

meritocracia /s. EMPATIA

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

INFORME Y

POSTURA 8 VISCEIAS

En esta edición: anatomía / kinesiología / arteterapia / biopolítica / canto / danza / expresión corporal / eutonía / danza armonizadora / danza comunitaria / teatro comunitario / guía de profesionales / agenda

1992/2022 30 añosil

escribe Julia Pomiés

nos estamos preparando para celebrarlo...

En abril de 1992 salió la primera edición de Kiné, la revista de lo corporal. Desde entonces hemos concretado 150 ediciones: cinco ejemplares bimestrales por año (de abril a diciembre) más la Guía Anual, sin faltar ni una sola vez a la cita con nuestras lectoras y lectores que nos acompañaron desde el principio con el mismo entusiasmo que pusimos para realizarla. Siempre contamos con el apoyo de anunciantes, que en muchos casos han estado presentes desde el primer número hasta la actualidad. Con el asesoramiento de especialistas de las más diversas disciplinas de lo corporal. Con el compromiso y la eficiencia de colaboradores y colaboradoras de distintas áreas. Con toda la creatividad y el humor maravilloso de nuestro diseñador con quien compartimos las 150 tapas y más de 3600 páginas, logrando hacer de cada una un espacio de creación y alegría. Con la satisfacción de ofrecer un medio de comunicación y expresión a tant@s trabajador@s, investigador@s y artistas del cuerpo. Rebelándonos contra los estereotipos, los modelos hegemónicos, el pensamiento único

Claro que también tuvimos dolores de cabeza con la distribución, las imprentas, las fechas de cierre, las crisis económicas, las incursiones en los complejos campos de la virtualidad y la tecnología... Disgustos, incertidumbres y rabietas que puestos hoy en la balanza de este aniversario son una pluma frente al peso rotundo de las realizaciones, los logros, los afectos ganados, la fuerza que nos sostuvo y sostiene.

Y sí. Semejante aventura de permanencia merece ser celebrada. Y en eso estamos.

Si la pandemia lo permite, queremos reunirnos en una fiesta presencial. Con palabras, movimiento, música, danza... y abrazos. Muchos abrazos después de tantos distanciamientos... Y también pretendemos seguir fortaleciéndonos en los terrenos virtuales.

Para eso, por un lado armamos una comisión de fiesta, ya lanzada a la elección del lugar y la convocatoria de actividades.

Y por otro, empezamos a trabajar en un equipo que convierta a la página web de Kiné en un verdadero portal de lo corporal y aproveche al máximo la ampliación de nuestro alcance, producida en estos dos últimos años, por los caminos de lo digital.

Tenemos muchas ideas y entusiasmos. Y, si todo sale bien, en la próxima edición estaremos confirmando qué, dónde y cuándo.



"Odalisca des-velada" intervención anatómica de Rubén Longas + Pomiés sobre "Odalisca" una obra del escultor Jean-Jacques Pradière (1790 - 1852).



EN NUESTRA PAGINA WEB

Disponible desde el 1° de enero de 2022 la Guía Anual de Kiné, con toda la información sobre clases, carreras, cursos y profesionales de lo corporal.

•DESCARGA LIBRE Y GRATUITA

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 2022 con los vínculos (links) activos hacia las direcciones de mail y páginas web de los anunciantes.

SUSCRIPCIÓN ANUAL DIGITAL

En el año 2020 inauguramos la posibilidad de suscripción a las ediciones digitales de Kiné, la revista de lo corporal. La suscripción anual abarca las 5 ediciones del año más la Guía Anual de Carreras, Cursos y Profesionales.

Incluye, además, la versión digital de dos libros de la Colección Kiné Biblioteca. El envío de 5 posters digitales correspondientes a la serie de "Cadenas Musculares" y 3 ejemplares digitalizados de la colección, a elegir desde el Nº 70 hasta la fecha, incluyendo las ediciones agotadas en su versión impresa.

\$950.-

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

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

kine@revistakine.com.ar

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

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



la revista de lo corporal

año 30 - nº 150

20 de diciembre 2021 - 20 de abril 2022

editor **Carlos Alberto Martos** dirección periodística

diseño, arte y diagramación Rubén Longas + Julia Pomiés asesoran

Julia Noemí Pomiés

Susana Kesselman - Elina Matoso Carlos Trosman - Mónica Groisman Olga Nicosia - Marta Jáuregui - Raquel Guido Silvia Mamana - Susana Estela Cristina Oleari - Mariane Pécora

<u>sumario</u>

Informe Sistemas La salud de la postura (5° parte) Las VISCERAS

- 3 En la dinámica postural y el movimiento Marta Jáuregui
- **5** NOTA POSTER Julia Pomiés, Olga Nicosia, Rubén Longas
- 6 Los órganos como soporte Silvia Mamana
- 7 Posturas e imposturas Olga Nicosia
- 8 Una actitud en el mundo Carlos Trosman
- **9** Vibraciones viscerales Paola Grifman
- 10 El soporte abdominal

Informe Biopolítico MERITOCRACIA VS. EMPATIA

- **11** Entre pieles y pantallas Celeste Choclin
- 14 La empatía en DMT
- Graciela Vella 15 Fundando mitos de exclusión Elida Noverazco, Gabriela Prosdocimi
- **16** Arte comunitario Edith Scher, Mariane Pécora
- 18 Danza comunitaria
- Aurelia Chillemi, María del Carmen Varela
- 19 Perplejidades, cuerpos y escenas Gabriela González López
- 19 La potencia de lo grupal Sandra Reggiani
- 20 Abrazo vs. codazo Emiliano Blanco
- 21 Kiné en España Susana Volosín
- 22 Eutonía y más... Susana Kesselman
- 23 María Adela Palcos Una despedida sin palabras

En la sección Cuerpo & 27 Festival El Cruce

- Comisión COBAI
- 28 Nuevo libro de David Le Breton Carlos Trosman
- 29 Diplomatura en Sensopercepción Déborah Kalmar, Daniela Yutzis
- 29 IV encuentro: Cuerpos y corporalidades
- Patricia Aschieri, Daniel Díaz Benavides 30 MoTrICS: todavía se mueve Comisión organizadora
- 30 María Fux cumple 100 años
- 30 Noticias en danza Julia Pomiés
- 24 guía de profesionales y cursos
- 31 agenda

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

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

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

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





<u>somos un sistema de sistemas</u>

serie año 2021

VER ÍNDICE DE INFORMES Y POSTERS EN LA ULTIMA PÁGINA

la salud de la postura

En esta edición completamos la serie de este año, dedicada a profundizar en diversos aspectos de la salud postural, y lo hacemos con un tema que muchas veces no se tiene en cuenta: la relación entre la postura y los órganos internos. La Dra. Marta Jáuregui señala las claves de esa mutua influencia y su importancia en el movimiento. Silvia Mamana, desde el body-mind centering, subraya la función de soporte que cumplen las vísceras. Olga Nicosia, advierte sobre algunos desequilibrios peligrosos. Carlos Trosman, desde la medicina china, propone puntos de armonización energética. Paola Grifman explora vibraciones sonoras profundas. Y Anabella Lozano resalta la importancia del soporte abdominal.

& dinámica postural

Una relación de ida y vuelta: las alteraciones en el alineamiento de la postura pueden afectar el funcionamiento de los órganos y, viceversa: las alteraciones en el funcionamiento de los órganos pueden afectar la alineación de la postura. En ese círculo (que puede ser vicioso o virtuoso) participan además aspectos psicológicos, culturales, históricos...

Marta Jáuregui (entrevista de Laura Corinaldesi)

En la postura, además del soporte del sistema músculo-esquelético, interviene la presencia de los órganos del cuerpo. Durante nuestro desarrollo, en la gestación, nuestros tejidos se van diferenciando para especializarse en diversas funciones y se van formando órganos o vísceras que ocupan determinados espacios:

•los **órganos de la cavidad abdóminopelviana** con funciones digestivas, metabólicas, excretoras y reproductivas;

•los que ocupan la **caja torácica**, dedicados a la respiración y la circulación;

•el **sistema nervioso central** alojado en la cavidad craneal y el canal medular de la columna vertebral.

Además hay que considerar que entre los músculos, a lo largo de las fascias y de los huesos, transcurren vasos sanguíneos y nervios.

Las vísceras están envueltas por «bolsas» de membranas (peritoneo, pleura, pericardio, meninges).

Esas membranas están en continuidad y contacto con las fascias de envoltura de los músculos y con el periostio de los huesos.

Esos músculos y huesos constituyen las «paredes» musculo-esqueléticas que forman las cavidades o cajas dentro de las cuales se alojan las vísceras. Ya desde el desarrollo embrionario, a medida que se forman los órganos internos, se organiza un eje céfalo-caudal y planos transversales que limitan espacios interiores: los diafragmas, que en la posición erecta son paralelos al piso y desde abajo hacia arriba son:

•Primero: diafragma perineal, piso de la pelvis. •Segundo: músculo diafragma (separa abdomen de tórax). •Tercero: hombros, clavículas, primera costilla de cada lado, vértices pulmonares. •Cuarto: plano inclinado que abarca el piso de la boca, cuerdas vocales y base de cráneo. •Quinto: la parte de las meninges que forman la tienda del cerebelo y cubren cara inferior de cerebro.

En el **primer estante** de organización, a la altura de los órganos urogenitales, se en-

cuentra el diafragma perineal que rodea a los genitales externos, desembocadura de vía urinaria y esfínter anal. En la mujer, un buen tono del piso perineal cumple una función en la prevención del prolapso y da un adecuado sostén de las vías urinarias. Esta zona tiene que ver además, funcionalmente, con la actividad de contraer y relajar la musculatura perineal que interviene en el placer sexual.

En el varón, se relaciona con la regulación y control de la eyaculación. En relación con este primer estante de organización se encuentra la pared muscular abdominal que contribuye a la correcta ubicación de todas las vísceras dentro de la cavidad abdóminopelviana y, en forma indirecta, es el soporte de la columna lumbar.

Cuando los músculos no actúan como una buena prensa abdominal, las vísceras empujan y desplazan hacia adelante el centro de gravedad generando una exageración de la curvatura lumbar.

Además la prensa abdominal tiene una relación directa, justamente por la posibilidad de contener las vísceras, con la regulación de la función intestinal. Por ejemplo, las personas que tienen muy distendido el abdomen con mucha más frecuencia tienden a la constipación, porque se pierde la función de los músculos abdominales de ser un masajeador que estimula el peristaltismo intestinal. A su vez la prensa abdominal colabora en el retorno venoso y el drenaje

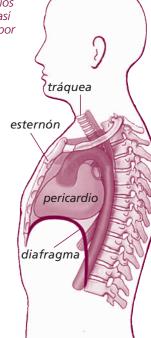
continúa en página siguiente

Observando el gráfico de la derecha se hace evidente la estrecha relación entre la postura del tórax y el espacio disponible para el corazón. La membrana que envuelve y contiene al corazón se denomina pericardio y tiene ligamentos que lo unen al esternón por delante, al músculo diafragma por debajo, y a la columna vertebral por detrás. Un esternón hundido por los hombros que se vuelcan hacia adelante, o tensiones en el diafragma, o alteraciones de la curva dorsal (rectificación, curvatura exagerada, escoliosis), achican o deforman el espacio que el corazón necesita para su adecuado funcionamiento y, a la larga pueden ser causa de trastornos.



lumbalgias de

origen visceral.











la salud de la **postura** 5º parte: **vísceras**

viene de la página anterior

linfático de todo el contenido abdominopelviano que se hace extensivo a la zona de los miembros inferiores.

La adecuada faja abdominal tiene que ver, además, con un soporte al diafragma abdominal (**segundo estante**).

Con una buena prensa del abdomen hay un buen apoyo del diafragma respiratorio que puede relajarse adecuadamente durante la espiración.

Si hay una dificultad en la exhalación, con insuficiente vaciado de los pulmones, se altera toda la mecánica respiratoria y aparece una tendencia al acortamiento de los músculos inspiradores accesorios (trapecio, escalenos, serratos) y una actitud de permanente inspiración. A su vez, la falta de recarga de aire genera un circuito donde se acentúa la necesidad de aire, más inspiración, más tensión muscular, menos vaciado; las costillas permanecen abiertas y elevadas, dando el aspecto de tórax en tonel. Por otra parte los hombros tienden a subir y rotar internamente, el cuello se tironea hasta alterar el funcionamiento de la vía aérea, el esófago, la laringe y la colocación de las cuerdas vocales.

En ese **tercer estante**, a la altura de los vértices pulmonares, una tensión de los músculos inspiradores accesorios eleva los hombros, los rota, se cierra el pecho con la consecuente cifosis dorsal. Esta postura además de afectar el sistema respiratorio también causará dificultades a nivel de la zona epigástrica (región del estómago) con las consecuentes molestias en los primeros momentos de la digestión: cuando el estómago que es el primer órgano que se dilata está comprimido por las costillas ocasionará inconvenientes en el sistema digestivo.

En el caso de escoliosis severas, donde aparece una pelvis asimétrica, también se altera la mecánica respiratoria por la rotación de las costillas que están más cerradas de un lado que del otro y hay un pulmón que tiene mucho menos espacio de expansión. También hay una rotación del corazón

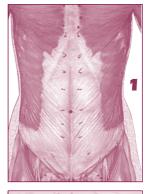
y de los grandes vasos que salen y entran de este órgano generando un mayor gasto de bombeo cardíaco.

El cuarto estante, a nivel del piso de la boca y las cuerdas vocales recibe el impacto de los anteriores. Si el plano anterior se encuentra alterado impactará sobre este último. Si aparece una exageración de la cifosis dorsal se alterará la lordosis cervical. Pero además cuando los músculos escalenos que son inspiradores accesorios, (se insertan por arriba en las vértebras cervicales y por abajo en las dos primeras costillas) están hipertónicos y acortados, levantan a las costillas pero después de un tiempo se agotan y al permanecer acortados pero sin fuerza, no suben a las costillas sino que hacen descender a las vértebras cervicales; tira el cuello para abajo y la cabeza se hunde. Toda esta postura genera una distorsión en la tensión del resto de los músculos del cuello y los músculos profundos como los laríngeos, que tienen que ver con la fonación y hasta pueden modificar la voz. Es frecuente en las personas con exceso de tensión cervical la aparición de disfonías.

Cuando hay alteraciones en este nivel, hacia arriba del cuello, en la faringe y su inserción en la zona del paladar aparecen trastornos en la deglución y hasta en los oídos (la caja del oído medio está comunicada con la faringe a través de las Trompas de Eustaguio).

A los costados de las vértebras cervicales, por la suma de una con la otra, se forma un túnel por el que transcurre a cada lado la arteria vertebral que es la que lleva la irrigación a la parte posterior del cerebro y al cerebelo, muy relacionada con el centro de equilibrio. Si el cuello está con un exceso de tensión se reducen los espacios entre una vértebra y otra, y cuando el cuello se dobla en extensión, en lugar de marcar una curva suave, se angula y, por lo tanto, lo mismo le ocurre a la arteria que va por dentro, provocando un secuestro sanguíneo fugaz para el cerebro y cerebelo. Es frecuente que las personas con estas alteraciones posturales sufran mareos al mirar hacia arriba o estirarse para alcanzar algo en lo alto de una







En estos tres dibujos se representa el abdomen en tres grados de profundidad. En el primero se ha retirado la piel y la fascia más superficial y queda a la vista la pared frontal de los **músculos abdominales (1)**, que tiene un centro tendinoso de tejido conectivo en toda la línea media (línea alba). Inmediatamente debajo de esta capa se encuentra el **peritoneo (2)**, que contiene a los **órganos abdominales (3)**.

La faja muscular abdominal, graficada en la figura superior, contribuye a la adecuada ubicación de las vísceras dentro de la cavidad abdómino-pelviana. Si la musculatura no las sostiene adecuadamente y se produce un aumento de la grasa intervisceral, los órganos empujan y desplazan hacia adelante el centro de gravedad; en ese caso se puede producir una exageración de la curvatura lumbar. Además la prensa abdominal tiene una relación directa con el funcionamiento intestinal, el retorno venoso y el drenaje linfático de todo el contenido abdominopelviano, lo cual afecta además a los miembros inferiores. En cambio, una faja abdominal que da buen sostén, constituye, por otra parte, un mejor soporte para el funcionamiento

Las dos ilustraciones superiores: la del peritoneo y la de los órganos abdominales, fueron realizadas por el artista italiano Pietro da Cortona (1596 -1669). Antiquamente este conjunto de membranas que contiene y vincula las vísceras entre sí formando complejos pliegues, era considerado como una simple acumulación de grasa intervisceral, muchas veces excedente. En la actualidad se ha revalorizado su función y sus propiedades. Ha sido reconocido como un órgano que participa en el sostén de la postura integrándose a todo el sistema miofascial. Tiene propiedades antisépticas y de reparación y curación de tejidos. Ha sido identificado como fuente de células madre adultas por lo cual se estudia su aplicación en la síntesis de injertos vasculares. Sus propiedades regenerativas se aplican en diversos campos de la cirugía para la reconstrucción de heridas complejas.

las vísceras y el movimiento



Durante el trabajo corporal, ya sea terapéutico o expresivo, la conexión con los órganos suele ser de difícil registro porque uno no tiene sensibilidad conciente de ellos, más allá de las sensaciones de dolor.

Se puede comenzar a registrar la presencia orgánica en formas indirectas con la **sensación de peso** de las vísceras que siempre están ligadas a las fascias, músculos y huesos que las protegen. De costado en el piso, uno siente una carga de peso distinta del contenido visceral con la presencia de los fluidos.

Además del registro del peso es importante el **autocontacto**: tocar, a través de la pared abdominal, palparnos, tratar de percibir qué se siente con las manos en contacto con las vísceras: tubitos, globitos, presencias que se deslizan; o bien, si el contacto lo hace otra persona (el coordinador o un compañero) tam-

bién sentimos cómo se desplazan y son empujadas las vísceras. Este es un juego que despierta mucho la percepción interna.

También se puede ampliar el registro a través de la **respiración**, llevando la atención a la entrada de aire a los pulmones, qué lugares recorre, hasta dónde llega la expansión, si uno vacía todo el aire que tiene para vaciar. A nivel de la respiración, más que con el peso, se puede trabajar con los volúmenes. Con la respiración se puede advertir también cuando inspiro y baja el diafragma cómo se empuja a las vísceras que están por debajo de éste.

Hay vísceras que son tubulares, como los vasos sanguíneos, las vías aéreas, los órganos digestivos, urinarios (uréteres, vejiga y uretra). Presentan una capa muscular y por lo tanto tienen un tono propio influenciado por el sistema nervioso, es importante conocer de qué manera éste influye sobre el tono muscular de las vísceras para operar indirectamente, tratando de buscar distintas maneras de estímulos ya sea

en el sistema simpático o parasimpático.

del músculo diafragma, con lo cual mejora

la función respiratoria.

Lo que inerva a los músculos viscerales es el sistema nervioso autónomo o vegetativo, que tiene el doble "cableado" del simpático y parasimpático.

Todo lo que hace el **simpático** es preparar al cuerpo para la **acción**. Se acelera el ritmo respiratorio, se dilatan las pupilas, hay mucha entrada de aire a los pulmones. Este sistema es un broncodilatador. Para que esa cantidad de aire llegue a todos los tejidos, principalmente a los músculos que tendrán que ponerse en acción, se bombea más rápido, por lo tanto acelera la frecuencia cardíaca y manda con mayor presión para que llegue más sangre v hace que se afinen los vasos sanguíneos con la finalidad de que haya llegada a las extremidades y al cerebro. Hay una tendencia al aumento de presión. Sobre los músculos de las paredes arteriales este sistema es constrictor Sobre los músculos de los bronquios es dilatador. Mientras se está en «acción» no va a haber una actividad de digestión. Se cierran todos los esfínteres (píloro, anal) y en general los músculos esqueléticos están con tono elevado para el arranque.

El parasimpático hace lo contrario, se pone el cuerpo en reposo y digiere. Se aquieta la respiración, baja la frecuencia cardíaca, no se necesita tanto aire y la fuerza de bombeo del corazón disminuye. Los bronquios tienden a achicarse, las arterias se aflojan, baja la presión sanguínea y hay más aflujo de sangre hacia el territorio del tubo digestivo y mucho menos en los músculos y en el cerebro. Y a nivel del tubo digestivo abre los esfínteres,

relaja la salida del estómago, la salida de la bilis, el esfínter anal y activa el peristaltismo y baja el tono de la musculatura esquelética.

Esto funciona en equilibrio, pero la exageración en el funcionamiento de uno de estos dos sistemas trae sus inconvenientes.

Cuando una persona tiene problemas asmáticos hay que trabajar la relajación muscular, los músculos inspiradores, disminuir el estrés y ansiedad que hace que se anticipen a respirar antes de que sea necesario y se haya vaciado la cantidad suficiente de aire en los pulmones. Pero también tiene que trabajar en una postura en la que no haya un estímulo del sistema parasimpático. Las posturas en flexión del cuerpo, sobre la pelota o en «ovillo» sobre el piso, estimulan la actividad parasimpática. Las extensiones con desplegamiento de todo el cuerpo, estimulan el simpático.

Todas las técnicas que tienen como objetivo el control de los efectos del estrés son beneficiosas. Si uno desarrolla una actividad con gran nivel de tensión y exigencia debería tener al menos 20 minutos diarios de relajación o de meditación profunda. Esto no es fácil, es un aprendizaje, una práctica a diario. Relajarse es soltar las tensiones musculares y la tensión de los pensamientos. En suma: correrse de especular sobre lo que hay que hacer y centrarse en acciones e ideas que supriman las exigencias y generen un auténtico placer.

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.



somos un sistemas la salud de la postura nota-póster (Quinta Parte) la salud de la postura (Quinta Parte)



ldea y realización Julia Pomiés

> **Ilustraciones** Rubén Longas

Asesoramiento Marta Jáuregui

> Supervisión Olga Nicosia

Siempre confirmando que "somos un sistema de sistemas", en esta edición nos ocupamos de observar las múltiples relaciones, de ida y vuelta, existentes entre la postura y el funcionamiento de nuestros órganos: el sistema músculo esquelético y los demás sistemas orgánicos. Y todos, por supuesto, interactuando



ubicación de los órganos internos se hace evidente la relación interdependiente entre la postura y el funcionamiento orgánico. Desde las meninges y duramadre que envuelven y protegen el encéfalo y la médula, hasta las plantas de los pies se desarrolla un complejo sistema de "bolsas" y pliegues de membranas que contienen a los órganos y que están en continuidad y contacto entre sí y con las fascias musculares y el periostio de los huesos constituyendo una unidad en la que ningún elemento queda aislado. Cada parte está integrada al todo, lo influye y recibe su influencia.

1) Meninges

2) Vasos sanguíneos y nervios del cuello

3) Pleura

4) Músculo Diafragma

5) Esófago y Aorta

6) Higado

7) Estómago

8) Páncreas

9) Duodeno

10) Colon Transverso

11) Mesenterio del intestino delgado

12) Intestino delgado

13) Utero

14) Vejiga

15) Recto

16) Arteria femoral profunda

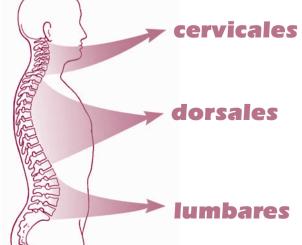
17) Vena y arteria femoral profunda

18) Nervio Ciático

19) Ramas descendentes de la arteria femoral

20) Vena safena

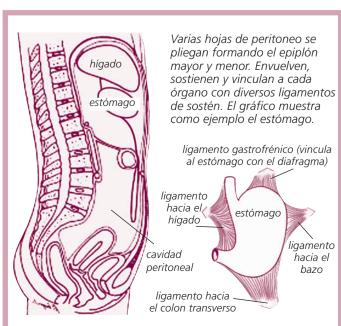
¿a qué órganos afecta una inadecuada alineación de la columna?

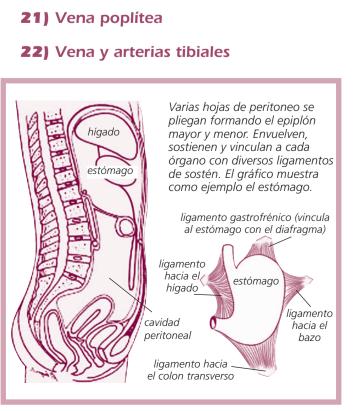


Una alteración en la alineación de la zona cervical de la columna puede afectar la irrigación de toda la cabeza, causar tironeos en las fascias, comprimir espacios. Puede alterar a los órganos que habitan el cuello causando problemas circulatorios y mecánicos. Todo esto puede ocasionar cefaleas, insomnio, sinusitis, sordera, catarros, laringitis, afonía.

La pérdida de alineación de las vértebras dorsales, su rectificación o una curva exagerada pueden ser causantes de alteraciones de la mecánica cardio-respiratoria. Pueden ocasionar tos, hipo, congestión pulmonar, disfunciones en la vesícula biliar, alteraciones digestivas, dispepsia, problemas intestinales y trastornos en las vías urinarias.

La compresión o el desequilibrio de las vértebras lumbares, sacro y cóxis suele afectar al funcionamiento del intestino grueso produciendo estreñimiento o colitis. Pueden ser causa de disfunciones menstruales, genitales, sexuales. Pueden afectar la circulación sanguínea de las piernas y los pies aumentando el riesgo de aparición de várices.







escribe Silvia Mamana

El continente de piel, músculos y huesos que forman el cuerpo tiene un contenido blando formado principalmente por los órganos, encargados de la tarea vital de mantener. renovar y reproducir la vida.

Para los que utilizamos el cuerpo como instrumento (trabajadores y terapeutas corporales, bailarines, etc.) la experiencia primaria de movimiento y de sostén de la postura se realiza a través de la percepción de ese continente de huesos, articulaciones, ligamentos y músculos. Profundizamos el estudio del sistema músculo-esquelético, su influencia en la alineación de la estructura, y la forma de optimizar el trabajo de la musculatura, la regulación del tono, y la coordinación.

Poco se habla de ese contenido de órganos como posibilidad de sostén de la postura, y de la experiencia de movimiento a partir de focalizar nuestra atención en ellos como totalidad, o en cada víscera en particular¹. Podemos decir que los órganos nos proveen de nuestro sentido de volumen, y de la conciencia corporal global. Tienen tono, regulado por el sistema nervioso autónomo (que podemos trabajar como elemento regulador del tono de la musculatura), y dan soporte al sistema músculo-esquelético desde el espacio interno del cuerpo. Desde el punto de vista de la integración psicofísica, son además el hábitat primario de nuestras emociones.2

Cada órgano puede relacionarse con una función específica de soporte de alguna parte del cuerpo. Por ejemplo, los riñones dan soporte a la zona lumbar, las ramas ascendente y descendente del intestino grueso a los miembros inferiores, el páncreas a la relación de movimiento entre las extremidades los pulmones a los brazos, y el corazón a las manos.

Corazón y aparato circulatorio

El sistema circulatorio está compuesto por: corazón, vasos sanguíneos y sangre. Esta última transporta substancias o energía a través de un sistema de canales sin principio ni fin (arterias y venas) que llega a todas las partes del cuerpo. Algunas de las funciones que cumple el aparato circulatorio a través de la sangre son: intercambio de oxígeno por anhídrido carbónico en los pulmones, regulación del calor corporal, transporte de sustancias nutritivas desde el intestino y el hígado, de hormonas segregadas por las glándulas endocrinas y de anticuerpos del sistema inmunológico, de aqua para el sustento de las células, y de sustancias de desecho hacia los riñones.

