas que Tonucci recogió fueron similares: los niños y las niñas expresaron sus puntos de vista y fueron muy similares:

"-En primer lugar extrañan a los amigos, la falta de los amigos les costó mucho, fue el sacrificio principal.

-La segunda es que les gustó pasar más tiempo con sus padres. Para muchos de ellos fue la primera vez que compartieron tanto tiempo con ellos,

-y la tercera respuesta frecuente es que estaban hartos y cansados de tantas tareas y tantas horas frente a las pantallas".

Considerando estas respuestas, comenta, hicimos una propuesta a las escuelas: **convertir la casa en un laboratorio** donde los padres sean los asistentes de los maestros y en el que cada espacio, desde la cocina hasta un cajón de fotos viejas, se convierta en la oportunidad de aprender algo nuevo. La escuela se hace en familia, en casa. Vivir experiencias nuevas, que en general muchas veces los niños desconocen, como por ejemplo usar las máquinas que hay en el hogar, poner la ropa a lavar o secar, planchar, coser botones o desmontar un enchufe".

El siguiente consejo que aportó tiene que ver con la propuesta de "renunciar al aula" y "**pensar en una escuela de talleres y laboratorios**". Que la escuela aproveche "todos" sus espacios y los transforme en laboratorios. Desde una huerta, hasta un taller de bicicletas, música, teatro, ciencias, para que cada uno de los niños pueda encontrar su propio lenguaje y dedicarse a éste especialmente, y ahí "está la fuerza de su desarrollo: realizarse tiene que ver con su propia felicidad", consideró.

Tonucci insiste sobre el tema de la participación de los niños y agrega que todo esto tiene sentido si los niños no son sólo destinatarios sino protagonistas".

Y concluye que "no hay otra posibilidad que confiar en ellos, son nuestros hijos, merecen nuestra confianza porque la autonomía, la confianza es un hecho de amor. Un acto de amor no es llevarlo de la mano o atarlo con un celular, ya que es igualmente una falta de confianza. "Protegerlo significa dejarlo frágil, por supuesto que hay riesgos, pero los riesgos son necesarios para crecer y superar obstáculos, y los ayuda mucho a gozar de la vida", concluyó.

Afirma Tonucci: "La escuela sigue siendo la escuela de lengua y matemáticas, y el resto es algo que si hay, hay, y si no, no importa, como las Pruebas Pisa que toman estas dos o tres competencias y las miden por igual en todos los países sin tener en cuenta las diferentes realidades. El niño mapuche ve distinto la vida del que vive en Palermo o en una villa miseria, todos tienen el mismo derecho de aprender, y lo harán mejor cuanto más puedan examinar su propia realidad". "Los niños se han vuelto invisibles desde el inicio de la pandemia y el Covid es una oportunidad para pensar una escuela diferente... La cuarentena dejó al descubierto que la escuela no funciona; pero, al mismo tiempo, que es una oportunidad única para que los niños y las niñas aprendan cosas nuevas." Algunas ideas que recojo de las lecturas: Aprendizajes relativos a las habilidades diferentes de los niños. Se pueden mezclar edades para re-

flexionar sobre el momento. Armar grupos de niños que hasta se puedan manejar solos, por lo cual un profesor puede lanzar propuestas, que luego supervisa.

3. ALGUNAS ENTREVISTAS A JÓVENES ESTUDIANTES.

Valentina (15 años, tercer año del secundario) "Estoy muy peleada con el tema de la escuela, con la sensación de que cada vez que estaba haciendo la tarea perdía el tiempo. Sentía que estaba yendo allí, y le prestaba atención y ocupaba grandes horas de mi vida, de mi tiempo a algo que no me iba a servir para nada. Lo que hacemos en el colegio se hacía hace 100 años, el mismo formato de estudio y todo ha cambiado mucho. No tiene sentido seguir con los mismos contenidos de hace 30 ó 40 años. Habría que prestarle más atención a lo artístico.

Me enojó mucho que al final de tercer año nos hicieran elegir entre varias especialidades y yo elegí "lo humanístico" y me quitaron todas las materias artísticas.

Yo entendí que lo humanístico no estaba separado del arte. Ya no tenemos ni música ni plástica. Lo creativo es fundamental. Enseñar un instrumento, qué bueno sería que te enseñen un instrumento. Nos tendrían que enseñar algo del amor propio. Esto es muy urgente en este momento. Nunca se tomó en la escuela y es cada vez más fuerte en pandemia la falta de amor propio. Me gustaría que me enseñen a cocinar, defensa personal, algo que nos sirva para la vida. Si amor propio. También los profesores tendrían que encontrar películas, modos más entretenidos de enseñar los temas. Por ejemplo, leer un libro, una novela y tal vez ver la película sobre ese libro."

Nina (12 años, último grado de primaria) La virtualidad se me pasó rápido. Me sentaba en los zoom, escuchaba, algo anoté y algo aprendí, varias cosas ya me las olvidé. Algo aprendí. Es entendible por qué lo hicimos, fue una experiencia, eso es todo. Me cuesta más aprender por zoom que por las clases habituales. No me interesan mucho las cosas que vemos en la escuela. Tal vez matemáticas, me divierte un poco a veces. Me gustan más las materias de la tarde, dibujo, educación física que aunque no me divierte mucho me gusta más que lengua.

Ciro (17 años) "Cuando volví al colegio después de tanto tiempo -a las virtuales no iba- me pasa que no me interesan las materias. No me importan las materias desde que volví al colegio. Filosofía, está buena, ponete que me gusta, derecho puede servirme un poco, pero a veces es aburrida. Me gustaría que en la escuela me enseñaran un instrumento. No tengo ninguna materia artística.

Yo con la pandemia me desconecté completamente del colegio. La pandemia nos dio tiempo para hacer lo que cada uno quería, para pensar.

Me molestan materias que todavía tengo virtuales como literatura. Literatura virtual es horrible. Además en mi colegio no se respetan los protocolos y la gente está más preocupada por eso que por las cuestiones educativas. La pandemia nos sacó el

continúa en la página siguiente

viene de la página anterior

colegio. No me esfuerzo en que me guste el colegio, voy porque tengo ganas de ver a mis compañeros sino no iría."

4. COMENTARIOS DE DOCENTES.

Se da una verdadera lucha entre los docentes y el vínculo de los y las jóvenes con los celulares.

a. Fragmento de una carta de un profesor de periodismo.

El periodista y académico uruguayo Leonardo Haberkorn renunció a seguir dando clases en la carrera de Comunicación en la Universidad ORT de Montevideo, mediante esta carta que ha conmovido al mundo de la Educación:

"Después de muchos, muchos años, hoy di clase en la universidad por última vez.

Me cansé de pelear contra los celulares, contra WhatsApp y Facebook. Me ganaron. Me rindo. Tiro la toalla.

Me cansé de estar hablando de asuntos que a mí me apasionan ante muchachos que no pueden despegar la vista de un teléfono que no cesa de recibir selfies. Claro, es cierto, no todos son así. Pero cada vez son más. Hasta hace tres o cuatro años la exhortación a dejar el teléfono de lado durante 90 minutos -aunque solo fuera para no ser maleducados- todavía tenía..."

b. Comentario de un profesor de secundario. Tomado de Facebook

"Vengo a decir que la clase de 4° tercero turno mañana fue excelente. Sin duda cuando los pibes están enganchados y sueltan los teléfonos, la sintonía entre docentes y estudiantes se recupera. Estudiantes y contenidos es una fiesta del saber. El tema era el concepto de hegemonía pero ellos me llevaron por Afganistán. China, Venezuela y terminamos en el 5G" (de profesor del secundario Luis Klejzer).

Otra nota de Facebook.

"Vengo a contarles una situación en el aula de ciencias sociales de 4° año de ayer. Estábamos hablando de un tema muy concreto y veo que una alumna está con el teléfono: - ¿Qué estás haciendo con el celular? -le dije. - Estoy buscando en internet si es cierto lo que estás diciendo. -dijo para mí enorme sorpresa-. Terrible. Pero también me sirvió para trabajar el problema de las nuevas tecnologías, el acceso al conocimiento y la asimetría en el aula. Está bueno, cada día un desafío nuevo. Cuando deje de sorprenderme, abandono. Era cierto. Como dijo alguna de las docentes de pedagógicas: "Los docentes ya no tenemos el monopolio del saber."

Un docente que está presente en esta conversación dice: Pero hay lugares de internet que dicen que la Tierra es plana.

5. FINAL ABIERTO

¿Por dónde comenzará el cambio que Tonucci reclama? En el comienzo de la pandemia se anunciaban muchos cambios en las políticas, en el modo de relacionarse de las personas, en la distribución más igualitaria del acceso a la tierra, a la salud, al cuidado del medioambiente. A medida que la pandemia avanzó, avanzó también la desilusión, la desesperanza y se pincharon muchas creencias que proclamaban un cambio. Sin embargo con relación a las metodologías pedagógicas, a los vínculos entre docentes y alumnas y alumnos creo que el cambio se está dando y es difícil una vuelta atrás. Algunos dicen "Esto" -y pone a esto cualquier contenido- vino para quedarse. Por ahora el virus. Tal vez aprendamos de él que para sobrevivir hace mutaciones. Es un buen aprendizaje, aunque a los humanos no nos cause ninguna gracia.

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

El factor pobreza, es una cruel realidad de muchas de las infancias que nos piden:

¡Ayúdame a mirar!

escribe: Emiliano Blanco

Diego no conocía la mar. El padre, Santiago Kovadloff, lo llevó a descubrirla. Viajaron al sur. Ella, la mar, estaba mas allá de los altos médanos, esperando.

Cuando el niño y su padre alcanzaron por fin aquellas dunas de arena, después de mucho caminar, la mar estalló ante sus ojos. Y fue tanta la inmensidad de la mar, y tanto su fulgor que el niño quedó mudo de hermosura.

Y cuando por fin consiguió hablar, temblando, tartamudeando, pidió a su padre: —¡Ayúdame a mirar!

"La función del arte" del libro de los abrazos, de Eduardo Galeano.

Recupero ese pedido necesario: ¡Ayúdame a mirar!

Nuestra infancia, si hacemos memoria, está llena de momentos de inmensidad, en los que necesitábamos de alguien respaldando nuestra asombrada fragilidad. Tenemos experiencia, más o menos cercana, de esos tiempos. Recuperar esa mirada, para muchxs, es un desafío: nos educaron para que el asombro y el tiempo, nos jueguen una mala pasada.

Pero no voy a ahondar ahí, sino en las infancias que existen hoy, miradas y cuidadas por nuestros ojos adultos.

Sigue siendo una preocupación, en la actualidad, erradicar algunos pensamientos alrededor de ellas: *'son el futuro'* y le siguen a éste maldicho popular, una serie de despostramientos alrededor de valores que se perdieron, costumbres que ya no es posible sostener y estrategias de educación bastante revisables. No todo tiempo pasado fue mejor.

El paradigma adultocéntrico —predominante, sobre todo, en los que tienen poder de decidir— jerarquiza y pone en ejecución, una serie de prácticas adoctrinantes, para que lxs futurxs adultxs sean eficientes productoxs, potenciales consumidorxs y obedientes ciudadanxs al servicio del dios y la patria adulta.

Una solapada dictadura, a la que nuestras infancias sobreviven con sufrimientos disparés, acordes a las disparidades reinantes.

¿Qué presente "normalizante" continuamos reproduciendo, si todavía no logramos garantizar una justicia democrática que proteja los derechos de nuestrxs niñxs? Ellxs son territorio en disputa por consumo de nuestras políticas actuales.

Según la CEPAL, en América latina, aproximadamente 27,5 niños por cada mil nacidos vivos mueren antes de los cinco años, situación que es factible de modificar sensiblemente, si se compara con los países desarrollados, en donde mueren cerca de 6 niños por cada mil nacimientos antes de los cinco años.

Eduardo Galeano, en *Patás arriba, la escuela del mundo al revés*, nos compartía que *"en América latina, los niños y los adolescentes suman casi la mitad de la población total. La mitad de esa mitad vive en la miseria. Sobrevivientes: en América latina mueren cien niños, cada hora, por hambre o enfermedad curable, y hay cada vez más niños pobres en las calles y en los campos de esta región que fabrica pobres y prohíbe la pobreza.*

Niños son, en su mayoría, los pobres; y pobres son, en su mayoría, los niños. Y entre todos los rehenes del sistema, ellos son los que peor la pasan. La sociedad los exprime, los vigila, los castiga, a veces los mata: casi nunca los escucha, jamás los comprende". (Eduardo Galeano, 1992).



El factor pobreza, es una cruel realidad de muchas de las infancias que nos piden **ayúdame a mirar**.

Podemos hablar de estrategias y plataformas públicas, políticas de estado y corrientes pedagógicas que proponen alteridad para transformar en esos lugares donde todavía **nos cuesta mirar**, por lo periférico que nos resulta ese próximo presente. Muchxs colegas militan con pasión y de manera silenciosa, entre esas vidas que gritan.

Mientras, lxs pibxs siguen ahí. Crecen, en el dolor de la vulnerabilidad, con la angustia de una familia que no puede alimentarlos bien, pero sí consigue protegerlos con lo que hay, aunque no alcance. Y no alcanza porque hay un *mundo* que lxs disputa en cifras, lxs piensa como amenaza y lxs excluye para que no convivan más que entre *'los suyos'* y de ahí no se molesten en salir.

¿Acaso nos acostumbramos a que los medios masivos de comunicación nos adoctrinen sobre qué pensar y cómo tratar a quienes todavía concebimos como una amenaza? ¿No nos enseñan a maldecir con liviandad qué niñ y/o adolescente se convierte peligrosx por cómo y dónde vive?

Nos anticipamos a su futuro, dando por hecho su destino de muchas balas y poco chocolate.

Pero hay más: lxs hijxs de lxs trabajadorxs que pueden acceder a una institución -porque pareciera que *existir* es un trámite burocrático, con la garantía de asistencias y valoraciones- también tienen sus otros desafíos: consumir para pertenecer.

¿Por qué consumir como estrategia de existir? Porque si no se caen del sistema y nadie quiere ser pobre (saben bien que ahí hay muchas balas y poco chocolate, porque nos los recuerdan a diario); se enfrentan a las demandas del consumo que el mercado y la propaganda les propone para regular y adoctrinar supervivientes.

En la escuela, a lxs docentes nos toca abordar y acompañar en temas relacionados con la hipersexualidad de lxs niñxs, el *bullying* que continúa en las redes con el ciber-acoso o *cyberbullying* y el *grooming* (acoso de adultxs a menores con acceso a redes sociales). La ESI (Educación Sexual Integral) todavía es mirada con recelo y aplicarla conlleva consensuar con sus madres y padres un historial de permisos.

Y hablo de consumir. La propaganda educa y expone a ser objeto de disputa por jerarquías aparentemente holográficas, que terminan tomando forma, haciéndose carne, instalándose en nuestras maneras de relacionarnos. No terminamos de ponerlas en duda de una buena vez. Y esos miedos instalados no son inocentes sino que abonan una violencia.

Philippe Meirieu en su libro *El maestro y los derechos del niño: ¿historia de un malentendido?* reflexiona sobre el rol de nues-

tras infancias como territorio de disputa:

"(...) ahora bien, Korczak, expone que la mayor parte de estas violencias provienen del hecho de que al niño no se lo considera como un niño, no se tiene en cuenta su especificidad de ser frágil, en transformación, y que por este motivo necesita una protección especial. Se lo inmiscuye a la fuerza y demasiado pronto en nuestra disputa de adultos, en nuestras rivalidades de adultos, en nuestros combates de adultos... y en nuestros egoísmos de adultos." (Meirieu, 2004. Pág 16).

El universo adultocéntrico, resistió y resiste contra la potencial e insistente necesidad de que nuestra humanidad sea imaginada de otra manera, por eso los titulares declamaban: qué hacer con lxs chicxs en casa, cómo organizarnos cuando no van a la escuela, qué hacer con el aburrimiento... Lxs pibes no pararon de gritar *ayúdame a mirar*, pero el llamado *problema* es para quienes lxs cuidan.

La guerra, el hambre, la pobreza, la injusticia, la explotación de recursos y la muerte del medio ambiente... (la lista pueden completarla en casa) son problemas adultos que ponen en primera fila a nuestras infancias.

¿Qué mar les estamos dejando para el asombro, si tampoco podemos contemplar una relación con el medio que nos rodea, más acorde al cuidado y protección de éste ecosistema en peligro? ¿Qué respuesta les damos a lxs muchxs que todavía se buscan por las políticas de guerra, de fronteras, e infinitas historias anónimas? ¿Podremos ser capaces de revisar lo histórico aprendido, reconociendo que el asombro que nos aportan nuestras infancias puede dar respuestas a cómo salir adelante?

El problema no son lxs pibxs. No.

El desafío es cómo nosotrxs elaboramos un discurso -con sus consecuentes acciones- donde nuestras infancias convivan y se puedan crear con y en la diversidad, entre corporalidades que se encuentran para dialogar con el mundo.

¿Cómo dialogamos y nos hacemos presentes? Educando en el deseo.

Necesitamos hacer saber que es gozoso existir en la multiplicidad, y no en la estigmatización que nos administra la angustia a la que nos somete el capitalismo.

Reitero, esos miedos no son inocentes, abonan una violencia que vulnera a nuestras infancias. Ellas son inocentes de nuestros acuerdos... tenemos la responsabilidad de tomarlas de las manos y temblar de asombro con ellas, para decir sin temor **ayúdame a mirar**. El mar nos está esperando...

Y como se aclama en muchos muros: *infancias libres ¡ya!*

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

infancias fumigadas



Fotografía: Juan Pablo Barrientos

La salud de las infancias está estrechamente ligada a la calidad del ambiente donde les toca vivir. En nuestro país, gran parte de esas pequeñas corporalidades se ven expuestas a continuas amenazas medioambientales, entre las cuales, el efecto de los agrotóxicos juega un papel determinante.

escribe: **Mariane Pécora**

En el primer volumen del libro "En busca del tiempo perdido", Marcel Proust, describe cómo al probar una magdalena con té resurge en su memoria el recuerdo de un ritual ofrecido por su tía cuando era niño, y cómo esta involuntaria reminiscencia del pasado no se desencadena en el intelecto, sino desde los sentidos. El sabor, el olor y la textura de un trozo de magdalena empapada en té, recrean para el autor el olvidado mundo de la infancia, y con ello la reconstrucción de un tiempo que creía perdido.

¿Qué reconstrucción del mundo de la infancia podrán hacer los 30 niños wichis de la provincia de Salta que fueron impedidos a engullir magdalenas fabricadas con un refuerzo nutricional elaborado a base de soja preñada de residuos agrotóxicos? ¿Rememorarán el ruido de las topadoras arrasando el monte, la urgencia del hambre, el edulcorado sabor de la ponzoña? En este trozo de realidad se diluye toda literatura.

Hacia mediados de julio, el ministerio de Agroindustria de la Provincia de Buenos Aires, autorizó la elaboración y comercialización de magdalenas fabricadas a base de harina de trigo, soja fortificada, proteína láctea, aminoácidos, vitaminas y minerales. Para el testeo de este "bloque nutricional" se utilizaron 30 niños de la comunidad Wichi de Alto de la Sierra en la provincia de Salta, cuyo hábitat natural, el monte, ha sido arrasado por el agronegocio. Infancias hambreadas que, a criterio del endocrinólogo Antonio de los Ríos, principal impulsor de esta tecnología alimentaria, al cabo de un mes subieron de peso y mejoraron su condición nutricional. El mismo profesional que el año pasado, cuando oficiaba de Secretario de Salud de esa provincia, estigmatizaba las pautas culturales del pueblo Wichi, responsabilizándolo de la hambruna y mortandad infantil que padece, ahora dice haber descubierto la fórmula para mitigar su desnutrición; y pone todo su empeño en conseguir financiamiento para producir y distribuir este súper alimento en otras comunidades vulnerabilizadas. En su terruño, cuenta con el aval del Ministerio de Producción y Desarrollo Sustentable, a cargo de su hermano, Mario de los Ríos, productor agropecuario y titular de la principal empresa de fumigaciones de Salta, y en la provincia de Buenos Aires con el consentimiento del Ministerio de Agroindustria. Es en este trozo de realidad donde paradójicamente la grieta se desvanece.

Masticar veneno

"Lo que están haciendo es una aberración. No pueden matar el hambre de los niños con este producto porque, indirectamente, están envenenando sus cuerpitos. Este experimento fue implementado en Argentina en 2002, y no solo se probó escaso valor nutricional, fue contraindicado en niños menores de 2 años", dice Sofía Gatica, cofundadora de Madres de Ituzaingó, organización cordobesa pionera en la lucha contra la fumigación con agrotóxicos en el país.

En una nota remitida a los ministerios de Salud de las provincias de Buenos Aires y Salta, la red de Médicos de Pueblos Fumigados y 85 organizaciones ambientalistas, de derechos humanos y de profesionales de la salud, denuncian que este testeo: "Carece

de todo fundamentación científica y sanitario, dado que se llevó a cabo sin respetar ningún protocolo de investigación, sobre una comunidad hambreada por el avance del agronegocio sobre su territorio"; y exigen que frenen la autorización de este producto. Si bien, extraoficialmente, trascendió que se analiza retirarlo de circulación; la respuesta que recibieron de parte de ambas carteras es que carecen de competencia en el tema.

Este tema trata, nada menos, del paulatino envenenamiento que produce la carga de residuos agrotóxicos acumulados en la soja utilizada en la fabricación del "bloque nutricional". Según las últimas mediciones, un kilo de poroto de soja transgénica contiene 96 miligramos de glifosato; herbicida que, entre otros males, daña el desarrollo cerebral y produce cáncer en las infancias.

Agrotóxicos vs. salud infantil

"El efecto de los agrotóxicos sobre la salud infantil", se titula el informe elaborado por la comisión ambiental de la Sociedad Argentina de Pediatría.

Investigación que, como expresa su coordinadora, la médica pediatra María Gracia Caletti: "Describe un problema de salud pública de gran dimensión en nuestro país, generado a partir del uso intensivo de pesticidas en la actividad agrícola, que no está siendo resuelto de forma adecuada".

"El objetivo de este trabajo es brindar información actualizada sobre los efectos de los agrotóxicos en la salud infantil, para la puesta en marcha de una Historia Clínica Ambiental. Herramienta que facilitará a cada pediatra indagar sobre las condiciones de vida de los niños que llegan a los hospitales y sistematizar la relación de las patologías que presentan con el uso de pesticidas", resume Caletti.

La fiebre del agronegocio

En nuestro país se desató en 1996, cuando la secretaria de Agricultura, Ganadería, Pesca y Alimentos de la Nación, autorizó el uso de soja genéticamente modificada, resistente al glifosato. Los altos beneficios económicos que conlleva este tipo de siembra intensiva, redundan en una mayor avidez de tierras cultivables; se arrasó así con gran parte del monte nativo de las provincias de Salta, Chaco y el norte de Córdoba.

En la medida en que este cultivo se intensifica, se incrementa también el uso del glifosato y otros pesticidas para contener las malezas.

Mientras que en 1996 la dosis era de 3 litros por hectárea, en 2020 fue de 12 litros. El equivalente a unas 240.000 toneladas anuales, equiparable a una carga de exposición anual de 5 kg. de glifosato por cada habitante del país. Carga que se potencia en las áreas agrícolas. Actualmente, el cultivo transgénico abarca 30 millones de hectáreas de un territorio circundado por pequeñas ciudades o

pueblos, donde viven más de 12 millones de personas y tres millones de niños. Esta es la población que sufre la mayor exposición a los pesticidas que están en el aire, en el agua y en el suelo que habitan. La polución, tanto en ámbitos rurales como urbanos, es una de las causas de mayor presencia de enfermedades en las infancias.

Fumigación y enfermedad

El informe de la Sociedad Argentina de Pediatría, indica que los efectos de los agroquímicos sobre la salud infantil se clasifican en términos de consecuencias de exposiciones agudas y crónicas, según se presenten en distintas épocas de la vida: antes del nacimiento, durante la lactancia materna, por contacto cutáneo o por la ingestión de residuos de plaguicidas presentes en alimentos o en el agua que consumen.

La exposición prenatal a plaguicidas en bajas dosis, está asociada a efectos sobre el neurodesarrollo. Y se manifiesta en trastornos de atención, de aprendizaje, de conducta, en hiperactividad o en autismo. Entre un 25 y 30% de los alumnos de las escuelas situadas en las zonas con mayor exposición a agrotóxicos presenta alguna de estas patologías.

"El impacto sobre la salud mental en las infancias es terrible, los estudios dan cuenta que las neuronas crecen amputadas por efecto del glifosato -explica el pediatra y neonatólogo Medardo Ávila Vázquez, en diálogo con revista Kiné-, y no estamos hablando de infancias hambreadas, sino también de las infancias de los sectores de clase alta de los pueblos sojeros".

El contacto directo con los plaguicidas puede causar desde abortos espontáneos hasta malformaciones congénitas: tumores sólidos, cáncer cerebral, leucemia y linfoma en la infancia. "En las zonas fumigadas, el 50% de las muertes se produce por cáncer, mientras que en las ciudades esta estadística es del 20%. Los estudios dan cuenta de que los sectores más afectados son las familias de los productores sojeros, de los trabajadores agrícolas, de los agrónomos...", añade Ávila Vázquez.

La tendencia en ascenso de episodios de asma bronquial y broncoespasmos en niños y adolescentes se relaciona, también, con la constante exposición a sustancias químicas ambientales, como pesticidas.

La ruta del veneno

"Se puede producir de otra manera -dice Medardo Ávila Vázquez-, para hacerlo necesitamos políticas de Estado que prohíban el uso de sustancias tóxicas en la actividad agrícola. Se trata de implementar un programa para desalentar el uso de agrotóxicos, similar al de los países europeos, por eso desde la Red de Médicos de Pueblos Fumigados estamos trabajando para que la Sociedad Argentina de Pediatría adhiera a esta propuesta".

En nuestro país, que posee una legislación muy laxa sobre el uso de los pesticidas, el ente encargado de su regulación es el SENASA. Este organismo, que depende del ministerio de Agricultura y sobre el cual ni el ministerio de Salud ni el del Medio Ambiente tienen injerencia, carece de laboratorios propios. Es decir, valida los informes presentados por las empresas o toma clasificaciones elaboradas por otros organismos. Tampoco hace públicas las resoluciones que justifican el uso de estos productos.

Más de la mitad de los ingredientes activos de los pesticidas usados en nuestro país están prohibidos en países europeos.

En 1996 cuando se aprobó la soja resistente al glifosato, el SENASA obvió la aplicación del Principio Precautorio, estipulado en la Ley Nacional de Ambiente, por ende, no se suspendió ni restringió su uso. Tampoco se puso en duda su clasificación toxicológica ante la creciente evidencia científica sobre los efectos dañinos del glifosato en humanos.

La lucha por la vida

Las primeras denuncias sobre patologías asociadas a la exposición a agrotóxicos se iniciaron en 2001, por un grupo de madres del barrio Ituzaingó Anexo de la ciudad de Córdoba; lindero a una plantación de soja transgénica. Sofía Gatica, que acababa de perder a su hija recién nacida a causa de una deficiencia renal, provocada por la exposición temprana a los agrotóxicos durante el embarazo, inició la cruzada. Junto a María Godoy y otras mujeres, cuyos hijos o familiares presentaban distintas patologías, encararon un relevamiento casa por casa. El resultado que obtuvieron fue contundente: **la incidencia del cáncer en ese barrio era 41 veces superior al promedio nacional.** Remitieron este estudio a la cartera de Salud provincial, no recibieron más respuesta que una descalificación: "Las locas de Ituzaingó". Este apodofo fue el puntapié que les dio impulso para conformar **"Madres de Ituzaingó", organización pionera en la lucha popular contra los agrotóxicos,** que tejió alianzas con científicos, profesionales de la salud, grupos ambientalistas, asambleas ciudadanas y redes universitarias, nacionales e internacionales, para poner en agenda la discusión sobre los efectos de los agrotóxicos en la salud de las personas y en particular de las infancias. Un largo trabajo de desconstrucción del pasado que terminará cuando recuperemos el verdadero valor de la vida.

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.

Enlace para descargar el Informe completo de la Sociedad Argentina de Pediatría:
https://www.sap.org.ar/uploads/archivos/general/files_efectos-agrotoxicos-07-21_1625686827.pdf

Piel

pandemia y eutonía

escribe: Hugo Perrone

"La epidermis es una membrana de caricias y cicatrices, la interfaz de lo social, y su sensibilidad es la que sufre con mayor intensidad la mutación en curso".

(Franco "Bifo" Berardi, Fenomenología del Fin, Caja Negra, Buenos Aires 2017, Pág.46).

La llamada revolución digital que actualmente está suplantando a los medios mecánicos de información, no sólo gravita en forma crucial sobre nuestra aprehensión de los datos de la realidad, sino que también afecta a nuestro registro sensible de los mismos.

Dado que se ven transformados en dos aspectos sustanciales, a saber, por un lado, en lo que se refiere al **sujeto** quien se encuentra aislado según el modo actual de intercambio social que predomina en los medios digitales, y por otro, en la **forma de la comunicación** que queda reducida exclusivamente al alcance que permiten las conexiones virtuales. Esta última entraña la exclusión de lo que ha sido siempre la fuente de la relación y la expresión más significativa de los afectos entre los seres humanos. *Me refiero al **contacto** entre las personas.*

La relación con el otro es un requisito central en la comunicación humana, ya que influye considerablemente en nuestra propia estabilidad psíquica, puesto que la misma solicita el registro sensitivo de la piel para que sea una verdadera experiencia, y lo es sobremanera cuando se expresa en el contacto con otro cuerpo. Esto último es imprescindible porque la epidermis graba sensualmente esa interacción, que registrada en la memoria, va a retener las huellas profundas que nos dejaron las caricias, así como también las cicatrices de las heridas resultantes de aquellos sucesos que nos causaron pesar.

Si este vínculo corporal se halla ausente va a repercutir en forma negativa provocando un importante costo social, en la medida que implica la deserción de la empatía, de la cualidad afectiva de una persona con relación al estado de ánimo de otra, del sentido de compasión acerca de lo que el otro ser humano está viviendo. La presencia de la empatía, por lo tanto, se convierte en una oportunidad para nutrir y enriquecer nuestra subjetividad.

Acerca de la piel es importante enfatizar que la misma tiene el mismo origen embriológico que el cerebro, de allí que este se halle en contacto permanente con ella y sus órganos. El territorio de la piel es, precisamente, el medio que nos relaciona con el

mundo y, que a la vez, actúa como una suerte de decodificador sensitivo de la forma en que lo vivimos y lo experimentamos.

Es que por medio del sentido del tacto emitimos y receptamos permanentemente una multiplicidad de signos, que son interpretados en base a nuestras respuestas emocionales. Dichas respuestas, a su vez, se nutren del bagaje de interacciones que las fueron modelando y conjuntamente con las pautas culturales que van acompañando nuestro devenir existencial. La digitalización de la comunicación empobrece y deteriora nuestra sensibilidad para comprender el sentido de aquellos signos sustraídos al lenguaje verbal.

La transformación en marcha que los medios digitales están operando en la esfera de la intersubjetividad nos están alertando e indicando que es preciso investigar las restricciones que conllevan los nuevos medios y el peligro que se vislumbra en el ámbito de las emociones. A la vez nos presenta el desafío de involucrarnos en la búsqueda de los materiales que puedan contrarrestar sus efectos.

Cabe esperar que una vez que la pandemia y los tiempos de penuria hayan llegado a su ocaso, el ser humano recupere su condición de ser social y volviendo sobre sí mismo revalorice y evoque la riqueza que se halla implícita en los vínculos y la comunicación con los otros seres humanos.

La eutonía - herramientas

En la teoría y práctica eutónica contamos con recursos existentes de larga data que nos fueran legados por el genio innovador de Gerda Alexander.

Tales recursos, pensados y creados en otro contexto y confirmada fehacientemente desde entonces su función terapéutica, se revelan hoy de una actualidad y una necesidad casi imperiosa para reforzar la empatía que nos caracteriza como humanos.

Entre ellos y relacionado con este tema me refiero especialmente a la importancia que revisten el órgano de la piel y el sentido del tacto, que están siempre presentes en nuestros talleres grupales, como así también en los tratamientos individuales. En estos encuentros que nos son tan familiares trabajamos insistentemente a través de diferentes miradas en la resensibilización de nuestra envoltura, la que unida al desarrollo de la conciencia ósea consideramos el territorio privilegiado de inmersión consciente, previos a la ejecución de otros recursos con los que la eutonía cuenta.



Obra del escultor argentino Rafael Martín

Sin embargo, hoy más que nunca parece necesario que al renovado encuentro con la epidermis se acreciente, también, en forma paralela una visión que incorpore recursos conceptuales que den cuenta del modo en que los medios digitales afectan nuestra subjetividad.

En la medida que, como hemos visto, buena parte de la interacción social actual es efectuada en forma conectiva, es decir virtual, con el costo social que ello implica.

La piel y el coronavirus

Según el historiador israelí Yoval N. Harari(1) la obtención de datos biométricos masivos de las personas con el fin de controlar la pandemia, pasan a configurar nuevos instrumentos que en el futuro podrían estar puestos al servicio de aumentar la vigilancia de los ciudadanos.

Tengamos en cuenta que hasta ahora por medio del sentido del tacto el toque en la pantalla de un Smartphone o la búsqueda de un enlace en la computadora, prestaba información al gobierno y las corporaciones no sólo de las inclinaciones políticas del sujeto, sino también acerca de sus gustos privados revelados por su navegación en los diferentes ámbitos de la web. A partir de la Covid-19 vemos que la vigilancia se torna aún más severa —en este caso considerado legítimo mientras dure la pandemia— cuando también se requiere la información de la temperatura y la presión sanguínea *debajo de la piel*, con el propósito de evaluar el grado de circulación del virus entre los habitantes con el objetivo de poder combatirlo.

Según el historiador Yoval N. Harari se trata de: "...una dramática transición de vigilancia 'sobre la piel' a vigilancia 'bajo la piel'"

Difundido es el caso de China en el que se utilizaron millones de cámaras de reconocimiento facial y monitoreo de smartphones para medir la temperatura corporal con el fin de localizar a los portadores del virus.