El corazón es una bomba que exprime su contenido en contracciones rítmicas permitiendo el continuo movimiento de la sangre dentro de los vasos sanguíneos. En realidad podríamos decir que el cuerpo posee dos corazones, que funcionan en perfecta sincronía: el "corazón derecho", que lleva la sangre venosa hacia los pulmones, y el "corazón iz-

quierdo", que bombea la sangre arterial, cargada de oxígeno al resto del cuerpo. Se sitúa sobre el diafragma, detrás del esternón, y está alojado en una bolsa fibrosa, el pericardio, que le deja el suficiente espacio para funcionar y moverse dentro de él

Como los demás sistemas del cuerpo, el corazón es un sistema de sistemas: es un músculo, con "piel" (el epicardio), tiene su propio esqueleto, formado por los anillos fibrosos, unidos entre sí, que dan sostén a las cuatro válvulas cardíacas, y ligamentos que lo conectan con las demás estructuras del mediastino. A pesar de estar regulado por el sistema nervioso autónomo, tiene un sistema de conducción propio que asegura la continuidad de su funcionamiento. Cumple también funciones como glándula hormonal. Venas y arterias poseen también esta triple capa de "piel", tejido muscular y "esqueleto interno", formado en este caso por fibras de tejido conectivo elástico.

El corazón como soporte del tórax

Cuando se habla de la forma del tórax, o de su alineación, generalmente ponemos la atención en el esqueleto: esternón, costillas, cintura escapular. Así, un pecho hundido puede ser consecuencia del acortamiento, entre otros músculos, del pectoral mayor y el menor, el coracobraquial, etc., y de las fascias y ligamentos que unen la base del cráneo con el centro frénico del diafragma.3 Desde la interpretación psicofísica, leemos esa tipología como perteneciente a una persona tímida, deprimida, etc.

Desde otro punto de vista, podríamos decir que si la estructura no está sustentada desde los tejidos blandos, tendrá la tendencia a colapsarse hacia su centro. En el ejemplo del párrafo anterior, vemos un corazón que empuja hacia atrás, que se esconde entre los pulmones para protegerse. Si éste se colapsa no da sostén al tórax, y se interrumpe la conexión entre el mundo interno y el exterior.

Del mismo modo, un corazón que se proyecta hacia adelante abriéndose paso hacia el esternón, o que empuja hacia arriba en lugar de asentarse sobre la superficie de apoyo del diafragma podrá asociarse a una personalidad desafiante, y con un pecho con costillas o esternón salientes, y una curva dorsal disminuida

> Los órganos del cuerpo deben tener la posibilidad de moverse libremente dentro de las cavidades que ocupan. que son espacios rellenos con tejido conectivo laxo semifluido.

El corazón no sólo se mueve al latir, sino que modifica su posición en función del ritmo de la respiración (rotando y desplazándose hacia abajo y hacia arriba al inhalar y al exhalar respectivamente). Si este movimiento está inhibido o limitado, sea por acortamientos musculares o por restricciones en las fascias y ligamen-

tos que lo conectan con las demás estructuras del mediastino y el esqueleto, podemos buscar recuperar la fluidez a través del trabajo de contacto manual o de consignas verbales que sirvan de guía en la exploración de los espacios internos del cuerpo. La imagen del corazón y los pulmones como globos llenos de agua moviéndose y masajeándose entre sí puede ayudarnos a encontrar movimiento desde un espacio interno que permita liberar las estructuras del tórax y modificar la postura.

> Desde el punto de vista de Body-Mind Centering™, el corazón se relaciona con el soporte de las manos y de la mirada, y se expresa a través de ellos.

Esta capacidad de soporte puede utilizarse tanto para la alineación como para el sustento del movimiento del cuerpo en el espacio, y también para reforzar o modificar la calidad de interacción con lo que nos rodea. En su libro Wisdom of the Body Moving⁴, Linda

"Cuando podemos experimentar al corazón plenamente presente y sin miedo, somos capaces de abrirnos a través de los ojos y las manos para dar y recibir. Cuando la mirada y las manos se encuentran con el entorno sustentados desde nuestro interior en esta forma, el corazón también se nutre de lo que nos rodea: el soporte fluye en las dos direcciones."

> La relación entre órganos que se conectan entre sí formando líneas o triángulos es una forma alternativa de alineación, que brinda una imagen tridimensional, con peso y volumen, muy diferente a la percepción del sostén de huesos o cadenas musculares.

Percibir la línea que une al corazón con el cerebro y la vejiga nos provee de un recurso interno para alinear el tórax con la cabeza. Encontrar la conexión de éste con los riñones puede ser una buena forma de dar soporte interno a la zona lumbar, o modificar la curva dorsal.

El flujo de ida y vuelta entre el corazón y las manos permite el sostén de los miembros superiores hacia el espacio en una danza o la práctica de deportes⁵, o hacia la tierra, en una parada de manos o en una postura de voga como la cobra, por ejemplo.

En el campo de la integración psicofísica, podemos utilizar la fuerza del corazón para conectarnos con los demás, para sustentar la toma de decisiones, la seguridad y la confianza. En este caso, la imagen de la sangre arterial que fluye con un pulso potente e ininterrumpido nos ayuda a encontrar esa calidad de movimiento y de acción en nuestro interior. Del mismo modo, la percepción del suave flujo de retorno venoso nos ayuda a conectarnos con nuestra capacidad de recuperación, con la co-

el movimiento a partir de los órganos que forman el contenido de nuestro continente de piel, huesos y músculos puede ser una experiencia inédita del cuerpo, y un muy buen recurso para descubrir nuevas expresiones de nuestro ser. Les aseguro que vale la pena probarlo.

- 1 El estudio del soporte interno de los órganos para la postura y la iniciación del movimiento a partir de ellos forma parte de la investigación realizada por Bonnie Bainbridge Cohen en su método Body-Mind Centering®, y esta descripta en su libro Sensing Feeling and Action, Contact Editions.
- 2 El tema de la conexión entre las emociones y el funcionamiento de los órganos ha sido extensamente investigado por Wilhem Reich, Alexander Lowen y Ken Dychtwald, entre otros.
- 3 De acuerdo a la concepción de cadenas musculares descripta por Philippe Souchard.
- 4 Linda Hartley, Wisdom of the Body Moving: An Introduction to Body-Mind Centering. Editorial North Atlantic Books.
- 5 Un sostén adicional para los brazos son los pulmones, que proveen de soporte interno como raíces que se hunden profundamente en el tórax.

Silvia Mamana. Practitioner de Método Feldenkrais y de BMC. Somatic Movement Educator y Trainer de BMC. Docente de la UNA para el Posgrado en Danza-Movimiento Terapia y de la diplomatura en Educación somática, PUCP. Coordinadora del 1er. Posgrado en Esferokinesis, UNNE. Directora del CIEC.







la salud de la **postura** • 5° parte: **vísceras**

posturas e Imposturas 5













escribe Olga Nicosia

Las posturas que aumentan o disminuyen exageradamente las curvas fisiológicas provocan cambios de tensiones, sobrecarga, alteración del tono muscular (hiper excitabilidad gamma). Pueden alterar el equilibrio articular y muscular de algunas vértebras contiguas, que influyen sobre los órganos viscerales en su irrigación sanguínea y linfática, y también la inervación a través del Sistema Nervioso Autónomo (o neurovegetativo simpático/parasimpático) ya que las cadenas neuronales transcurren a los lados de la columna.

Esto sucede cuando se mantienen en el tiempo, se combinan con la falta de movimientos compensatorios y muchas veces con la dificultad o "terquedad" para cambiar hábitos de vida.

Ante esta situación pueden generarse **adaptaciones** en las curvas de la columna. Hablamos de **curvas primarias** para referirnos a las curvas en cifosis o en convexidad fisiológica: occipital, torácica y sacro. Las **curvas secundarias** son adaptativas, aparecen con la verticalización: lordosis cervical y lumbar. La pérdida de movilidad de las curvas primarias favorece la hipermovilidad compensadora a nivel lumbar y/o cervical.

El raquis dorsal es a veces la clave de problemas lumbares cervicales e inclusive de los hombros (figura 1). La cifosis aumenta la curva dorsal y disminuye la curva lumbar, dificulta la movilidad de las costillas. Puede provocar alteraciones respiratorias, tensiones renales.

La rectificación, inclinación y rotación cervical (figura 2, Modigliani) puede producir alteraciones visuales y desequilibrio de los músculos del movimiento ocular para adaptar la mirada al frente. La zona de C7 (séptima cervical) y D1 (primera dorsal) perturba la vascularización intracraneal, provoca mayor tensión de los escalenos del lado izquierdo y afecta a la arteria subclavia y nervios de la zona.

Una excesiva lordosis llamada «alta» puede ser causa de espasmo del diafragma (figura 3, Rodin). Las tensiones sacro lumbares que produce pueden afectar las funciones del útero y los ovarios.

La postura de cabeza y cuello proyectados hacia adelante (protrusión) lleva a la progresiva retracción de los músculos suboccipitales (figura 4). Esos músculos tienen múltiples influencias orgánicas: -Participan en la organización de los movimientos de los ojos junto con la cabeza. -Actúan sobre las meninges y duramadre (envoltura del encéfalo y médula), alterando las tensiones y reduciendo la libertad de movimiento. -Afectan los nervios occipitales (lo que puede causar dolor de cabeza, irritación del nervio trigémino). - Causan alteraciones respiratorias, de la deglución, y la masticación. -Irritabilidad del Nervio Vago del Sistema Nervioso Au-

tónomo o Neurovegetativo parasimpático que inerva a todas las vísceras. Además, una relación inadecuada entre la séptima cervical, la primera dorsal y la primera costilla tiende a irritar el ganglio estrellado (del Sistema Nervioso Vegetativo) que repercute en la irrigación del miembro superior, tensiones anormales en la pleura pulmonar, vascularización craneal (cefaleas y vértigo), alteraciones cardíacas.

En cuanto a la zona dorsal, un exceso de tensión, la rectificación de la curva fisiológica o dorso plano (típica estampa del soldado, figura 5) puede ser causa de espasmo del músculo diafragma. Esto disminuye la amplitud respiratoria, produce tensión en el esófago y nervios parasimpáticos que lo atraviesan, afecta el funcionamiento renal, de las suprarrenales y de la aorta abdominal. Afecta la movilidad de los órganos que están por encima y por debajo del diafragma.

Una de las alteraciones más famosas de la postura por causas viscerales es el caso de Napoleón (figura 6) a quien numerosos artistas de la época inmortalizaron en actitud de calmar el dolor de su úlcera con la mano sobre la zona del estómago...

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.
Pediatría. Ginecología. Neumonología. Oftalmología. Nutrición. Psiquiatría.
Psicología. Kinesiología (RPG y Bruxismo). Acupuntura.

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

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



Escuela Nuad Thai Cursos de Formación

- Curso Introductorio
- Formación Tradicional
 - Posgrados
- Grupos reducidos
- Clases privadas
- Atención a terapeutas

La Escuela Nuad Thai sigue las enseñanzas de un mo borarn, un médico tradicional tailandés, a quien invita cada año a la Argentina para continuar con la difusión y enseñanza de contenidos de las tradiciones Tailandesa y Lanna.

www.escuelanuadthai.com

escuelanuadthai@gmail.com



en el mundo

La alegría calienta y el miedo enfría

escribe: Carlos Trosman

La postura con que nos movemos en el mundo es, por supuesto, una construcción subjetiva inconciente que se desarrolla en un escenario también inconciente. Quiero decir que nos movemos de una determinada manera acorde a un determinado lugar. Ese lugar es la manera de interpretar nuestra circunstancia. Pero esta postura también está construida desde nuestras posibilidades físicas y funcionales. La energía circula de distinta forma en distintas personas: se acumula más en algunos lugares y se retira de otros. Es por eso que ante situaciones estresantes, a algunos les duele la cabeza, a otros la panza, hay quienes se tuercen el tobillo o les baja la presión, pueden aparecer contracturas en los hombros o dolores de espalda. La misma situación puede disparar movimientos de energía diferentes en distintas personas, desnudando zonas que la postura, tanto interior como exterior, vuelve críticas. Si la energía se acumula en algunos lugares, provocando excesos ("plenitud" según la Medicina Tradicional China), se acumula también la sangre, que no fluye y provoca contracturas. Nuestra percepción tiende a dirigirse más al exterior y notamos con mayor facilidad las zonas musculares tensas o los calambres y más aún los dolores posturales debidos a rutinas que implican acciones repetitivas o algún esfuerzo inusual.

> Pero estas tensiones externas también afectan nuestro interior y a nuestros órganos, que se ven comprimidos a veces por contracturas crónicas o malas posturas cotidianas, lo que termina dificultando sus funciones fisiológicas.

Un hígado o un estómago que trabaja comprimido termina generando trastornos funcionales.

Lo que en algún lado sobra, como en el caso de los excesos, en alguna otra parte falta. Quiere decir que, si la sangre y la energía se acumulan en las contracturas, no fluyen armónicamente hacia otras regiones del cuerpo que quedan en deficiencia, en "vacío", con debilidad por falta de nutrición y oxigenación, ya que es la sangre la que nutre y oxigena los tejidos. Los tejidos mal nutridos se debilitan y con el tiempo provocan prolapsos de los órganos, que sufren la gravedad y caen por la falta de tono de la musculatura y fascias de sostén.

El equilibrio del yin y el yang es un trabajo en movimiento

La Medicina Tradicional China no intenta modificar la postura únicamente a partir del trabajo muscular, sino que intenta recuperar el libre fluir de la energía Qi en un movimiento continuo donde todo el cuerpo sea irrigado correspondientemente. Esto no quiere decir que este flujo sea parejo, sino que esté acorde a las necesidades de cada tejido y de cada órgano. Estas necesidades varían con la hora del día (reposo-actividad), las estaciones del año, la edad, el estado emocional y de salud, etc. De acuerdo a un aspecto de la teoría del Yin-Yang, el interior sostiene al exterior y viceversa. Hay una mutua interrelación e interdependencia entre ambos.

Recuerdo que cuando salía de una sesión de acupuntura con el Maestro Qian Lan Gen, de la Escuela Mien Chuan, me invadía una sensación tan agradable que no podía evitar reírme a carcajadas.

> La energía circulando por mi cuerpo en la forma correcta me producía un bienestar tan grande que me daba risa, una risa liviana y alegre. Me mejoraba la postura y el humor.

Sentía como si hubiera tenido la musculatura fría por el invierno, y se hubiera calentado

en el fuego del hogar. De ese mismo modo la energía Qi (léase Chi) de los órganos calienta los grupos musculares por donde circulan sus canales (meridianos) correspondientes. Esa es la premisa de la Medicina Tradicional China que experimenté en carne propia reiteradas veces. La práctica de Qi Gong (léase Chi Kung) tiene los mismos efectos. No se trata de practicar ejercicios esforzados y rebuscados sino de encontrar el placer en la práctica, entrenando en principio la voluntad, para poder cambiar los movimientos rutinarios por otros diferentes y, sobre todo al comienzo, inexplicables para nuestra formación en el pensamiento cartesiano occidental. El Qi Gong comienza por cambiar nuestra actitud ante el mundo porque trabaja sobre otra manera de percibirlo, otra forma de pararse en él, otra forma de respirar, y construir otro escenario interno en donde desarrollar la práctica. Al principio requiere esfuerzo, tiempo y trabajo (el significado de Qi Gong), pero cuando logramos percibir el flujo del Qi en nosotros, el fruto es la sonrisa interior que surge, justamente, para disfrutar nuestro estar en el mundo. Un estado de bienestar para encarar hasta las circunstancias más adversas, sin ser, por supuesto, invulnerables a ellas. Siempre respetando nuestra condición humana, pero desarrollando nuestro potencial en movimiento.

Prevención y tratamientos

Para trabajar con masajes Shiatzu o con acupuntura, es fundamental la observación de la postura ya que nos dará indicios de qué sistemas (compuestos por el órgano y su meridiano) están afectados.

PULMÓN. Si la persona se presenta encorvada, con el pecho hundido y el rostro pálido, el problema está en la energía del pulmón, la actitud es de tristeza y la piel se marchita. La voz se estrangula. Es necesario calentar el Qi con infusiones que incluyan canela, jengibre y cardamomo y por qué no, un poco de pimienta. También calentar puntos y zonas del pecho y la espalda: Vejiga 13, Vaso Concepción 17 y Pulmón 9. (Con presión alta el picante está contraindicado, pero se puede aplicar calor).

RIÑÓN. Cuando el dolor aparece en la cintura. hay hiperlordosis (o rectificación) y rigidez a lo largo de la columna vertebral, inclusive en el cuello, el Qi de los riñones está desequilibrado y la actitud tensa de la musculatura de la espalda indica miedo y exceso de adrenalina. La persona oscila entre la hiperactividad y el agotamiento. La terapéutica consiste en calentar con paños secos los riñones, la cintura, el sacro y también la planta de los pies. Luego masajear pellizcando suavemente la zona de la cintura, lo que provocará sudor en manos y pies para expulsar la adrenalina acumulada. Es mejor tomar más líquidos a temperatura ambiente, o infusiones diuréticas como la barba de choclo o la cola de caballo y también té de ginseng. Tratar: Vejiga 23, Vejiga 28, Riñón 3 y Riñón 1.

DIGESTIÓN. Los problemas digestivos se manifiestan en la pesadez de las extremidapudiendo aparecer dolores piernas. Esto da la sensación de cuerpo pesado como si la fuerza de gravedad hubiera aumentado, y entonces esa persona busca apoyarse constantemente, se sostiene la cabeza con las manos y apoya los codos en la mesa, ya que siente que no puede sostener su cuerpo. Hay distensión abdominal y puede dilatarse el vientre. El sedentarismo es una de las principales causas de estos problemas. En estos casos es indicado comenzar las comidas con una sopa de miso y finalizarlas con un té verde caliente endulzado con miel o con té de marcela. Los puntos a tratar son: Vaso Concepción 12 y Estómago 36.

HÍGADO. Cuando el hígado está en exceso, la musculatura se pone hipertónica y los movimientos se realizan con fuerza excesiva. La res-

Elegimos aquí 5 casos básicos para ejemplificar la Vejiga 13 relación entre la postura física, la postura subjetiva, Vejiga 43 los órganos internos y los sistemas de canales o meridianos de energía que postula la Medicina Tradicional China. Vejiga 15 Vejiga 23 Los puntos son bilaterales salvo el de Vaso Concepción. Se deben tratar un minuto o dos de cada lado, manteniendo la presión mientras exhalamos lentamente. Interrumpir la presión al inhalar y luego continuar presionan-Vejiga 28 do. Primero calentar las zonas y luego presionar los puntos. Vaso concepción 17 Pulmón 9 Corazón 7 Hígado 13 Vaso concepción 12 Estómago 36 Riñón 1 Hígado 3 Bazo - Páncreas 6 Vesícula biliar 34 Riñón 3

piración incluye suspiros o resoplidos para eliminar el calor que produce la hiperactividad del hígado. Hay tendencia a contracturarse, a sufrir dolores de cabeza y de nuca, y a enojarse con facilidad. Mejor que ingerir bebidas frías para equilibrar este calor, es consumir frutas ácidas como el limón o el pomelo, e incluir en la dieta el nabo japonés Daikon para absorber el exceso de grasas del hígado. Los puntos indicados son: Vesícula Biliar 34 e Hígado 3. También Hígado 13, en el extremo de la 11° costilla.

CORAZÓN. Cuando falta la alegría, el color rojo de la sangre se oculta en las profundidades y la circulación se vuelve lenta, y los movimientos y los pensamientos se sienten desajustados. Se enfrían las extremidades y puede aparecer insomnio e hipotensión. Hay sensación de amargura y displacer. Si bien puede haber muchas causas para este síntoma, el exceso de mirar pantallas de computadoras o teléfonos tiende a calentar la cabeza y enfriar el pecho, estancando la circulación de la sangre. Calentar la punta del esternón (apéndice xifoides) y entre los omóplatos. Disminuir la

ingesta de sal y no consumir verduras amargas. Incluir té rojo caliente con canela en la dieta. Puntos: Vejiga 15, Vejiga 43, Corazón 7, Bazo-Páncreas 6. (Este último punto no debe usarse en embarazadas).

Estos son solamente algunos de los casos posibles entre una variedad muy amplia, que afecta a otros meridianos, con frecuencia a varios a la vez. Elegimos aquí 5 casos básicos para ejemplificar la relación entre la postura física, la postura subjetiva, los órganos internos y los sistemas de canales o meridianos de energía que postula la Medicina Tradicional China. Si los síntomas persisten, es necesario consultar al médico para obtener un buen diagnóstico. Luego consensuar un tratamiento que incluya la participación de cada persona con acciones en favor de su propia salud.

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



vibraciones Viscerales

escribe Paola Grifman

Martina se conecta después de un año y medio de haber comenzado la pandemia. Me cuenta que desde que sale a trabaiar nuevamente en modo presencial y contactar con algo de gente, le cuesta respirar. Se reconoce abrumada por tantos estímulos, temerosa, muchas veces con taquicardia, compresión en su zona abdominal y pocas ganas de comer. Siente mucho estrés. Ansiedades al salir de su casa y angustias ante tantas incertidumbres. Se siente desconcertada. No quiere ir a reuniones, se percibe muy permeable al entorno... se cierra sobre sí misma. También nota que muchas de las cosas que la hacían sentir bien antes de la pandemia ya no le gustan. Lo siente en su cuerpo. Después de tanto tiempo de encierro, no estaba preparada para la salida «de repente». Aunque el encierro y la falta de contacto no le hacían bien, se había acostumbrado a la comodidad de su hogar y su propio ritmo. «Mi casa me protegía, pero me sentía mal. Me estoy dando cuenta ahora de lo nerviosa y contenida que estaba», ex-

Una catarata de emociones fue suspendida. A pesar de esto está conectada con un deseo profundo de renovación. No es la misma que antes de la pandemia. Quiere volver a potenciarse, saber quién es hoy y qué le gusta. Reencontrar y/o reestructurar aspectos internos.

Decide encarar un trabajo con su propia voz para escucharse.

Y así arrancamos este viaje.

La cámara se enciende. Nos vemos, saludamos y ahí comenzamos a estirarnos leeejos, haciendo los movimientos que el cuerpo va necesitando. «Qué bien me hace estirarme», dice. Respirando profunda y lentamente dejamos salir un sonido sostenido con una «m» en cada exhalación. Esta es una forma de conocer su instrumento vibrante por dentro. Así su propia voz la abraza, y masajea a niveles profundos. Flota una linda atmósfera.

Luego inventamos melodías en forma alternada a modo de pregunta y respuesta. Nos dejamos llevar... cada exhalación sonora genera espacio y la relaja más y más. «Siento que el sonido empieza a abrirse camino. Estoy bajando la guardia y dejando que fluya» dice Martina.

Durante varios encuentros seguimos experimentando, con vibrantes y profundos sonidos que la ayudan a descomprimir la tensión en su zona abdominal. Su postura se alinea en un eje.
Algo interno se abre. El sonido puede pasar, liviano. Hay algo liberador en ello.

Su diafragma se masajea y flexibiliza, y ella vibra desde lo más profundo de esa sensación interior. «Me hace bien»

Y en este camino aparecen canciones que ella quiere interpretar. A través de ellas, sensaciones profundas encuentran curso y eco para ser cantadas «desde las vísceras». Cantos que le despiertan algo esencial que sentía atrapado en las entrañas, como «adentro de una cueva». ¿Qué me dicta mi interior?, se pregunta. Sonidos deseados y deseantes se deslizan al salir. Su voz se está dejando ver. Se está haciendo notar.

En el siguiente encuentro, al conectarnos me dice que se nota muy acelerada, que no se adapta a este cambio entre el adentro y el afuera. Que fue muy abrupto esto de salir a trabajar, ver gente, contactar. Muy de repente, sin transición.

A raíz de esta charla decidimos juntas experimentar a nivel corporal y sonoro algunos aspectos.

De las transiciones, puentes y ritmos

Cantar una nota, sostener el tono e ir variando las vocales ieaou...uoaei.... Cantar otra nota y sostenerla también. Ahora entonar la transición entre ambas notas, encontrando formas de ir y de volver, a veces más rápido, a veces más lento, como

construyendo puentes sonoros entre ellas. De esta manera experimenta el fortalecer su centro, desplazarse y encontrar sostenes nuevos. Disfruta de conectar con sonidos auténticos. Su voz se torna liviana, pero firme a la vez. Su postura se alinea aún más.

Experimenta las transiciones y arribos hacia nuevos equilibrios mientras todo su cuerpo participa en ello. La transición sonora resulta una caricia. «Como que voy pasando los sonidos por otros lugares, el sonido va solo», dice.

Luego de este trabajo y siguiendo con el tono reflexivo nota que hay ritmos en su rutina que le hacen mal y la meten para adentro. Pierde su eje. Este salir del mundo hogareño donde iba a sus tiempos hacia «el mundo» de forma tan repentina, la comprime. Le propongo que escuche canciones que la conecten con ritmos que le gustan y le hacen bien.

Conectándose con sus ritmos descubre que algo de la velocidad de su vida es clave. Se empieza a preguntar cómo organizar tiempos y rutinas. Qué cambios puede incorporar que le hagan bien.

En el viaje cotidiano a su trabajo, Martina va tomando contacto con su respiración para ir profundizando la misma. Este ejercicio la serena y la predispone mejor.

Una nueva postura expansiva y expresiva se alinea con su propia resonancia visceral. Sus estructuras comienzan a adaptarse, se mueven y reacomodan. Mucho para procesar. Sigue pensando y diseñando sostenes y plataformas de salida que le permiten ir adaptándose a estos cambios.

Recuperando parte de su subjetividad y de sus espacios vuelve a tomarse su tiempo para leer con música de fondo, lo cual le genera placer.

cuando la salida

es hacia adentro...

Su estado de ánimo mejora a medida que recupera espacios propios y elige otros, reconectándose así con su universo expresivo.

Incursiona en prácticas de taichi que disfruta y la ayudan a estar conectada con el presente. Vuelve a tener apetito.

Martina se estira a diario y vocaliza, esto le provoca una descompresión interna que a su vez repercute en su postura. Sus músculos encuentran equilibrios para mantener su eje sin esfuerzo. A su vez la postura influye en el funcionamiento visceral.

Experimenta una mayor sensación de libertad donde emociones, sentimientos, pensamientos, y acciones que salen desde las entrañas tienen lugar.

Siente que hay muchas aventuras por experimentar y vivir. «Hoy siento que el engranaje de mi vida está aceitado».

Construir nuevos modos de realizar sus rutinas cotidianas es un desafío que poco a poco va incorporando para solidificar cambios profundos.

Martina se siente más equilibrada, esto la ayuda a estar mejor en general para seguir afrontando cambios.

Un profundo trabajo de autoconocimiento a través de su voz.

Un viaje sonoro hacia el interior de sí misma. La salida es hacia adentro.