Lo que está en cuestión, actualmente, es el peligro que acecha a la sociedad si se mantiene la vigilancia biométrica, con la excusa de prevención por la aparición de nuevos virus, poniendo de este modo al alcance de gobiernos y corporaciones la posibilidad de conocer, también, por este medio, *las reacciones emocionales* que suscita en las personas mirar, por ejemplo, una película, un video u oír música haciendo de ello un uso ilegítimo y especulativo de las mismas sin el consentimiento de los ciudadanos.

Según el autor la consecuencia de tener al alcance estas herramientas:

"... también pueden legitimar que en el futuro gobiernos y corporaciones vigilen no sólo las preferencias políticas de los ciudadanos sino que también puedan conocer y manipular las reacciones emocionales de los ciudadanos."

Temporalidad

La vertiginosa velocidad de los medios digitales supera con mucho y es indiferente a los límites que la mente humana presenta para decodificar las informaciones. Ella requiere de cierta duración para el descifrado de las mismas y para preservar la esfera de las respuestas emocionales en el sujeto. El sometimiento a la aceleración marca un proceso de desubjetivación que finalmente conduce a la depresión, ansiedad y pánico entre otras enfermedades ya reconocidas en el ámbito de los multimedia.

Una vez más la eutonía puede ser una buena colaboradora para restaurar la lentitud.

El ritmo y el tiempo de emisión de las consignas que orientan el deslizamiento de la atención a las diferentes partes del cuerpo durante las clases, nos llevan a una inmersión en un fluir temporal. El tiempo aquí conduce y es constitutivo de un sentir interior que se acrecienta excavando en el espesor del tiempo.

(1) Infobae.com/economía/20-3-20.- reseña de una nota publicada en el Financial Times.

El Lic. **Hugo César Perrone** es Profesor de Filosofía y Eutonista. Autor del libro: *Eutonía, arte y pensamiento, Nuevos paradigmas*, Editorial Lumen, Buenos Aires., 2012.

naturaldanza



En Ushuaia, Tierra del Fuego, Argentina, habita e invita Naturaldanza: un estilo singular, que busca recuperar lo genuino de los movimientos, inspirándose en la naturaleza. Rosana le cuenta a Kiné en qué consiste, cómo llegó a instalarse en Tierra del Fuego, y cuáles son las actividades que produce y convoca desde «el fin del mundo».

Escribe: Rosana E. Bernharstu / Fotos: Gabriela Cammertoni.

Nací en Buenos Aires, viví en el partido de La Matanza hasta mudarme al sur de Argentina. Hace 32 años que mi vida transcurre en el sur.

Bailo desde pequeña, entre amigas y familiares, pero comencé a tomar clases regulares de danza entrando a la adolescencia. Estudié Profesorado de Educación Física y luego de Nivel Inicial, mientras, a la par, seguía explorando estilos en danza, así pasé por Danza Clásica, Jazz, Moderna, hasta llegar a conocer a Patricia Stokoe con la Expresión Corporal. Eso comenzó a cambiar mi percepción de la danza, hasta que algunos años más tarde conocí a María Fux, con su método de Danzaterapia, desde ese mismo momento y hasta que nos tocó vivir la pandemia, estuve en permanente contacto con su estudio en la avenida Callao. Al concluir mi formación en Danzaterapia, continué viajando para no perder el contacto tan amoroso que he tenido con María y toda la gente que he conocido allí.

Luego de experimentar la danza durante diez años en la naturaleza fueguina, percibiendo y registrando con el cuerpo, a través de la danza, los cambios en las estaciones del año y los diferentes climas... nace Naturaldanza.

Este estilo tiene sus raíces en la Danza libre de Isadora Duncan y la Danzaterapia, método creado por la artista argentina María Fux.

Naturaldanza es una danza que nos hace sentir únicos. Una danza en conexión con la naturaleza. Una danza que propone volver a lo simple y recuperar el valor por los elementos Tierra, Aire, Fuego, Agua y de todos los seres que nos rodean. Una danza que invita a expresar con respeto: sensaciones, emociones, pensamientos y sentires. Una danza que abraza, agradece, contempla, convoca, conecta, espera, integra, sensibiliza...

Es una invitación a toda aquella persona que disfruta de estar al aire libre y expresarse con su cuerpo, en un escenario natural, único: el bosque fueguino.

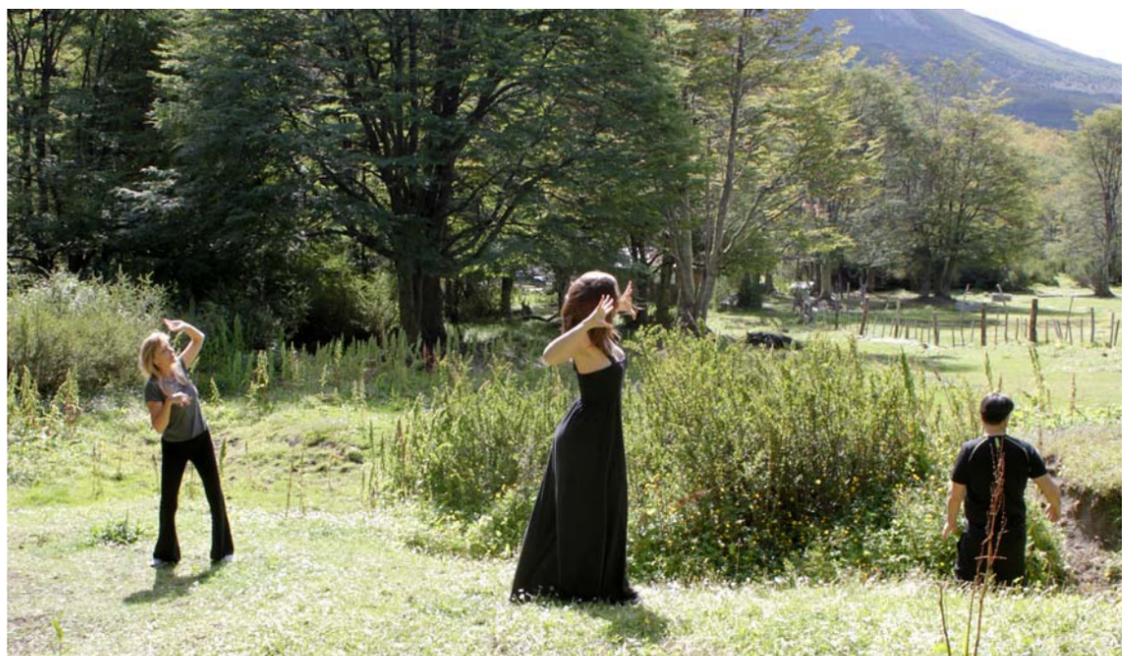
Llevo más de 15 años ofreciendo a personas de distintas edades, géneros y capacidades la posibilidad de bailar en la naturaleza y con ella. Gente de la ciudad y de diferentes lugares del mundo han danzado junto los árboles autóctonos en algún bosque, a orillas del río, al borde de una cascada, u observando el canal Beagle.

El clima nunca ha impedido bailar. Se danza con nieve, llovizna, viento y a puro sol. En Ushuaia, siempre hace frío, un poco más, un poco menos según la época del año, es otro de los atractivos que tiene bailar en esta naturaleza.

La danza y la naturaleza son parte de mi vida cotidiana.

Las visitas de María

He organizado la venida de María Fux a Ushuaia para dictar seminarios en tres oportunidades diferentes (2008-2010-2012) y una cuarta vez



para monitorear lo que fue el Primer Encuentro de Danzaterapeutas en el fin del mundo «*De la mano de María*» (2013). Ese encuentro fue muy interesante en muchos aspectos.

La idea central fue reunir a danzaterapeutas en el fin del mundo, y artistas locales, para ofrecer talleres con diversas temáticas, a comunidades específicas, de algunas instituciones determinadas, y por supuesto al público que deseara participar.

La apertura del encuentro, el monitoreo de los talleres y el cierre, estuvieron a cargo de María Fux.

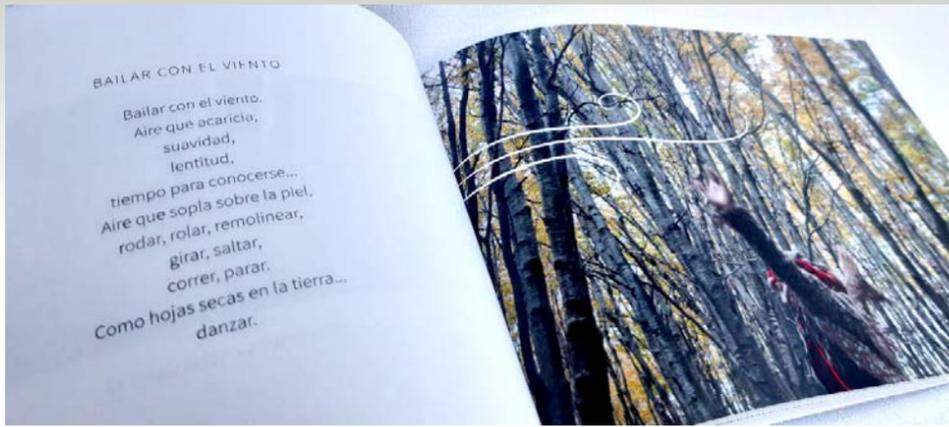
Las danzaterapeutas habían viajado especialmente para el encuentro, salvo yo, que ya estaba aquí. Uno de los talleres se desarrolló en el Hogar de día para adultos mayores, en donde estaba invitada la comunidad de esa institución y la gente inscrita en los encuentros; otro taller fue en un jardín de infantes, destinado a las familias de esa comunidad y el resto de la gente inscrita, otro en un Centro de actividades para la Discapacidad, destinado a su alumnado y el resto de los asistentes, también hubo un taller en la naturaleza, en Bosque

Yatana, destinado al público en general. Fue una experiencia maravillosa, única. Aún no se ha podido concretar un Segundo Encuentro.

Presentación del libro «Danza sobre la tierra»

«Danza sobre la tierra es un poema en movimiento... así es como cada palabra está en comunión con las imágenes, expresando con emoción cada momento danzado en la naturaleza.» (...) este texto es parte de la contratapa y del prólogo escrito por Tamara Macharashvilli para el libro de Rosana Bernharstu con fotografías de Gabriela Cammertoni.

continúa en página siguiente



viene de la página anterior

Contiene, además, una presentación realizada con palabras de María Fux y un epílogo de Carmen Merlo.

La obra reúne tanto las imágenes de Gabriela, como los textos de Rosana y también textos de algunas personas invitadas especialmente, por su participación en los encuentros, por su conexión con la naturaleza, o bien por haber dedicado a Naturaldanza algunos textos poéticos.

Fue editado, en papel, por Editorial Autores de Argentina, en 2020 (en plena pandemia). No está disponible digitalmente.

Se presentó de manera virtual, por plataforma Zoom el 3 de julio del 2021, con una excelente convocatoria y participación. Hubo oradores, danza presencial y virtual.

El libro comenzó a gestarse al cumplir los diez años de encuentros para danzar en la naturaleza fueguina. Una vez al mes, Gabriela con su cámara y yo con mi música, nos encontrábamos, con quienes habían decidido danzar ese día, en algún punto acordado, para juntas, juntos desplazarnos al bosque, playa lago o río de la ciudad.

Este libro es un modo de compartir nuestros diez años, con sus once encuentros por



Además de las fotos de la danza en la naturaleza, Rosana nos envía dos fotografías del libro "Danza sobre la Tierra" (en el borde superior de la página). Y una del 1º encuentro de danzaterapeutas en el fin del mundo: María Fux en el centro, y Rosana la primera de la derecha.

año, en imágenes y palabras en movimiento. Nada simple tomar la decisión de cuáles imágenes y de qué momentos elegir, pero a esa altura, la decisión más difícil ya había sido tomada, plasmar en un libro de papel para compartir esta experiencia.

Es un libro que puede leerse de varias maneras, de adelante hacia atrás, de atrás para adelante, comenzar por el medio o

abrirlo en cualquier lugar y allí comenzar. Esa fue siempre la idea, un libro No Lineal, un libro que despierte emociones, conecte con el ser natural que toda persona posee y traslade a quien lo esté leyendo a ese lugar y esa danza.

El lector conectará con muchas preguntas y pocas respuestas:

¿Cómo es entrar a un bosque? ¿Qué se

siente al estar allí?

¿Cómo respirar junto a los árboles y en sintonía con ellos?

¿Cómo danzar sus raíces, sus formas, sus dibujos, sus líneas?

¿Cómo es danzar al ritmo del movimiento de sus ramas, de sus hojas?

¿Se puede danzar sobre la nieve? ¿Y cuándo llovizna, o sopla el viento?

¿Qué música tiene un río? ¿Y una cascada? ¿Se pueden bailar las formas de las montañas? ¿Se puede tomar la fuerza de estas montañas para trasladarla a la propia danza?

Las respuestas están en cada ser y en cada danza.

Rosana E. Bernharstu es Educadora Corporal, Danzaterapeuta y «bailarina de los bosques». Ha dictado talleres y cursos en diferentes provincias de la República Argentina. En el ámbito educativo trabajó en todos los niveles y escribió para Documentos Curriculares Provinciales, sobre el Lenguaje Artístico Danza. Publicó varios artículos en revistas de educación y salud.

Contacto: +54 9 2901 40-0124.

Instagram: @naturaldanza_robernarstu

Correo electrónico: rosanabernharstu@hotmail.com

Facebook: @naturaldanza

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

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

INVESTIGACIÓN EN MOVIMIENTO

PROFESORA: OLGA R. NICOSIA
 Kinesióloga - Osteópata
 Talleres de experimentación y reflexión

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

INSTITUTO DE LA MÁSCARA

45 años

CON CUERPO Y ALMA

Fundado en 1975
 Directores: Dr. Mario J. Buchbinder y Lic. Elna Matoso

Uriarte 2322 ☎ 4775-3135
 www.mascarainstituto.com.ar
 @institutodelamascara
 @mascarainstituto
 institutomascara@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

ESTUDIO KALMAR STOKOE

EXPRESIÓN CORPORAL

arte salud & educación

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

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

guía

de cursos y profesionales



Taller: Re-encontrar el placer, «Sensualidad y el derecho a la alegría» Todas las mujeres son reales, todos los cuerpos hermosos. •Partimos de la exploración en movimiento de nuestra pelvis, vientre, cuerpos. Improvisaciones, danza del vientre y otras prácticas con un abordaje sanador y auto-amoroso. ¿Cómo recibir energía infinita de la tierra y el cielo y hacerla fluir por mi cuerpo? Hacia un cuerpo vigoroso, radiante, magnético y sutil. El taller se enfoca principalmente en la capacidad del Ser de actualizarse, elegir, descartar y disfrutar del cuerpo como un organismo que tiende a la salud. Un espacio de crecimiento personal, que se nutre en el compartir grupal. •Modalidad virtual. •Coordina María de los Angeles Pais, bailarina y técnica en Desarrollo Psicocorporal. <https://rencontrarelplacer.tumblr.com>, mariaangelospais@gmail.com Tel+5491127196947.

Shiatsu
Masaje Terapéutico Japonés

Ricardo Dokyu
f Shiatsu Dokyu

指圧

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 su formación como terapeuta de Shiatsu en 1984 junto a su Maestro Zen Igarashi Ryotan en Belo Horizonte, Brasil. Más información: 4864-7253 ó 15 6447 9869 shiatsu.dokyu@gmail.com

A.A.L.E
Asociación Argentina y Latinoamericana de Eutonía

FORMACIÓN PROFESIONAL EN EUTONÍA

Abierta la inscripción 2022

18 años consecutivos formando Eutonistas

Informes e inscripción:
info@eutonia.org.ar • formacion@eutonia.org.ar
www.eutonia.org.ar

La **Asociación Argentina y Latinoamericana de Eutonía**, con 33 años de trayectoria en América Latina difundiendo la Eutonía, fomentando la investigación y protegiendo los derechos de los Eutonistas Diplomados, realiza por 18º año consecutivo la Formación Profesional en Eutonía, que otorga el título de **Eutonista**. La formación, con una duración de 4 años y tesina aprobada, mantiene y actualiza los lineamientos y contenidos transmitidos en la 1ª Escuela de Eutonía en Latinoamérica que fue creada y dirigida por la Dra. Berta Vishnivetz, discípula directa de Gerda Alexander, creadora de la Eutonía. Los integrantes del Consejo Académico y del plantel docente a cargo de las materias específicas son Eutonistas Diplomados. Profesores nacionales e internacionales integran el equipo docente. A su vez, contamos con Eutonistas invitados Diplomados en Copenhague-Dinamarca: Dra. Berta Vishnivetz-Dinamarca y Jean-Marie Huberty- Luxemburgo. Más información en: www.eutonia.org.ar E-mail: info@eutonia.org.ar formacion@eutonia.org.ar

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](https://www.instagram.com/voces_alaire)

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

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 en UNA y CCG San Martín. Informes: 4382 8855 sandrareggiani@yahoo.com.ar

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](https://www.facebook.com/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. Info.: (011)63804017. espaciolavozyelcuerpo@gmail.com Facebook: [lavozelcuerpo](https://www.facebook.com/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 Bioenergista en el Instituto Argentino de Análisis Bioenergético. Es también Jurado de los Premios Teatro del Mundo. Informes: E-mail: poesiacorporalennmovimiento@gmail.com www.facebook.com/patricia.aschieri Instagram: [@patriciaaschieri](https://www.instagram.com/patriciaaschieri) web: www.patriciaaschieri.com.ar

Guía de cursos y profesionales

TRASLASIERRA - CORDOBA

ALBA | INSPIRA | SIERRA

RETIRO ANALÓGICO DE LIMPIEZA DIGITAL

Coordina: María de los Angeles Pais
www.limpiezdigitalretiros.tumblr.com

Retiro Analógico de limpieza digital... habitar el cotidiano desde diversas practicas artisticas. •Desconectar para conectar... Este proyecto nace para impulsar a las personas a estar más presentes y mejorar el equilibrio con el uso de la tecnología en sus vidas. Esta propuesta no es como «irte de vacaciones y apagar el teléfono», porque está pensada no desde el lugar de la privación de los dispositivos, sino en la creación de condiciones para que puedas explorar actividades analógicas que te conecten con el desarrollo de nuevas sensaciones y capacidades tuyas. En la tranquilidad serrana e inmersos con la naturaleza. Planes personalizados, retiros grupales e individuales. Coordinación general: María de los Angeles Pais. • Tel. +5491127196947 https://limpiezadigitalretiros.tumblr.com/mariadelosangelespais@gmail.com.