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

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.comsusana@loskesselman.com.ar



Investigación en

MOVIMIENTO

PROFESORA: OLGA R. NICOSIA Kinesióloga - Osteópata

Talleres de experimentación y reflexión

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



FORMACIONES DIPLOMATURAS OFICIALES

- ESPECIALIZACIONES
- POSTGRADOS
- Coordinador en Clínica
- Corporal y Arte

 Coordinador en
- · Coordinador en Psicodrama / Psicodramatista
- Seminario de Especialización en Psicodrama y Clínica Corporal (Mensual /Trimestral)
- DIAGNOSTICO CORPORAL

FORMACIONES Y
TRATAMIENTOS ON LINE



la actitud postural yel soporte abdominal en dialogo con los órganos

escribe Anabella Lozano

Algo sobre nuestras vísceras

En nuestra anatomía los órganos vitales y viscerales se encuentran alojados en dos grandes espacios que organizan nuestros volúmenes y que reconocemos como la cavidad craneorraquídea y la cavidad celómica. Esta última a su vez se encuentra diferenciada en otros dos grandes espacios que el diafragma respiratorio ordena en la parte superior como cavidad toráxica y en la parte inferior como la cavidad abdóminopelviana.

La organización de nuestro eje longitudinal y vertical y de nuestra simetría homolateral se inicia muy tempranamente en nuestra vida intrauterina.

Ese eje se manifiesta primeramente como una 'columna de órganos' y luego como una 'columna neural' que además del eje, marcan un adelante, o cara ventral, y un atrás, o cara dorsal. Con todas las modificaciones que ocurren, el cuerpo "mantiene a lo largo de toda la vida estas dos columnas, quedando entre ambas, los cuerpos vertebrales óseos de la columna raquídea".

La forma de nuestro cuerpo y la postura en la verticalidad están en parte organizadas por nuestro 'relleno' visceral por el diálogo que nuestro "adentro" mantiene con los tejidos miofasciales y las presiones internas que allí se distribuyen.

Apelar al tono, el peso, la elasticidad y la capacidad de deslizamiento de las vísceras, es un valioso recurso para el trabajo de reorganización postural que facilita la comprensión de los soportes, contrasoportes y cambios necesarios en el tono muscular para mejorar nuestra postura y ampliar nuestra movilidad.

Activar el Soporte Abdominal

Cuando nos proponemos hacer del movimiento una experiencia saludable apelamos siempre a propuestas que activen unas fuerzas y conexiones y desactiven otras que se han instalado sin que hayamos tenido mucha conciencia de ello.

Entre las conexiones más sensibles y que están en la base del movimiento en Esferodinamia-Reorganización Postural está la activación del Soporte Abdominal.

> Activar el Soporte Abdominal es promover un diálogo entre los tejidos de soporte y los órganos de la cavidad abdominal.

El aprendizaje de poner en contacto, en movimiento y en actividad a los tejidos entre sí con la percepción de espacio y volumen es el núcleo de esta activación.

Simultáneamente y a partir de la realización de ejercicios específicos, ampliamos el trabajo con los músculos abdominales y los músculos del suelo de la pelvis o periné. A este entramado lo llamamos 'soporte abdominal'.

Entendemos que la idea de soporte o sostén es más representativa del trabajo con





los órganos, a quienes damos un lugar central en la reorganización de la actitud postural. Nos referimos con ello a la relación de continente-contenido que es resultante de un entramado de mutuo soporte de órganos y músculos.

La pelota facilita la percepción de zonas especialmente impedidas culturalmente de registro cotidiano como el suelo de la pelvis que es fundamental para la integración orgánica del soporte abdominal y el movimiento de los diafragmas.

Este diálogo se propaga progresivamente hacia la columna lumbar dándole un sentido más profundo y con percepciones que ordenan nuestro centro como un espacio plagado de energía.

La activación de la que hablamos es una búsqueda que requiere poner un foco y una intención para favorecer los espacios entre la columna y la percepción de ganar altura. Alivianar la columna y favorecer la amplitud de la movilidad lumbar, colaborando en el alargamiento y la extensión de la columna en general y de la región lumbar en particular.

Los ejercicios/experiencia que se suman en las clases amplían la disponibilidad de los tejidos involucrados en la activación del soporte abdominal contribuyendo en la posibilidad de direccionar la fuerza y el movimiento hacia el volumen visceral.

En nuestras clases esa activación permanece presente durante toda la clase con el propósito de que también logre alcanzar e impregnar nuestra vida cotidiana como recurso vital que proponga un modo de estar activo para sostenernos.

Así que las y los practicantes centrarán su atención en la posibilidad de registrar y reconocer la presencia, el peso y el volumen de las vísceras abdominales mientras practican y también fuera de la práctica.

Para identificar el entrenamiento y la

mayor activación abdominal como condición para la organización del centro del/la cuerpo/a y de la actitud postural.

Algo más que merece un lugar importante

La presencia del suelo pélvico en el entrenamiento que hacemos en nuestras clases en la Escuela de Esferobalones es para nosotres uno de los primeros aprendizajes que resultan el punto de partida para organizarnos en el movimiento con la pelota.

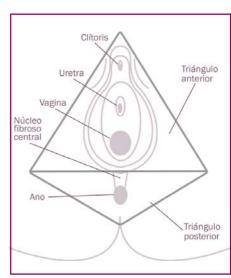
Cuando nos sentamos en la pelota hay dos percepciones que están presentes desde el inicio, el empuje de los **pies** y su conexión con el suelo de la **pelvis**, los isquiones como parada ósea y los músculos que rodean a los genitales como tejido contráctil y que transmite movimiento hacia el ombligo.

Direccionamos el movimiento por el "canal del medio" como solemos decirle al espacio que viaja entre el suelo de la pelvis hacia el centro y que está activado desde las fuerzas que vienen de los empujes presentes de los pies y de la presencia activa de las piernas.

Proponemos un movimiento de "succión", que llamamos también movimiento de "medusa". Que se inicia en el espacio de los genitales y que realizamos de manera rítmica como un pulso, para conectarlo con el ombligo, y desde allí intentamos que el movimiento llegue a las vértebras lumbares.

Construimos conexiones que nos permitan visualizar un "arnes" dinámico, que de manera activa intente percibir/sentir las conexiones miofasciales, que integran a los tejidos que arman realmente el soporte abdominal.

¿Y por qué es importante sentir "la base"? Porque la base recibe el peso y las presiones de los órganos e identificar su tono y sus movimientos posibles de percibir en el triángulo anterior y el triángulo posterior (forma clásica de clasificar las dos



grandes zonas del **rombo del suelo pélvico**) nos resultarán fundamentales para saber hacia dónde direccionar las fuerzas.

Desde el triángulo anterior la fuerza viaja hacia el recto del abdomen y desde el triángulo posterior la fuerza viaja hacia los glúteos.

Disociar la sinergia del periné es clave para la activación correcta de las fuerzas. Sin que se "distraigan" unos (los abdominales) y para que dejen su protagonismo "otros" (los glúteos). Para poder disociar necesitamos focalizar e intensificar el contacto sensible del periné.

Bibliografia

Actualización Pedagógica 2020 – Escuela Esferobalones

Cadenas Musculares- Editorial Paidotribo -Leopold Bousquet

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





escribe: Celeste Choclin

Más allá de experiencias políticas particulares, lo cierto es que el neoliberalismo como paradigma económico y sobre todo político está muy vigente en el mundo. Lejos de los reiterados fracasos de sus propuestas económicas, de las crisis, del grado de desigualdad creciente, de las alertas en relación a los cambios en el clima, de la dinámica individualista, este modelo hoy tiene una actualidad tal que parece poner en peligro ideas tan constitutivas de la Modernidad como colectividad, lazo social, empatía.

Ello se advierte en la precariedad laboral; en la exigencia de cada vez más títulos, certificaciones, pruebas o simplemente la dependencia de un "me gusta" y de la mirada evaluadora del otro para ser.

La pandemia puso al descubierto esta situación donde las poblaciones del mundo tuvieron pérdidas económicas y desde luego afectivas y, en cambio, un puñado cada vez más reducido, una pequeña elite sobre todo asociada al sector financiero y de las tecnologías se ha enriquecido como nunca antes.

Analizaremos desde distintos enfoques teóricos, los cambios producidos en los últimos años vinculados al culto al mérito y a la comunicación digital; ámbitos donde los nuevos millonarios digitales configuran el mito del emprendedor y la comunicación se propone desde una lógica conectiva que lejos de congregar parece ir en contra de los proyectos colectivos. Sin embargo, el

nosotros se resiste, no abandona la pelea. Ello se advierte en la emoción de la gente que con las progresivas aperturas de la actividad cultural, deportiva, turística... vuelve a reencontrarse, siente la necesidad imperiosa de gritar en la cancha, de corear junto a otros las canciones de su artista favorito, de retomar lazos a través de expresiones corporales colectivas y dejarse llevar por esa energía que proporcionan las multitudes cuando se expresan en conjunto.

Culto al mérito: si se puede

Cuando hablamos de meritocracia, pensamos en el culto al mérito, pero ¿a qué llamamos mérito? Según la Real Academia Española la palabra proviene del latin "meritum" y se define como la "acción o conducta que hace a una persona digna de premio o alabanza". Ahora bien en una sociedad con desigual acceso a la educación, a las propuestas laborales, ¿de qué mérito hablamos?

El sociólogo español Carlos Gil Hernández demuestra en su tesis doctoral que la meritocracia no funciona, ya que el ascenso profesional no se consigue por el mérito obtenido: "Las clases aventajadas salen con unos cuantos metros de ventaja ya antes de nacer (...). En una sociedad ideal, los hijos de la élite podrían bajar de clase, pero no ocurre". De esta manera su investigación que obtuvo el premio a la mejor tesis del año por ECSR (European Consortium for Sociological Research) demuestra que las familias de clases más altas realizan grandes inversiones en la educación de sus hijos y aunque éstos no tengan los méritos suficientes terminan desarrollando "esas habilidades que los profesores luego consideran mérito académico"

Por lo tanto la meritocracia lo que hace es recrudecer la desigualdad y constituir el mito de la libre competencia donde no siempre gana la carrera quien es más veloz ya que hay algunos que arrancan muy cerca del punto de llegada: una elite privilegiada.

La idea de estar permanentemente en carrera constituye un mito que retroalimenta lo que Byung-Chul Han señala como el sujeto del rendimiento que ante la falta de garantías laborales y frente a un futuro cada vez más incierto, se exige más a sí mismo.

En La sociedad del cansancio el filósofo coreano señala: "La sociedad del siglo XXI ya no es disciplinaria, sino una sociedad del rendimiento". Si la sociedad de las disciplinas que analizaba Foucault era una sociedad de la prohibición donde el modo verbal (modal verb* en inglés) negativo que la constituye es el "no-poder", "la sociedad del rendimiento se caracteriza por el verbo modal positivo "poder (können) sin límites". Su plural afirmativo y colectivo 'Yes, we can' expresa precisamente su carácter de positividad. Los proyectos, las iniciativas y la motivación reemplazan a la prohibición, el mandato y la ley".

En esta sociedad basada en la positividad del poder tal como lo anuncian los manuales de autoayuda con el "si tu te lo propones tu puedes", o las consignas políticas ligadas al "si se puede", el ejercicio del poder resulta mucho más efectivo:

"El sujeto de rendimiento es más rápido y más productivo que el de la obediencia".

En distintos ámbitos la idea de "hacer carrera" implica una preparación constante, una actualización permanente y un grado de autoexigencia cada vez mayor: "El exceso de trabajo y rendimiento se agudiza y se convierte en autoexplotación".

Esta forma de explotación es más eficaz porque se realiza en nombre de la autorrealización personal. De allí que, como sostiene Byung-Chul Han, las enfermedades más comunes de esta época sean la ansiedad y la depresión

nosotros que resiste. La belleza de lo no visible, la sensibilidad de los cuerpos, la erótica vinculante.

"Al principio, la depresión consiste en un 'cansancio del crear y del poder hacer'. El lamento del individuo depresivo, 'Nada es posible', solamente puede manifestarse dentro de una sociedad que cree que 'Nada es imposible'. No-poder-poder-más conduce a un destructivo reproche de sí mismo y a la autoagresión. El sujeto de rendimiento se encuentra en guerra consigo mismo y el depresivo es el inválido de esta guerra interiorizada. La depresión es la enfermedad de una sociedad que sufre bajo el exceso de positividad. Refleja aquella humanidad que dirige la guerra contra sí misma".

Un paradigma técnico-ideológico

Eric Sadin en La silicolonización del mundo analiza el paradigma técnico-ideológico que parte del Silicon Valley como aquella región donde se concentran las grandes empresas de tecnología digital y que se erige como referente planetario principal.

Este modelo implica una fascinación por un modelo de trabajo, de producción y desarrollo concebido como el único posible en el mundo.

Lo que supone una colonización ideoló-

continúa en la página siguiente



viene de la página anterior

gica que el mismo autor denomina la "silicolonización".

"Una colonización de un nuevo tipo, más compleja y menos unilateral que sus formas previas, porque una de sus características principales es que no se vive como una violencia a padecerse, sino como una aspiración ardientemente anhelada por quienes pretenden someterse a ella". –Eric Sadin

Se trata de "un modelo civilizatorio basado en el acompañamiento algorítmico tendencialmente continuo de nuestras existencias". Supone que "hay una deficiencia humana fundamental que va a ser salvada por los poderes afectados a la inteligencia artificial, que suplantan y varían sin descanso". Se trata de la fascinación por el grado de desarrollo de la inteligencia artificial "que se la convoca a personificar una forma de superyó dotado en todo momento de la intuición de la verdad y que orienta el curso de nuestras acciones individuales y colectivas hacia el meior de los mundos posibles". Un modelo donde en nombre de la "salvación de la humanidad" se resigna la autonomía y el juicio crítico para depositar la llave del futuro en el desarrollo tecnológico como el único destino posible.

Este paradigma salvífico, además, alimenta el **mito del emprendedor** que se vuelve millonario con su *startup* (emprendimiento tecnológico), bajo un modelo que avala una competencia feroz donde no caben códigos éticos, ni ninguna clase de empatía y al que accede sólo un grupo restringido de personas, cada vez más ricas y con

mayor poder, mientras el conjunto social se ve cada vez más empobrecido.

Se trata de los llamados gurúes tecnológicos tales como Jeff Bezos (Amazon), Bill Gates (Microsoft), Mark Zuckerberg (Facebook, Instagram, Whattsapp), Larry Page y Serguéi Brin (Google), Elon Musk (Tesla) entre otros... que se muestran con vestimenta informal y descontracturados y desarrollan la startup como modelo de negocio a seguir, donde se recrea la idea del joven que tiene una brillante solución para un problema en una vida cotidiana llena de falencias donde "la tecnología podrá alcanzar este objetivo y compensar, en cada oportunidad, uno de los defectos del mundo conforme al positivismo radical siliconiano". Para llevarla a cabo trabaja sin descanso, traspasa todo límite y logra hacerse millonario.

Lo que oculta este mito es que la mayoría de estos emprendimientos fracasan, que estos negocios suelen estar basados en una dinámica frenética de producción con escasos derechos laborales y una supuesta estructura colaborativa que sostiene fuertes jerarquías y relaciones de poder, "pero que se suponen disueltas por las sesiones de brainstorming, el tuteo generalizado o las partidas de ping pong que se juegan en medio de filas de computadoras".

Sadin define un espíritu que no se limita a la región de San Francisco, sino que va permeando a través de diferentes discursos en todo el mundo como el único modelo posible que dice actuar por el bien de la humanidad, pero que no hace más que sobrevalorar el culto al mérito y una mayor precarización de la vida.



Más información, menos significado

Franco Berardi en Fenomenología del fin propone pensar los vínculos humanos contemporáneos atravesados por una gran conectividad tecnológica que va en detrimento del lazo afectivo. Para ello comienza definiendo la sensibilidad como la facultad que le permite al individuo procesar signos que no pueden ser verbalizados, comprender lo no dicho que "les permite a los seres humanos unirse y conectarse a través de relaciones de empatía, como una fina película que registra y decodifica las impresiones no-verbales; en otras palabras, les permite regresar a un estado no-específico y no-codificado..."

"La sensibilidad es la capacidad para comprender lo tácito", dice Berardi. De allí que la experiencia sensible permita "hacer visible una configuración del mundo", leer pequeños gestos, comprender a través de una mirada sin necesidad de palabra.

Sin embargo, la circulación vertiginosa de información en el marco de lo que el pensador italiano llama la infoesfera está saturando nuestra capacidad de percepción y nuestra sensibilidad: "La infoesfera se ha hecho más rápida y densa, y la proliferación de infoestímulos ha sometido la sensibilidad a un estrés mutagenético... Esto conduce a una reconfiguración de la percepción del otro y de su cuerpo. La presión, la

aceleración y la automatización están afectando los gestos, las posturas, toda la proxémica* social".

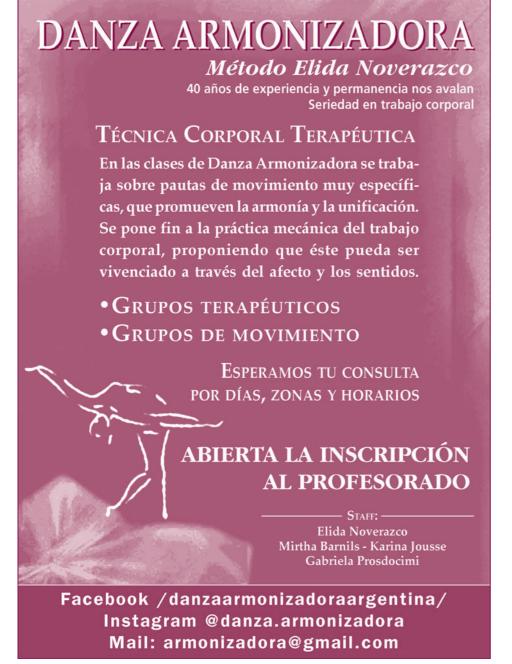
Berardi diferencia ciberespacio, de cibertiempo: "el ciberespacio es la esfera de conexión de innumerables fuentes de enunciación humanas y maquínicas, el ámbito de conexión en ilimitada expansión entre mentes y máquinas. Esta esfera puede crecer indefinidamente, porque es el punto de intersección entre el cuerpo orgánico y el cuerpo inorgánico de la máquina electrónica".

Sin embargo "el cibertiempo es el lado orgánico del proceso, y su expansión está limitada por factores biológicos". Por más que el ciberespacio produzca una expansión a velocidades cada vez más grandes "el núcleo subjetivo del cibertiempo evoluciona a un ritmo más lento, al ritmo de la corporalidad, del placer y del sufrimiento. La composición técnica del mundo puede cambiar, pero la apropiación cognitiva y la capacidad de reacción física no la siguen de manera lineal". Por lo tanto, mientras se somete al individuo a la aceleración y un flujo cada vez mayor de información, disminuye el tiempo para poder elaborar esta información, lo que se traduce en la reducción de la sensibilidad.

"La aceleración de la experiencia – agrega Berardi– provoca una conciencia reducida de los estímulos, una pérdida de intensidad que concierne a la esfera de la estética, de la sensibilidad y también de la ética. La experiencia del otro se hace rara e incómoda...»

"... incluso dolorosa, ya que éste se vuelve parte de un estímulo ininterrumpido y frenético, y pierde su singularidad, su intensidad y su belleza. La consecuencia es una reducción de la curiosidad y un incremento del estrés, la

continúa en la página siguiente





viene de la página anterior

agresividad, la ansiedad y el miedo"

El tiempo se convirtió en el principal campo de batalla, si la Modernidad supo sincronizar los ritmos de trabajo para hacer más eficiente la productividad, en el mundo contemporáneo se explota el tiempo de trabajo y cada momento del tiempo de ocio a través de una brutal aceleración de la vida cotidiana que produce un empobrecimiento de la experiencia, "porque nos expone a una masa creciente de estímulos que no podemos elaborar intensivamente o percibir y conocer profundamente. Más información, menos significado. Más estímulos, menos placer".

De esta manera los medios electrónicos actúan "como un acelerador de infoestimulación y, simultáneamente como un instrumento para reducir la sensibilidad de la psique y la piel colectiva", señala Berardi.

Cuestión de piel

La piel que recubre nuestro cuerpo, así como marca nuestra frontera corporal y nos protege del mundo externo, también es nuestro órgano sensorial y nuestra primera herramienta de comunicación con el mundo antes de la palabra. Este órgano permite el contacto con el otro a través de las caricias, de los diferentes modos de expresión del afecto y del placer.

El "no me toques parece ser la regla de comportamiento de la sociedad moderna", sostiene Franco Berardi y el *touch* de la pantalla no reemplaza al tacto de la piel.

La mediación simbólica nos ha ido separando del terreno de la afectividad: "Lenguaje y sexo son divergentes en la vida cotidiana. Se habla de sexo en todas partes, pero el sexo nunca habla".

Con el desarrollo del capitalismo de los signos que Berardi llama semiocapitalismo,

la abstracción creciente está erosionando la sensibilidad y los modos de entendimiento empático: "En el proceso de abstracción de la modernidad tardía, se negó al cuerpo y se lo transformó en un objeto aséptico. El sexo fue reemplazado por la pornografía y la felicidad con el mantenimiento psicofarmacológico."

"La abstracción perfecta del mundo digital es el resultado de esta trayectoria moderno-tardía: abstracción en la producción de las finanzas, abstracción del trabajo en la actividad, abstracción de la utilidad de los bienes, abstracción de la sensualidad".

De allí que Berardi suponga una suerte de mutación de la esfera de la conjunción hacia la conexión: "Mientras que la comunicación conjuntiva es una aproximación tentativa a las intenciones de significado de un cuerpo que envía mensajes ambiguos cuya interpretación es objeto de negociación e incertidumbre, la comunicación conectiva implica y presupone una interacción perfectamente inequívoca entre agentes de significación que son sintácticamente comprensibles. Para entender lo que es la co-

municación conjuntiva tan solo pensemos en dos personas cortejando, actividad que involucra el deseo, la timidez, la ambigüedad, las insinuaciones... Cuando dos seres humanos quieren participar de la conexión deben aceptar, previamente, la reducción sintáctica de los contenidos de su intercambio al formato de las máquinas que transportan sus signos".

El lado bello

Byung-Chul Han en *La salvación de lo bello* señala que hoy lo bello se relaciona con lo pulido, lo liso, lo impecable. El diseño minimalista, el vidrio, las pantallas, los tratamientos antiarrugas o de depilación definitiva, las fotografías retocadas para subir a alguna red social dan cuenta de ello. Sin embargo, la esencia de la erótica, de la seducción, como las formas de vinculación con el otro están basadas en aquello no del todo visible, ni del todo limpio, ni del todo

bello es un escondrijo. A la belleza le resulta esencial el ocultamiento. La transparencia se lleva muy mal con la belleza... El desvelamiento la desencanta y la destruye".

Hoy "lo bello se vuelve liso y pulido y se somete al consumo" y por tanto "nos hallamos en una crisis de lo bello en la medida en que a éste se lo satina, convirtiéndolo en objeto de agrado, en objeto del

claro, ni del todo liso. En las rugosidades,

en los enigmas del interior subjetivo emerge

la curiosidad y la posibilidad de abrir la per-

cepción sensible hacia los demás. "La con-

templación de lo bello no suscita compla-

cencia, sino que conmociona", produce

asombro, una relación con la alteridad: "Lo

Lo bello sale del yo para vincularse con los demás y descubrir en el otro ese pequeño gesto que los une. Implica bucear en el misterio de la condición humana, imposible de *stalkear* (investigar, espiar, averiguar, por internet) porque siempre conlleva algo más que su perfil virtual no nos va a mostrar. Esa es la belleza del lazo social en la que nos despojamos de la carrera por el mérito y el rendimiento para sentir junto a otros y vibrar en sintonía, en la que danzar o cantar colectivamente nos produce un disfrute inexplicable y nos reencuentra con ese nosotros que creíamos que habíamos dejado en el camino.

'me gusta'... La salvación de lo

bello es la salvación de lo

vinculante", concluye Han.

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; investigadora en comunicación y cultura urbana.



Para seguir leyendo

- Berardi, F. (2017). Fenomenología del fin: sensibilidad y mutación conectiva. Buenos Aires: Caja Negra.
- Byung-Chul Han (2012). La sociedad del cansancio. Barcelona: Herder.
- Byung-Chul Han (2014). Psicopolítica. Barcelona: Herder.
- Byung-Chul Han (2015). La salvación de lo bello. Buenos Aires: Herder.
- Orsai (30 de octubre de 2021) "La mejor tesis del año: sociólogo muestra por qué la meritocracia no funciona".
- Sadin E. (2018). La silicolonización del mundo. Buenos Aires: Caja Negra.





herramientas psicocorporales n espacio de salud, bienestar y transformac

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

Formación en el Sistema Río Abierto.

Título reconocido por el Organismo Río Abierto Internacional.

Clases de: movimiento vital expresivo, concientización postural.

elongación y fortalecimiento, yoga sistema Río Abierto,

movimiento para adultos mayores.

Masajes: Circulatorios, Energéticos y Correctivos.

Cursos y Talleres: Grupos de trabajo sobre si, Taller de liberación de la voz,
Arte, música y movimiento, Grupos de reflexión, Vení a Ver,
Taller de Meditación, Movimiento Libre.

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



danzali ento terapia

Empezar

Maternar

Proceso

Amor

Tiempo

Interés

Aceptación



escribe: Graciela Vella

Desde el acróstico anterior construyo la primer frase de este artículo: "La empatía es empezar a maternar dentro de un proceso donde el amor, el tiempo, el interés y la aceptación del otro se hacen presentes en un dialogo danzado".

> La empatía es considerada un factor curativo clave en Danza Movimiento Terapia. Significa poner en juego la propia corporalidad como si el cuerpo del terapeuta se transformase en una caja de resonancia.

Desde ahí puede asimilar o entonar con los movimientos y las expresiones verbales y no verbales de los participantes de una sesión para que así el otro se sienta reconocido y comprendido. Definida como la capacidad para reconocer y comprender las emociones ajenas, implica una actitud receptiva en la que no hay juicios ni prejuicios sino solamente una acogida respetuosa de lo que el otro está sintiendo y vivenciando.

Ser empático implica una reciprocidad en una relación gestada desde lo afectivo y supone poder sostener el malestar, el dolor, el sufrimiento, la falta, lo que no estuvo suficientemente presente en la vida de la persona.

Las emociones son las que nos hacen esencialmente seres humanos, tanto aquellas positivas como las que nos convierten en personas impiadosas. La emoción es un proceso influenciado por nuestro pasado evolutivo y personal e involucra al comportamiento, a los cambios corporales internos (viscerales y del sistema nervioso autónomo), al tono de la voz (prosodia) y a los gestos (expresiones faciales), modifican posturas y cambian nuestros movimientos y ritmos.

No hay un individuo igual al otro, aparecen constantemente variaciones en las formas de vincularse, de tomar decisiones, de oponerse, de confrontar, de decidir. La subjetividad, influenciada por el propio mundo social y cultural, nos hace singulares y únicos, sorprende las acciones y reacciones distintas de las personas ante el mismo acontecimiento. Por ejemplo al sentir miedo alguno podrá escaparse, otro derrumbarse, otros atacar, alguien enfadarse frunciendo el ceño y apretando sus dientes, o reír. La gente deprimida puede mostrar su desolación a través de una mirada fija, quedándose en silencio e inmóvil o conversando incesantemente, sus cuerpos podrán inclinarse hacían adelante o ponerse rígidos. La felicidad podrá revelarse en lágrimas de alegría, carcajadas, ser vivida en silencio y en secreto, con movimientos excitados o en un estado de calma.

El cuerpo irradia sus propios mensajes y éstos representan la suma total de las características individuales. Reflejar, sintonizar y desde allí empatizar con dichas proyecciones no habladas es una de las tareas del danza movimiento terapeuta.

¿Qué se necesita para empatizar con ese mensaje silencioso y particular?

Crear un diálogo sin palabras espejando la postura, los gestos, el tono y volumen de la voz, haciendo contacto visual. Esta comunicación no verbal tiene un impacto profundo en la psique del paciente abriendo un espacio donde el cambio pueda ser posible.

La interacción entre los seres humanos resulta crucial para la supervivencia, esta interacción supone una relación que no se justifica solo en la proximidad sino además en el vínculo que se establece con el otro. El término empatía abarca desde sentimientos de preocupación por los demás hasta la capacidad de expresar emociones que coincidan con las experimentadas por otra persona e incluso poder inferir que está pensando o sintiendo el otro.

La empatía abarca un amplio rango de procesos afectivos, conductuales, cognitivos y reflexivos.

Las neurociencias han realizado aportes considerables para el reconocimiento de las intenciones de los demás y de los distintos componentes de la empatía, de los mecanismos cerebrales de la emoción y de los circuitos neuronales involucrados en percibir e interpretar el mundo que nos rodea.

Deseo compartir con los lectores un par de párrafos de mi último libro¹ en los que hago referencia a los procesos empáticos que se establecen en Danza Movimiento Terapia.

"...ser danza movimiento terapeuta es un acto de amor. Significa poner el alma corporeizada en juego, para ayudar a transitar caminos amables o escabrosos, donde los profesionales son caja de resonancia que recibe, entona y espeja la subjetividad del otro: sus búsquedas, descubrimientos, logros, alegrías, broncas y tristezas, para que puedan ser reconocidas, asimiladas o transformadas. Ser danza movimiento terapeuta es estar allí para acoger y acompañar procesos, para impulsar desde la posibilidad y la potencia, desde la conexión con la felicidad de danzar y de vivir..." 2

"En la virtualidad, al igual que en la presencialidad, el cuerpo del paciente y el cuer-

po del terapeuta se acercan, se separan, juegan con las distancias, la presencia y la ausencia, se mueven juntos. Se reflejan construyendo vínculo, diadas y grupos, formas circulares donde la individualidad y la grupalidad confluyen. Cuerpos que se tocan, se miran, que son mirados y son testigo de lo nuevo, de esos movimientos primigenios que a veces dan lugar a nuevos nacimientos, a nuevas imágenes sobre uno mismo. Cuerpos en movimiento que también se detienen porque aparece el momento de la pausa, de la quietud, de dar tiempo al proceso. El reflejar o la idea de acompañar un movimiento es una forma de acercarse, es una herramienta para entablar la comunicación. Salir de la idea del movimiento mecánico para entrar en el universo del movimiento sentido, de aquellos movimientos que nos expresan, dan identidad y conectan con nuestra propia historia".

La pandemia y la cuarentena reubicó a los espacios de salud teniendo que adecuarse empáticamente a las posibilidades existentes respondiendo una vez más a la premisa básica de la Danza Movimiento Terapia: "Empezar desde cómo y dónde está el otro."

¹ "El cuerpo en cuarentena. La Danza Movimiento Terapia durante el aislamiento social 2020". PDF. https://www.gracielavella.com/

² Segura Rattagan Dulcinea. Prólogo.

Graciela Vella es Bailarina. Profesora de danza. Danza movimiento terapeuta. Directora de la Escuela Danzacuerpo. Miembro fundador de la asociación Argentina de Danzaterapia y Danza Movimiento Terapia. Miembro honorifico de la ADMTIB (España). Madrina de ADMT Perú. Mas de 30 años dedicados a la formación de profesionales en DMT en Argentina, Perú y España. Autora del libro "El movimiento en cuarentena" (2021).

danzar para la vida no para la audiencia

escribe: Alejandra Brener

Cuando la respiración no es solamente una operación mecánica, sino que constituye un acto llevado a cabo conscientemente; cuando la corriente de aire que se desplaza internamente transita libre como un círculo de perfecta armonía; cuando la visión se purifica y la emoción se despliega a través de los movimientos... estamos danzando nuestra danza natural. El sedoso fluir energético de todo el cuerpo establece una profunda vinculación afectiva con nuestro bailar. No hay palabras, no hay ideas acerca de eso que se está desplegando, solo se danza.

> El intercambio espontáneo con un universo receptivo que no juzga ni condiciona, hace que la vivacidad del movimiento inunde de gozo al cuerpo que danza.

Emerge un encanto que resuena con ritmos vitales, conmovedores. Se genera un ida y vuelta con quien acompaña, una nutrida reciprocidad.

Tanto la danza como el canto pertenecen a un conjunto de expresiones legadas por nuestra cultura originaria, sin embargo, con el advenimiento de los saqueos "civilizadores", la danza, movimiento ritual, expresivo, liberador y, fundamentalmente sanador, se vistió de ornamentos "narcisistas" que reforzaron valores vinculados a la imagen. La vida dejó de bailarse para comenzar a "representarse".

El universo de la imagen transformó al baile en un culto a la belleza escénica, hasta con ciertas obstinaciones perfeccionistas. Se apuntó a desarrollar un virtuosismo físico que distorsionó la idea de expresividad esCuerpos sometidos a la voluntad de moverse con "belleza" comenzaron a sufrir la danza en lugar de gozarla. Bailar para una espectadora o un espectador convirtió a este arte en un culto a la estética.

Así es que fue perdiendo su matriz, su savia original para transformarse en un producto mercantilista con capacidad de despertar emociones en una audiencia.

Rolando Toro, creador del sistema Biodanza, dijo que "la humanidad en su camino hacia la civilización, parece haber elegido la línea evolutiva del lenguaje-pensamiento en detrimento de la linea movimiento-vivencia". Una realidad que transformó la danza para la vida, en danza para la audiencia. Sucedió que, cuando el pensamiento racionalizó el movimiento expresivo, el baile perdió espontaneidad y condicionó el disfrute de su encanto.

El placer corporal, la magia sensitiva, son los vehículos para moverse libremente de manera suelta y grácil. En cambio, si el movimiento expresivo se ve afectado por la irrupción de imágenes que condicionan la espontaneidad, lo auténtico pierde la posibilidad de ser disfrutado y esto también se expande alrededor.

Buscar ser elogiada o elogiado al moverse es un rasgo egotista. Quienes están dominados, dominadas por la expresión de una imagen, confunden el ego con el sí mismo corporal, es decir, priorizan el ser gustados o gustadas más que el gustarse o encontrarse con el "amor propio" o el amor por el propio movimiento, esto es, viviendo desde dentro y no hacia afuera.

Envolver con ternura la danza de la vida para elevar la frecuencia vibratoria puede ser "contagioso". Una afectación donde circula energía vital, pulsión de vida.

Para danzar naturalmente, no hay que forzar los movimientos, porque se corre el riesgo de generar prácticas desgastantes que, a veces, dejan al cuerpo exhausto. Abrirse a la escucha de lo expresivo singular, para "dejar ir" lo espontáneo, sin condicionamientos, es bailar la propia danza.

Se puede sentir placer en la danza natural, la que nos caracteriza como seres únicos. Cada rítmica personal si se la apropia, suelta una cadencia preciosa. Eso es belleza, eso es danza. La soltura se quiebra si existe una fuerza externa que nos obliga a hacer y nos exige un desgaste mayor a lo posible. En el simple placer, la voluntad cede y el ego (gobernado por la mente) renuncia a su hegemonía sobre el cuerpo. El goce primero comienza con un modesto latir, luego se convierte en pequeños y constantes instantes a los que no podemos renunciar, y se prolonga si trasciende la idea de inmediatez. El secreto del placer está oculto en el fenómeno de la vibración, es un potencial y una fuerza mágica que nos mueve hacia la espontaneidad. Dancemos naturalmente la vida. Es una experiencia que recomiendo desde lo más profundo de mi Ser.

Alejandra Brener es Lic. en Ciencias de la Educación. Terapeuta corporal bioenergetista. alejandradrabrener@gmail.com



culto a la meritocracia

un modo de fundar mitos de exclusión mitos

escriben: Élida Noverazco, Gabriela Prosdocimi

Consideramos que hay una apropiación política del término "mérito" para justificar y legitimar discriminaciones, exclusiones, toda una cultura del descarte, con el fin de sostener identidades históricamente privilegiadas, negando el reconocimiento de determinados derechos a la totalidad del conjunto social.

Nuestra intención es, en principio, desmitificar lo que silencia, revelar lo que oculta la filosofía meritocrática, al tiempo que señalar las motivaciones y comportamientos reales que promueve.

¿Qué estimula la meritocracia? Estimula la mala competencia, el individualismo, el egoísmo, la soberbia e ingratitud en los ganadores, y la humillación y baja autoestima en los perdedores.

> El filósofo político Michael J. Sandel sostiene que la primera falacia de la meritocracia es que las oportunidades, las posibilidades, son iguales para todos, cuando en realidad, no lo son.

Para la elite, para los afortunados, para aquellos que tienen una historia que les permitirá tener educación, aprendizaje y herencia, el logro de los objetivos es viable. En contraposición, para los que viven en estado de pobreza, despojados de ventajas educativas y culturales, el talento natural y el trabajo duro resultarán insuficientes.

> La segunda falacia de la meritocracia tiene que ver con la actitud ante el éxito. La meritocracia alienta a que quienes tienen éxito crean que llegaron sólo por sus propios méritos.

Cuando, en verdad, para poder llegar, se precisan puntos de apoyo, muchas manos que colaboren, la intervención del medio circundante y un Estado presente, a fin de que el individuo pueda superar los obstáculos personales, sociales y culturales. Por lo tanto, el mérito sería el resultado de un proceso tanto individual como colectivo.

Además, los logros también se deben al trabajo de los que nos precedieron, una herencia ancestral que nos compete a todos como proceso evolutivo del ser humano. El no reconocer estas participaciones y aportes, vuelve al sujeto soberbio, arrogante, descalificativo e ingrato.

Este problema de actitud ante el éxito lleva a dividir a las personas en ganadores (que creen que su éxito es el resultado sólo de sus propios talentos y de su esfuerzo) y perdedores (que, injustamente culpabilizados de su padecimiento, son llevados a la desmoralización y la humillación). Así, en detrimento de la empatía y el lazo social, se agudizan los conflictos, se profundizan las divisiones, las bifurcaciones entre ciertas identidades privilegiadas y las otras excluidas. El sistema meritocrático, en vez de unirnos, nos separa.

Frente a esto, se impone, como necesidad insoslayable, concentrarnos menos en preparar a la gente para la competencia meri-

tocrática y centrarnos más en la dignificación de todos los seres humanos. Valorar y reconocer todos los trabajos, todos los oficios que hacen aportes valiosos al bien común.

La pandemia de coronavirus ha revelado la importancia fundamental que tienen para la sociedad muchas tareas que, sin embargo, están muy mal pagas.

No sólo aquellos que trabajan heroicamente en los hospitales, sino también los trabaiadores de reparto, el personal de supermercados, los proveedores de atención médica a domicilio, los cuidadores de niños... y los artistas y trabajadores corporales, cuya función terapéutica contribuyó al sostén de los lazos sociales durante el aislamiento.

Como contravalor a la competencia meritocrática y el egoísmo, es necesario promover motivaciones altruistas y solidarias como poderosos instrumentos para la construcción de sociedades más igualitarias.

> Altruismo, solidaridad, reciprocidad, compasión, generosidad, compromiso, fraternidad, gratitud, humildad, constituyen elementos esenciales que intuitivamente se presentan como constitutivos de grupos que experimentan la empatía.

Tiranía de la meritocracia sobre la corporeidad

La exclusión no es sólo económica, sino también simbólica, invadiendo áreas de capital cultural y social.

En torno al simbolismo corporal, determinados rasgos físicos (porte, estatura, peso, color y olor de la piel, forma y color del cabello, de los ojos...) ocupan un lugar privilegiado.

> Así, a fin de lograr la conformidad con las exigencias normativas, vemos cuerpos arrojados a la carrera por el mérito y el reconocimiento, donde serán pocos los "elegidos" y la mayoría caerá en la descalificación.

En busca de una anhelada ficción, observamos cuerpos sacrificados con cirugías cosméticas, u hostigados con dietas y ejercicios para alcanzar los más altos estándares de "belleza", aun a costa del bienestar psicofísico y emocional.

¿Por qué no tenemos más derecho a ser nosotros mismos y estar más a gusto en nuestra piel? ¿Por qué nos hablan de las estrías, de las canas, de las arrugas como imperfecciones, cuando son una manifestación natural del cuerpo? ¿Quién definió los cánones de belleza?

Se impone cuestionar el modelo hegemónico, que excluye cualquier tipo de diferencia; problematizar los cánones convencionales, que promueven la discriminación, y construir la aceptación, visibilización y valorización de todos los cuerpos. Romper con los estereotipos, con las expectativas irreales que, como modo de dominación social, prescriben cómo debemos ser, sentir, percibir, vernos... y dictaminan qué espacios habitar.

> Es necesario transformar las categorías de la percepción, que son históricas y culturales, y promover la valoración social de todos los cuerpos.

Deconstruir las representaciones y los conceptos inscriptos en ese cuerpo que nunca se sintió valorizado. Reconocer que todos los cuerpos son hermosos. La potencia está en la diferencia, en la asombrosa diversidad. Tenemos que reapropiarnos de nuestro cuerpo y valorarlo en su maravillosa unicidad.

Isadora Duncan expresaba que la belleza del cuerpo está en su correspondencia con la naturaleza, con las necesidades y deseos de esa naturaleza: "Los movimientos del cuerpo humano pueden ser bellos en cualquier etapa de su desarrollo, en la medida en que están en armonía con la etapa y grado de madurez que el cuerpo ha alcanzado." Es ese eterno movimiento de la vida que hace de ella un milagro perfecto.

Si nos referimos al arte de danzar, es el más exigido en referencia a las condiciones que deben cumplir los cuerpos. Más allá de las diferencias en cuanto al énfasis que cada disciplina dancística pone en el aprendizaje de una técnica o en la expresión por medio del movimiento, en algunas de ellas se pone en juego una concepción del cuerpo que debe adecuarse a un modelo normatizado y valorado, a un canon ideal de estética, perpetuando la creencia de que existe un único y exclusivo modelo de cuerpo apto para la danza.

> Se prescribe, legitima y naturaliza una noción restrictiva del cuerpo, excluyendo de la práctica de la danza a otras corporalidades, profundizando la distancia entre esos cuerpos legitimados (irreales e idealizados) y nuestros cuerpos reales.

Ya ahí se da un proceso de selección que implica una injusticia. ¿Quién dijo que un bailarín tiene que tener tal altura, tales disposiciones anatómicas, tales rasgos faciales? ¿Qué pasa con la creatividad, la libertad expresiva y la vivencia del placer? Cuántos, por sobreexigirse, malograron sus potenciales. No hubo protección de ese caudal.

Por lo demás, ¿cómo evaluar el mérito como ideal igualitario, y no como factor de exclusión, si no hay, primero, una apertura a la inclusión?

Es necesario terminar con los prejuicios, romper con la discriminación. Se excluye a personas que no se ajustan a los cánones de la danza, pudiendo ser grandes bailarines. Muchos se descartan de antemano, antes de probar si esa persona tiene creatividad, talento, pasión, algo para entregar al mundo.

Hacia un nuevo paradigma: Poner en valor la diversidad

Muchas propuestas y disciplinas corporales promueven un cambio de paradigma, experimentando empatía en danzas comunitarias e inclusivas.

Entre ellas, Danza Armonizadora, disciplina corporal, grupal, vivencial, terapéutica y artística, cuyo objetivo principal es la salud psicofísica, y donde lo primero que se resalta es el potencial del cuerpo, estimulando, sobre todo, el componente emocional y la creatividad.

Esta disciplina, entre otras, es pionera en el trabajo de deconstrucción de los valores hegemónicos, valorando el cuerpo, promoviendo un trabajo de conocimiento personal y social a través del cuestionamiento de los estereotipos, resaltando que la danza, la expresión, es patrimonio de todo ser humano, y no de una élite. Así, tanto en las clases regulares como en sus obras artísticas, cada participante disfruta expresándose libremente desde su propia diversidad de sentimientos y emociones, dentro de un contexto grupal inclusivo, de grupos heterogéneos y con todo el rango etario.

Con sus danzas y ejercicios, en la comunicación e interacción con otros y otras, se enriquece con una mayor amplitud de matices e intensidades, despliega mayores posibilidades físicas y psicológicas, modelando nuevos registros corporales y emocionales.

> Se pone en marcha un universo de energías capaz de convocar nuevas formas vinculares, de recuperar el ímpetu vital y el entusiasmo de crear conjuntamente nuevas formas de vivir, de compartir experiencias colectivas, vivificadoras, gozosas.

Cerraremos con una apreciación sobre la obra de arte y su analogía con la vida, en lo que respecta a la importancia de cada integrante (o de sus elementos compositivos). Si nos referimos a una obra de arte, a una composición teatral o dancística, podemos observar que todos los roles son importantes, todos hacen a la totalidad de la obra. En la composición del conjunto es donde reside el valor de la obra de arte, y en la vida es exactamente lo mismo: no existe ningún rol que no tenga mérito por sí mismo. Todo va a depender de cómo se incluye en esa totalidad. La integración es la que nos va a dar la totalidad y el potencial, reforzándonos mutuamente. Por lo tanto, poner el poder sólo en el mérito personal es una falacia. Nadie puede estar potenciado solo: la potencia es grupal, social, mundial. Si no, somos simples espectros.

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

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





En el mundo moderno el concepto de meritocracia encarna el principio orientador de la ideología neoliberal contemporánea. La medida del mérito está signada por las capacidades individuales y el espíritu competitivo de las personas para ascender en la escala social. Lejos de propiciar la igualdad de oportunidades, el mérito promueve una segregación exclusiva que deviene en un individualismo antagónico a la empatía que impulsan otras experiencias, como por ejemplo, el teatro comunitario.

Cuando en 1958 el sociólogo británico Michel Young acuñó el término meritocracia en el libro *El triunfo de la meritocracia* lo hizo en un sentido peyorativo, pues trata de una distopía situada en 2034, que describe un mundo ya no gobernado por el pueblo sino por la elite de los más capacitados. Lo asombroso, en este tiempo poco distante al descripto, es que este texto se asemeja a una profecía.

Young, que en 2001 se arrepintió profundamente de emplear este término, advierte en *El triunfo de la meritocracia* que:

> La doctrina del mérito lejos de propender a una igualdad de oportunidades deviene en un mecanismo que neutraliza las desigualdades mediante el disciplinamiento.

Bajo la excusa de la 'igualdad de oportunidades', el narrador describe en el libro el escalafón jerárquico que organiza las clases sociales en función de la inteligencia y aptitudes, perpetuando el orden social a través del sistema educativo, de manera que los privilegios de clase mutan en 'dones' o 'méritos' personales. Los de abajo, dice el narrador, han pasado por la maquinaria que los ha convencido de su condición de inferioridad. Y asegura que la meritocracia logra un sistema de desigualdad social con gran estabilidad ideológica y mental.



Zumba la risa / Fotografía: Agustín Manoukian



Herido barrio / Fotografía: Alejandra Pía Nicolosi

Las jerarquías meritocráticas descriptas por Young hace 60 años, son absolutamente equiparables a las de los CEOS de las corporaciones que digitan el devenir del mundo. La diferencia radica en que el mérito no equivale al nivel de formación, sino a la capacidad de extraer ganancias. Quienes gobiernan forman parte de esa elite, o bien sirven a ésta. Pues, desde la perspectiva neoliberal, tras la idea del mérito hay una noción particular de lo que es valioso para la sociedad. Una sociedad cuyas necesidades reales son ajenas a las elites y que, cuando se lo propone, subvierte el mito de la salvación individual.

El teatro comunitario, se erige aquí como la antípoda de la meritocracia, pues consiste en un espacio de absoluta inclusión, donde cualquiera puede participar sin ningún tipo de *casting* ni selección desde una concepción del arte como derecho.

Así lo entiende Edith Scher, directora de Matemurga, grupo de teatro comunitario que nació al calor del estallido social de 2001. El primer gran coletazo que recibió el culto a la meritocracia, institucionalizada a partir del advenimiento del neoliberalismo en nuestro país.

Hace exactamente 19 años, Edith Scher se lanzaba a esta aventura; sentía la necesidad de ofrecer algo a esa humanidad que tomaba las calles y se erigía sobre las cenizas del despojo y la indolencia. Formaba parte de ese colectivo; el horror signó su existencia tras el atentado a la AMIA. Su madre fue una sobreviviente y junto a ella clamaba por esa justicia, que intuía, nunca llegaría. Y que aún no llegó.

Música compositora, crítica de arte y actriz, Edith Scher asegura hoy que en una

continúa en la página siguiente









Falta el aire, ensayo abierto / Fotografía: María Laura Lafit



Herido barrio / Fotografía: María Laura Lafit

viene de la página anterior

sociedad donde prima el individualismo, el teatro comunitario propone un sujeto colectivo que narra, es decir, elabora una síntesis poética donde la conjunción de cada aporte personal confluye en un Nosotros. Este enfoque sitúa al arte no solo como herramienta, sino como una práctica transformadora en sí misma, que incide tanto en la subjetividad como en el empoderamiento de una comunidad.

¿Qué mecanismos pone en marcha esta práctica transformadora del arte comunitario? ¿Cómo se manifiesta este empoderamiento?

En principio, el carácter transformador del arte deconstruye el mandato socialmente impuesto respecto a la domesticación de los cuerpos. Por eso en el teatro comunitario **se juega.** Y este juego no solo se desarrolla porque se están entrenando técnicas de actuación, sino porque el juego conforma la sustancia del proceso creativo en la medida en que transforma a la persona y transforma a ese grupo, que cada vez se empodera más en una sociedad que todo el tiempo le está diciendo: No se puede. Este empoderamiento, esta sensación de que es posible cambiar cosas que parecen inmutables, genera muchas transformaciones en lo personal, porque el hecho de poner el cuerpo y jugar, el hecho de poder cantar, y que esto se convierta en una ficción que expresa un Nosotros y genera un mundo propio, desde una mirada territorial y desde un concepto de celebración, donde arte, memoria e identidad están presentes, es en sí transformador. Te posiciona en el mundo de otra manera, y desde el vamos, sin pretender ser pretenciosa, ayuda a vivir mejor.

¿Cómo opera el carácter transformador del arte comunitario en una sociedad signada por el individualismo?

Obedecer es no jugar otras posibilidades. El condicionamiento intelectual y la determinación de la corporalidad son indisolubles, la mentalidad se construye desde ahí.

Lo que hace el teatro comunitario para crear es atacar esos estereotipos, trabajando lo corporal desde los diferentes abordajes del juego. El juego tiene que ver con generar actuación, y desde allí, ficción.

Y, si ese juego es colectivo, lo que se crea es un universo donde van apareciendo los personajes para una obra sin entrar en los clichés.

Se trabaja sobre consignas, se propician improvisaciones, rondas de relatos y todo el tiempo se va sintetizando la idea hasta que el mundo que se va gestando nos va diciendo hacia dónde ir.



Falta el aire / Fotografía: José Maldonado

Por eso es muy importante no tener el texto escrito, sino construirlo con aportes colectivos hasta lograr una dramaturgia que concentre esa polifonía de voces, sintetizada por una mirada condensadora.

Se trata de un proceso que lleva mucho tiempo y que una vez terminado, ya no se pueden diferenciar las particularidades. Nadie puede decir qué es de quién. Eso es lo que tiene de comunitario y al mismo tiempo de transformador.

¿La empatía es algo inherente a lo comunitario?

La empatía no es algo que se dé naturalmente. Vivimos en un mundo neoliberal donde las leyes del individualismo son muy fuertes. Todo se gesta. La empatía también.

En Matemurga se trabaja mucho sobre este aspecto, no solo hablando sobre el tema sino con la tarea misma. Porque si la comunidad tiene derecho a crear ficción a partir del arte, construye un relato que modifica lo que parece dado, lo que aparece como único. Desde la simple contundencia de plantearse: antes nada y dos años después un espectáculo. Hasta publicar libros, grabar discos, pensar en una filmación, en un viaje...

Todo esto empieza a suceder en la vida de una persona gracias a este mar colectivo que tiene al arte como centro y le permite hacer con otres cosas que en soledad no podría realizar.

Por eso, en esta práctica comunitaria centrada en lo artístico, el Yo no sirve si no suma a un Nosotros. Pero nadie se aliena ni se pierde, porque a la hora de crear un espectáculo cada quien tiene que trabajar en su personaje desde el cuerpo, con su particularidades, sus modos de andar, su voz, su historia v su conflicto dentro de esa historia. Cuando se hace la puesta de la obra no nos encontramos con un todo homogéneo, vemos cada personaje en su singularidad. Ese es el aporte individual que se hace a esta totalidad que constituye lo colectivo. El grupo es mucho más que la unión o la suma de sus individualidades. Es el grupo como grupo y eso es altamente transformador. En principio para quienes participan, pero también para quienes asisten al espectáculo, que de pronto se dan cuenta de que la creación con aportes colectivos es posible.

Matemurga comenzó a tomar forma en 2002, de la mano de Edith Scher en una sociedad que, ofuscada ante desencantamiento neoliberal, exploraba formas autogestivas de expresión comunitaria.

Al cabo de 19 años Matemurga gestó un elenco de teatro, una orquesta y un grupo de titiriteros. Espacios que se sostienen con una sinergia que ni la pandemia logró frenar. Por el contrario, durante el aislamiento casi la totalidad de los integrantes de este colectivo siguieron en constante actividad a través de zoom o meet. Se generaron canciones, espacios de actuación y de escritura. Experiencia que resultó terapéutica y produjo una síntesis poética, que se materializará en la grabación del disco Canciones en pandemia, y en la edición de un libro de relatos trabajado en forma colectiva. La post pandemia, habilitó el reencuentro de las corporalidades y el preestreno de un nuevo espectáculo, creado en 2019, antes del encierro, que paradójicamente se denomina Falta el aire.

Epilogo sin ánimo de spoiler: hacia el final del libro El triunfo de la meritocracia, Michel Young anticipa un estallido social encabezado por las mujeres excluidas de la elite gobernante que, junto a las dóciles clases inferiores, rebeladas, y a una minoría de intelectuales disidentes, irrumpe en las calles arrasando con la totalidad de los meritócratas..., hasta con el propio narrador.

Mariane Pécora es Técnica en Comunicación Social (Universidad Nacional de Córdoba). Editora del Periódico VAS.



danzarlavida

entrevista a Aurelia Chillemi, escribe: María del Carmen Varela

Todes podemos bailar. Somos *Bailarines* toda la vida. Asi se define la danza comunitaria, actividad que desde hace 19 años se viene desarrollando los viernes a las 18 hs., actualmente en el 2° piso de la Mutual Sentimiento, en el barrio de Chacarita y cuyos inicios fueron en la fábrica recuperada Grissinopoli, en el mismo barrio.