Natural Danza
ROSANA BERNHARSTU

Natural Danza en Ushuaia. Tierra del fuego. Argentina.

Contacto: 2901 400124 Rosana E. Bernharstu

Natural Danza en ushuaia. Tierra del fuego. Argentina. •Clases en salón rodeado de naturaleza autóctona. •Clase en la Naturaleza. Bosques, playas, montañas son parte de nuestro escenario natural. •Natural Danza es un estilo que bucea en la danza más primitiva de cada ser, en permanente conexión, respeto y amor por la naturaleza. Contacto: +54 9 2901 40-0124 Rosana E. Bernharstu

Instituto para la Gimnasia Consciente de la Dra. Irupé Pau

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

LEA KAUFMAN MOVIMIENTO INTELIGENTE

Tu Postura mejora
Tu mente se armoniza
Tus emociones se calman

Marilina Massironi
Maestra Certificada Internacional
Especialista en Incorporación de Conciencia

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

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

COACHING CORPORAL Y FACILITACIÓN CUÁNTICA

Entrenamiento vivencial y entrenamiento corporal
Coach and trainer
Liliana Bermudez

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

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

SOMA WASI

red que se teje en conversaciones e intercambio entre distintos seres, profesionales, saberes y disciplinas en la búsqueda de INTEGRAR cuerpos con historias.

En tiempos donde se dificulta la comunicación real, queremos ofrecer espacios para compartir y conversar. Conversar habitando el cuerpo, para dejar aparecer lo que necesita ser expresado, lo que no tuvo lugar. Somos un equipo de trabajo interdisciplinario con una mirada crítica y reflexiva de las disciplinas que practicamos. Creemos que la aplicación técnica sin la presencia de una escucha profunda y una disposición del terapeuta al intercambio; obstruyen la aparición de lo particular de cada persona en su proceso. Por ello conformamos un entramado que acompaña, que permite la manifestación de cada territorio en su devenir corporal. Para esto ofrecemos círculos de vivencias y aprendizaje, tertulias de intercambio de saberes y experiencias, jornadas de integración, acompañamiento individual, clases grupales y cursos de capacitación de disciplinas varias como Osteopatía, Integración Somática, Psicoterapia con enfoque psicocorporal, Anatomía Vivencial, Bioenergética, Esferokinesis, Expresión Corporal, danza, Sensopercepción, ruedas de plantas del territorio y acompañamientos individuales con plantas y flores, masajes, yoga, y experiencias interdisciplinarias. En La Plata, Pcia. de Bs. As. Para más información: soma.conciencia.en.movimiento@gmail.com Instagram y Facebook: Soma Conciencia en Movimiento Tel. 2216186827 Mercedes Vitale

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: @cuerpoyartescenicass
WhatsApp: +54911 6353 0934
www.gabrielagonzalezlopez.blogspot.com

Acompañamiento de Procesos Creativos. Clases Individuales y Grupales. **Propuestas Virtuales y Presenciales.** Talleres grupales bimestrales y trimestrales 2021: •Grupo de estudio del sistema consciente para la técnica del movimiento (para personas con conocimiento previo del sistema de Fedora Aberastury). •Cuerpo y empoderamiento en los aprendizajes creativos: Orientaciones pedagógicas y herramientas metodológicas (para docentes de teatro, técnicas corporales y otros aprendizajes desde el cuerpo). •De los huesos a la imaginación (un espacio de entrenamiento que articula técnicas corporales conscientes con técnicas de interpretación y creación escénica). •Talleres: Taller - Grupo de estudio del Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento. / Encuentro mensual: Oído interno: percepción, memoria y creatividad. / •Noviembre - diciembre: Encuentros intensivos: De los huesos a la imaginación (Estrategias para la creatividad). Modalidad: a distancia y presencial.

Andares por el mundo

www.radioceibo.com.ar
FM90.3 San Carlos - Salta
Jueves 19hs

Conversaciones sobre danza y accesibilidad. Charlas con maestras, estudiantes y referentes de los grupos de danza inclusiva de todo el mundo, especialmente de América del Sur y América Central. También, por supuesto, recorridos musicales y poesía. Conducción: Claudia Gasparini. Edición y puesta al aire: Elvira Grillo. Un programa que se emite los jueves a las 19 horas de Argentina por **Radio Ceibo** www.radioceibo.com.ar Producido por Fundación Fábrica de Artistas.

Perla Tarello
"Diagnóstico en el trabajo corporal"

4866-0999 / 156-0366490
perla.tarello@gmail.com

El adicto es en definitiva "la oveja negra donde recaen todos los males". Del relato de mis pacientes se deduce que, toda adicción es el resultado de una elección forzada realizada durante las primeras etapas de desarrollo. Tal vez el rasgo principal de la vincularidad adicta sea la marcada dependencia que establece con las personas que conforman la esfera de sus afectos. Por lo general, dichos individuos son también dependientes de las drogas más comunes (alcohol, tabaco, tranquilizantes, cocaína, miles de pastillas, etc. etc...) y de determinadas personas que a menudo se constituyen en afectos a los cuales adherirse, repitiendo un modelo de vínculo semejante al hábito de consumo de sustancias tóxicas. 156-0366490.

Guía

de cursos y profesionales



Escuela para danzar en libertad. Nutridos de muchos maestros y del aporte de cada uno, profundizamos en un clima de trabajo no competitivo ni esteticista. Viajamos hace décadas sin interrupción hasta esta cuarentena buscando la libertad del cuerpo a través de ideas de trabajo que abarcan juegos con cambio de roles y experiencias de investigación. Grupos reducidos, cerrados y presenciales en pandemia. Protocolos de ingreso e higiene para participar. Pedir información actualizada por e-mail a: escuelaexpresionhumana@gmail.com www.expresionhumana.com.ar



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: Veronica Len Instagram: @len.veronica

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 Eutonia, para todo público. Parejas embarazadas, método Frida Kaplan. Secuencia de toque en contacto con el bebé. •Informes: WhatsApp 11 61572314. Mail: eutoniakaplan@gmail.com www.fridakaplan-eutonia.com

ESFEROINTEGRACION
Síntesis de técnicas corporales con fisiobalones

Clases regulares

Clases para embarazadas

Dra. Marta Jáuregui
011 4523-7076
www.martajauregui.com.ar
f [esferointegracion](https://www.facebook.com/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.

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 información visitá nuestra web: www.latidopercu.com.ar y contactanos latidopercu@gmail.com o al 3424301510 y 3424484543.



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

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.

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

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

Expresión Corporal - Danza
Clases individuales y grupales
Talleres combinados

Cristina Soloaga
Profesora Nacional
Expresión Corporal -
Licenciatura Composición
Coreográfica (UNA)

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

Expresión Corporal- Danza y Recursos Expresivos. Más de 25 años de trayectoria en la docencia y en la expresión artística a través de distintas disciplinas. • *Talleres:* *Movimiento y voz. Salud y Creatividad.* Grupales. Personalizados. • Programa "Somos vitales". Teatro y Expresión Corporal. Adultos mayores. • *Area 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

ALQUILER
de salón en
BELGRANO
WhatsApp +54 9 11 5094-4689

Se alquila salón amplio con buena ventilación, pisos de madera, recepción, vestuario, baño, 2 camillas, réplica en cera de esqueleto humano. En Belgrano, Olazábal entre Moldes y Amenábar, a 4 cuadras de Cabildo y Juramento. Para más información enviar mensaje de WhatsApp al 1550944689.



ESPACIO DE ARTE & agradecimiento y despedida

la escalera

Cuando nació Kiné, en 1992, La Escalera ya era un espacio emblemático de formación en Creatividad (a cargo de Fidel Moccio y Beatriz Amábile), y de expresión artística, teatro, talleres, encuentros, muestras, trabajo corporal... Fidel, Beatriz, y después su hija Karin Fleischer, estuvieron presentes en esta revista desde la primera edición. Hoy compartimos sus recuerdos de tantos años transitados con entusiasmo y potencia creadora. Y también el duelo que implica el final de una experiencia que, a quienes pasamos por allí de algún modo, nos deja agradecidos, enriquecidos y nostálgicos.



escribe Beatriz Amábile

Primero fue a partir del Taller de Terapias Expresivas, cuando junto con Fidel Moccio coordinamos y creamos la Escuela de Creatividad. Pasaron los años, siempre trabajando, creando, creciendo, compartiendo, estímulo a subir peldaños en nuestras vidas... recuerdos infinitos. Un lugar seguro, querido, confiable, tengo que decirle "adiós", no es fácil, como todo en la vida, hay que transitarlo.

Muchas, muchas gracias a todas y todos los que pasaron por mi querida Escalera, siempre estarán en mi corazón. Gracias Kiné, Julia y Carlos por el incondicional apoyo que siempre recibí de ustedes, mucho, mucho agradecimiento, con todo mi cariño, Beatriz.

escribe Karin Fleischer

En agradecimiento a La Escalera, y también a mi madre, su creadora:

Cuando era pequeña crecí en un ambiente en el que el arte, danza y teatro, los encuentros, las amistades, y la construcción colectiva formaban parte de la misma vida. En los estudios de danza, detrás del escenario del teatro San Martín, en el teatro del Lago (en los lagos de Palermo), en la villa junto al Padre Mujica, en los innumerables fogones en la isla del Tigre era todo lo que se respiraba. Llegó la Dictadura, y en esos años de horror, este espíritu de libertad y creatividad no cabía al aire libre, se llevaron amigos, y también espacios. Aprendí con los años que hay cosas que no pueden arrebatar, los sueños entre éstas, la posibilidad de seguir creando. Y a comienzos de los ochenta, abre sus puertas un nuevo lugar, La Escalera, de la mano de Beatriz Amábile, mi madre, quien lleva el arte en su cuerpo, como otras llevamos manos y pies (así lo muestra esta BIO, que alguna vez le hicierón y da cuenta de una parte de lo hecho hasta el año 2003 <http://www.alternativateatral.com/persona5994-beatriz-amabile>) y de Fidel Moccio, quien fue médico psiquiatra y uno de los pioneros del Psicodrama en Argentina. Ambos venían investigando acerca de la utilización de los medios expresivos en los procesos terapéuticos grupales, dando lugar a lo que llamaron el TTE (Taller de Terapias Expresivas) y que luego devino en la Escuela de Creatividad. Por ese entonces, fueron muchos los grupos de personas que llegaban a formarse, desde distintos lugares, provincias de Argentina, incluso desde Uruguay y Chile, profesionales sobre todo ligados a la psicología, a la educación, buscando nuevas mira-

das. A partir de esta experiencia de muchos años, fue también conformándose el grupo de teatro de La Escalera. Y nuevamente, crear, se volvía una posibilidad y una realidad colectiva, en esta casa antigua, en las calles Juan B Justo y Paraguay, (originalmente -porque fue en los inicios y por su originalidad- reciclada por mi hermano Martín). Y esas experiencias continuaron multiplicándose, talleres de canto, Bioenergética, Trabajo Corporal, nuevos talleres de Creatividad, Escuelas de Teatro, Ensayos, Muestras y Encuentros de Poesía como el del Frente de Artistas del Borda, y tantas otras... Cada noche de sábado durante más de treinta años, la sala de la planta alta se transformaba en un sinfín de nuevos escenarios, como una especie de cuarto mágico, invitando a vivir el teatro desde adentro, a sentir cada función como un viaje. La vivencia de este espacio capaz de transformar la realidad de tantas maneras es algo que mi cuerpo reconoce y ante lo cual se estremece cada vez como si fuera la primera -estaré siempre agradecida a mi madre por este regalo, y por habérselo sabido compartir también a sus nietos.

Fue también en esta casa, que al retornar de mi formación en DMT y en Movimiento Auténtico (en California, Estados Unidos) comencé con el primer grupo de Movimiento Auténtico, ese grupo madre, y semilla de muchos otros. Y allí, tuvo lugar el Centro de Movimiento Auténtico, la posibilidad de comenzar a ofrecer una formación sistemática, los grupos semanales, y los seminarios intensivos, a los que más y más, fueron llegando personas de diversas provincias y países latinoamericanos. En los últimos años, fue

sede de la Asociación Argentina de Psicología Analítica, posibilitando que el primer grupo de candidatos a analistas pudiera comenzar allí la formación, tras un largo proceso de gestación. Lugar de talleres, de seminarios teóricos, de supervisiones, de debates, discusiones, de encuentros y desencuentros, y un espacio afectivo para albergar y contener todas estas vivencias que nos permiten seguir creciendo.

Al iniciar este proceso, de saber que pronto nos tocaría dejar La Escalera, un día me pregunté ¿dónde va el espíritu de las casas cuando las mismas se van? Hace una semana compartimos un encuentro de agradecimiento -ritual -pasaje -despedida. Lo vivido y recibido allí, y los tantos mensajes que nos han ido llegando, poco a poco van dándome la respuesta... continúa en cada uno de nuestros corazones, de nuestra alma... en los cuadernos tan llenos de aquello que aún no tiene palabras... en las nuevas redes colectivas, en tantos círculos gestados... y también en la memoria de cada cuerpo que se lleva un pedacito de este suelo en el que seguir sintiéndonos sostenidas...

Gracias a quienes han sido y son parte de este espacio y hoy acompañan este pasaje. Gracias Julia y Carlos, por haber estado presentes desde Kiné (que también tuvo sus metamorfosis) en este largo camino, durante tantos años. ¡¡Gracias Bea, madre de muchas y muchos, por crear tanta vida!! Y ¡¡gracias querida Escalera!!

Karin

Karin Fleischer es M.S. en Dance Movement Therapy, terapeuta y docente de Movimiento Auténtico.



talleres



formación



teatro



artículo publicado en Kiné N°1



creatividad



movimiento auténtico

marina gubbay



Esta flor, «herida» y reparada, ilustró una de las primeras notas de Marina en Kiné, sobre los efectos reparadores de la danza inclusiva. Esta vez sucedió lo irreparable. Nos queda su enorme tarea y la gratitud de haberla conocido. El sábado 23/10 de 19 a 21hs, algun@s amig@s en el estudio Kalmar-Stokoe (Monroe 2765, CABA) y otr@s por zoom, celebraremos su memoria. Más datos sobre el encuentro y cómo participar en: honrandolaamistad@gmail.com Hoy queremos compartir estas primeras despedidas urgentes enviadas a Kiné o subidas a facebook. En próximas ediciones volveremos a recordar su tarea y su historia.

**Gabriela Guebel
Andrea Fernández**

Marina Gubbay, querida amiga del alma, gracias infinitas por tu amor incondicional, tu arte, tu capacidad de dar forma, de empujar los límites y transformar, de bajar a tierra los proyectos más delirantes, de jugar, de abrazarnos en los momentos difíciles, de confiar, de compartir lo compartible y más...

Compañera incondicional de esta aventura.

...Quedan en suspenso las vacaciones juntas del próximo verano, el regalo de tus palabras, las lecturas compartidas, la escritura conjunta, los seminarios planeados, tantas conversaciones y desayunos y abrazos...

Nuestras danzas se seguirán entretejiendo, Mari por siempre en nosotras.

*Tus amigas y compañeras
Andrea y Gabi -Danza Sin Límites*

Ruben Dario Luna Rdl

*24 de agosto a las 20:52 ·
DONDE ESTÉS...*

Donde estés viajando en este momento serás la estrella del cielo que mire... Donde estés serás el viento que acaricie mi piel... Donde estés serás la palabra justa en el momento justo en mis oídos... Donde estés serás la pregunta que me deje ser... Donde estés serás quien me empuje a seguir aprendiendo...

Nos dijimos tantas lindas cosas... Tantas otras atinadas... También las justas... Nos sabíamos siempre necesitados de encuentros... Nunca dejamos de proyectar...

Vi crecer una flor en el desierto... Vi unirse al corazón roto... Vi calmar el llanto ante la sonrisa... Gracias a vos me vi cuando el espejo no devolví a nadie... Te vi llegar y me viste llegar...