Un taller de danza en el que todes son bienvenides, niñes, adolescentes, jóvenes, adultes mayores, para bailar al ritmo de la música en vivo y darle rienda suelta a la expresividad de los cuerpos.

"Son 19 años de vida, de amor, de trabajo, de momentos de aciertos y desaciertos y fundamentalmente de aprendizaje", afirma su creadora, la bailarina, psicóloga y docente Lic. Aurelia Chillemi.

La primera etapa de la clase invita a la conexión con el propio cuerpo. Luego del encuentro consigo mismo, se abre la mirada, se reconoce al otre. Con la sugerencia de la consigna y siempre con libertad de expresión del cuerpo, el universo individual se abre a otros universos y con este intercambio se enriquecen los movimientos. Aliada con la espontaneidad y la apertura de cada persona, cada danza es única, irrepetible.

> La danza comunitaria se nutre de la capacidad de empatizar, condición fundamental para que se produzca esta comunicación de cuerpos.

"Es el nudo de la danza comunitaria -expresa Aurelia- de los tres ejes de la expresión corporal: Cuerpo, Creatividad y Comunicación, hacemos foco en este último". ¿Cómo se logra?

"La empatía no se produce sola, se trabaja en todos los encuentros porque sin empatía sería imposible la creación colectiva de obra y para algunas personas es bastante complicado porque implica salirse del confort de lo conocido".

En cada clase, ese desafío se pone en marcha y el devenir de los cuerpos, el cruce de las miradas y la propuesta de la danza, generan las condiciones para el intercambio. Subraya Aurelia que "las consignas de trabajo tienen resonancia en el mundo interno como un llamado al registro permanente del otre. No estamos solxs, crecemos en comunidad y este principio básico y fundamental es llevado a la danza, cuando trabajamos, tanto en los talleres, como en el momento de creación coreográfica".

Volver al encuentro

¿Qué sucede con los cuerpos que estuvieron confinados durante meses, con miedo al contagio, con poco movimiento, cuando nuevamente pueden disponerse al encuentro? "Tanto extrañar y después volver. Como quien vuelve de algo muy traumático que afectó al mundo y transformó nuestra realidad cotidiana. No se vuelve como si nada hubiese pasado. Los cuerpos llegan constreñidos y se van abriendo. Mucha mirada y emoción, pero cuesta volver", reflexiona Aurelia.

Una de las características de este grupo es que durante estos años, han pasado muchas personas, algunas permanecen, otras se van y regresan. Saben que el taller de danza comunitaria conserva el día y la hora y siempre está abierto para quien quiera participar.







Durante las restricciones de la pandemia, el taller pasó de ser presencial a virtual. "Hicimos la actividad *online* desde el comienzo de la pandemia. Parecía misión imposible, pero fuimos encontrando las estrategias para recuperar algo del encuentro. Entonces empezaron a encontrar la caricia en la mirada, el abrazo de la voz. Con barbijos, con distancia, parecemos adictxs al abrazo, con crisis de extrañeza. Pero vamos volviendo". En un viernes habitual solían participar entre treinta y cuarenta personas, de a poco, se van animando al regreso. Tras la danza, un círculo toma forma en el lugar para que les participantes puedan verbalizar y compartir la experiencia. Luego vendrá el ensayo de alguna de las obras que el taller fue creando a lo largo de casi dos décadas.

Tres de esas obras se plasmaron en videodanzas: La Oscuridad, filmada en la fábrica Grissinopoli, Y el Mar, en el partido de la Costa y De la Tierra, en Jujuy, bajo la dirección de Adolfo Cabanchik.

El arte como una forma de lucha

La crisis del 2001 y sus secuelas, los cacerolazos, los trueques para sobrevivir, la proliferación de asambleas barriales, las fábricas vaciadas por sus dueñxs y recuperadas por sus trabajadorxs.

Ese fue el contexto en el que se formó un espacio cultural en la fábrica Grissinopoli, recuperada en 2002, y germinó la danza comunitaria, que acompañó la lucha desde el arte.

Recuerda Aurelia: "Fue una experiencia de vida inolvidable. Ellos amasaban grisines, nosotrxs amasábamos danzas, creábamos comunidad desde la danza".

En el 2006, la gestión del Departamento de Artes del Movimiento UNA (Universidad Nacional de las Artes) le pidió a Aurelia diseñar una Cátedra Abierta, que pudieran cursar alumnes y vecines.

Se creó un grupo de trabajo que actualmente está conformado por el músico y compositor Osvaldo Aguilar, a cargo de la música en vivo y la bailarina y docente Andrea Coido, adjunta a cargo. "La Universidad yendo hacia la gente", destaca Aurelia. La Cátedra Abierta de Danza Comunitaria se dicta antes del taller y es una opción para incorporar contenidos teóricos y acceder a valiosa bibliografía.

Creación colectiva

Los espacios de desarrollo creativo mejoran la calidad de vida y la danza es una herramienta de prevención primaria. Con esas premisas funciona este colectivo de bailarinxs que no solo desplazan sus corpora-

lidades al ritmo de la propuesta musical en vivo, sino que también son creadorxs de obras. Las coreografías nacen de un imaginario común y se van construyendo con los aportes de todes. En el caso de *De la Tierra*, una chica peruana que participó del taller durante un tiempo, contó cómo con su padre se levantaban muy temprano en el campo para sembrar y esos movimientos descriptos por ella fueron incorporados a la danza. *La Oscuridad* relata los años del terror y fue bailada en la *ESMA* (*Escuela de Mecánica de la Armada*). En cada presentación de las obras, lxs bailarinxs invitan al público a sumarse a la danza.

El teatro comunitario es también una fuente de inspiración. El periodista, gestor cultural y editor Claudio Pansera invitó a Aurelia a jornadas y congresos en los que tomó contacto con personas vinculadas al teatro comunitario, y en particular, con el *Grupo Patricios* Unidos de Pie. "Con ellxs entendí que lo que estaba haciendo era danza comunitaria. En el VIII Encuentro Internacional de Teatro Comunitario nos dieron varias fechas para impulsar la danza comunitaria. Incluso vinieron Adhemar Bianchi y Ricardo Talento a dar en la fábrica grissinópoli una charla 'entusiasmadora' para les vecines. Viajamos al pueblo de Patricios en cuatro oportunidades llevando las obras y ofreciendo e intercambiando talleres. Danza, teatro y comunidad, un lujo y lazos para toda la vida", se alegra Aurelia.

> Si hay danza hay comunicación, hay un cuerpo que expresa sus vivencias, para sí mismo y para los demás. El cuerpo guarda memoria y cuando se mueve, su propia historia entra en movimiento.

En el año 2010 desde el Área de Investigación y Posgrado, invitaron a Aurelia a crear la Línea de Investigación para el Posgrado en Danza Movimiento Terapia. "Entonces empieza Danza Movimiento Terapia Comunitaria, algo inabordable hasta ese momento en el campo de la DMT". Aurelia y la danza comunitaria también cuentan en su haber con un libro que relata este aprendizaje de casi veinte años: Danza Comunitaria y Desarrollo Social. Movimiento poético del Encuentro. Dice Aurelia: "Todo lo que está escrito en verdad sucede. Fue ir de la praxis a la teoría. Quizás hoy lo escribiría diferente, sacaría, agregaría, corregiría. Pero nació así y fue un gran nacimiento". Un nuevo libro podría hacer referencia al reconocimiento a nivel nacional e internacional que se le dio a la danza comunitaria. "Eso me ha llevado a viajar bastante. Pero lo más importante es el encuentro de cada viernes, los abrazos, la solidaridad, el amor, la creación compartida, el trabajo, enseñar y aprender". En tiempos de reconstrucción de vínculos, de volver a la presencia y a la confianza, la danza comunitaria propone recuperar la sabiduría infantil de re-conocer el mundo a través del cuerpo en movimiento

Aurelia Chillemi es Lic. En Psicología UBA. Lic. en Artes del Movimiento U.N.A. Bailarina y Coreógrafa. Danzaterapeuta. Docente Investigadora del DAM, U.N.A. Creadora del proyecto de Danza Comunitaria en la fábrica recuperada Grissinopoli y actualmente en la Mutual Sentimiento. Creadora de la Cátedra Danza Comunitaria. DAM, U.N.A. Creadora y Profesora Titular de la Línea de Investigación del Posgrado "Aplicación de DMT en el espacio público comunitario", U.N.A. Autora del libro "Danza Comunitaria. Poética del encuentro".

María del Carmen Varela es Periodista, grafóloga, instructora de Hatha Yoga, integrante del grupo de Danza Comunitaria Bailarines Toda la Vida.



transitando Japarplejidad

potenciar las singularidades, un marco para el encuentro en la diversidad

escribe: Gabriela González López

Los encuadres técnico - corporales relacionados con la consciencia corporal se asientan en las singularidades. Las provocan, las catalizan. Y, por lo tanto, contienen la diversidad.

Estas técnicas o procedimientos sirven como prácticas de ejercitación y, también, como soporte artístico para la interpretación y la creación. Son caminos corporales vinculados a la propiocepción. Abordajes que consisten en capas.

El encuadre no es una enunciación de principios, sino una propuesta de pautas que sostienen un funcionamiento. Tanto si coordinamos, transmitimos o propiciamos espacios - laboratorio; como si estamos en el rol de estudiantes, aprendices o practicantes.

Hay una actitud interior que debemos cultivar: la aceptación del vacío y del desconcierto como una práctica.

No adelantarnos a interpretar. Observar. Observarse. Registrar. Registrarse. Ubicarse en un tiempo interno contemplativo, aunque haya velocidad. Cultivar las diferencias, inclusive en nosotros mismos. Hacer las cosas de un modo sutilmente distinto o desconocido. Permitirnos fluir. Poner en duda cuando surge una opinión. Escuchar o sentir los impulsos profundos. Enfocarnos en una ocupación para permitir que emerja lo inesperado, lo sorprendente. Organizar cierta dialéctica, crear conexiones. Tanto singulares como colectivas. Una interacción permanente, en la escucha interna y en la escucha exterior.

Este modo o actitud es hacia nosotros y es en la interacción con los demás. Es, en el tránsito por el espacio del taller o entrenamiento, para ser asumida desde todos los roles

La propiocepción nos instala en lo singular y en lo diverso: nadie puede percibir por otro; ni tampoco como otro. Investigar el propio movimiento

es una tarea personal y de infinitas resonancias.

Ahora bien: ¿Qué queremos decir con investigar el propio movimiento? Veamos un ejemplo: Tres personas escuchan una consigna que pauta la investigación. Las tres se quedan perplejas. Cada una, toma una actitud distinta frente a su propia perplejidad: Una intenta suponer rápidamente cuál es la consecuencia que se espera de eso que está pautado. Asocia todas las ideas que se le ocurren a partir de esa consigna. Mira cómo están haciendo los otros y compara. Hace cada una de las cosas que se imaginó y las da por realizadas y terminadas. Se queda esperando una nueva pauta o que le digan si lo hizo bien. Las otras dos, en cambio, transitan esa perplejidad inicial. Quizá, en un caso se transforme en vacío (no pensar nada) y, en el otro, en un torrente de opiniones y discusiones internas. Eso que se ha desencadenado, no lo pueden elegir. Mientras vacío o torrente discurren, ambas personas continúan con la pauta o consigna y haciendo - moviendo lo que les va surgiendo. Este surgir puede ser una contundente necesidad kinésica, propioceptiva o de la sensación, del impulso, del sentido o de la intuición. Puede ser que se desencadenen imágenes, en un caso, y quizá en el otro, sensaciones. Quizá emociones o comprensiones. Tal vez, sólo un vacío que se transforma en placer que va sosteniendo la experiencia. Todo es desarrollo hasta que en un momento hay que decidir dar por terminada la actividad. Poner el punto. Hacer las propias reflexiones. Observar en perspectiva, elegir, decidir, compartir.

Seguramente, quienes leemos esto, conozcamos a estas tres personas: somos nosotros mismos. Las situaciones internas descriptas, ni siquiera son una progresión. Pueden ser una (involuntaria) alternancia en nuestra práctica. En general, vivimos en un entorno que está enfocado fuera de lo procesual.

Tenemos aprendido el resolver, administrar el tiempo, apurarnos a opinar, catalogar: actividades que nos dejan fuera. Cultivar lo singular implica permanecer inmersos. Lo singular es lo desemejante, lo distinto, lo que, aunque resuene, no es idéntico.

Lo singular está en nosotros y está en los demás. Lo singular no está preconcebido. Cultivarlo genera expansión. Una expansión que es propia y también colectiva.

Conexiones

Transitamos modos de hacer; pero no reproducimos modelos. Las conexiones no están ligadas a una lógica causal. No hay una expectativa causa - efecto.

No hay un ideal de cuerpo a lograr. No hay un catálogo de ningún orden en el cual encajar. No poseemos un cuerpo. El cuerpo no nos posee. Somos.

Mover es dar motivo o estímulo a alguien; alterar, conmover. Se dice mover, también, cuando una planta comienza a brotar. Los sentidos del mover se entrelazan. Las conexiones surgen inesperadas. Se arma el tejido, la trama. En lo particular y en la grupalidad.

Algunas de las sensaciones más mencionadas, a la hora de hablar de estos tránsitos, son: apertura, confianza y expansión.

Cuando transitamos la perplejidad, no nos instalamos en ella, alumbramos lo que estaba ensombrecido y surge lo impensado.

Investigar el propio movimiento abre mundos. Cada presencia porta mundos. Mundos impresos en el cuerpo. Mundos - Persona.

Gabriela González López es Artista escénica de formación multidisciplinaria, Investigadora, Docente, Coordinadora de los Talleres Cuerpo y Artes Escénicas. Profesora Titular de Cátedra en la UNA. Beca Nacional Grupal 2009 del FNA, para la Investigación *La función del oído interno en el trabajo del intérprete músico y / o actor*. Investiga además sobre la consciencia del movimiento y el diálogo entre las artes.

la potencia

el GEAM en el «revistazo»

de AReCIA



escribe: Sandra Reggiani

Allá hacia mediados del 2018, la resistencia en la calle era frecuente, muchas razones por las que encontrarse a visibilizar y reclamar, mucho desaliento necesitando transformarse.

La derogación por decreto de la ley de medios, la disolución de los Ministerios de Cultura y de Salud, "caer en la educación pública," la reforma previsional, el elogio a la meritocracia instalado en las publicidades, la multiplicación de recursos en fuerzas de seguridad mientras que las inversiones en salud, cultura y educación decaen son algunas instantáneas de entonces que constituían un plan de gobierno impreso con hechos, aunque no se leyera en la plataforma electoral. Por esos tiempos, el tratamiento de una ley para permitir la interrupción voluntaria del embarazo era fuertemente visibilizada y problematizada en las calles, mientras se discutía en el Congreso.

Como en otras oportunidades, AReCIA invita al Grupo de Experimentación en Artes del Movimiento de la UNA a participar de su foro que, retomando la dinámica del año anterior, incluye una caminata performática, para reclamar nuevamente **Ley de Fomento Ya** para el colectivo de revistas independientes, claramente perjudicadas por las dinámicas monopólicas del gremio a través de sus medios hegemónicos, avaladas por las políticas del gobierno nacional de ese momento.

En esta nueva ocasión la caminata propone reconocer, dentro del circuito céntrico, a los quioscos de diarios y revistas que sostienen la venta de publicaciones independientes, además de visibilizar el requerimiento de una ley de fomento a través de una bandera amplia y extensa, bien verde.

La coyuntura ofrecía muchísimo material de trabajo. En la caminata del año anterior pusimos en diálogo con el contexto y la propuesta, materiales de una obra: Muerde Inframundo de Rhea Volij. Esta vez decidimos realizar una caminata que actualizara en las corporizaciones, temáticas emergentes y relevantes en relación a la grupalidad, la solidaridad, la reciprocidad, la competencia, las sincronías, los predominios, las confrontaciones, las retroalimentaciones.

El GEAM desarrolla en su cotidianeidad prácticas que incluyen diferentes abordajes perceptivos, de improvisación y de interacción que permitieron dedicar dos jornadas para recuperar algunos organizadores de improvisación en dúos, tríos, grupos pequeños, grupos grandes que corporicen construcciones instantáneas y efímeras, que puedan trasladarse por la calle, convivir con un paisaje profuso y diverso: autos, bocinas, comerciantes, transeúntes, los integrantes de la caminata, público ocasional, camiones, colectivos y todas esas singularidades que habitan las calles de Buenos Aires un día de semana al

La caminata inicia en la sede de

Bartolomé Mitre de la UNA, llega por Callao hasta el Congreso, alterna entre calle y locales subterráneos el tramo de Callao entre el Congreso y Corrientes, con la misma dinámica sigue hasta el Teatro San Martín. El regreso será por la vereda de enfrente, dando continuidad al mismo criterio.

Durante este recorrido, los cruces de las calles, las esquinas y los quioscos de revistas son epicentros de las acciones, en donde cuerpo, palabra y movimiento se entrelazan.

La alternancia entre veredas y estaciones subterráneas arma una cadencia ondulante, sinuosa, que dinamiza un tiempo signado por frentes impermeables. El regocijo de los homenajeados contrasta con la impronta que otorgan al entorno los ajustes y desfinanciamientos generales.

Igual que en la oportunidad anterior, El Revistazo aparece como una manifestación de cruce, encuentro y yuxtaposición entre el arte y la política que toma la calle al movilizar en simultáneo intereses políticos y artísticos; deconstruye la funcionalidad de la calle diseñada para transitar, activa la protesta a través de expresiones artísticas, interpela al GEAM a constelar en tiempo real la realización de las acciones, y problematiza el lugar y la función del arte en el contexto contemporáneo.

Marcelo Expósito (2012) en su artículo Activismo artístico identifica como tal a la síntesis práctica de una multiplicidad de perspectivas y aspectos, diferenciándolo de un estilo, una corriente o un movimiento. Desarrolla una serie de premisas en donde identifica al activismo como modos de producción de formas estéticas y de relacionalidad que anteponen la acción social a la tradicional exigencia y autonomía del arte.

El activismo artístico afirma Expósito, tensiona las relaciones entre la institución artística y las instituciones culturales. Las decisiones se toman en sintonía con los objetivos sociales y políticos que cada práctica propone, se desarrolla al margen de la normativa de la institución artística. Rompe el lazo con la institución artística, los sujetos involucrados se dotan de criterios propios que articulan formas estéticas y relacionalidad social-política.

De esta manera, realizar la caminata performática para El Revistazo implica interrumpir la modalidad escénica convencional.

Sea por la informalidad del espacio en donde acontece la escena, por la ausencia de elementos compositivos coreográficos y de las temporalidades teatrales, como por cierta intencionalidad que atraviesa y trasciende la finalidad estética; y requiere de habilitar la emergencia de registros para que estén disponibles en la configuración de un dispositivo de improvisación.

Al respecto Manuel Delgado (2013)

en Artivismo y pospolítica. afirma que el artista es entendido como activista, es decir como generador de conocimientos, y lleva hasta las últimas consecuencias las lógicas de la performance artística, en tanto productoras de sentido. Lo que hace el activismo es llevar hasta las últimas consecuencias la lógica de la performance artística, a la que se atribuye la capacidad de producir desterritorialización, dislocamiento, descentralizaciones, intensidades, intersubietividades.

La performance coloca el cuerpo y los signos en un estado nómada, transitorio, en el que las experiencias son transformadas. Asocia el artista con un público que debe compartir la intensidad de la experiencia propuesta (...) Como poéticas de la acción, las performances persiguen una radicalización de las emociones en una especie de ritual (Barbosa de Oliveira 2007:106) en Delgado (2013: 70).

El Revistazo, propone en su convocatoria perspectivas solidarias, recíprocas y empáticas para quienes intervienen de él, que requieren de estrategias colaborativas para realizarse; habilita así la posibilidad de acciones artísticas disruptivas respecto de los formatos convencionales.

Las prácticas artísticas no sólo son interpeladas por la intencionalidad política, sino que en el dispositivo encuentran modalidades determinadas de materialización.

Si por esos tiempos eran frecuentes las publicidades que estimulaban a los vínculos excluyentes y por méritos individuales y aislados, esa conocida meritocracia, promoviendo una silenciosa y potente competencia entre pares para alcanzar el escalón superior, que necesita de la exclusión para existir. Esta experiencia abona ese otro paradigma que encuentra en lxs otrxs posibilidades de retroalimentación, confianza y refuerzo para desplegar los intereses personales y sectoriales, en donde mío, tuyo y nuestro conviven y se multiplican, incluyendo al suyo, vuestro, de ellxs; parafraseando a nuestro cantor popular Pappo, "nada como ir juntos a la par"

Probablemente cuando este artículo sea publicado, ya se haya celebrado el X Foro, dando cuenta de la multiplicidad de coyunturas que la asisten en estos tiempos de ¿pos? pandemia, en donde la presencialidad vuelve a ser opción, y las huellas de tiempos corporales se actualizan en una zona de promesas posibles.

Sandra Reggiani, Doctorando en Artes (UNA) Licenciada en Composición Coreográfica. Profesora de Artes en Danza. Profesora de Expresión y Lenguaje Corporal. Titular de la asignatura Improvisación y Directora del Grupo de Experimentación en Artes del Movimiento, UNA DAM. Coreógrafa y bailarina independiente.

sandrareggiani@yahoo.com.ar





305320 Vs. GOG320



escribe Emiliano Blanco

«Bienaventurado sea el abrazo y maldito el codazo»

Eduardo Galeano.

Elevo esta plegaria, como cisma herético al culto a la meritocracia.

Voy a subrayar la palabra <u>culto</u>, porque la manifestación pública y exotérica (antónimo de esotérica), en los tiempos que corren, asume que las corporalidades instituyen el ícono y monumento del cómo y dónde nos relacionamos -entre nos con nos y nos con el entorno-.

Maldecir el codazo, primero es reconocer que existe. Que se lo ejecuta para con lxs que están al lado. Que tiene un propósito y éste está antes que nuestra historia y va a continuar cuando ya no estemos en ella.

El codazo es un modo de vinculación afectiva -de afectos negativos-. El diccionario dice que 'es un golpe dado con el codo, en especial el que se da para abrirse paso o atraer la atención de alguien'.

Por más que pongamos en consenso que nuestras prácticas sensibles y sus paradigmas son el camino para desactivarlo, no alcanzan para darle fin. Alguna vez lo practicamos, sea para sobrevivir, sea para alcanzar algo que se nos escapaba en manos de otrxs, etc... cada unx sabe. El codazo está.

Lo llamativo, es que el territorio donde se despliega es en el vínculo; y éste traduce cuerpo: ahí ocurre.

Las nuevas tendencias políticas y culturales, hablan de una desterritorialidad del mérito, a través de la deconstrucción. Y es el cuerpo ese territorio en disputa.

Eso quiere decir, que hay una gran intención por disminuir el codazo, pero de buenas intenciones está tapizado el infierno, dice el dicho popular y el feminismo sigue desmantelando la casa paterna.

'...y de los espectadores, esperamos que al menos se sientan avergonzados' Bertolt Bretcht.

Las redes sociales y las infinitas aplicaciones que retroalimentan la cultura de la imagen corporal mediada y digitalizada, profundizan las estrategias meritorias de la voluntad: voluntad para re-consumir un modelo de cuerpo que agrade y voluntad para re-producir un estándar convocante y al que tenemos que llegar a parecernos.

Pero lejos de demonizar, reconozcamos que el esfuerzo es tendencia y resuena en nuestro cotidiano.

Consumimos para pertenecer y no sentir la horfandad en la exclusión. Exorcisar la pertenencia, es un desafío: tenemos un perfil y en él también existimos.

A veces funciona así: lxs cybor digitales, que en la jerga se autoperciben *influencers*, existen por una acción económica de recursos, para generar un contenido entretenido con las llamadas tendencias.

Recurren a una profundización sobre-estimativa de categorías y señalamientos subjetivos sobre un tema en específico.

> Algo así como panelistas o predicadorxs que indican dónde ocurre lo importante. Hoy el mercado que construye para cada necesidad una demanda, lxs sostiene y promueve.

Pero hay un fenómeno que ocurre en muchos hogares y es que muchas personas se conectan a la vez para espectar gamers personas que son fanáticas de los videojuegos y utilizan las plataformas digitales para que otrxs aprendan a jugar.

El dilema radica aquí: espectadorxs pasivxs, llamadxs 'followers' o 'seguidorxs' comparten rasgos o intereses comunes que lxs ponen en sintonía, pero en distintas jerarquías por habilidades y participación en la plataforma.

La lógica de re-consumir y re-producir en sintonía con el modelo y actuar de forma eficiente -hablar de una manera, actuar cómo, etc.- es lo que se instala; más que el entretenimiento habilidoso de explorar y experimentar se trata de 'jugar a ser como el lider'.

Espectar sin interrumpir/dialogar con quién juega, completa la atmósfera contemplativa que dinamiza una homogeneidad que creímos extinta en la historia del arte.

Se rasgan las vestiduras las nuevas tendencias de la escena performática, que generaron instancias compositivas para hacer presente un lugar a quien participa del hecho estético. Acá ocurre distinto, y con un resultado masivo mucho más radical que snob.

El esfuerzo por provocar 'ese algo distinto' y que se aproveche y adoctrine desde el entretenimiento teleconcéntrico, es el resultado de una estrategia eficiente de *marketing* que nos organiza el tiempo de manera efectiva y los gustos en una forma reductiva. La moda tiene ardua trayectoria en este paradigma, pero ya no le es exclusiva.

Las plataformas digitales congregan y materializan nuestros intereses: más de una vez sentimos que el teléfono nos espía porque luego de una conversación sobre un tema en particular, una lluvia de propuestas publicitarias sobre lo que estabas charlando, colapsa los muros. ¡Tomá mate con chocolate!

La cosa no termina ahí, viralizar un contenido es otra forma de acción codazo.

Una estrategia colaborativa, por la cual hacemos circular una cosa que tiene un efecto dominó... la infodemia tiene muchos fundamentos al respecto. Y la llamo cosa, porque al decir de Deleuze, 'no es lo que la cosa es, sino lo que es capaz de soportar y capaz de hacer' lo que la hace protagonista. Por eso es ingenuo pensar que la matrix virtual y sus estrategias están vacías de un pensamiento que no nos repercute. Compite codo a codo, en una carrera que atropella identidades y corporeidades sin escrúpulos.

Cooperar en la viralización, suele reproducir una corporeidad adaptada a la demanda del mercado eficiente y efectista, explicitando una serie de estrategias para adherir a copiar ese modelo y encuadrar en la hegemonía de significados enmascarados: una vez que comprendemos cómo funciona, esa misma estrategia la utilizamos en nosotrxs mismxs y editamos y filtramos nuestra imagen con el fin de compartir y tener una reacción aceptable de quienes nos conocen o siguen o seguimos o... quienes tienen mayor adhesión, promueven una manera, un modelo. Y el sistema lo apremia con más promoción con rostro de reconocimiento.

'No se trata de temer o esperar, sino de buscar nuevas armas'.

Gilles Deleuze.

¿Somos capaces de devenir virus imperceptible para contagiar y enfermar éste sistema? Digo, con la experiencia pandémica, descartar las dinámicas de contagio para ponerlas a nuestro servicio desarticula el temor por sentirnos vigiladxs y castigadxs, ya que al futuro es posible imaginarlo y no sólo aceptarlo.

La posmodernidad embandera una subjetividad que está en el banco de los acusados. Se la acusa de cualquier cosa, por ende, se la indulta de responsabilidades porque es ambivalente; con lo que le hace creer a quien reproduce ese modelo, cuando éste está bien coucheado y se disfraza de tendencia.

¿Qué pasaría si nos proponemos provocar cuerpos divergentes que desautomaticen las resistencias ofensivas sobre lo que se establece como esperable y normalizado?

Esta otra materialización de la imagen corporal, que en las plataformas virtuales vemos existir poco, es inacabada y convive con la carnalidad de todo lo que nos ocurre mientras nos teleconcentramos en la pantalla. Eleonor Silvestri grita que 'en lugar de que nos exploten, preferimos ocuparnos de pensar prácticas para hacer explotar la maquinaria.'

¿Será la potencia de nuestro deseo quien emerja como resultado colaborativo para darle lugar a desnudarnos de ese disfraz? O como sugiere Silvestri en Foucault para encapuchadas, manada de lobas:

'Si el cuerpo es un artefacto político, social y cultural y no una naturaleza pasiva gobernada por la cultura, (...); se trata de un complejo mecanismo, una tecnología que define al sujeto' (SILVESTRI. 2016, pag. 54).

Otra estrategia puede ser recrear los con-

ceptos alrededor de este artefacto político, social y cultural: las palabras nominan, y nuestra historia nos recuerda que quien nomina, domina. Nuevos conceptos sobre lo que ocurre en nuestrxs cuerpxs. Nuevos conceptos sobre nuestra manera de aparecer. Dinamitar el lenguaje con uno novedoso sobre nuestra imagen. Hablar con la impronta de la poética.

Giles Deleuze, todavía podría decir que 'los conceptos no son generalidades que se encuentran en el espíritu de la época. Al contrario, son singularidades que reaccionan frente a los flujos ordinarios de pensamiento (...). Un concepto es algo que posee una fuerza crítica, política y de libertad'.

La pandemia influyó sobre una tendencia que la meritocracia forja, y es en el concepto de individualidad donde se entroniza.
Tiraniza el personalismo.

Las cifras despersonalizantes y el distanciamiento social, enquistan la percepción colonizada sobre nuestro territorio a través del miedo y nos adueñamos de nuestro espacio sin dar tanto lugar a otras maneras de contacto, porque éste era peligroso. Asumimos esa sistematización.

Por eso recuperar la palabra singularidad; porque destaca y libera a la subjetividad como protagonista de nuestras facetas incompletas, incluidas las corporales. Incluidas las estéticas, entendiendo a la sensibilidad como puente para vincularnos con el mundo. Silvestri, condena esa individualidad, diciendo que 'la individualidad artistonta responde a los intereses del mercado'.

Para ir cerrando, convoco a abrazarnos y bailar: otra estrategia re-existencia. Reconocernos. Volvernos a encontrar y ver que esx otrx tiene también una potencia de cooperación corporal. Salirnos del cuadrado individual. Volvernos mosaico.

Aurelia Chillemi en su libro Danza Comunitaria y desarrollo social: movimiento poético del encuentro, nos exhorta a que 'el dispositivo grupal que se instituye en el trabajo, que parte de una relación colectiva de horizontalidad entre los participantes, habilita a un territorio virgen para la emergencia del deseo, para la composición con otros y otras de nuevos posibles y para la creación de nuevos modos de relaciones sociales.'

Traigo esta preciosa síntesis, porque bendigo el abrazo de las muchas danzas improvisadas posibles que se dan en los encuentros de corporeidades e historias singulares. Porque confío en que la estrategia es hacernos manada. Aullar y seguir bailando.

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





necesitan nuestra empatía

Más allá del ámbito del trabajo clínico, soy miembro de la Fundación S'Olivar de Mallorca, que entre otros objetivos, trabaja por la paz, especialmente en el África Central, y más específicamente en Ruanda.

Como psicóloga mediadora he escuchado los testimonios más atroces de los representantes de las etnias hutus y tutsis, víctimas de la masacre de más de seis millones de personas (entre Ruanda y el Congo), que empezó mucho antes del 94 y sigue en la actualidad, ante el desinterés social y la desinformación mediática que oculta el expolio de los minerales que, como el coltan, son necesarios para nuestros teléfonos móviles.

Este contacto con las víctimas ruandesas a través del Primer Diálogo Interétnico propiciado por nuestra Fundación para conseguir un futuro mejor para una Ruanda reconciliada, me significó un riquísimo aprendizaje tanto personal como profesional.

He podido comprobar a lo largo de estos años la vitalidad y la fuerza creadora que caracteriza a la mayoría del pueblo africano.

Su capacidad transformadora, a partir del dolor y el padecimiento, su persistente optimismo y su sostenida y férrea esperanza, son merecedores de nuestro reconocimiento en esta época en la que Occidente tiene puesta su idealización en Oriente.

No obstante, hay diferencias cualitativas entre las víctimas ruandesas en las que predomina la verdad y la justicia y aquellas con sed de venganza apresadas en su odio y una espiral de violencia. Como en tantos otros

Igualmente, he observado que en algunos de mis pacientes se imponen sus tendencias destructivas y en otros el impulso de vida, que se entrelaza con un ideal del yo positivo que los empuja hacia una salida creativa.

La Resiliencia

"Cambiaremos nuestra visión de la desgracia y a pesar del sufrimiento buscaremos lo maravilloso" .-Boris Cyrulnik

¿Qué factores intervienen y facilitan que estos sujetos o grupos logren superar y transformar los traumas, las crisis o los duelos?

Actualmente la Resiliencia es la corriente que se está especializando en este tema. Concepto que proviene de la Física y que expresa la cualidad de ciertos metales no solo de resistir los golpes sino de dilatarse y transformarse gracias a ellos. Reúne investigadores y profesionales de distintas áreas del conocimiento.

S. Freud aportó un concepto integrador, el de las series complementarias: la conducta peculiar y única de cada ser humano se debe a la combinatoria dialéctica y sin fisuras entre lo genético, la experiencia pre y post natal y las relaciones adquiridas por los intercambios emocionales y de valores con su entorno más cercano y más lejano: familia, escuela, grupo de pares, clubes, etc.

Este concepto permite comprender las multicausalidades de una patología mental o las de una personalidad resiliente. En casi todos los casos se puede hablar del predominio de un factor sobre otros, más que de una sola causa.

La importancia de los vínculos en los resilientes

Berenice, es una adolescente hutu cuva madre había sido asesinada cruelmente por el gobierno tutsi actual cuando buscaba a su marido encarcelado, dejándola agonizar en un container de transporte. Ella me hizo depositaria de su drama, por su necesidad de escucha. "Prefiero recordar el cariño y la alegría de mi madre en vida y el respeto por un padre que ha luchado por sus ideales".

Los vínculos positivos de sus progenitores en su memoria, fueron el soporte básico para su consuelo e integridad psíquica. El cariño y la alegría recibidos de su madre apuntan a la Importancia del suministro amoroso materno (o de quien cumpla esa función) en todo ser humano.

En la actualidad la Psicología evolutiva y el Psicoanálisis están reconsiderando la importancia de las buenas relaciones afectivas primarias a través del lenguaje no verbal, debido a los casos actuales de anorexia, enfermos fronterizos, etc.

Últimamente no sólo se descubre su decisiva influencia en el primer año de vida sino especialmente en la gestación.

Las ecografías y las técnicas psicofísicas que trabajan durante el embarazo a través del tacto y la respiración, han abierto una puerta al primer espacio que habitamos, el útero. En hebreo la palabra rehén significa útero y también ternura. Poco antes del nacimiento, se pueden observar conductas diferentes de los pequeños ante la voz materna y sus distintos ritmos cardíacos: unos brincan, otros se esconden, otros ponen las manos en su pecho, etc.

La base del temperamento comienza aproximadamente un mes y medio antes del parto, dice Boris Cyrulnik en su artículo sobre la construcción de la resiliencia en el transcurso de las relaciones precoces. Las circunstancias del parto y el nacimiento son otros jalones relevantes para la configuración psicológica del ser humano, creando la trama entre temperamento y calidad de las primeras experiencias de la vida.

La comunicación corporal sigue siendo protagonista.

No será lo mismo para el bebé escuchar gritos, voces duras, apagadas o distantes, que voces cálidas, susurros o cantos. Las miradas de rechazo, dolor y tristeza, las intrusivas o la ausencia de mirada, dejan huellas muy diferentes al calor y el brillo de las pupilas de la madre o la sonrisa del progenitor.

En efecto, si el entorno primario es satisfactorio el pequeño estará inmerso en un baño amoroso de sensorialidad y belleza. A través de estas vinculaciones corporales, se configurará la primera representación interna de su yo. La posibilidad de conocimiento y comprensión de la realidad dependerá también de la historia de esos vínculos.

La palabra viva, plena de calor y color surge gracias a los aspectos energéticos y vibracionales que infunden las expresiones emocionales del cuerpo propio y el de los otros, los afectos de vitalidad que menciona D. Stern.

La Psicología profunda afirma que aquellas personas que han experimentado unas relaciones suficientemente buenas en su infancia, tendrán más posibilidades de reaccionar con fuerza ante las tempestades.



La Resiliencia así lo sostiene, pero insiste en que el ser humano tiene la oportunidad a lo largo de toda su vida de encontrarse con otras personas, grupos, instituciones o estructuras sociales que pueden darle la mano, sostén y presencia para sacarlo del infortunio y del dolor.

La Empatía

Marie-Béatrice Umutesi es otro impresionante testimonio de un largo proceso de resiliencia que tuve la suerte de conocer y así reconocer lo decisivas que fueron para ella las personas que la rescataron. Se trata de una socióloga ruandesa que tuvo que huir de su país atravesando la selva del Zaire para poder sobrevivir, como multitud de compatriotas que en 1996, a pesar de su inocencia y solo por ser hutus, fueron tratados como criminales

En ese tránsito por el infierno, donde presenció la muerte de niños hambrientos, parturientas agónicas o ancianos sin fuerza, también encontró un hilo de luz: los primeros apoyos humanos que le permitieron salvarse. Necesitó testimoniarlo en su libro Huir o morir en el Zaire, decisión que le salvó de otro infierno: el suicidio, ante el sentimiento de abandono de la Comunidad Internacional

El apoyo recibido por los occidentales a partir de la presentación de esa obra, la comprensiva y respetuosa escucha del Juez de la Audiencia Nacional, donde declaró como testigo para la querella contra el actual gobierno de Ruanda, le hizo expresar al final estas palabras: "Gracias, ahora me siento un ser humano, he recuperado mi

Este sentimiento de dignidad es el fruto de un proceso exitoso donde la red de intercambios amorosos y solidarios tuvo un enorme peso.

La multiplicación de manos tendidas con "afectos de vitalidad" que Marie-Béatrice recibió desde su estancia y salida de la selva hasta la actualidad, tanto a nivel de encuentros individuales como de grupos, instituciones y representaciones gubernamentales, le permitieron revivir el sentimiento de pertenencia a una gran comunidad familiar, característica de la sociedad africana.

Makhary Diop, intérprete senegalés, así lo expresó en *Diario de Mallorca* (3/7/07): "En Senegal renunciamos a muchas cosas por compartir. Allí la familia es grande, no solo padres e hijos, sino cuñados, primos, sobrinos. Si tienes problemas pides ayuda a tu familia v te avudarán en lo que puedan. y cuando ayudas lo haces con sentimiento, incluso a desconocidos". Estos gestos los he podido comprobar entre las comunidades humildes de Perú o el Norte Argentino, donde se apoyan y comparten su pan a pesar de no tener lazos de sangre.

En la Resiliencia se menciona lo fundamental que es extender la mano a los que sufren, pero poco se ha estudiado a las personas o grupos que la extienden, que podemos definir como empáticos. Ellos sienten en su propio cuerpo el dolor del otro, aunque sea un desconocido. La empatía comenzaría con la sensibilidad en la piel, pero luego, y es lo más difícil, ese sentir se transforma en un sentimiento tan intenso que el corazón llega a las manos y al cuerpo entero para comprometerse con el necesitado.

La actual pandemia que se ha expandido por todos los lugares de la Tierra, nos permite llamar hermano al otro que la padece como nosotros.

La célula espejo en nuestro cerebro nos tendría que hacer empáticos por naturaleza, pero no es así.

La empatía es fruto de las mismas series complementarias que en los resilientes. El amor es el sentimiento que triunfa en el eje horizontal de los vínculos humanos y en el eje vertical del vínculo profundo con lo trascendente. En ambos ejes, la finalidad última es propiciar un mundo digno y justo en un entorno habitable.

Aquí no desarrollaré la diferencia entre una empatía sana y una patológica. Pero si quiero mencionar a las terapias como manos tendidas para la Resiliencia. Aunque muchas personas traspasan el abismo sin ayuda psicológica, podemos también pensar que otras sólo podrán lograr conductas resilientes con la ayuda de la psicoterapia.

Lo que caracterizaría al perfil del psicoterapeuta empático sería ante todo su conciencia de que la presencia y la calidad del vínculo son cruciales para que el paciente pueda recuperar la confianza, trabajando lo interno, lo externo y el restablecimiento de sus relaciones sociales más amplias. No implicaría darle un apoyo sobreprotector que favorecería el victimismo. Sino el sostén adecuado para conectar y traspasar sus emociones ocultas y así transformar lo destructivo en una vida constructiva.

Para este fin será conveniente una psicoterapia donde se combine la palabra con el lenguaje corporal, el psicodrama y el arteterapia, debido a los mecanismos de defensa que caracterizan a estos casos. Recursos que favorecerían lo que en Resiliencia se considera una sublimación consciente creativa.

Bibliografía

Cyrulnik, B. (2004), El realismo de la esperanza, Barcelona, Ed. Gedisa.

Freud, S. (1948), Introducción al Psicoanálisis, Madrid, Ed. Biblioteca Nueva. Stern, D. (1991), El mundo interpersonal del

infante, Buenos Aires, Ed. Paidós. Umutesi, M.B. (2002), Huir o morir en el Zaire,

Lleida, Ed. Milenio. Volosín, S. (2004), Cuerpo y Resiliencia, Jornadas sobre Apego y Salud Mental, Sevilla.

Susana Volosin es miembro didacta de la AEPP, ex docente de DMT, Universidad de Barce-Iona, creadora del Centro Corendins en Mallorca. svolosin@fincaolivar.org



eutonía y más...

recursos múltiples para el abordaje corporal del paciente psicosomático

escribe: Susana Kesselman

1. REFLEXIONES PRELIMINARES

El término psicosomático -a falta de otro mejor- expresa la idea de que existen conexiones entre los padecimientos físicos y psicológicos. En la literatura sobre el tema, las patologías dermatológicas, digestivas, respiratorias, cardíacas, de estrés, se asocian con estados psicológicos y emocionales que plasman de formas variadas en las personas. Nadie niega esto ya, pero por tratarse de configuraciones complejas, surge una pregunta lógica: ¿quién o quiénes deberían tratar a estos pacientes llamados psicosomáticos? Usualmente, ellos son tironeados entre los médicos de diferentes especialidades y alternativos, por profesionales del campo psicológico, por corporalistas de diversas corrientes.

El trabajo en equipo permitiría una visión más amplia de este tipo de problemáticas

Pero salvo en pacientes internados para quienes la interconsulta es una obligación ética, con el resto es arduo hilar más fino estas conexiones. Por lo general, es el mismo paciente el que debe establecer nexos juntando los pedacitos de aportes de cada profesional. No es infrecuente que los que acuden a un corporalista vengan con el paquete atado. Que apenas los interroguemos sobre el motivo de consulta nos digan, por ejemplo, desde que mamá murió me pasa tal cosa, o desde que mi hijo se fue de la casa me ocurre tal otra, o la primera vez que sentí esto fue antes de iniciar mi nueva actividad, lo que se conoce como datación del síntoma

A veces la tarea del corporalista es hacer menos fuerte el nudo del paquete para que puedan ser considerados otros aspectos de la novela corporal. No olvidemos que la persona que nos consulta trae siempre bajo el brazo una novela corporal. Considerando que vivimos en un país donde el psicoanálisis en todas sus expresiones tiene gran desarrollo, lo que debemos combatir más que la disociación, es un cierto modo estereotipado de asociar lo corporal a lo mental.

2. UNA PIZCA DE HISTORIA

Desde que comencé a entrenarme en los abordajes corporales, primero en bioenergética y luego en eutonía de Gerda Alexander, lo hice desde la convicción de que las terapias corporales me permitirían establecer un puente entre lo mental y lo corporal. Yo venía de una disciplina en la que no se cuestionaban ni las conexiones ni las disociaciones entre lo corporal y lo mental. Simplemente no existía el tema. No entra dentro del régimen de afectación de una profesora de literatura el lenguaje (y la expresión) corporal de sus alumnos. Su tarea es que éstos conozcan a los escritores significativos, pero sobre todo que lleguen a afinar el olfato y el gusto por la lectura. Quizás se trataba en aquel momento de que no se disociara entre la lectura y la escritura, pero el cuerpo no era interrogado en su sensibilidad. Muchos años después de mi actividad como profesora en escuelas secundarias llegó a mis manos un libro Pensar Clasificar, del genial Georges Perec, donde se aborda la sociofisiología del leer y se menciona el cuerpo, las posturas, la voz, los labios, las manos de un lector. A pesar de esto que estoy señalando, también debo decir que el cuerpo del escritor, el modo cómo respira un texto, estaban presentes en mis apreciaciones sobre tal o cual libro y consideraba -consideroque cuando el cuerpo del escritor se involucra en lo que escribe se nota cuando lo leemos v la lectura de sus textos, seguramente nos afectará el tono. Algo le sucede a nuestros cuerpos cuando leemos libros como En busca del tiempo perdido de Marcel Proust o los ensayos de Nietzsche, por nombrar escritos de géneros diversos.

3. DE PICHON RIVIÈRE A GERDA **ALEXANDER**

Los abordajes corporales comienzan a incorporarse a mi ECRO -concepto de Pichon y sigla de Esquema Conceptual Referencial Operativo- a partir de mi experimentación con la bioenergética y más tarde con la eutonía.

Pichon fue siempre un amigo de lo corporal. Él me facilitó una lectura compleja y abarcadora desde la concepción de **áreas de la expresión** de la conducta -área 1: lo mental, área 2: lo corporal, área: 3 lo social-, y también desde los **niveles de comprensión** -de lo biológico a lo espiritual-, que sólo requería aclarar, o aclararse, el lugar desde donde el profesional leía el

El tema es siempre no tanto juntar, sino no separar lo que viene unido.

Pichon pensaba al cuerpo como un grupo y aplicaba este concepto para desarrollar un enfoque psicosomático de la dermatología -la piel al igual que los ojos son el espejo del alma-, para investigar las patologías del aparato digestivo cuando no se digieren bien algunas emociones o la distorsión de roles de los órganos, si un órgano no asume una función que le es propia. Nos hablaba de familias digestivas, cardíacas, respiratorias, aludiendo a la elección de síntomas y a los estilos de relacionarse. Decía que los órganos son chivos emisarios dentro del cuerpo personal o familiar. Aplicaba el concepto de miembro fantasma a los vínculos a partir de ausencias significativas dentro de una familia. Incluso utilizaba los sueños para diagnosticar enfermedades -recuerdo su relato sobre la paciente que soñó con cristales rotos, y él diagnosticó esclerosis en placas antes que lo detectaran los análisis clínicos-.

Con estas ideas me acerqué a la bioenergética que me enraizó los pies en el área corporal y desde allí pude mirar hacia las otras áreas. Si bien la bioenergética se presenta como una psicoterapia -y se puede afirmar de un modo muy general que no disocia lo corporal de lo mental- mi inserción pichoniana hizo que yo no entrara en lecturas estandarizadas del tipo: a tal estructura corporal corresponde tal estructura de carácter.

Con la eutonía la cuestión fue diferente. La eutonía se plantea como una educación que desarrolla la conciencia corporal, a lo sumo como una terapia corporal. Sus seguidores no tienen porque ser psicólogos, como sí ocurre en la bioenergética, pero deberían comprender de modo global la conducta de las personas -sin dejar afuera pensamientos, emociones, sensaciones, posturas, movimientos- cuya unidad psicofísica es una premisa de la eutonía. Así lo pensaba Gerda Alexander. Basta leer sus escritos para darse cuenta de que éste fue su punto de vista desde el comienzo de sus investigaciones. Si bien ella trabajaba con pacientes -hay que terminar con el mito de que Gerda no usaba el término paciente y que sólo hablaba de alumnos; en todo caso ella se refería al paciente como a un alumno que aprena curarse, del mismo modo que lo Pichon- con patologías consideradas psicosomáticas (asma, tartamudez, tics).

Es necesario señalar que para Gerda cualquier enfermedad que afectaba a esa unidad psicofísica era posible tratarla con los recursos de la eutonía.

Incluso, antes de la existencia de la eutonía como tal, y cuando todavía llamaba relajación a su trabajo, ya acentuaba la idea de que el accionar sobre el cuerpo despertaba recuerdos, que existía una memoria corporal que se activaba con la re-sensibilización de la piel y que el recuerdo que afloraba a través del trabajo corporal servía a la recuperación de la persona. (Denise Digelman, psiquiatra y eutonista, se pregunta cómo insertar esos recuerdos que se despiertan en la cadena de significantes.) ¿Pueden imaginarse lo que significó para una pedagoga de la rítmica de Dalcroze, cuyo interés inicial fue el de liberar a la danza, al cuerpo y al movimiento de los estereotipos tradicionales, descubrir que su abordaje corporal llevaba a las personas a mejorías psicofísicas? Si bien ella lo había probado consigo misma modificando su destino preanunciado (endocarditis y otros males que la aquejaron), la conciencia de que su trabajo tenía un valor terapéutico y que podía aplicarse a otras personas, llegó con posterioridad. De hecho ella refiere su primera vez con una alumna de un curso de maestras jardineras, con secuelas de una parálisis infantil, a quien logra rehabilitar e impide que la vocación de esta joven como docente se corte por la discapacidad física.

4. UN "ENTRE" LA EUTONÍA DE GERDA **ALEXANDER Y LOS MULTI-RECURSOS** DE HERNÁN KESSELMAN

Como decía el doctor Hernán Kesselman, mi esposo y maestro: Lo que te hace bien es **bueno**. Él cuenta que la frase la acuñó cuando trabajaba en el Policlínico de Aráoz Alfaro de Lanús, al lado del doctor Mauricio Goldenberg, en esa experiencia revolucionaria que significó sacar al paciente mental del Neuropsiquiático y llevarlo a la sala de un hospital general para insertarlo junto a pacientes de otras especialidades. Este hecho, que muchos creen existió desde siempre, tuvo una fecha en la Argentina, 1959 y resultó de la amalgama de un conjunto de jóvenes de las más variadas disciplinas, muchos psiquiatras, pero también psicólogos, asistentes sociales, terapistas ocupacionales, sociólogos, enfermeras. Todos aportaban desde lo propio ideas para trabajar con pacientes, grupos, familias. Los multirrecursos iban desde enseñarles a maquillarse, comprarles aritos (como ocurrió con la Raulito que recibió su primer par de aritos en la Sala), facilitar materiales para dibujar, pintar, esculpir, salidas a la comunidad, hacer música. La imaginación al poder como decíamos entonces.

En la actualidad

Mis multirecursos se nutren fundamentalmente del test de la imagen corporal, con las variantes que Gerda ha investigado, y de los instrumentos que utilizaba Hernán con sus pacientes en psicoterapia.

Soy consciente que éstos, tal como él los aplicaba, tienen sentido dentro de ese ámbito terapéutico. Por esta razón, invito a los alumnos que entreno en eutonía aplicada al análisis del cuerpo o somatoanálisis, a que investiguen -yo misma lo hago con mis pacientes y alumnos regulares- cómo adaptar esos recursos al trabajo corporal de la eutonía.

Creo que se trata de extensiones, derivaciones, rizomas, de la eutonía, porque a través de ellos no me alejo de los principios fundamentales que defendió su creadora: no sugiero a las personas qué deben sentir, pensar o decir y trato de que mis consignas no interfieran en el proceso de autonomía que la persona debería lograr a través de este método.

El test de la imagen corporal

Este test abarca: 1. modelados de arcilla del cuerpo, antes y después de un trabajo corporal por lo general de siete días de duración. En la mayoría de los casos, estos modelados se realizan con los ojos cerrados. Se les pide a los asistentes que anoten las sensaciones que registran al final de cada modelado; 2. El eutonista realiza un inventario -entramado de consignas que enuncia el eutonista- que los alumnos reciben con los ojos cerrados. Luego

pide que se anoten y dibujen las sensaciones; 3. dibujos del cuerpo con sombreado en zonas sensibles; 4. dibujo del cuerpo situando los huesos del esqueleto; 5. dibujo de los contornos de pies y manos con ubicación de músculos y huesos y anotando las impresiones durante la realización del trabajo; 6. modelado de vértebras y otros huesos.

Las anotaciones personales

Antes de ser compartidas en el grupo, sirven para que el alumno tenga la oportunidad de volcar sus impresiones sin ser influido por las impresiones de los demás.

El uso de la fotografía

La construcción del álbum fotográfico del alumno, puede arrojar datos sobre sus características corporales en distintas edades, la ubicación dentro de la familia. las relaciones entre hermanos, gestos variados y posturas. Se recogen los comentarios sobre la búsqueda de fotos y otros varios relativos al material seleccionado.

Las edades del cuerpo

El test de la imagen corporal puede ampliarse con esta idea de Hernán que permite observar el vínculo que las personas tienen con distintas partes de sus cuerpos, las novelas de los órganos, de los pies, de las manos, de los dientes, de la lengua, de los ojos, y otras.

El análisis de los sueños

El análisis de los sueños le lleva siglos al psicoanálisis, pero ha sido Freud quien ha fabricado una teoría para comprender su significado inconsciente. Considero que éste es un material valiosísimo para un trabajador corporal. Hay que tener una mente amplia al respecto. Los alumnos por lo general no cuentan sus sueños en una actividad corporal, a menos que el coordinador lo facilite y distinga lo que significa un sueño para el psicoanálisis y un sueño, en mi caso, para la eutonía.

Recuerdo mi experiencia con Gerda Alexander en Talloires, cuando me transformé en cronista onírica y registré los sueños de mis compañeros en la experiencia, incluso uno de Gerda en su propia voz. Ella valoraba los sueños y pedía que se anotaran al lado de la experiencia corporal que se había tenido, ignoro qué decía a sus alumnos sobre ellos. En mi trabajo los relaciono con el esquema y la imagen corporal y escucho atentamente las asociaciones de los alumnos.

> Los sueños referidos en la terapia corporal enriquecen los procesos terapéuticos que se dan en otras terapias.