*En mi corazón siempre.
¡¡¡Hasta una próxima vida!!!*

Amaray Collet

24 de agosto a las 19:27 ·

Tanto compartido tanto vivido y tanto por vivir. «Nos reunimos el martes»... nos prometimos porque teníamos ganas profundas de seguir creciendo, creando, descubriendo, caminando... «nos reunimos el martes» nos dijimos... Felices de habernos parido «Gárgaras Secas», felices de lo que se venía... «Nos reunimos el martes nos prometimos»... Y nos despedimos infinitamente con un te amodoro... No alcanza la tristeza para despedirte para vivirte... No alcanza... el cuerpo está lleno de contradicciones de sensaciones profundas de vida y felicidad, de emociones, rebalza de danzas infinitas... No alcanza la tristeza... Prefiero quedarme con el nos reunimos el martes... «Algún martes»... Para seguir creando, para seguir pariendo... te amodoro.

escribe: Marian Durán

Reconocer a quienes nos maestran

Vivir lejos de Bs. As. hacía que esperaríamos mucho el encuentro. Entrar a la casa, subir las escaleras y encontrarnos con dos sonrisas enormes era una caricia que ya ablandaba el cuerpo.

Marina y Deborah, difícil nombrarlas por separado. A dos voces.

Luego entrar a la sala, recibir la invitación para soltar el cuerpo hacia el piso, sentir el sostén, llevar la atención a los apoyos (duros, blandos, respirar, detenernos a respirar y sentir).

El arte de las Consignas nos abría las puertas de un nuevo mundo para nuestros cuerpos disciplinados, para la imaginación y la exploración. La posibilidad de hacer desde el sentir espontáneo nuestros mundos exploradores hacia el encuentro con otros mundos. Descubríamos la improvisación, el juego en relación a la Danza.

Ir de la periferia al centro, de lo general a lo particular, de lo simple a lo complejo, siempre nos abría muchas posibilidades.

Marina inquieta, observadora, desafiante, directa, potente y tan amorosa, tan familiar.

Siempre invitándonos a hacernos preguntas, primero desde el sentir, desde la observación, desde la contemplación sin juicios hacia nosotros mismos y hacia otros y luego desde el pensar la danza, la expresión, los cuerpos.

Siempre viendo las potencialidades, invitándonos a ir por más.

Volver luego de esos sábados se sentía tan transformador en la experiencia de Ser. La emoción que quedaba luego de esas exploraciones era indescriptible, la sensación de haber encontrado una fuente inagotable de movimientos, sensaciones y percepciones, de ideas al movernos y esa fuente estaba en nosotros, en cada uno y seguía fluyendo hasta el próximo encuentro.

Marina estuvo ahí mientras abríamos las puertas a más y más búsquedas, impregnó las prácticas que vinieron luego, siguió y seguirá presente en las clases, en los intercambios sobre el rol docente, el movimiento, la expresión, las manifestaciones en la quietud y en el movimiento. Estará presente en cada pregunta sobre lo que hacemos y cómo lo hacemos mientras buscamos la poética del movimiento retro-alimentándonos y enriqueciéndonos constantemente como resultado de nuestras prácticas conscientes, sean cuales sean. ¡Marina estará ahí!. Gracias siempre Marina. ¡Te honramos!

Marian Durán / Escuela Esferobalones

escribe: Déborah Kalmar



Mi amada Marina... mi «otra voz» de nuestro dúo **A dos Voces**... compañera de ruta en nuestra amada Expresión Corporal, ha partido en una hebra de plata de luna llena... Ahora extiende sus alas hacia nuevos cielos, detrás la sigue una tropilla de caballos...

Aquí seguiré con la memoria de tu voz única y nuestro diálogo fructífero, franco, jocosos, comprometido hasta la médula... creando y recreando nuestros «si y»... y nuestros «no» contundentes... A veces contrapunteando, otras completando la frase de una con la de la otra, sentadas «side by side»... cuchicheando por dónde seguir...

También me quedaré en silencio escuchando y aprendiendo a ver como sabías ver; preguntar, como sabías preguntar directa e inquisidoramente hasta descubrir lo que quería ser manifestado pero estaba oculto aún... esa manera única, irremplazable de decir aquello que llegara justo al sentido y movilizara a cada cual con una salida inesperada...

Celebro una y otra vez el regalo que nos ha dado la vida y el arte de andar juntas, de reflexionar, de nutrir la sensibilidad, el pensamiento, la experiencia...

¿Qué nuevos aprendizajes vendrán escuchando tu voz, ahora desde dentro?... ¿Qué nuevas aventuras creativas vendrán aprendiendo a seguir las huellas dejadas por el viento en la arena? ¿Qué nuevo coraje aparecerá para abrazar los desafíos al presentarnos y recibir a cada uno de los grupos y los seres incommensurables que ponen su confianza en nuestra mirada, en nuestra palabra, en nuestra orientación creativa? ¿Qué sostén aparecerá en ese no saber qué vendrá, pero confiar en que podremos contenerlo y guiarlo? ¿Qué nuevos textos llegarán a nuestras manos? ¿Qué nuevas danzas sabrán emerger de las fuerzas interiores?

Últimamente dábamos las clases pasándonos mensajes por el chat privado... desde siempre cada consigna la dábamos entre las dos... las frases de nuestro libro las pensábamos y escribíamos entre las dos... parte de la frase una, parte de la frase otra y «agarrate catalina», si nos desviaba del mapa, si tomábamos por algún derrotero diferente en esta aventura de crear desde lo singular de cada uno, desde las diferencias y tejer «sentido de coherencia» desde algún «piso común» que nos uniera hacia nuevos paisajes que estaban ocultos y querían tomar forma en el movimiento, en la danza... (siempre fue así, comenzaban a emerger temas y formas que ni nos imaginábamos que estaban ocultas en nuestros grupos y teníamos el coraje, juntas, de aventurarnos por esos derroteros...)

Entre tus últimas reflexiones decías... tal vez hay mucho que nos falta... pero también hay mucho que tenemos... juntemos nuestras partes dispersas... y sigamos creando, cada uno, traiga algo, proponete algo, un trabajo, un texto, una danza... y lo compartimos... y así nos vamos reuniendo...

¡Gracias Mari, amiga del alma!

«¡Te fuiste de gira!»

Buenos vientos compañera.

Déborah Kalmar

Miryan Burgués

27 de agosto a las 09:51 ·

Cuánto nos dejó... cuánto quedará suspendido, esperando, una nueva danza, un abrazo, una charla interminable... ¡¡Maravillosa Marina!!

«El tiempo que nos fue otorgado, aun en los extremos de la longevidad, es muy poco para tanta alma. Muy poquita cosa para todo lo que añoramos ser, ver. Para todas las navegaciones y naufragios que deseáramos experimentar».

Entonces construyó un barco para el alma y lo echó a navegar en las aguas del tiempo.

Desplegó versos como velas, actos como remos.

Tomó el timón de la palabra y zarpó de este puerto transitorio, para trascender el tiempo otorgado y dejar que el alma siga surcando el mar de la eternidad.

*Luego vimos al barco alejarse...
Liliana Bodoc*

Roxana Yattah

27 de agosto a las 05:59 ·

Marina, mi amiga de la adolescencia Marina era un sol, alegre, chispeante, movediza, segura de sí misma.

Marcaba tendencia.

Divertida, tenía carácter. Perfeccionista en todo. Me queda para siempre su sonrisa cálida, su afectividad, su cabeza inclinada con gesto de curiosidad, como preguntando...

*Marina intensa, nunca indiferente!
¡Atesoro nuestra amistad querida amiga del alma!*

Patricia Carrascal

26 de agosto a las 15:15 ·

Marina daba las clases más espectaculares los miércoles a la noche en el estudio de Patricia Stokoe hace casi 30 años atrás. Todavía escucho su voz, recuerdo sus consignas, sus apreciaciones, la música, la energía que creaba en un lugar mágico. Marina para mí es sinónimo de aprendizaje y libertad. No se que te pasó que te fuiste tan pronto pero tus enseñanzas son eternas en cada uno de los que tuvimos el privilegio de ser tus alumnos. Gracias y ¡chapeaux querida Marina!

Mariana Danani

27 de agosto a las 23:23 ·

Debbie, en estos días inesperados, sombríos y tristes, nos acompañamos compartiendo anécdotas, recuerdos, fotos de ella, con ella... y así damos alivio por tanta ausencia. Te abrazo y «te pienso»... una frase de Marina, te la digo para seguir escuchándola...

Vika Kleiman

2 de septiembre a las 05:50 ·

Solo con el tiempo somos capaces de reconocer las marcas del otro en el propio ser, notarlas y poder valorar en qué direcciones nos han llevado. Me cuesta aceptar la idea de tu partida. Me resisto.

Este año tuve la suerte de entrevistar a Marina para mi tesis de maestría, el reencuentro me dio la oportunidad de volver a escucharla, compartir, recordar, reír, hablar de los viejos tiempos y proyectar a posibles futuros...

Pude decirle lo agradecida que estoy. Fue muy emocionante rendir ese pequeño homenaje en una entrevista.

Marina a dos voces junto a Déborah Kalmar, ha sido una gran maestra para mí, surcando mi infancia, adolescencia y juventud, orientando en muchas formas mi adultez.

Su paso por mí, sus palabras, consignas, ideas y propuestas me han abierto al encuentro con mi movimiento, a la convicción y a la danza. Gracias Marina, siento una pérdida muy grande con tu partida pero sigues presente en todos los que hemos tenido la suerte de conocerte, recibir tu alegría, tus ideas, tus palabras, tu toque y compartir tu paso por la vida.



Myriam Foigelman

24 de agosto a las 22:32 ·

Bella maestra: que dice sin tapujos, que tiene un oído fino y una mirada intensa.



a qué se refiere

Liliana Bermúdez

cuando habla de

El Cuerpo Grato

Un entrenamiento que abre posibilidades

Desde la Neurociencia se comprende la gratitud como un fenómeno en el que participan diversas áreas cerebrales involucradas en el proceso de reconocer, interpretar, valorar y responder a determinados estímulos, tanto cognitivos como emocionales, ya sean internos o externos.

Las investigaciones en gratitud están determinadas a definir gratitud como un proceso afectivo, cognitivo, perceptivo o expresivo. Se ha mostrado que las prácticas de ejercitar la gratitud pueden inducir cambios en regiones de la corteza cerebral asociadas a recompensas, cuyo valor depende del contexto, como la corteza prefrontal ventromedial. También sabemos a través de otros estudios científicos que el uso de estimulación transcranial con corriente podría modificar los niveles de gratitud manifestados por la persona.

¿Qué sucede con el cuerpo que se experimenta en gratitud? Cómo experimentarse en un estado del ser «grato» altera la forma de crear el cuerpo, la forma de reaccionar del cuerpo y de vivir la corporalidad.

Al cabo de 40 días de estar realizando prácticas de aprecio y reconocimiento, ejercicios de centramiento, respiración y meditación en torno a la gratitud el cuerpo expresa transformación. Hemos detectado en un estudio de 120 personas, que al realizar los ejercicios de gratitud modifican su corporalidad. Creando un tono de voz armónico, un tono muscular que permite la acción sin la sobre tensión, una mirada en conexión, además de favorecer la capacidad de relacionarse con las circunstancias que diariamente se presentan y poder afrontar la adversidad con recursos emocionales y físicos que caracterizaríamos como «mas asertivos».

Gratitud y conciencia corporal

Entendemos por conciencia corporal el estado en el cual el individuo puede percibirse de manera auto observada producto de interacciones, es decir logra reconocerse en su propiocepción e interocepción, creadas en los procesos dinámicos y emergentes de su cuerpo a través de sus conversaciones o acciones. Esta percepción incluye tanto las sensaciones físicas -la tasa cardiaca, posición corporal, patrón respiratorio- como aspectos más complejos de relajación.

Con el entrenamiento de prácticas de gratitud hemos observado que los individuos logran incrementar su conciencia corporal lo cual se ve manifestado en la capacidad de:

1. Regular su hipermentalización y elegir controlar su mente. Es decir, ver los pensamientos que crean sensaciones corporales y decidir cuáles eligen y cuáles dejan pasar, desarrollando la atención corporal y la toma de decisiones.
2. Usar a su favor la conciencia corporal para evitar el estrés y detectar esas señales para evitar resultados de ansiedad, angustia o estados del ser que limiten.
3. Promover la gestión de las emociones permitiendo interpretaciones que generen experiencias que potencian el ser.
4. Transformar las creencias de ser fijo y permitirse fluir con el presente cambiante continuo que cada ser y cada cuerpo puede explorar.

La gratitud como práctica de entrenamiento es la posibilidad de desarrollar un viaje desde un espacio interior que permita hacer un constructo de posibilidades en las cuales el individuo transforme prácticas sociales enraizadas desde la mirada del drama y el trauma al viajar al pasado o proyectarse al futuro. Creando la posibilidad de transitar con liviandad, facilidad y gozo la vida que elige siendo consciente de sus elecciones.

Gratitud y transformación corporal

Hemos observado que las prácticas de gratitud transforman el cuerpo y como este se relaciona. Conocemos que, al liberar dopamina, el cuerpo registra placer y relajación.

Al sostener las prácticas de gratitud, se impactan las firmas electromagnéticas que están grabadas y mediante la plasticidad neuronal se reduce el stress, lo cual permite mayor habilidad para manejar el dolor tanto físico como emocional.

Podemos distinguir la transformación a través de varios rasgos corporales, entre ellos vale destacar:

1. Cambios en el patrón de marcha, que manifiesta ligereza y fluir al caminar.
2. El patrón respiratorio se observa mas fluido.
3. Al dormir con mayor capacidad de descanso, el cuerpo se percibe más energético y con aumento de la potencia creadora.
4. Cambio de la postura corporal, aumento de la energía del tono de la voz y la mirada que posibilita afrontamiento de situaciones y conexión al ampliar el campo visual y la capacidad de apreciatividad manifestada.

Es un campo de investigación que recién comienza a darnos información sobre los efectos de la gratitud como *transformación del estado del ser*, sin embargo, consideramos que estos primeros resultados confirman lo que en la práctica hemos podido observar. Un cuerpo que experimenta gratitud es un cuerpo que se expande tanto biológica como corporalmente.

Liliana Bermúdez es candidata al doctorado en Psicología con énfasis en Neurociencia Cognitiva, de la Universidad Maimonides en Buenos Aires. Especialista en docencia universitaria egresada de la Universidad del Rosario, en Bogotá, Colombia. Master Coach Integral, certificada en Buenos Aires. Licenciada en Kinesiología y fisioterapia de la Universidad del Rosario en Colombia y homologada en la universidad de San Martín para la Argentina. Diplomada en derechos Humanos y derecho Internacional Humanitario. Universidad Autónoma de Bucaramanga convenio Quinta Brigada en Colombia. Facilitadora del Programa *Familias fuertes* de la ONU.

coachlilianabermudez@gmail.com

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

(Texto mínimo 2000 caracteres; máximo 6000 caracteres)

& encarnados

La Manzana de la Discordia el Fruto Prohibido

El verbo se hizo carne...

los mitos y leyendas también

En estos bosquejos sobre los mitos, mis palabras quedan angostas para descifrar temas que calaron tan hondo en el ser humano, con tanto eco llegando a nuestras cocinas, dormitorios y balcones, que todavía hoy se manifiestan en los cuerpos con distintos síntomas. Aquellos relatos no nos son ajenos, se hicieron carne y aparecen tocando el timbre en nuestros consultorios.

escribe: Perla Tarello

Como terapeuta corporal observé por muchos años en los pacientes y sigo encontrando en estos dogmas que quiero expresar, la profunda adoración a la voz de la verticalidad desde los inicios de la vida humana.

Los primeros cuerpos

Adán y Eva, los siguientes cuerpos, Caín y Abel, la Virgen María, los miles de símbolos, dogmas, conceptos que a martillazos y repeticiones han dejado un solo pensar.

Dictámenes con presagios de una gran tragedia...

Observo que los textos antiguos han sido las bases de nuestras relaciones sociales, estos escritos conservan su carácter premonitorio con diferentes versiones, la leyenda camina por distintas calles con trajes muy antiguos, donde la insensatez se pavoneó y se pavonea de puerta en puerta para banalizar la vida.

Como aguas marinas que van y vienen, que van y vienen, el bien y el mal, estuvieron y están jugando con las polaridades de la historia. ¿Quién gana? ¿quién pierde? ¿quién manda?

Pero ganó el mal, no hubo otra alternativa, así dicen los textos.

Quizá entre una polaridad y otra, está la pregunta, la duda, la incertidumbre, también el desasosiego, desde el cual poder atravesar las preguntas y las respuestas.

La expulsión del paraíso, la individuación

Dos cuerpos, los primeros y únicos que han discordado con el Padre, Él determinó con su criterio y razón en un solo punto de vista, dijo han desobedecido y los echó del paraíso, culpando a ellos y toda su descendencia, desterrados por y para siempre.

¿Que se determinó?

En el destierro, parirás con dolor, conseguirás el pan con el sudor de tu frente.

El castigo de este hecho es contundente. El horror de vivir en lo sucesivo este desafío, el amor a nuestros cuerpos o el odio por la culpa original, el abandono, el desamparo que se esparció por los siglos de los siglos (amén). ¿Cuán extraño es que el hombre deba errar sobre la tierra? El castigo y la culpa contornean los cuerpos.

Más allá de lo que allí pasó ¿qué reflejos, castigos, consecuencias, identificaciones, dejaron los atravesamientos históricos del Edén...?

(La gran diferencia con los otros animales, es que ellos no tuvieron efecto Edén, ni bien ni mal).

El Padre les dice a Adán y Eva, no coman del árbol del conocimiento del bien y del mal, ni del árbol de la vida y se retira, en ese tiempo ¿qué pasó? ¿se tentaron, los tentaron, la tentación venía con ellos? No lo sé, ¿eran evolutivos, rebeldes, estaban aburridos, desobedientes, querían emanciparse? El padre los hizo y los configuró personas, pero un día volvió y vean lo que pasó... El padre los encontró desnudos,

avergonzados, asustados, afligidos, desconcertados, Adán dice «Padre Eva me tentó, yo no fui», y Eva le dice al Padre «fue la serpiente, yo no fui», la serpiente tampoco habló. Al final nadie se hizo cargo «la culpa la tiene el otro» ¿será que existe culpa en esa gran equivocación?

Él observó la escena y castigó severamente a su creación. Ellos enfrentaron su derrota, no huyeron, se fueron. De ahí partimos y seguimos barranca abajo en el tobogán vertiginoso de la historia, repetida y partida hasta hoy.

Distintos momentos y torpes inventarios de la historia, épocas que marcaron conceptos y afectaciones en los distintos cuerpos.

Esas heridas se cerraron de sanción, pero hoy quedan cicatrices. Porque estos paradigmas se hicieron carne y verdad.

Caín y Abel, secuencias y consecuencias

Volviendo a enfocar a aquellos primeros cuerpos nos encontramos con Caín y Abel. Dos estandartes de vínculos entre hermanos, y es ahí donde se presenta nuevamente como protagonista el bien y el mal y se sitúa en esta escena.

Cuenta la leyenda, que estos hermanitos fueron creciendo, uno era labrador y el otro agricultor.

Un día viene el Padre a visitarlos, Adán y Eva les dicen a sus hijos que le traigan ofrendas al Padre, los hermanos salen a buscar sus ofrendas y se las traen al Padre y Él dice: *Abel tus ofrendas son buenas* y al hermano Caín le dice, *tus ofrendas son malas...* Y Caín mató a Abel

Torpes inventarios de la historia, con escalones precarios donde apoyar los pies que conducen al abismo y ningún paraíso a su medida.

Desde mi mirada (no me propuse trazar la historia, sí recrear su flagelo) veo la resaca otorgada, los chicos expiatorios, las ovejas negras, los herejes... no ser lo suficientemente perfecto para el Otro. Piedras en ese paraíso que hacen tropezar, donde dios está muy lejos...

¿Cómo es, cómo fue? Cualquier consuelo que no cuente con la libertad, es engañoso.

El dictamen de los buenos y los malos creció a pasos agigantados.

Podríamos pensar que el esquema familiar e institucional de padres que desvalorizan a uno y resaltan al otro, de una u otra manera dará el mismo resultado de muerte de Caín y Abel aún siendo simbólica.

Estos principios no han sido vanos ni estériles, se han metido en la sangre, en la mala sangre, en la pulsión de muerte, en los huesos que nos sostienen, en nuestro esquema de pensamiento.

Esos primeros cuerpos en vincu-



larse, este efecto polarizado penetró en todas las calles y no había espejos donde mirarse o reflejarse.

Shakespeare el gran dramaturgo, advirtió esa tragedia, la puso en múltiples textos y escenarios, que modificó para arriba y para abajo, en esa manifestación desplegable de los distintos valores y poderes vinculares.

Sófocles también con Edipo y Electra se relamió explorando, desatando y magnificando toda la dramaturgia en multiplicidad de vinculación compleja, editó y recreó la tragedia de valores conceptuales y poderes verticales con grandes abanicos vinculares.

La leyenda continúa

Estos relatos no nos son ajenos, seguimos repitiendo y queriendo el Edén, el paraíso perdido.

Se pueden observar en la consulta, estos distintos esquemas sociales al plato ahí expuestos, estos conflictos aparecen y tocan el timbre en los consultorios.

Estos viejos esquemas como Caín y Abel, (mis padres siempre me dijeron que mi «hermana era mejor en todo») donde sorprende después de tantos siglos su resaca.

Tremenda inquietud cercana. ¡¡Ohh qué abismo del entendimiento, qué parcela, que recorte sangriento!!

Seguramente esta pertenencia arcaica seguirá influyendo y fluyendo en distintas ciudades, pueblos y aldeas, donde esos cuerpos seguirán golpeados, zapateados y empujados por conceptos muy oxidados...

Nos toca reinventarnos, reciclarlos, sacudir la cabeza, el esqueleto, el cuerpo todo, en búsqueda de un impulso de cambio.

Dejo esta estrofa del poema de Fernando Pessoa (De este Modo o de Otro Modo).

*«Procuró despedirme de lo que aprendí,
Procuró olvidarme del modo de recordar que
Me enseñaron,
Y raspar la tinta con que me pintaron los
Sentidos,
Desencajonar mis emociones
verdaderas,
Desenfardarme y ser yo
Un animal humano que la
naturaleza produjo.»...*

Perla Tarello es Lic. en Psicología. Especializada en el tema Adicciones. perla.tarello@gmail.com

Imagen corporal de las personas mayores

la importancia del movimiento

escribe Marcelo Della Mora

Tal como lo expresáramos en otras oportunidades, la imagen corporal no es igual que el esquema corporal, porque es cambiante y sensible a los estados de ánimo, a las propias experiencias que se van capitalizando y a las ideas adquiridas en nuestro proceso de socialización.

La representación social de la vejez no sólo es definida por grupos poblacionales, sino que también participa el propio sujeto que envejece, quien la hace suya, y a través de ella se autodefine. De esta forma la sociedad establece qué es la vejez, y cómo es ser viejo.

Existen factores que predisponen a la distorsión de la imagen corporal:

- el rol del género,
- las trampas del aislamiento,
- estereotipos vinculados con la edad, denominados edadismo o viejismo,
- la retroalimentación del contexto,
- los medios de comunicación.

1) el rol del género

Es una construcción social y, como tal, se ponen de relieve estereotipos asignados a priori y coagulados hacia los cuerpos que, en la diversidad de género, perderían capacidad, funcionalidad y potencia. Este factor es herencia de un paradigma con una fuerte impronta positivista, sustentado en una concepción biomédica discapacitante del proceso de envejecimiento. En contraposición, el paradigma de la Gerontología Social Crítica postula que el sustrato básico de la producción de teoría gerontológica son los distintos saberes y conocimientos, científicos y no científicos, que circulan en la trama social en un momento histórico determinado.

Es muy importante explorar, poner en tensión y deconstruir mitos y prejuicios en torno a las vejeces.

La Gerontología Social y Crítica, como campo transdisciplinar, supone el atravesamiento recíproco que realizan entre sí, por un lado, el proceso de envejecimiento y por el otro el sistema político, económico, sociohistórico y cultural; por lo tanto, el conocimiento gerontológico es conocimiento social que se co-construye con los mismos actores. Además, debemos estar atentos a la feminización de los cuidados, porque tácitamente suele sobrecargarse a las mujeres pretendiendo que ellas deban hacerse cargo. Las adultas mayores son eslabones cen-

trales en el cuidado de los chicos que suelen estar en manos de abuelas ¿cómo se cuida a esas personas mayores que necesitan mayores cuidados?

2) Las trampas del aislamiento

¿Cómo se articula lo preventivo con lo productivo? Se llama a la prohibición de que los adultos mayores salgan a la calle, pero ¿cómo se hace para cuidar a los adultos mayores respetando sus necesidades, sus derechos (atenta contra el texto de la Convención Interamericana sobre Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, ver recuadro) sus libertades y sus deseos? Es importante concebir los cuidados como un sistema de apoyo, de andamiaje transitorio o permanente, poniendo de relieve el respeto por el sujeto envejeciente, por su red de referentes afectivos, por el espacio físico, por los rituales cotidianos, etc. y acompañando acompasadamente -es decir, respetando el ritmo del otro- únicamente en aquellos aspectos en los que los viejos dependan de otros y perciban que no pueden solos. Por ejemplo, si sufrieron una caída y como consecuencia de ello, debe inmovilizarse una zona del cuerpo hasta su plena recuperación, tener en cuenta que siguen siendo sujetos independientes y deseantes en muchos otros aspectos: pueden mover otras zonas del cuerpo, pueden pensar, sentir y decidir. Esta concepción del cuidado se contrapone a la tradicional concepción asistencialista que supone a priori que el sujeto asistido/cuidado es absolutamente dependiente y no puede nada.

3) Estereotipos

Vinculados con la edad, denominados edadismo o viejismo. Todos somos envejecientes, desde que nacemos; pero ¡cuidado!

lo viejo en nuestra sociedad, es vivido como extraño, se lo ubica muy alejado de los ideales de éxito que performan los mensajes de consumo y la publicidad, salvo cuando se apea al colectivo de los votantes mayores, en tanto actores políticos. Esa alteridad cosificante, que se les otorga a los mayores, troca en una suerte de racismo cronológico, que lleva a que otros grupos rechacen eso otro que llevan dentro, por su propia condición de seres humanos. Desde ese punto de vista, todas las categorías defectivas conferidas a los viejos toman como indicadores normativos las características de la juventud; desde esa lógica, los niveles de desempeño alcanzados por los mayores, lógicamente siempre quedan a la baja. La diferencia fundamental entre ser un viejo y ser una persona que envejece es que el primero actualiza todos los prejuicios sobre la senectud desde la actitud personal y egoísta; en tanto que la segunda genera proyectos, da espacio y lugar a los deseos, vive en plenitud hasta que termina su existencia. El deseo no envejece... pero lo cierto es que los años se hacen sentir. Mientras haya deseos y proyectos hay envejecimiento activo y saludable en una etapa más en el ciclo del devenir vital; de lo contrario estaríamos frente a la vejez.

4) La retroalimentación del contexto

Está relacionada con la pertenencia a los grupos de socialización y de relaciones interpersonales. Aquí encontramos a las familias y los grupos de pares, de pertenencia, de amigos/conocidos cuyas reacciones críticas resultan incluyentes y/o segregadoras. Es recomendable apoyarse/sostenerse en miradas

El término en latín «movere» significa moverse, y además, esa misma raíz la encontramos en las palabras emoción y motivación. Por lo tanto, movimiento es vida, movimiento es deseo. Nada mejor que expresarlo en la danza.



más amorosas e inclusivas que en ocasiones provienen más del grupo de pares, y no tanto de la familia.

El filósofo Guy Debord dijo, acerca de la condición contemporánea, «los hombres se parecen más a su época que a sus padres»; en ese sentido los vínculos entre iguales parecen ser el nombre de nuestra época.

5) Los medios de comunicación

En ocasiones asistimos a presiones preformadas desde los *mass-media* por lograr un estatus y un cuerpo ideal en detrimento de las historias singulares y de las capacidades y/o limitaciones de cada quien. Es importante promover el recupero de la subjetividad de los adultos mayores, como así también la vinculación creativa entre los integrantes del colectivo para la exploración, el desarrollo y la diversificación de formas de encuentro y agrupabilidad alternativas a las vigentes. Desafortunadamente muchos de los medios de comunicación masiva tienen miradas y discursos muy limitantes de las vejeces; usan un lenguaje que discapacita lo que constituye un arrasamiento de la subjetividad de los mayores a quienes en no pocas ocasiones se los nombra «abuelos».

Los invalidan como sujetos de derecho, y los conciben como objetos de control, en lugar de complementar miradas, sumar voces y hacer partícipe al colectivo de la tercera edad.

De la misma manera, existen factores que contribuyen a una imagen corporal saludable, entre los que podemos nombrar: 1) la capacidad de revisar la propia imagen del cuerpo y aceptar nuevos cambios con permisos y limitaciones; 2) munirse de información fidedigna de los cambios que en algún momento operarán en el cuerpo y confrontarla con la propia imagen corporal que quizás no pueda algunas cosas pero que seguramente sí podrá otras; 3) rodearse de figuras de apego del entorno próximo que le brinden una actitud segura hacia el cuerpo y que permitan relacionarse socialmente; 4) construir una autoimagen corporal que favorezca la inclusión en el entorno, independiente del juicio valorativo de la sociedad.

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

Convención Interamericana sobre Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores

Adoptada por la Organización de los Estados Americanos durante la 45a Asamblea General de la OEA, el 15 de junio de 2015 y aprobada por la Nación Argentina bajo la Ley 27.360 de 2017. En su artículo 3 pone de relieve los siguientes **principios generales a los que quedan obligados los Estados parte**: a) La promoción y defensa de los derechos humanos y libertades fundamentales de la persona mayor. b) La valorización de la persona mayor, su papel en la sociedad y contribución al desarrollo. c) La dignidad, independencia, protagonismo y autonomía de la persona mayor. d) La igualdad y no discriminación. e) La participación, integración e inclusión plena y efectiva en la sociedad. f) El bienestar y cuidado. g) La seguridad física, económica y social. h) La autorrealización. i) La equidad e igualdad de género y enfoque de curso de vida. j) La solidaridad y fortalecimiento de la protección familiar y comunitaria. k) El buen trato y la atención preferencial. l) El enfoque diferencial para el goce efectivo de los derechos de la persona mayor. m) El respeto y valorización de la diversidad cultural. n) La protección judicial efectiva. o) La responsabilidad del Estado y participación de la familia y de la comunidad en la integración activa, plena y productiva de la persona mayor dentro de la sociedad, así como en su cuidado y atención, de acuerdo con su legislación interna.

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)

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

diseño gráfico
15-5625-5490
rldlongas@gmail.com

RUBEN LONGAS

revistas • libros • folletos

logotipos • afiches • catálogos

presentaciones • infografías

maría alejandra sponda

Llegar a un ensayo

Las personas que ejercemos el arte como profesión dedicamos parte de nuestras acciones a realizar una labor que suele ser silenciosa pero primordial: **ensayar**.

Acciones que son las raíces ocultas de lo que brotará en el acto concreto de mostración pública de eso que con tanto esmero se cultiva sin ser visto. Para muchos artistas llegar a su instancia de ensayo puede significar distintas dificultades o esfuerzos que sin duda redundarán en las posibilidades de sostener y dar cauce a lo creado, para su avance o disolución en meras ideas. Es por eso que tantas veces reclamamos, y con derecho, los apoyos, fundamentalmente económicos, para arribar a una realización.

Hoy quiero contar, desde mi singular perspectiva, cómo es para nosotres, Andares, elenco de danza inclusiva, arribar a un ensayo. Porque si la complejidad ya existe en situaciones comunes, ni que decir, en las mal llamadas "excepcionales"

Coordinamos a través de nuestro grupo de WhatsApp un encuentro en Fábrica de Artistas, (lugar donde ensayamos) para las cinco de la tarde. Me dispongo a salir de mi casa, en el este de la ciudad de Neuquén. No tengo con quien dejar a las niñas, mi compañero trabaja. Coordino con mi mamá, llevarlas a su casa, en el oeste de la ciudad y desde allí venir en el auto hasta el centro con Lucas, bailarín del elenco, que además es mi hermano.

Llego a buscar a Lucas agitada y ya un poco cansada de lidiar con las niñas, cargar los elementos para el ensayo y quizá algo de música, intentando salir de casa a tiempo. Ya voy tarde pero trato de que no se note mi apremio, así Lucas no se siente presionado y no se enoja. Con aires de seda lo invito a salir de su casa para subir al auto. Él maniobra con delicadeza y esfuerzo su cuerpo para ingresar al auto con la mayor autonomía posible, mientras acompaña esos movimientos con muecas en su cara, molesto. Me pregunto si quiere venir realmente, se lo pregunto a él, y dice que sí. Bueno, pienso que en realidad yo también tengo ganas de hacer muecas, pero no me lo permito, porque hay que seguir, o porque aprendí que no hay que hacer muecas, o porque me acostumbré a que las cosas tengan que ser así, con tanto esfuerzo... no sé... Sigo, subo la silla de ruedas y nos vamos (tarde por supuesto). Las niñas quedan con mi mamá y con mi hermana, quien, por su situación de enfermedad requiere ciertas asistencias.

Mientras manejo voy pensando si será mucho trabajo, si se las podrá arreglar con ellas más Cecilia, si no me estoy olvidando alguno de los elementos, si habré preparado bien el bolso de las nenas. Espero que no haya ningún ruido que perturbe a Lucas. ¿Habré comido algo?

Llegamos a las 18, tarde, muy tarde, Claudia nos recibe, bajamos la silla de ruedas, los elementos y colaboramos con el descenso de Lucas;

todo eso tiene un ritmo propio único intrasferible en palabras, solo experimentable.

No, no he comido, me olvidé de comer.

Hace calor, hagamos unos mates. Nos actualizamos del sinfín de novedades que no hemos podido compartir antes. Vemos algunos videos de otros ensayos para ponernos a tono, sobre todo Lucas, en relación a lo que venimos armando, recordar, afianzar. Preparamos la escena, hablamos de que sería genial contar con alguien que arme el espacio antes de que lleguemos, que ponga la música y filme los videos, así podríamos concentrarnos en otras cosas. Estiramos un poco, empezamos a conectar con el cuerpo y el espacio. Creo que ya estamos cansades. Son las 18.30, supuestamente ensayamos hasta las 19. Trato de dejar de pensar en todo lo previo para conectar con la danza y la creación colectiva.