El trabajo en escenas

La utilización del psicodrama v. en mi caso. de lo que Hernán denomina un devenir poético del psicodrama: la Multiplicación Dramática, me permite representar las novelas corporales, los fantasmas, los temores de las personas a las enfermedades, a la decadencia física y multiplicarlos, abrirlos a otras novelas posibles. El método tiene un desarrollo que es difícil sintetizar en este espacio y del que hemos hecho una descripción en otros artículos de esta misma revista, en particular el que se refiere al Corpodrama.

Susana Kesselman es licenciada en Letras, Eutonista, Asesora del Centro de Psicoterapias Operativas. Autora de numerosos libros: 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

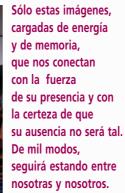


creadora del sistema Río abierto

maría adela paldos

10 de diciembre de 2021, una despedida sin palabras















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



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



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



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



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

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

tu cuerpo cuenta



Un espacio dirigido a todas aquellas perso nas 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



ÁREA TERAPÉUTICA Y EXPRESIVA

GRUPOS DE ESTUDIO Y SUPERVISIÓN

(011) 6380-4017 **f** lavozelcuerpo www.patoblues.blogspot.com



espaciolavozyelcuerpo@gmail.com instagram @paolapatogrifman

Espacio de investigación, entrenamiento y experimentación. Búsqueda de la identidad vocal. •Área expresiva: Un trabajo integral para todo aquel que desee investigar y conectarse creativamente con su voz a través de la exploración de diferentes técnicas vocales y corporales, la improvisación y el juego. También para quien quiera seguir nutriéndose de herramientas para sus prácticas y vida cotidiana. Individual y grupal. • Talleres intensivos de capacitación teórico-práctico. Cada encuentro tiene un enfoque diferente y temáticas específicas. •Seminario "Exploración e Investigación en el Proceso Creador". •Área terapéutica: abordaje psico-corporal. Sesiones individuales. •Área de Investigación: grupos de estudio, práctica y supervisión: la voz como herramienta de transformación. Las voces que nos habitan. ••Lic. Paola Grifman: Psicóloga UBA. Cantante. Docente e Investigadora de la voz, el sonido y el cuerpo. Formada en Técnicas Corporales. Miembro de la Asociación Argentina de Arteterapia. Info.: (011)63804017. espaciolavozyelcuerpo@gmail.com Facebook: lavozelcuerpo

Blog: www.patoblues.blogspot.com



Senso - corpo - reflexión. Mi nombre es Patricia y me apasiona conocer del mundo y de mi misma a través de las corporalidades en movimiento. En mis 30 años de formación y profesión -Dra.en antropología, especialista en cuerpo y performance (UBA-LINTREE) actriz hutoh hienergetista v ex ploradora de diversas artes corporales y terapéuticas- encontré una riquísima diversidad de posibilidades para indagar desde la creatividad en movimiento y la expresión. En los últimos años quedé cautivada por la astrología y me entregué a su universo simbólico y energético profundizando mis investigaciones. El abordaje que te propongo retoma toda esa experiencia a partir de una metodología propia (la senso-corpo- reflexión) para que puedas reestablecer tu eje vital y tu bienestar, en la relación vos y con tu entorno. Te espero. Tu consulta es una oportunidad Modalidad Individual y Grupal Contacto: IG @elcielonopuedeesperar Web: www.patriciaaschieri.com Email: poesiacorporalenmovimiento@gmail.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. Coordinacion general: Maria de los Angeles Pais. • Tel. +5491127196947 https://limpiezadigitalretiros.tumblr.com/ mariadelosangelespais@gmail.com.



Naturaldanza en Ushuaia. Tierra del fuego. Argentina. Luego de haber estrenado en febrero de 2020 la Primera Experiencia Sensible en el Fin del Mundo, Baño de Bosque & Naturaldanza, regresamos con la Segunda, del 2 al 6 de febrero del 2022. Un diálogo profundo con la naturaleza a través del cuerpo, con la danza, la palabra, la músila creatividad y la vitalidad. «La nueva semilla es fiel. Arraiga con más fuerza en los lugares que están vacíos» Clarissa Pinkola Estés. ¡Las y los esperamos para esta nueva experiencia! Consultas: wp 2901400124 (Rosana) v 1161328452 (Tamara). Para mayor información enviar consulta por correo electrónico: rosanabernharstu@hotmail.com y/o tamarash4@gmail.com

1161328452 (Tamara)

Email: rosanabernharstu@hotmail.com

tamarash4@gmail.com



DANZA MOVIMIENTO PSICOTERAPIA

Abordaje psicoterapéutico enactivo desde la perspectiva del embodiment. La DMT integra el movimiento a la experiencia terapéutica. Promueve la búsqueda de nuevos significados personales sostenidos en las nuevas conexiones neuronales que se producen a través del movimiento en armonía con el entorno

Online y presencial . Grupal e individual

Regenerian SALUD MENTAL REGENERATIVA

Coordina: SUSANA GUIRAGOSSIAN Lic. en Psicología, DMT-R, Especialista en Psicoterapia y Psicología Perinatal. Socia de AADT y ADTA.

info@regenerian.com IG: @regenerian www.regenerian.com

En el Espacio de Danza Movimiento Terapia de Regenerian -Salud Mental Regenerativa- se propone enfocar en el movimiento y la expresión encarnada e integrarlo a la experiencia terapéutica como proceso de búsqueda de significados personales más adaptativos, saludables y amigables con el entorno. La diversidad de situaciones actuales que pueden resultar problemáticas - como dificultades en el desarrollo del proyecto de vida, malestares físicos indeterminados, una capacidad empática empobrecida y habilidades sociales poco desarrolladas e inefectivas, escasa posibilidad de regular las emociones adecuadamente- son motivos de consulta habituales. Los diferentes grados de malestar que suelen registrarse -tanto a nivel intraindividual como interindividualmentepueden abordarse adecuadamente desde la danza movimiento terapia, así como desde la psicoterapia integrativa en un diseño ajustado a la necesidad de quien o quienes consultan. El Espacio DMT de Regenerian está en la virtualidad y recibe a guienes deseen acercarse. También pueden realizarse grupos y talleres presenciales donde se demande con previo acuerdo.





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 cualguier lugar del mundo. Marilina Massironi. Maestra Certificada Especialista en Incorporación de Conciencia. Clases presenciales en Bs. As., Clases online y Talleres en diferentes ciudades del país. Info: (011) 4074 3269 marilinamassironi@gmail.com,

IG: @MarilinaMassironi. Fb: @LKMImarilinamassironi

COACHING CORPORAL Y FACILITACIÓN CUÁNTICA

Entrenamiento vivencial y entrenamiento corporal



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

VISITA NUESTRO CANAL DE YOUTUBE: Coach Liliana Bermudez

¿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



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, obstruye 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. 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





INTENSIVOS EN CABA, TANDIL Y ELDORADO (Misiones)

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

Acompañamiento de procesos creativos -Clases individuales y grupales - **Propuestas** Virtuales y Presenciales. • Taller - Grupo de estudio del Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento (modalidad virtual) -•Espacio laboratorio para artistas - •Intensivos de indagación creativa - •Estimulación vestibular y sintonización somático - emocional[®], un abordaje desde el oído interno para investigar las relaciones entre la propiocepción, la percepción, el sonido y la emoción. •Intensivos en Caba, Tandil (Provincia de Buenos Aires) y Eldorado (Misiones)





Andares Danza Inclusiva. Dirección: Claudia Gasparini. Clases abiertas. Encontrar un lenguaje común. **Cursos y Jornadas** de Formacion. Desde el cuerpo: aportes de la danza inclusiva a la educación inclusiva. Intensivo de DanceAbility con orientación pedagógica. Asesorías. Diseñar espacios de arte accesibles para todas las personas. Actividades presenciales y en línea todo el año. Face: Andares Danzalnclusiva Insta: Andares Danza inclusiva Celu: +54 9 2994056103.



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







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

ATENCION PSICOLOGICA ONLINE

Enfoque Terapéutico Integrativo: Cognitivo- Conductual Psicoanalítico

Solución rápida y efectiva de

Trastornos Psico-Somáticos

- Stress Ansiedad Depresión
- Ataque de Pánico Adicciones

Atención de: Niños - Adolescentes Adultos - Tercera Edad

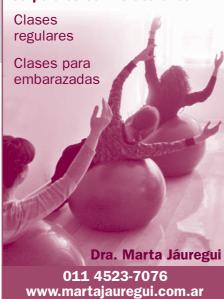
4822-5658 15-3333- 5979

Atención Psicológica Online. • Pánico-Depresión - Angustia- Miedos - Fobias -Estrés -Adicciones •Trastornos: Psicosomáticos- de Ansiedad - Alimentarios y del Estado de Animo. •Síntomas Escolares -Adquisición de Habilidades Sociales - Manejo de la ira. • Problemas de Aprendizaje y de Conducta. •Orientación Vocacional y Laboral. •Técnicas de: Relajación, de Respiración y de Reestructuración Cognitiva. • Técnicas de: Estudio y de Aprendizaje Significativo. •Toma de Decisiones -Crisis Vitales (Adolescencia Separaciones Duelos Climaterio). • Adquisición de Herramientas para el Desempeño: Escolar-Laboral -Profesional- Familiar y Social. •Conflictos de Pareia v de Familia. Tel: 4822 5658 Wp: +54 9 1133335979. E-mail: psiforen@gmail.com



ESFEROINTEGRACION

Síntesis de técnicas corporales con fisiobalones



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.

f esferointegracion



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.



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 @lgúgul



SISTEMA RÍO ABIERTO MÁS DE 55 AÑOS EN ARGENTINA Y EN EL MUNDO ACTIVIDADES Y TALLERES DE VERAN

ACTIVIDADES Y TALLERES DE VERANO

PRESENCIAL:

Curso de profundización en el masaje Río Abierto. Orientado a alumnos de formación y/o personas con experiencia.

Taller de la voz

Un espacio de autoconocmiento a través de la voz.

ONLINE:

Arte, música y movimiento. Taller de máscaras: Juguemos el bosque mientras el lobo no está

Y siguen las clases presenciales en nuestra sede, en los parques y por Zoom. Movimiento Vital Expresivo, concientizacion postural, clases de adultos mayores, elongación y fortalecimiento, yoga Sistema Río Abierto.

> Paraguay 4171, Palermo 114 0418665 / 4833 0813

• Formación en el Sistema Río Abierto. Terapeutas psicocorporales y transpersonales. Modalidad de cursada presencial y online. Título avalado 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. •Fundación Río Abierto-Paraguay 4171, CABA -tels: 4833-0813/6889. E-Mail:info@rioabierto.org.ar

Frida Kaplan

EUTONISTA DOCENTE

Miembro de la AALE, Registro Nº 27

Personalidad destacada de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en el ámbito de la Salud

www.fridakaplan-eutonia.com

Clases on line: •Eutonía para todo público •Método Frida Kaplan para parejas embarazadas •Secuencia de toque en contacto con el bebé. Más Información en: eutoniakaplan@gmail.com www.fridakaplan-eutonia.com WhatsApp 54 9 11 6157 2314

ALQUILER

er

BELGRANO

WhatsApp +54 9 11 5094-4689

En Belgrano, Olazábal entre Moldes y Amenábar, a 4 cuadras de Cabildo y Juramento. Departamento de 90 metros cuadrados. Apto profesional, ideal para estudio, con salón amplio, pisos de madera, buena vista, buena ventilación. Dos consultorios / dormitorios. Recepción, sala de espera y vestuario. Cocina. Lavadero. Dos baños.



Dra. A. M. Gabriela Perrotta

Talleres de Iniciación al Masaje

Capacitación - Tratamientos

manosandinas@gmail.com Cel. Wp. +54 9 11 1541 949293 www.medicinaybienestar.com

•Area Capacitación: entrenarse es conocer y saber como funciona el masaje y transforma un toque instintivo, habilitando la tecnica para brindar alivio. •Técnicas básicas: la precision anatómica en las maniobras de masaje. •Masaje relax – sensoperceptivo y de bienestar. •Masaje profundo descontracturante. •Masaje deportivo. •Masajes para situaciones vitales especiales: cansancio, posturas por sedentarismo obligado por la cuarentena, mujeres embarazadas, personas mayores. •Clases individuales y grupales vía zoom. •Talleres presenciales de capacitación tecnicas básicas de masajes. En Bariloche y en Buenos Aires. Fechas a confirmar.



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.



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

Editorial

La precarización del Yo Enrique Carpintero

La insoportable precariedad del ser *Eduardo Grüner*

La pandemia en el mundo

Miguel Banasayag (Paris) , Ursula Hauser (Suiza)

Riesgo, Transgresión y disidencia Carlos Barzani

Una vida de novela : Irwin Yalom Federico Pavlovsky

Área corporal La sensorialidad en la vida fetal Susana Volosin

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



cuerpo

CIENCIA LITERATURA MEDICINA FILOSOFÍA SOCIEDAD

MEDIOS COMUNICACIÓN PSICOLOGÍA NOTICIAS

MÚSICA TÉCNICAS DANZA PLÁSTICA TEATRO RITUALES



escribe Comisión COBAI

La edición aniversario se desarrolló entre el 15 y el 24 de octubre de este año en la ciudad de Rosario. Se comenzó a idear en 2020, durante la realización de nuestro festival N° 19, que por primera vez se realizó en formato virtual.

Creamos variables de planificación para fusionar la edición pasada, con la actual, retomando algunos conceptos y priorizando la presencialidad.

Seguimos atravesando un contexto de pandemia global, ahora con mejores perspectivas en términos de salud, aunque todavía en materia de planificación cultural la complejidad no cesa. Sin embargo, apostamos una vez más, a continuar la producción en artes escénicas y repensar los vínculos desde los cuerpos y la virtualidad, las corporalidades de las mujeres y las disidencias. Estamos convencidas de llevarlo adelante deconstruyendo las premisas sobre la que se sostiene una impactante desigualdad histórica.

Siempre apostamos por la potencia del cuerpo en escena como constructor de sentido poético y político.

En esta propuesta apelamos a los encuentros y sus reflexiones con producciones que introduzcan cuestionamientos a las hegemonías y rompan patrones en diversos aspectos: relacionados a los cuerpos, las danzas y artes escénicas en general, para valorizar las diversidades de los modos de ser cuerpos y habitar el mundo.

Nuestro sector fue históricamente constituido mayoritariamente por mujeres y disidencias. Entendemos que por esto, en el imaginario colectivo se feminiza la danza asociándola a una arcaica imagen de muier cis heterosexual, inscribiendo como características inherentes (o desea-



bles) la belleza, lo armónico y la fragilidad, cuerpos etéreos o, al menos, consumibles... por otro lado, se homosexualiza a la misma si quienes intervienen son varones cis (el prefijo «cis» hace referencia a las personas que se identifican con el sexo que se les asignó al nacer.)

Este Imaginario se fue construyendo canónicamente desde una perspectiva heteropatriarcal, colonial y euro-centrista.

Entendemos posible establecer una analogía entre relaciones de poder naturalizadas como el trabajo invisibilizado de las tareas domésticas. Por un lado, con la lógica del «amor al arte» donde se considera el trabajo relacionado con la cultura y el arte al tiempo de ocio. En el mismo sentido, el reconocimiento de la práctica de las gestoras y productoras es aún materia pendiente. Es por ello que la 20° edición incorpora fuertemente espacios de intercambio y formación en gestión cultural, propiciando una mirada desde la perspectiva de género para no reproducir la masculinización, reparando y reconstruyendo los espacios que habitamos.

Durante el festival, se realizó la presentación del N° 16 de Inquieta -revista contemporánea de danza y artes del movimiento-

Este número se realizó siendo un equipo, nuevamente, en su totalidad conformado por mujeres a las cuales las problemáticas en torno al género y disidencias nos atraviesan. Por esto, nuestro dossier fue abordado trazando una línea transversal al término trans-corporalidad para poder desentrañarlo. Abordar la diversidad de cuerpos posibles, corporalidades disidentes, sus memorias y análisis.

En la misma línea, la sección «Danza y filosofía» se centró en los acontecimientos de los cuerpos de la escena, puntualmente cuerpos

bailarines en la vejez, cuando el mismo se corre de la hegemonía capitalista de producción, para volverse disidencia, a través del inevitable y vital paso del tiempo. Seguiremos apostando a problematizar en nuestra revista miradas situadas. La sección «Pensar el cuerpo» en esta ocasión hará una lectura de la situación ambiental, pensando los haceres escénicos a partir de los eco-feminismos, de la mano de una colectiva de arte performativo local.

También se llevó a cabo una producción fotográfica colaborativa y exclusiva, con integrantes de Casa Kaos.

Casa cultural cuir de la mano de quienes también estuvo a cargo la inauguración de esta edición N° 20 de El Cruce.

La pluralidad de los cuerpos; esta es la potencia sobre la que proponemos este festival, que hizo su cierre el 27/11/21 sumando a la programación del Festival Internacional de videodanza *Cuerpo Mediado* una improvisación con música de la mano de Judith Sanchez Ruiz y Juani Favre (Cuba-Rosario). Seguimos creando y transfor-

mando la realidad desde nuestro deseo y convicción, tomando la posta de nuestras antecesoras, valorando su aporte y haciendo el nuestro al andar.

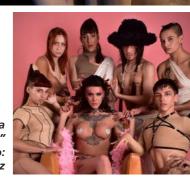
COBAI es una Asociación Civil sin fines de lucro, actualmente integrada en su totalidad por mujeres. Es un colectivo de artistas y gestorxs culturales del movimiento de la ciudad de Rosario que trabaja desde el año 1999 para desarrollar, promover y difundir las artes del movimiento desde una perspectiva contemporánea. Se enmarca en el modelo de la autogestión, apostando a la participación de manera horizontal y plena de les integrantes en todas sus instancias de trabajo.

Para más información: www.cobai.org y en redes sociales IG y Facebook Cobai Rosario













david

escribe Carlos Trosman

Estallidos de la voz Una antropología de las voces



David Le Breton es Sociólogo y Antropólogo, Profesor de la Universidad March Bloch de Estrasburgo, Miembro del Instituto Universitario de Francia y del Laboratorio URA-CNS Culturas y Sociedades de Europa. Es autor de numerosos ensayos de antropología traducidos a diversos idiomas. En español (entre otros): Antropología del cuerpo y modernidad (Buenos Aires, Nueva Visión, 1990), El sabor del mundo, una antropología de los sentidos (Buenos Aires, Nueva Visión, 2007), Cuerpo sensible (Santiago de Chile, Editorial Metales Pesados, 2010), Conductas de riesgo, de los juegos de la muerte a los juegos del vivir (Buenos Aires, Topía Editorial, 2011), Desaparecer de sí, una tentación contemporánea (Madrid, Ediciones Siruela, 2016), El cuerpo herido, identidades estalladas contemporáneas (Buenos Aires, Topía Editorial, 2017), La piel y la marca, acerca de las autolesiones (Buenos Aires, Topía Editorial, 2019), y Experiencias del dolor, entre la destrucción y el renacimiento (Buenos Aires Topía Editorial, 2020).

Fragmento de la Introducción de su nuevo libro

«Continúo en este libro por un camino lateral la investigación que llevo realizando durante años en torno a la antropología del cuerpo. La voz, si bien escapa del cuerpo, está arraigada en él, no hay voz sin cuerpo. Es particularmente difícil de abordar, como ya señaló la historiadora Arlette Farge, pero en este sentido ofrece un desafío apasionante para el investigador. Esta investigación me ha llevado años marcados de notas fragmentadas en los cuales a veces sentía la imposibilidad de llevar a buen puerto este proyecto.

Aunque la voz es algo frecuente, no deja de escurrirse como agua entre los dedos.

Sin embargo, en años anteriores reflexioné sobre cuestiones igualmente difíciles de abordar que planteaban dificultades similares: pienso en *Rostros* o en *El Silencio*. El rostro sobre todo es un objeto marcado de sensibilidad y de singularidad, pero impregnado del vínculo social. En *Rostros*, traté de capturar el casi discurso del rostro, sus representaciones, sus significados, sus valores, sin omitir cuánto nos mueve y nos conecta con el lazo social. En formas variadas, hay múltiples convivencias entre el rostro y

le bretor

Estallidos de la voz. Una antropología de las voces de David Le Breton - Editorial Topía, Buenos Aires, 2021.

Traducción Carlos Trosman



David Le Breton y Carlos Trosman en París, cuando aún "Éclats de voix" no estaba traducido

la voz, uno y otra muestran la singularidad de la persona y su anclaje en las relaciones sociales, uno y otra son signos de identidad porque si bien reconocemos a cada uno por su rostro, también lo reconocemos por su voz, y la alteración del rostro o de la voz recorta al individuo del lazo social generando malestar hacia él.

Interrogándome acerca de la voz, encontré las mismas dudas y las mismas maravillas que cuando escribía sobre el silencio o el rostro, y el mismo asombro al ver que al final poco a poco va naciendo la obra.

Se trata aquí de despejar el camino hacia una antropología sensible y explorar el 'decir a medias' de la voz.»

Algunas voces

En este libro David Le Breton investiga acerca de las particularidades de la voz humana como signo de identidad y en ese sentido la compara con el rostro, con quien también comparte las funciones de comunicación.

Desarrolla la importancia vital de la voz que nos acompaña desde el grito de nacimiento hasta el último suspiro.

Escribe que la voz es un soporte etéreo de un discurso que emana del cuerpo y se desprende de él. Parte de un soplo originado en los pulmones, pero no existe un órgano de la voz, sino que es el resultado del trabajo conjunto de varios órganos. La voz tiene textura, volumen, entonación, altura, "color", lleva un mensaje en su línea rítmica y melódica que a veces puede subrayar o contradecir al texto que porta.

Investiga las rupturas de la voz ante determinadas situaciones donde aparece el grito o el silencio o la voz se quiebra o tartamudea o tiembla, expresando sentimientos y sensaciones a veces más allá de los límites visuales, como en los pedidos de auxilio.

Habla de las voces de las personas sordas, tanto de nacimiento como posteriormente, y del debate entre la oralidad y el lenguaje de señas. Habla de la voz y el deseo, del canto, de la ópera, de otras voces. De la voz en el arte: el teatro, en las películas y sus paradojas. Plantea el poder de la voz desarrollado a través de la radio y los medios de comunicación, en las conferencias y su uso en la política.

Reflexiona sobre la voz que se apaga, la voz que se calla con la muerte.

Plantea el registro de la voz y las voces artificiales, completando un amplio recorrido que, como él mismo escribe, nunca está completo y abre nuevos caminos de investigación, algunos de los cuales comenzó a desarrollar en la entrevista de presentación de su libro, que le hiciera el 20 de noviembre de 2021.

Entrevista a David Le Breton (Fragmentos)

Dice Le Breton en un momento de la entrevista: "La voz tiene un rol muy importante en la clínica. Es una especie de envoltura que no debe jamás incomodar o dañar a quien escucha. Hay todo un arte de la voz en la conversación. Cuando estamos en el mismo nivel de afectividad con el otro es una cosa, pero si hay diferencias esto va a expresarse en la voz. Es un arte de la vida cotidiana, pero también un arte formidable en la clínica: mantenerse calmo ante la agresividad del otro y no reproducirla. Este arte también está presente en las diferentes clases de técnicas corporales donde la voz es una especie de música de fondo que acompaña el

CT: "¿Qué nos puede decir sobre la voz en esta época donde se impone la virtualidad?

L.B.: "Tengo temor de que en el próximo decenio se imponga la voz artificial sintetizada en algunas situaciones. Una voz sin cuerpo, como por ejemplo en los robots que cuidan personas de edad en algunos geriátricos, incluso en los hospitales, o por cuestiones económicas para ahorrar personal. Actualmente en Japón existen pequeños animales artificiales robots que hablan y pueden sostener conversaciones con personas de edad.

C.T.: Cuando nos comunicamos por medios virtuales o electrónicos como en este caso por zoom, ¿qué pasa con la afectividad, con la retraductor del libro, y el moderador fue Alejandro Vainer, uno de los editores de Topía Revista de psicoanálisis, sociedad y cultura. Más información en: www.topia.com.ar lación entre uno y otro, con el ajus-so que el barbijo altera la voz de

El nuevo libro fue presentado por Topía Editorial el sábado 27 de noviembre de 2021 en un nutrido encuentro por zoom. Le Breton fue entrevistado por Carlos Trosman,

te de la voz en relación al otro?

L.B.: Podemos decir que en esta situación estamos reunidos, pero solos. Estamos insertos en una especie de simulacro de la relación, donde cada uno de nosotros está totalmente solo frente a su pantalla y lo que evidentemente falta es la presencia. La presencia con todo lo que implica de afectividad, del placer de reunirse, los intercambios de miradas...

C.T. Usted ha escrito mucho sobre el espesor del cuerpo. Creo que aquí falta el espesor, la profundidad de la relación.

L.B. Es lo que yo llamo la presencia. Esa especie de aura que tenemos uno y otro cuando estamos juntos. La presencia es algo más que el cuerpo, es una proyección de la afectividad.

De algún modo, esta relación en línea, a distancia, por medio de los ordenadores, es una profanación de la palabra.

Profanación en los dos sentidos del término. Por una parte, es una especie de profanación de lo sagrado y también de la vida cotidiana, que es la vida profana. Al hablar en línea hay algo de lo sagrado de la vida cotidiana que no está: lo que nos gusta, lo que nos afecta, lo que nos conmueve. Al estar solos delante de la pantalla, la ausencia del otro, hace que para mí sea muy difícil hablar de manera abstracta a distancia. Hacer una conferencia on *line* o presencial son cuestiones completamente diferentes. Espero volver a Buenos Aires para dar conferencias en vivo

Ante una pregunta del público, Le Breton se define como un antropólogo fenomenólogo interesado en una experiencia sensible del mundo.

L-B.: Y entonces esta dimensión efectivamente enunciada por Spinoza, entre otros, es una dimensión del cuerpo sensible, cultural, social, afectiva, etc. Por eso escribí este libro para oponerme a los abordajes abstractos desencarnados de la fonética y en especial de la lingüística. Mi trabajo es evidentemente el trabajo de un antropólogo fenomenólogo que está atento a las pulsaciones del mundo y de su entorno, de las experiencias vividas por los actores.

Otra pregunta del público: ¿Cómo ve la relación de la voz con el uso de los barbijos?

L.B.: Pienso que realmente es muy difícil hablar detrás de un barbijo (en francés se lo llama "masque", que significa máscara). Pienso que el barbijo altera la voz de una forma muy incómoda y penosa. Es muy difícil dar un curso o una conferencia detrás de un barbijo. Sobre todo, porque la voz resuena en el rostro y en el gesto. Por eso en los cursos que doy en la universidad les pido autorización a los alumnos para sacarme el barbijo. El barbijo también hace que la voz no llegue tan lejos.

El barbijo es un obstáculo... tanto para la voz como para el rostro.

C.T. Justamente al principio del libro Le Breton habla de la relación entre la voz y el rostro.

L.B. Esa relación es el hilo conductor del libro.

Pregunta del público: ¿Qué puede decirnos de la voz en esta época de tantos audios de whatsapp?

C.T.: Quiero aclararles, para conocer al autor de donde emana la voz que aparece en sus libros, que David Le Breton no usa whatsapp ni ningún tipo de redes sociales.