Entonces, el acontecimiento brilla y vibra de danza.

Desenvolvemos en la escena todo aquello que hemos transitado hace unos minutos.

Claudia nos dirige con una gracia única de quien sabe encontrar la belleza y el arte ocultos y realzarlos para que luzcan con su singularidad particular. Lucas sostiene las escenas estoicamente, sorprende con sutilezas y sigue propuestas sin resistirse a lo desconocido. Me zambullo en el placer de decir con el cuerpo lo que en el alma se va agitando. Nos olvidamos la música, pero no importa, porque las respiraciones, suspiros, esfuerzos y chirridos de huesos y ortopedias son inspiraciones más fuertes y fecundas, que, entre sudores de cuerpos reales y diversos arman bailes inesperados. Una mano empuja el piso, unas ruedas se deslizan, distingo las respiraciones a lo lejos. Los cuerpos invierten posiciones y conectan en miradas que dicen al infinito. Un pie rígido sigue a otra rodilla voladora. Una cabeza cae y un cuerpo reacciona en sobresalto y calma. Alguien exhala un sonido y una espalda le contesta abriéndose y cerrándose sobre sí misma. Un cuerpo hecho bola, hace vaivenes que contagian a otros ojos que los replican en sus córneas. La tierra de pronto ejerce mayor atracción, las carnes se funden atravesando el piso imaginariamente, siendo ya un solo cuerpo con mil extremidades. Nace una monstruosidad, un ingenio del azar que traspola el tiempo y el espacio conocidos para instaurar otro, uno que jamás volverá a repetirse de igual modo, una conexión única en el torrente espacial que dejará la estela de las sensaciones y el olor en el ambiente. Líneas, curvas, rectas, trayectorias, pesos, liviandades, roces, presiones, temperaturas, espacialidades, vibraciones.

Terminamos. Fue un hermoso ensayo, como siempre. Una vez más confirmo que es tanto el deseo y el placer en lo que hacemos que la magia siempre ocurre.

Pero también me pregunto cuán-



to durará, porque no es la primera vez que intentamos sostener el espacio y finalmente se diluye producto de tantas peripecias.

Ya estamos pasadísimos de la hora de cierre del ensayo por supuesto. Vuelvo a sentir el hambre, me acuerdo que no comí, pienso si las nenas estarán bien, si mi mamá estará cansada, que tengo ganas de volver ya a mi casa pero antes debo llevar a Lucas.

Volvemos a subir la silla y los elementos al auto. Otra vez hacer con gracia la movida para que Lucas no se perturbe, para que todo ocurra en armonía, sin exaltaciones. La gomería de enfrente hace algo y explota un ruido estruendoso. Lucas se enoja, empieza a expresarse corporal y gestualmente y así sube al auto.

Pienso que es lo único que me faltaba para terminar de agotarme emocional y físicamente. Cargamos las cosas con Claudia mientras Lucas en el auto puso la radio a todo volumen. Nos abrazamos un rato y me apoyo en ella para no caer.

Volvemos. Las niñas y mi hermana me reciben felices. Mi mamá me dice que estuvo todo bien, aunque veo sus ojos cansados y sé que lo dice para que no me preocupe, pero que el esfuerzo fue grande, y que continúa para ella, que deberá seguir asistiendo a Lucas y Ceci cuando yo me vaya.

Me voy con mis hijas llenas de demandas. Siento hambre y me pregunto para qué todo esto, si tiene sentido, si no deberíamos dejar de hacerlo. Seguramente esta es la pregunta que muchas familias o personas, o elencos se hacen frente a tanto trabajo vinculado al intercambio con el universo de la discapacidad. Frente a ello solemos responder que es insostenible. Esta es, quizás, una de las razones por las que hay tan pocas compañías que emprendan sus trabajos con personas con diversidad funcional. Sin contar que en mi relato no aparecen las realidades de otras personas del grupo y los ajustes que debemos ir realizando.

Pero antes de que lleguemos a anotar sobre estas cuestiones, la danza igual ya nos está mutando sin saberlo.

Cada experiencia de danza nos cambia, nos devuelve algo sobre nosotres mismos, algo que se había desprendido y satelitaba errante en nuestros márgenes.

Ha vuelto nuestra piel más permeable hacia el afuera y el adentro, reorganizando el mundo interior y nutriendo a cada parte del todo que la cons-



tituye. En la danza, hemos respirado como en esa primera bocanada de aire que da el recién nacido, y ese último aliento que da quien despide la vida. Esas son las primeras impresiones que perduran algunas horas.

Luego, en lo mediato, bailar cambia un saber sobre el intercambio, la claridad de lo que se quiere y lo que no, la posibilidad de percibir y comunicar más allá de lo verbal.

Sanar la imprudencia de las desatenciones y expandir la energía aprisionada.

A largo plazo, la danza cambia en nosotres la forma de proyectar la vida, convencidos de la importancia de habitar el deseo y tejer lazos con el mundo, una malla a la que lanzarnos para saltar hacia lugares insospechados, lejos muy lejos, de aquellos que nos enterraron.

¿Para qué hacemos todo esto entonces? ¿Vale la pena el esfuerzo? Me cuesta contestar a estas preguntas porque siento que remiten a algo de la utilidad productiva capitalista que condiciona todos nuestros horizontes de posibilidades. Creo que todo esto lo hacemos en principio porque no podríamos no expresarnos, no buscar un canal donde drenar esa existencia acumulada que desea enlazarse a un mundo del que fue corrida. Pero además, lo hacemos porque nos lo mere-

mos, queremos gozar de las experiencias de la vida en toda su plenitud e imprimir en ellas nuestra particular forma de habitarlas.

También lo hacemos porque el mundo necesita que lo hagamos, es decir, cada acción, músculo, mirada, respiración y cuerpo/ ortopedia, que se plasma en nuestra danza, es un espacio nuevo que se le abre al mundo.

En la vida cotidiana, las personas, hemos aprendido a hacer tantas cosas de un solo modo, que nos hemos vuelto extremadamente pobres. En este sentido, nuestras danzas, se transforman en un portal, a través del que invitamos indirectamente a construir una opción más de sentirnos colectivamente y entender la libertad que nos habita.

Danzar es libertad, nuestra y de la comunidad que nos rodea. Y el esfuerzo no es sacrificio para nosotres. Quienes danzamos y vivimos en situaciones de semejante intensidad, comprendemos el valor político que tiene insistir, con el pulso del bombeo de nuestros corazones, en ser presencia que construye resistencia al andar.

María A. Sponda es Actriz, psicóloga, bailarina de *Andares Danza Inclusiva*.

& POR FIN...

vuelven las actividades presenciales!



Mascarada del Reencuentro, Clases del Sistema Río Abierto, QiGong, Yoga, Esferobalones, Danza Armonizadora, Danza Comunitaria, Creatividad, Festival de Artes Escénicas "El Cruce", Gimnasia Consciente, Canto, Expresión Corporal... Y se siguen sumando... Más información en www.revistakine.com.ar/agenda



■ Sistema Río Abierto

¡Volvimos a las **clases** presenciales! (días y horarios en nuestra web www.rioabierto.org.ar) Y seguimos con clases online y en los parques. ¡Todas las posibilidades para movernos juntos! •Yoga Sistema Río Abierto - Presencial en la Fundación Río Abierto los martes a las 11 hs. •Encuentros de **Meditación** - Aprendizaje y práctica. Presencial, los lunes a las 19 hs. •Movimiento Libre - Un espacio de investigación corporal a partir de la percepción y concientización de los centros de energía. Presencial. Encuentros cada 15 días, los viernes de 20.30 a 22 hs. - Inicia el viernes 15 de octubre. •Para más información: fundacionrioabierto@gmail.com



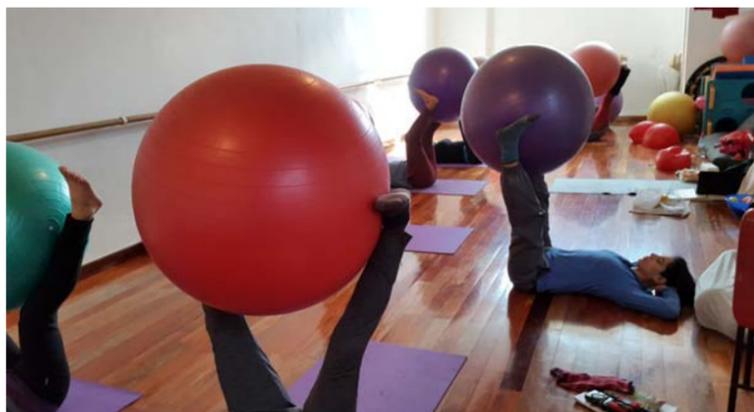
■ Esferobalones

Volvemos a la presencialidad en:
•**Esferodinamia Reorganización Postural**: en *Casaviva* en Noviembre martes de 18.30 a 20.00 hs.
•**Esferodinamia para Embarazadas**: en *Casaviva* en Noviembre martes de 16.30 a 18 hs. y jueves de 10.45 a 12.15 hs. Ig: @esferobalones www.esferobalones.com



■ Danza Armonizadora

Volvimos a las clases presenciales en la mayoría de nuestras horarios y algunos se mantendrán por zoom. Por el momento las clases se realizan con el uso de barbijo y manteniendo la distancia recomendada. Esperamos consultas por días, horarios, zonas y modalidades, en nuestra dirección de e-mail: armonizadora@gmail.com Equipo de Danza Armonizadora. Felices por el reencuentro.



■ QiGong (Chi Kung)

Clases presenciales con Profesores egresados del Instituto Internacional de Qi Gong Argentina. Para todo público, principiantes y avanzados.

•En Olivos, Centro Nei Dao, lunes 10.30 y 18.30 hs., Martes 7.30 hs., miércoles 10.30 y 18.30 hs., jueves 7.30, 8.30 y 18.30 hs., y viernes 10.30 hs. Whatsapp +54911-5822-7651.

•En CABA, Zhineng Qi Gong en plaza Parque Patricios los miércoles a las 10 hs. y Qigong y Taichi los domingos a las 10 hs. en Plaza José C. Paz (Pepirí y José C. Paz, CABA). Whatsapp +54911-5113-2385.

•En el parque La Isla de La Paternal (Chorroarin y Zabala, CABA) los jueves de 9.30 a 11hs. Whatsapp +54911-3001-8357.

Cada día se suman más clases presenciales en distintas localidades y horarios. Ver información actualizada en: www.iigqargentina.com.ar

■ Mascarada

«**Mascarada del reencuentro**». El sábado 30 de octubre a las 10:30 hs. Participación abierta y gratuita. Lugar: Plaza Parques Nacionales Argentinos Alcorta entre Sucre y Echeverría, Belgrano, CABA. Coordina: Instituto de la Máscara. Facebook @institutodelamascara Ig: @mascarainstituto www.mascarainstituto.com.ar E-mail: institutomascara@gmail.com

■ La Voz y el Cuerpo

Espacio de entrenamiento, investigación e integración de áreas expresivas y creativas.

Enfoque integral personalizado a cargo de la 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.

Zona Paternal
Días y horarios a convenir.
espaciolavozyelcuerpo@gmail.com
Ig: @paolapatogrifman
Facebook: [lavozyelcuerpo](https://www.facebook.com/lavozyelcuerpo)
www.patoblues.blogspot.com
espaciolavozyelcuerpo@gmail.com

■ Creatividad

Encuentros - laboratorio
Viernes 12 de noviembre, de 16 a 18.30: De los huesos a la imaginación. (Vivencia corporal y creatividad).
Viernes 3 de diciembre, de 16 a 18.30: De los huesos a la imaginación

(Experimentación sensorial e imaginario). Espacio Entre aguas / Zona Congreso. Se requiere inscripción previa. Más info: contacto gabrielagonzalezlopez@gmail.com

■ Bioenergética / Butoh

Patricia Aschieri retoma sesiones individuales de trabajo corporal bioenergético creativo y de butoh. Email: poesiaporalenmovimiento@gmail.com Ig @patricia.aschieri

■ Expresión Corporal

En el estudio Kalmar-Stokoe estamos volviendo gradualmente a una nueva presencialidad. Comenzaremos a aventurarnos a un nuevo encuentro en el amado piso del salón de Monroe 2765. CABA. Mantendremos también la actividad de algunos grupos por zoom, ya que nos hemos enlazado desde diversas provincias y desde el exterior. Más información en Ig @estudio_kalmar_stokoe facebook Estudio Kalmar Stokoe



■ Sensopercepción

•Práctica Sensoperceptiva y de Movimiento. Lunes 11 hs. y 19 hs. Viernes (por la mañana).

Horarios particulares a coordinar.
•Psicoterapia Clínica Corporal. Sesiones Individuales. Horarios a coordinar. contacto@somaargentina.com.ar

■ Gimnasia Consciente

La escuela de Gimnasia Consciente del Método de la dra. Irupé Pau volverá a funcionar con clases presenciales en diciembre de este año. Con grupos reducidos (tres alumnos como máximo) y con tratamientos individuales. Las clases serán dadas por las profesoras Aline Dibarboure, Verónica Krieg y Marina Figueiras.

Para más información enviar mensaje de Whatsapp al 1550944689, o gimnasiaconsciente39@yahoo.com

■ Coaching corporal

Regresamos a los talleres, encuentros y clases presenciales. El cuerpo se experimenta feliz; nuevamente sentir,

tocar, abrazar, acercarse, despedirse y añorar el nuevo encuentro. Taller vivencial y clases de expansión de consciencia. Tel.: +5491169364356. coachilianabermudez@gmail.com

■ Esferointegración

Esferas de distintos tamaños, rodillos, columpios, cintas, barra y todo el espacio con la higiene y medidas de protocolo sanitario. Ya iniciamos varios grupos presenciales en Humboldt 2445, PB A, CABA). Para embarazadas, horarios a convenir. •Marta Jáuregui (+54 9 11 6107-9616). •Claudio Cravero (+54 9 11 6824-5991).

■ Movimiento en La Plata

Expresión Corporal

Y vuelven los cuerpos y las cuerpoas. Grosos, texturas, respiración agitada y pulso acelerado en espacios compartidos. Coord.:Cristina Soloaga. Caminataclaselago, Plaza Almagro, Solar del Aguador. El Peligro. La Plata csoloaga60@hotmail.com Wp: 1166853926.

Soma Wasi

Integración Postural, Bioenergética, Yoga, Entrenamiento desde la danza, Círculos de medicina aborigen con plantas del territorio, Preparación para el parto. •Cursos: Contactos Osteopáticos, Masaje Thai, Las Fascias en la Danza. •Atención individual: Integración Somática, Osteopatía, Psicología con abordaje psicocorporal, Masajes y rehabilitación, acompañamiento con Flores de Bach y plantas del territorio. En La Plata. @somaconcienciaenmovimiento

■ En Neuquén Naturaldanza

Tenemos la enorme felicidad de anunciar que del 02 al 06 de febrero del 2022 regresamos con *Baño de Bosque & Naturaldanza*. Una experiencia sensible en el fin del mundo. Un diálogo profundo con la naturaleza a través del cuerpo, la palabra, la música, la creatividad, la danza y la vitalidad. Consultas por whatsapp 2901400124 (Rosana Bernharstu) y 1161328452 (Tamara Macharashvili). Para más información escribir a: rosanabernharstu@hotmail.com y/o tamarash4@gmail.com

■ En Traslasierra Retiro Analógico de limpieza digital

Desconectar para conectar... Este proyecto nace para impulsar a las personas a estar más presentes y mejorar el equilibrio con el uso de la tecnología en sus vidas. Para explorar actividades analógicas desde diversas prácticas artísticas que conecten con el desarrollo de nuevas sensaciones y capacidades. En la tranquilidad serrana, inmersos en la naturaleza. Planes personalizados, retiros grupales e individuales en Traslasierra, Córdoba. Coord: Maria de los Angeles Pais. www.limpiejadigitalretiros.tumblr.com mariadelosangelespais@gmail.com Tel. +5491127196947.

continúa en la página siguiente

PRESENCIALES escribe María del Carmen Varela

Danza Comunitaria

Luego de un período de poco más de un año y medio de encuentros virtuales, el grupo de danza comunitaria *Bailarines Toda la Vida* -a cargo de la bailarina y docente Lic. Aurelia Chillemi y la asistencia creativa de la bailarina y docente Andrea Coido- volvió a la presencialidad en la *Mutual Sentimiento*, en el barrio de Chacarita. Para quienes prefieran participar por zoom y para aquellas personas que durante la pandemia se sumaron desde otras provincias, incluso desde otros países, el modo virtual continuará incluido dentro de los encuentros. Como cada viernes a las seis de la tarde, el músico y docente Osvaldo Aguilar arrancó con los primeros acordes y la combinación de distintos instrumentos y los cuerpos iniciaron la danza.

Bailarines Toda la Vida es un proyecto abierto a la comunidad. Comenzó en el año 2002 en la fábrica recuperada *Grissinopoli*, como un modo de instalar la danza en lugares no convencionales, con la premisa de que todos podemos bailar y forma parte de la *Extensión Universitaria del Departamento de Artes del Movimiento de la Universidad Nacional de las Artes (UNA)*. Desde hace unos años se lleva a cabo en la *Mutual Sentimiento* y allí también se desarrolla la *Cátedra Abierta* a cargo de la prof. Andrea Coido. Cada encuentro es único, los cuerpos bailan con la riqueza de la música en vivo, en un rito semanal de liberación del movimiento y se transforman en instrumentos de comunicación colectiva.



Todas las actividades se llevan a cabo cuidando el protocolo sanitario.
Taller de Danza Comunitaria: Bailarines toda la Vida UNA. Viernes de 18 a 20.30 hs. en la *Mutual Sentimiento* 2° P. Av. Federico Lacroze 4181. Barrio de Chacarita. CABA. movimiento.extension@una.edu.ar
Taller de Danza Comunitaria: De ojos abiertos UNA. Martes de 15.30 a 17.30hs. Espacio de Memoria «Ex Olimpo». Ramón Falcón 4250 (y Lacarra) Floresta. CABA. www.exccdolimpo.org.ar
Taller de Danza Comunitaria del Museo del Hambre. Martes de 19 a 21hs. Espacio del Museo del Hambre. Avda. San Juan 2491. Barrio San Cristóbal. CABA. museodelhambre@gmail.com



Festival El Cruce

El Festival Internacional de Artes Escénicas Contemporáneas anuncia su retorno presencial.

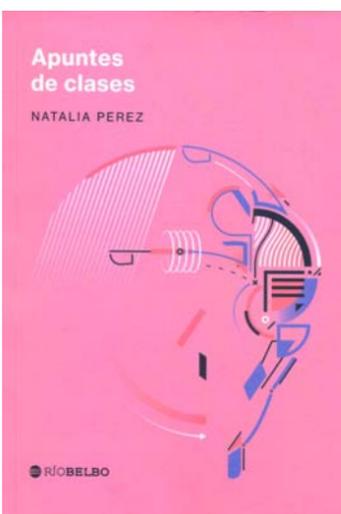
Entre el 15 y 24 de Octubre se desarrollará en la ciudad de Rosario la 20° edición de este festival, priorizando la presencialidad pero también sumando actividades virtuales. Se contará con la presencia de espectáculos y espacios de formación de Brasil, Cuba, Costa Rica y España.

Desde la transversalidad entre el arte performático y la perspectiva de género, esta nueva edición busca hablar con y para la época que vivimos. Se contará también con presentaciones editoriales de la 16° edición de la revista contemporánea de danza y artes del movimiento, «Inquietas», además de publicaciones dedicadas a la historia de la danza argentina.

COBAI, ONG autogestiva de Rosario es la organizadora del evento, en un esfuerzo sin precedentes debido a la coyuntura pandémica y en conjunto con el Fondo de Ayudas para las Artes Escénicas Iberoamericanas del Programa Iberescena, el Centro Cultural Parque de España, el Instituto Nacional del Teatro, el Ministerio de Cultura de la Provincia de Santa Fe y la Municipalidad de Rosario.

CONTACTOS:
 Instagram COBAI Rosario
 Facebook COBAI Rosario
 Página web www.cobai.org
cobairosario@gmail.com

ratón de biblioteca



Apuntes de clases

NATALIA PEREZ
 RIOBELBO, Rosario 2021.

Conocimos a Natalia este verano, cuando nos hizo llegar alguno de sus textos. *Kiné* estaba estrenando su nueva sección: *Escriben l@s lector@s* y el material recibido nos resultó más que apropiado. Pantallazos cotidianos construyen una autobiografía transitada de clase en clase, de curso en curso... explorando diversas disciplinas corporales y múltiples sensaciones, percepciones, experiencias, reflexiones... La vida y sus matices. Sus palabras narran lo propio, pero además tocan, mueven y conmueven. Provocan las sensibilidades y memorias de quien lee. Celebramos esta cuarta edición, a pocos meses de

la primera. Leímos y recomendamos el artículo que escribió Virginia Giacosa cuando se publicó la primera edición (diciembre 2020): *La bailarina que escribe el movimiento*, publicado en www.lacapital.com.ar/cultura-y-libros



LK MOVIMIENTO INTELIGENTE® CUMPLE 10 años

Del 6 al 10 de setiembre de 2021 se realizó el Primer Congreso Mundial de LK Movimiento Inteligente, un evento online y gratuito que convocó a más de 7.000 personas alrededor del mundo. "Una bienvenida a reencontrarnos con nosotros mismos y nuestra conciencia". Liderado por su creadora Lea Kaufman, ofreció ponencias a cargo de su Directora, Docentes de la academia y Maestras Certificadas desde diferentes países, en las que se pudo ver la aplicación de dicha técnica en diversas áreas como Salud, Psicoterapia, Arte, Yoga entre otras. Clases, historias de vida, testimonios, entrevistas y regalos completaron este gran evento de Conciencia y Bienestar. Como Maestra Certificada Especialista en Incorporación de Conciencia tuvo la oportunidad de ofrecer la ponencia: "Recuperando Movilidad y Confianza en Adultos Mayores" planteando cuál es la vejez que soñamos, poniendo el foco en la posibilidad de un cambio en la mirada y así sembrar la idea de lo posible pensando una vejez en armonía, salud y bienestar.

Marilina Massironi es Maestra Certificada en LK Movimiento Inteligente®
 Contacto: marilinamassironi@gmail.com
 Facebook: @LKMarilinamassironi



mercado federal ambulante

Mercado Federal Ambulante
 productos frescos, a precios accesibles,
 para un consumo sustentable.



Reconstrucción argentina

Cuando hacés las compras, estamos con vos.



+info

conocé todos los programas en argentina.gov.ar/estamosconvos



Argentina Presidencia

homenaje Marina Gubbay

▪ **sábado 23/10 de 19 a 21hs.** Celebrando a Marina Gubbay. A algunos amigos en el estudio Kalmar Stokoe, Av. Monroe 2765. CABA, y otros por zoom. Más información en: honrandolaamistad@gmail.com

instituto de la máscara

▪ **30 de octubre a las 10:30 hs.:** "Mascarada del reencuentro". Lugar: Parques Nacionales Argentinos, Alcorta entre Sucre y Echeverría Belgrano. ▪ **Martes 2, 9, 16 y 23 de noviembre de 17 a 19 hs. (4 encuentros)** Taller para la Exploración del Movimiento Corporal, a través de la danza del vientre, los elementos de la naturaleza y sus ritmos." Coordinan: Mabel Martínez y Majo Chacón. Modalidad presencial. ▪ Talleres abiertos a la comunidad no arancelados. En el Instituto de la Máscara. Informes: www.mascarainstituto.com.ar Tel: 4775-3135. Facebook: institutodelamascara Instagram: @mascarainstituto institutomascara@gmail.com

eutonía – formación prof.

▪ **octubre/nov./diciembre: Abierta la inscripción 2022.** Formación Profesional, 18 años formando Eutonistas. Clases, Talleres, Seminarios. En Asociación Argentina y Latinoamericana de Eutonía (AALE). info@eutonia.org.ar - www.eutonia.org.ar Facebook: asociación argentina y latinoamericana de eutonía

movimiento en La Plata

▪ **octubre/nov./diciembre:** clases grupales y cursos de capacitación de disciplinas varias como Osteopatía, Integración Somática, Psicoterapia con enfoque psicocorporal, Anatomía Vivencial, Bioenergética, Esferokinesia, Expresión Corporal, danza, Sensorpercepción. Instagram y Facebook: Soma Conciencia en Movimiento. Informes e inscripción: Mail: soma.conciencia.en.movimiento@gmail.com Tel: 2216186827 Mercedes Vitale.

danza inclusiva en radio

▪ **octubre/nov./diciembre:** Conversaciones sobre danza y accesibilidad. Charlas con maestras, estudiantes y referentes de los grupos de danza inclusiva de todo el mundo, especialmente de América del Sur y central. También, por supuesto, recorridos musicales y poesía. Conducción: Claudia Gasparini, edición y puesta al aire: Elvira Grillo. Un programa que se emite los jueves a las 19 horas de Argentina por Radio Ceibo. Producido por Fundación Fábrica de Artistas. Pag. Web: www.radioceibo.com.ar

la voz y el cuerpo

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

Qi Gong (Chi Kung) Gratis

▪ **octubre/nov./diciembre: -Clases Gratuitas en vivo de Qi Gong (Chi Kung),** gimnasia china para la salud, Todos los martes a las 14 hs Argentina, 12 hs México, 13 hs Chile, 19 hs Europa, por Facebook con Carlos Trosman en <https://www.facebook.com/iiQGArgentina>. Todos los viernes a la misma hora, la clase se repite en nuestro Canal de YouTube en <https://www.youtube.com/iiqgongargentina> ¡Suscribite! Para todo público. Movimientos suaves para mejorar las articulaciones, la respiración, la circulación y la energía. Las explicaciones se dan en español y en francés. Trad. en francés.

adiciones

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

danza expresiva

▪ **octubre/nov./diciembre:** Escuela para bailar en libertad. Grupos reducidos para comenzar, muy receptivos y mixtos. Protocolos de ingreso en pandemia. Por horarios de clases y actividades. Info: **FB o en Instagram** @escuelaexpresionhumana 4300-1266/ 1153389700 www.expresionhumana.com.ar

terapia reichiana

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

meditación zen x zoom

▪ **octubre/nov./diciembre:** Encuentros **Zen x Zoom: jueves 19:50 hs. (gratis)** Ricardo Dokyu, monje budista zen. Más información en: zen.actividades@gmail.com Facebook: Ricardo Dokyu.

mujeres en danza

▪ **octubre/nov./diciembre: Taller on line: Re-encontrar el placer,** «Sensualidad y el derecho a la alegría» Todas las mujeres son reales, todos los cuerpos hermosos. Un espacio de crecimiento personal, que se nutre en el compartir grupal. Modalidad virtual. Coord. Maria de los Angeles Pais, bailarina y técnica en Desarrollo Psicocorporal. Tel.: +5491127196947 mariadelosangelespais@gmail.com <https://recontrarelplacer.tumblr.com>

sistema río abierto

▪ **octubre/nov./diciembre: ¡volvimos a las clases presenciales!** Consultá los días y horarios en nuestra web www.rioabierto.org.ar Y seguimos con nuestras clases online y en los parques. ¡Todas las posibilidades para movernos juntos! ▪ **Yoga Sistema Río Abierto** – Presencial en la Fundación Río Abierto los martes a las 11 hs. Encuentros de **Meditación** - Aprendizaje y práctica. Presencial en la Fundación Río Abierto, los lunes a las 19 hs. Coordina: Jorge Goldin. ▪ **Movimiento Libre.** - Un espacio de investigación corporal a partir de la percepción y concientización de los centros de energía. Es un espacio para el autoaprendizaje y el disfrute. Coordina: Gabriela Segade. ▪ Presencial en la Fundación Río Abierto. Encuentros cada 15 días, **los viernes de 20.30 a 22 hs** - Inicia el viernes 15 de octubre. Para más información e inscripción escribir a fundacionrioabierto@gmail.com www.rioabierto.org.ar

medicina alternativa

▪ **octubre/nov./diciembre:** Espacio destinado a servicios de salud, que considera al ser humano en sus esferas cuerpo, mente y espíritu. Se trabaja sobre cambios de hábitos saludables y medicina preventiva. Info: Tel: 4772-9139 Instagram: dra.anabellatumbreiro Facebook: Dra. Anabella Tumbreiro WhatsApp: 1126275346 www.draanabellatumbreiro.wixsite.com/acupuntura

bioenergética danza butoh

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

medicina-homeopatía

▪ **octubre/nov./diciembre:** Diagnóstico y tratamiento de enfermedades. Clínica Médica. Inmunología. Oncología. Reumáticas, Kinesiología (RPG). En Fundación Dr. Puiggrós, Riobamba 436, 1er piso. CABA. Más Información: fundacionpuiggr@gmail.com 4954-4569 / 4951-3870. www.institutopuiggr.com

entrenamiento de la voz

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

danza inclusiva

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

LK movimiento inteligente

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

anatomía funcional

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

talleres percusión corporal

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

eutonía para embarazadas

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

gimnasia consciente

▪ **octubre/nov./diciembre: Instituto para la Gimnasia Consciente de la Dra. Irupé Pau.** La Gimnasia Consciente es un aprendizaje del funcionamiento postural del cuerpo propio. ▪ **Damos clases:** Aline Dibarbouré 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

eutonía y psicodrama

▪ **octubre/nov./diciembre: Clases y talleres on line.** Tratamientos individuales. Instructorado en Relajación Activa. Psicodrama y Corpodrama. A convenir horario. Coord.: Susana Kesselman, Eutonista, Corpodramatista. Se otorgan certificados. Informes: 15 4050 0408 / 48048880. kesselmansusana@gmail.com

danza en Ushuaia

▪ **octubre/nov./diciembre:** Naturaldanza en Ushuaia. Tierra del fuego. Argentina. Clases en salón rodeado de naturaleza autóctona. Clase en la Naturaleza. Bosques, playas, montañas son parte de nuestro escenario natural. Naturaldanza es un estilo que bucea en la danza más primitiva de cada ser, en permanente conexión, respeto y amor por la naturaleza. Contacto: +54 9 2901 40-0124. Rosana E. Bernharstu

esferodinamia

▪ **octubre/nov./diciembre:** Clases Regulares de Entrenamiento y Práctica Esferodinamia Reorganización Postural y Clases de Esferodinamia para Embarazadas. ▪ **Ciclo Seminarios de Formación de Instructores en Esferodinamia.** Escuela Esferobalones. Informes e inscripción en Instagram: @esferobalones @embarazadasyesferodinamia

danza armonizadora

▪ **octubre/nov./diciembre:** Volvimos a las **clases presenciales** en la mayoría de nuestras horarios y algunos horarios que se mantendrán por zoom. Por el momento las clases se realizan con el uso de barbijo y manteniendo la distancia recomendada. Esperamos su consulta por días, horarios, zonas y modalidades, a armonizadora@gmail.com

laboratorio de improvisación

▪ **octubre/nov./diciembre:** Laboratorio improvisar y su imperfecto revés. Un encuentro mensual. Un sábado por mes de 10 a 14 hs. ▪ **Charlas informativas gratuitas,** (consultar días y horarios). Coord.: Sandra Reggiani. Interesados solicitar entrevista: sandrareggiani@yahoo.com.ar

coaching corporal

▪ **octubre/nov./diciembre:** Entrenamiento vivencial corporal. Coach y Trainer Liliana Bermúdez. Informes: www.facebook.com/coachlilianabermudez www.instagram.com/coachlilianabermudez/ coachlilianabermudez@gmail.com WhatsApp: +54911 69364356.

formación masaje tailandés

▪ **octubre/nov./diciembre:** Cursos de Formación en Masaje Tradicional Tailandés y Lanna. Grupos reducidos. Formación personalizada. Más información: escuelanuadthai@gmail.com www.escuelanuadthai.com

psicoterapia y movimiento

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

clases de esferointegración

▪ **noviembre/diciembre:** Síntesis de técnicas corporales con fisio-balones. Clases regulares. Clases para embarazadas. Coord.: Dra. Marta Jáuregui. Más información: 011 4523- 7076// 15 61 07 96 16// martajaregui@yahoo.com // f esferointegración

presentación de libro

▪ **sábado 20 de noviembre** a las 11hs. (Argentina) Presentación del libro: Estallidos de la voz. Una antropología de las voces de David Le Breton. **Entrevista a David Le Breton** por Carlos Trosman. Coordinación: Alejandro Vainer. Informes e inscripción al Zoom en: www.topia.com.ar

expresión corporal-danza

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

talleres de cuerpo y arte

▪ **noviembre/diciembre: Encuentros Intensivos:** De Los Huesos a la Imaginación (Estrategias para la creatividad). Modalidad: a distancia y presencial. Taller de investigación artística a través de la corporalidad. Coordina: Gabriela González López. Informes: contactogabrielagonzalezlopez@gmail.com Facebook: @cuerpoyartesescenicas WhatsApp: +54911 6353 0934 www.gabrielagonzalezlopez.blogspot.com

cuerpo y arte vía zoom

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

Qi Gong (Chi Kung) Gratis

▪ **diciembre: Clase Gratuita de Fin De Año de Qi Gong** del iiQG Argentina, única sede en Latinoamérica del Instituto Internacional de Qi Gong del Dr. Yves Réquena (Francia). Sábado 18 de diciembre de 16 a 18 hs. Clase teórico-práctica con Carlos Trosman. Por Zoom y presencial en CABA (vacantes limitadas). Presentación de los Talleres de Verano y los Cursos y Actividades de 2022. Entrega de Certificados de los Cursos 2021. Brindis de Fin de Año. Inscripción gratuita: www.iiqgargentina.com.ar Whatsapp: +54.9.1.6656.5215 [sólo texto].



está asociada a



AReCIA

Asociación de Revistas Culturales

Independientes de Argentina

www.revistasculturales.org



Año XXXI
Nº 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



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.-

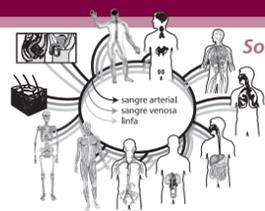
5 posters Digitalizados
Arg. \$ 750.- / Internacional U\$S 20.-



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.