L.B.: Pienso en efecto, que la conversación está puesta en peligro por la tecnologización de la voz en la vida cotidiana. Es por eso que ubico a la conversación del lado de lo sagrado, y que hablo a menudo de la profanación de la conversación. Significa que cada vez más es común estar hablando con alguien que mira sin cesar su teléfono móvil o que te abandona porque recibió un llamada en su teléfono. Por eso pienso que hay una prescripción de violencia civil, una violencia en cuanto al reconocimiento del otro. Para mí la conversación es un ritual de reconocimiento del otro a través justamente de su rostro, por medio de la atención que se le brinda. En el mundo actual asistimos a la fragmentación del lazo social a causa de los teléfonos móviles justamente. Y cuando uno camina por la ciudad, en cualquier parte del mundo, ya no vemos ningún rostro, porque todo el mundo camina inclinado sobre su teléfono móvil. Entonces me gusta utilizar una metáfora un poco religiosa: cada uno está posternado delante de **su móvil,** olvidándose de los demás, indiferente al mundo alrededor. Por eso pienso que la conversación está en vías de extinción. Estamos colonizados por la tecnología.

(Agradecemos a Topía Editorial por permitirnos la utilización del material de esta entrevista)

Carlos Trosman es Psicólogo Social, Diplomado en Corporeidad y Psicodrama, Fundador de la Escuela de Shiatzu Kan Gen Ryu® en 1992. Director del Instituto Internacional de Qi Gong Argentina. E-mail: carlostrosman@gmail.com



Remación Cadiplomatura en Sensopercepción

15/Marzo/2022 a 14/Julio/2023

UCU / Universidad Católica del Uruguay Centro de Educación Continua Facultad de Ciencias de la Salud Licenciatura en Psicomotricidad

escriben Déborah Kalmar y Daniela Yutzis

«Esta es una forma de conocimiento, un modo de pensar, conocer y aprender que se inicia en la sensibilidad, se detiene un instante en la memoria y de allí enhebra y teje su pensamiento que nunca nos deja cómodos, porque está hecho de pasión, de conmoción y de perplejidad. Y justamente no nos deja cómodos para que se persevere en la lucha, la investigación, el interés.... por aquello anhelado que no acaba de llegar...» -Ángel Gabilondo 1

Pensar en esta Diplomatura comenzó escuchando el deseo de formación de varios de nuestros alumnos. Se inició con una simple pregunta: ¿Dónde nos podemos formar específicamente en Sensopercepción? Como todas las preguntas –si logramos sostener su tensión y la inquietud que provocan- generan movimiento que puede ser transformador. En nuestro caso este deseo devino en una flecha de sentido imparable que desembocó en esta propuesta que estamos presentando hoy.

Sensopercepción como disciplina se suscita en manos de su creadora Patricia Stokoe. En 1950 Patricia dijo "la danza al alcance de todos", todos podemos bailar, desde los postulados de la Educación por y para el Arte. Dedicó su vida a investigar y reunir prácticas, disciplinas, saberes de la mano de colegas y maestros que pudieran nutrir esta búsqueda y sentido.

Fue en los años 70 que dio un giro a su trabajo, revisó su práctica y metodología de una parte esencial de su trabajo, de lo que en su momento llamaba Educación del Movimiento, hacia la búsqueda de una más profunda y sutil "autoconciencia corporal", con el fin de desplegar el potencial hacia las propias respuestas creativas, que fue uno de los ejes de sus búsquedas como pedagoga. Hoy podríamos decir nutrir y desplegar la propia "Biografía somática" hacia la vida, el arte, la salud, la educación.

La búsqueda de estas leyes que enlazan el sentir y la memoria, el devenir de la dimensión de su práctica con el aporte de variadas nutrientes de los pasados años, junto a la necesidad teórica de conocer nos ha movido compartir hoy el fruto de nuestra propia experiencia a partir de entonces, considerando a la Sensopercepción como disciplina en sí misma.

Este proyecto, es fruto de año y medio de encuentros, luego convocamos y enlazamos al precioso equipo docente con historia, ya que todas hemos tenido una fuente en común como colegas, alumnas e hijas de Patricia Stokoe.

Pensando en cómo formar a otros en pos de su enseñanza concebimos la Diplomatura como una totalidad aunque se puedan cursar materias en si mismas. Desde un pensamiento sistémico, consideramos a cada materia como una unidad, a la vez enlazada con todas las demás. De ahí que cada materia pretende generar un particular y diferente tipo de síntesis que iremos enlazando vertical y transversalmente.

Podemos pensar la estructura de la Diplomatura desde la metáfora de un telar, con su urdimbre y su trama. La urdimbre vertical desplegará tres ejes a lo largo de los tres cuatrimestres y la trama horizontal tres materias por cuatrimestre considerando explorar la "relación que quardan entre sí los hilos"³.

Por último, comentarles que esta trama y urdimbre conforma la malla central de la formación, la cual será cursada en la semana. Por fuera de la misma se propondrán seis Seminarios y cuatro Conversatorios a lo largo de los tres cuatrimestres, los días sábados. Estos estarán en manos de profesionales idóneos cada uno en su área, abordando temáticas, puntos de vista, experiencias que consideramos aportes sumamente valiosos.

En síntesis: Esta formación pretende que se conozca en profundidad este trabajo y su ordenamiento metodológico para construir la posibilidad de guiar a otros en este sentido. Se presenta como un espacio sustentado en la formulación de preguntas, en la apertura de líneas de pensamiento, así como en la adquisición de la experiencia, el vocabulario y la capacidad de elaboración de programas de trabajo adecuados a diversos contextos del área de la vida cotidiana, el arte, la educación, el deporte y la salud en los que eventualmente se desenvuelvan los participantes.

- 1 'Elogio a la paciencia' de Ángel Gabilondo, Rector de la Universidad Autónoma de Madrid).
- 2 Hogo Aristimuño: Artículo "La macro realidad natural y la micro realidad escénica". 3 Shopenhauer.

Déborah Kalmar, maestra de Expresión Corporal, música y dibujo, en Argentina y en el exterior. Desde 1996 toma a su cargo la dirección del Estudio Stokoe que fuera fundado y dirigido por su madre y maestra Patricia Stokoe.

Daniela Yutzis, magíster en educación corporal, docente e investigadora U.N.L.P., egresada de la formación Patricia Stokoe, docente danza contemporánea, doctoranda U.B.A.

Cuerpo Académico

Directoras: Déborah Kalmar, Daniela Yutzis.

Docentes: Isabel Etcheverry, Déborah Kalmar, Leslie Kalmar, Olga Nicosia, Mercedes Oliveto, Daniela Yutzis, Inés Vocos.

Docentes de los seminarios: Silvina Alegretti, Julieta Ansalas, Susana Ferreres, Mariano Pattín, Graciela Tabak, Silvina Yutzis.

Docentes de los conversatorios: Anabella Di Pego, Alejandra Esponda, Ana Sabrina Mora, Daniela Conterno.

Abierta la Inscripción, contacto: educacioncontinua@ucu.edu.uy Consultas académicas: danielayutzis@gmail.com / kalmarstokoe@gmail.com

corporalidades inos encontra mos investigadores y corporalidad y corporalidad

escriben:
Daniel Orlando Díaz Benavides
y Patricia Aschieri



Charlas, talleres, audiovisuales, equipos de trabajo... el espacio virtual también puede ser un lugar de encuentro

Del 4 al 7 de Agosto 2021 se realizó el IV Encuentro Latinoamericano de Investigadores/ as sobre Cuerpos y Corporalidades en las Culturas convocado por la Red de Investigación de y desde los cuerpos: red.antropologiadelcuerpo.com

En esta edición, su sede fue Perú (2012-Argentina, 2015-Colombia, 2018-México). Este maravilloso y heterodoxo Encuentro tuvo varias conferencias magistrales a cargo de especialistas que abordaron las temáticas de la corporalidad desde diversos ángulos a partir de experiencias singulares y enriquecedoras.

Conferencias magistrales

La primera estuvo a cargo de **Anita Gramigna**, de la Universidad de Ferrara, Italia, en la que analizó la relación entre cuerpo y espiritualidad en la zona mesoamericana.

También **Silvia Citro**, de la Universidad de Buenos Aires, Argentina, nos compartió el proceso investigativo con su equipo, que fue transformándose procesualmente hacia lo que caracterizó como una performance investigación colaborativa y, luego, nos convidó su estimulante y compleja experiencia reflexiva llevada a cabo a partir de la obra *Los Cuerpos de Maguen* (MaquinariaGuerrilleraEsponjosaMutante).

Marie Bardet, por su parte en su conferencia *Un Apenas Gesto*, reflexionó desde una interesante narrativa en clave de interrogantes. ¿Cuáles son los tonos de la voz y la poética de la pregunta para sostener la exploración de la variabilidad? ¿Será en un tipo de práctica en la que se cultive un arte de la atención que implica y acompaña, a la vez, un cambio epistemológico y metodológico? Profundizó su análisis reflexionando sobre una autorización de las metodologías de investigación desde un arte de los procesos de aprendizajes somáticos.

Finalmente, **Zandra Pedraza** de la Universidad de los Andes, Colombia, elaboró una crítica de la noción moderna de cuerpo, a la que la considera como la representación hegemónica que se generó, a partir del Atlas anatómico de Vesalio (del año 1543); para concluir con la noción de hiperestesia que ella propuso en función de entrecruzamientos multidisciplinarios de la Antropología, Pedagogía, Historia de las ideas, Antropología filosófica y los estudios culturales.

Grupos de trabajo

Los **13 Grupos de Trabajo** que sesionaron simultáneamente, abor-







daron temas variados y problemas que se entrecruzan de modo complejo cuya profundidad es muy dificil de exponer en pocas palabras. No obstante, podemos decir que abarcaron desde la discusión de los abordajes teórico metodológicos, pasando por aspectos específicos en relación a las edades y las generaciones, las etnicidades y racialidades, las religiosidades, la educación de los cuerpos, los procesos de salud-enfermedad-atención, asi como género y sexualidad, las prácticas de violencia y de exclusión social, las corporalidades en tanto imágenes, representaciones, lenguajes y Ccmunicación., los mundos indígenas y afrolatinoamericanos; los debates ontológicos, decoloniales, posthumanistas y transhumanistas, las sonoridades, las emociones y la ciudad y las performatividades y las prácticas estéticas. Este último tema convocó mas del 60% de las ponencias cruzando muchas de las problemáticas antes mencionadas.

Audiovisuales

Además, se exhibieron 18 audiovisuales, muchos de los cuales, dada la necesidad de realizar el encuentro en modalidad virtual, habían sido pensados originalmente como performances. A partir de sus interesantes estrategias visuales, nos convocaron a una provocadora diversidad temática como por ejemplo, la comprensión y visibilización de los procesos fisiológicos, simbólicos, emocionales y políticos de la cuerpa femenina gestante, parturienta y nutriz; una exploración a partir del cuerpo y las sonoridades para entender las intersensibilidades de un cuerpo racializado en la ciudad; los nuevos procesos culturales e identitarios de Palenque repensados desde prácticas corporales y artísticas; el reconocimiento de la infancia como la primera voz

de la existencia y condición permanente de existencia que acompaña, libera o perpetúa el dolor; la reconexión con contextos oníricos e introspectivos como condición para superar las relaciones asimétricas que se producen en el entorno adverso que rodea a un parto hospitalizado, y un reconocimiento a la vida de María Cano como ejercicio renovado de la memoria estética entre otras experiencias audiovisuales.

Talleres

Y los hermosos y potentes 11 talleres, que constituyeron vivencias intensas en las que, desde las perspectivas de los distintos países del continente, se propuso explorar, improvisar, subvertir, afectar, sensibilizar, habitar los cuerpos como *locus* para promover el diálogo, la reflexión, los cuestionamientos, la problematización y elaboración de preguntas y así, transformar-nxs e intentar trascender limitaciones y ataduras crónicas.

Como comentamos al comienzo, nos encontramos ¡y nos movimos de los lindo!

Patricia Aschieri. Artista Investigadora. Antropóloga Corporal desde el movimiento Expresivo Butoh y la Bioenergética. Profesora de grado y posgrado UBA-UNTREF-UNDAV. Integrante de las redes investigación De y desde los cuerpos y Descentradxs. Descentrar la Investigación en Danza.

Daniel Díaz Benavides. Antropólogo de profesión con estudios de doctorado en Ciencias Sociales; con maestrías en: Género, Sexualidad y Políticas Públicas y en Antropología Andina. Integrante del Consejo Académico Latinoamericano de Investigaciones sobre Cuerpos y Corporalidades en las Culturas. Especialista en Gestión Pública, Planificación Estratégica y Resolución de Conflictos.





MEMORIA Y FUTURO

trodavía se muevel

Volvimos a reunirnos en octubre de 2020 para rescatar y publicar el material generado en tantos años de trabajo: Mesas Redondas, Ateneos Clínicos, Talleres Mensuales y otros... guardados celosamente por Gabriela Marquis en su archivo de videos. A partir de estas reuniones (virtuales), surgieron nuevos proyectos y la imperiosa necesidad de recuperar, junto con la memoria, el espesor de los cuerpos aplanados por las pantallas de la virtualidad. Pensamos en nuevos Encuentros como Brindis, Conversatorios y Talleres con modalidad virtual.

Tuvimos que reconocernos como inmigrantes en el ciberespacio y nos encontramos navegando a tientas en las nuevas tecnologías. Una vez más aprendiendo en el trabajo conjunto.

Desde ese momento hemos producido los siguientes eventos:

Brindis del Reencuentro el 20 de Diciembre 2020: presentación del video "Algunas imágenes de nuestra historia" y la Convocatoria: "Porque nos convocamos desde nuestra memoria del MoTrICS. Porque nos convocamos a seguir tejiendo nuestra red hecha de historia y de novedad. Porque nos convocamos a reconstruir redes que ensayen formas de resistencia, redes que resistan. Nos convocamos a reencontrarnos para brindar por los recuerdos y también por los deseos, deseos que sepan ser potencia de renovados proyectos compartidos y gestar nuevos recuerdos."

Conversatorio "Los Cuerpos del siglo XXI... en el 2021" el 25 de septiembre 2021. Con la participación de Susana Kesselman, Elina Matoso y María Laura Méndez; moderadora: Liliana Singerman. Cierre con un taller coordinado por María Dora García y Cecilia Torres.

Brindis por la vida el 11 de diciembre de 2021. Taller de Profesionales para Profesionales "Cuerpos: entre la presencialidad y la virtualidad" a cargo de Berta Vishnivetz y Carlos Trosman, y un brindis por la vida con Frida Kaplan.

Ya publicamos en el muro de Facebook MoTrICS 2020 ediciones de videos de distintas Mesas Redondas con participaciones de Patricia Stokoe, Ignacio Lewcowicz, Estela de Carlotto y Horacio González, la mesa Redonda "El Cuerpo en la Educación" y el trabajo del Área de Educación en la "Carpa Blanca Docente" en 1997, y videos de los eventos.

Además, publicaciones para leer on line como el dossier "El Movimiento cuenta su historia: su función socializadora, de sostén y aprendizaje", textos presentados en el IV Encuentro Latinoamericano y Caribeño de Enseñanza Artística en Cuba, 1996; la revista del Xº Encuentro "Construyendo la Memoria" de 1997 y la revista del 1er Encuentro Latinoamericano de Lo Corporal (XIIIº Encuentro Anual) en el año 2000. Estas publicaciones que ya hemos podido digitalizar pueden verse en forma gratuita en https://issuu.com/motrics

Abrimos el **foro de discusión e intercambio** "Lo Corporal en tiempos de pandemia" y compartimos textos fundacionales e importantes de distintas técnicas de lo corporal en «Textos y Texturas».

Es nuestro deseo revitalizar estos hilos para entretejer la red con las nuevas generaciones, en esta actualidad histórica y social, y poder producir reflexiones y acciones con memoria y posibilidad.

Pensar los cuerpos y vivenciarlos es pensar a las personas en sus posibilidades y condiciones concretas de existencia, y desarrollar estrategias para la salud, la educación y el arte. El cuerpo, lxs cuerpxs, siempre son un territorio político.

En esta primera etapa del MoTrICS 2020 participaron de la Comisión Organizadora: Miguel Ángel Doña, Alicia Lipovetzky, Gabriela Marquis, Liliana Singerman y Carlos Trosman. Damos la bienvenida a quienes se suman ahora: Alejandra Lieberman, Claudio Mestre, Inés Jonás y Judith Glusberg.

Retomando la modalidad de trabajo por áreas, propia de nuestra historia, hemos re-inaugurado el funcionamiento de 4 de ellas:

Área de Videoteca y Publicaciones, coordinada por Gabriela Marquis y Carlos Trosman que cuenta con el canal de You Tube "El Movimiento" https://www.youtube.com/channel/UCcURKPwp4tqsD8hwCsOY-Ng

¡Suscribite para recibir notificaciones de nuevos videos! Área de Textos y Texturas, coordinada por Miguel Ángel Doña.

Área de Conversatorios Clínicos (con presentación de casos) que comenzó a funcionar en el Conversatorio del 25/9/2021. Area coordinada por Maca Beltrán, Claudio Mestre y Liliana Singerman.

Área de Talleres de Profesionales para Profesionales inaugurada el 5/12/2021, coordinada por Inés Jonás, Judith Glusberg y Alejandra Lieberman.

Próximamente anunciaremos nuevas actividades de las Áreas.

El significado etimológico de la palabra acompañar está formado por dos raíces latinas, y significa compartir tiempo y espacio con alguien más. Mientras que la palabra compañero significa "comer del mismo pan" o dos personas que comparten el mismo pan. En guaraní la palabra "amistad" tiene un significado muy especial, se dice "Angiru". Está compuesta por "anga" que significa "alma" e "iru" que quiere decir compañero. Entonces cuando se dice amistad se está diciendo "Compañero del alma".

Les decimos muchas gracias compañerxs por acompañarnos y por su amistad.

Quienes quieran sumarse al grupo MoTrICS 2020, nuestro enlace es https://www.facebook.com/groups/motrics2020/

Comisión Organizadora MoTrICS



alumnos y ex-alumnos para realizar una escena de danza en la calle que sería filmada desde el balcón del estudio como cierre del film. Se presentaron casi 500 personas, de toda la Argentina y hasta del extranjero. Un homenaje que se repitió en Venecia, en vivo, con los alumnos italianos de María, el día del estreno. Y otra vez en Buenos Aires, cuando se proyectó la película en la Semana del Cine Italiano 2015. Este año se convoca el domingo 2 de enero a las 11hs a participar de una danza colectiva al aire libre para celebrar danzando, como ella siempre hizo, y llenar la Av. Callao al 200 de color y de movimiento.



e noticias en danza



premio graduad@s

Ya se conocen los resultados del Premio Graduadxs a la Creación 2022 (Quinta edición), que otorga el Departamento de Artes del Movimiento de la UNA. Los proyectos ganadores, montarán sus obras con la Compañía de Danza de la Universidad Nacional de las Artes y con el GEAM (Grupo de Experimentación en Artes del Movimiento) y cada uno recibirá una suma de \$38.000 destinados a la producción, montaje y estreno de dichos proyectos en 2022. Para la Compañía de Danza:

•"La Ola" de Soledad Gutiérrez y Luciana Pedroni Saltzman (titular).

•"Lo que nos mueve" de Sofía Pelicciaro (suplente).

•"La grieta a través" de Cecilia Cisi (titular).

•"Todx celeste y rosa" de Ana Caterina Cora (suplente).

Más información en https://movimiento.una.edu.ar/noticias/

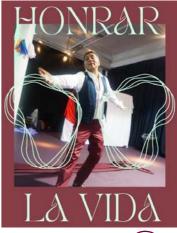


bailar en tecnópolis

Danza en Tecnópolis es un programa de acciones y proyectos de danza que busca constituirse en un espacio de encuentro, investigación, aprendizaje y creación para profesionales y estudiantes de la danza de la Provincia y de la Ciudad de Buenos Aires, y contribuir a la reactivación de este sector fundamental de nuestra cultura. Luego de un proceso de tres meses de evaluación, de las 110 propuestas presentadas ya se conoce la lista oficial de las 12 seleccionadas que serán des-

tinadas a la comunidad en un Festival a desarrollarse en 2022. Entre ellas •Aún Anónimx (Sandra Reggiani, Emiliano Blanco, Ailín Wakoluk, María Victoria Romero, Laura Requejo, Micaela Labrador). •Cartografías Difusas (Julieta Romano, Jazmin Ruffo). •Ensamble de cuerpxs presentes y horizontes futurxs (Virginia Fornillo, Ana Sabrina Mora, Indiana Litwinchuk, Mariana Saez).

Más información en https://tecnopolis.gob.ar/danza-proyectos



maestr@s

En este pequeñísimo espacio, apretada y apurada por el cierre inminente de esta edición, necesito mencionar la maravillosa fiesta que vivimos el 4 de diciembre en el centro cultural El Emergente. Se celebró allí el jubileo del maestro Gerardo Acosta. Con toda la emoción y la energía que aportaron sus colegas, sus maestras, sus discípulas y discípulos, su familia. Se provectaron videos de saludos, danzas, memorias... enviados desde algunos lugares muy próximos y otros muy distantes. Filmaciones de fragmentos de obras donde Gerardo fue protagonista desde muy joven y coreógrafo después, y hasta hoy como docente de Composición en la UNA. Obras que, en esta misma fiesta, se repusieron en vivo con toda la fuerza aportada por la juventud de cada participante y también por la madurez y experiencia de las y los más mayores que no se quedaron atrás en la destreza, la entrega y el entusiasmo. ¡Si hasta bailó Lola Brikman! Y también Aurelia Chillemi, Queli Guido, Sandra Regianni... Y cantó Emiliano Blanco. Y bailamos, nos abrazamos, reímos y lloramos todas y todos en un encuentro que tuvo momentos de verdaderas ceremonias sagradas, indispensables hoy, más que nunca. -Julia Pomiés.



UNA ASOCIACIÓN EN MOVIMIENTO 100 FORO ARCIÓN EN MOVIMIENTO 100 FORO ARCIÓN EN MOVIMIENTO 100 FORO 10

Mariano Pagnucco entrevista a Claudia Acuña y Marlene Wayar



"Sí, soy". Grupo de Experimentación en Artes del Movimiento (GEAM - UNA)

escribe: Julia Pomiés / fotos: Lina Etchesuri / más info: www.revistasculturales.org

Los días 3, 4 y 5 de diciembre se llevó a cabo el 10° foro de La Asociación de Revistas Culturales e Independientes de Argentina (AReCIA) bajo la consigna: "10 años luchando, 10 años creciendo, 10 años exigiendo nuestros derechos".

Editoras, editores y periodistas de revistas culturales autogestivas de todo el país celebramos nuestro encuentro anual siempre convencidos de la importancia de nuestros medios para avanzar en el pluralismo y la diversidad en la agenda informativa. Siempre orgullosos de nuestra propia diversidad de temáticas, intereses, territorios... que nos permite difundir otras miradas, otras voces, otras imágenes.

El viernes 3 nos dimos el regalo de la presencialidad tan postergada. Y fue en "nuestro salón de gala" -como dijo Lucas Pedula en la apertura- la calle. Y nada menos que insistiendo frente al Congreso Nacional.

Allí arrancamos disfrutando de toda la energía que, una vez más, puso el **GEAM**, grupo de experimentación en Artes del Movimiento de la UNA (Universidad Nacional de las Artes) que nos acompaña desde el primer foro de nuestra asociación. Esta vez desplegó su performance "Sí soy"; un manifiesto corporal en defensa de las diversidades y la afirmación de cada identidad particular.

Acto seguido se instaló un sillón en plena "Plaza de los Dos Congresos" donde fueron agasajadas y entrevistadas dos fundadoras de AReCIA: Marlene Wayar y Claudia Acuña. Consagradas "reinas de la autogestión" contaron anécdotas sabrosas, desfachatadas y profundas. Marlene, entre otras reflexiones potentes, dijo que aprendió de Mu que "cada revista es un hecho social que no termina en la realización del producto sino que sigue en acciones que, no cam-

biarán el mundo pero lo hacen más soportable; hay que provocarlas y sostenerlas en la medida de las posibilidades de cada grupo y eso no es poco, es mucho". Claudia insistió con su sabia idea fuerza: "no queremos ser grandes, queremos ser muchas". A lo que Marlene sumó: "no tenemos por qué seguir la lógica del mercado, buscar vender más y más... somos revistas de culto". Y dijeron tanto más, reafirmando sus convicciones y recordando inicios, acciones, luchas compartidas...

Al cierre del acto recargamos pilas con múltiples abrazos. Sin duda, hacía falta un encuentro cuerpo a cuerpo. Y nos hizo bien.

Las actividades del sábado y domingo volvieron a la virtualidad. Muy bien aprovechada, ya que nos saca del centralismo bonaerense y permite la participación de las revistas de todo el país.

Se realizó una charla sobre cooperativas para impulsar esa forma jurídica en las revistas autogestivas. Un taller de Redes Sociales. Un intercambio con el presidente de la Asociación de Revistas Culturales de España (ARCE). La presentación del Censo Anual de AReCIA, y de la nueva plataforma digital de la Asociación. Y finalmente se realizó la asamblea con una síntesis de lo realizado en el año y el compromiso de continuar reclamando por la postergada ley de fomento a las revistas culturales y una ley de democratización de la pauta publicitaria oficial. Por último, se votó la nueva conformación de la Comisión Directiva 2021-2022. Cerramos con aplausos y brindis.







Después de los abrazos... sonrisas y foto.



esferokinesis

•diciembre: Inscripción a las cursadas anuales de Formación en Esferokinesis (online y presencial), y al Modulo Sistema de órganos, Formación Certificada en BMC™ (programa Educación Somática del Movimiento, SME). •Ene/Feb. Cursos de verano online: Esferokinesis: Posturas básicas. Esferokinesis para adultos Mayores. Esferokinesis para niñez. •Abril: 9 y 10/4: Comienza Módulo 1 del Profesorado en Esferokinesis. En CIEC Whatsapp: +5491165919621 Facebook: Esferokinesis Argentina www.esferokinesis.com

Qi Gong y masaje shiatzu

enero 2022: Qi Gong BA DUAN JIN "Las 8 Piezas del Brocado" Sábado 15 y domingo 16 de enero de 2022 de 9 a 15 hs con Carlos Trosman. Presencial en CABA y por Zoom. Serie clásica de Qi Gong del Gral. Yen Fei. Respetamos las normas sanitarias y de distanciamiento social. Para todo público. No se requiere experiencia previa. Se entrega material didáctico y Certificados de Asistencia. Más información: www.iiqgargentina.com.ar WhatsApp: +54.9.11.6656-5215. •febrero 2022: -Shiatzu con el Pie Descalzo (Hadashi No Shiatzu) - Sábado 12 de febrero de 9 a 14 hs. presencial en CABA. Con Carlos Trosman. No se requiere experiencia previa. Presencial en CABA. Grupo reducido. Vacantes limitadas.DESCUENTO ESPECIAL 10 % a suscriptores de Kiné, la revista de lo corporal. Se entrega material impreso y Certificados de Asistencia. Informes: WhatsApp: +54.9.11.6656-5215. www.shiatzukangenryu.com.ar/cursos_ba_03.html

instituto de la máscara

■ Talleres de Verano en Modalidad Presencial v Virtual. •Inscripciones Abiertas 2022. •Formaciones: *Seminario de Especialización en Psicodrama y Clínica Corporal (Intensivo). *Formación en Psicodrama/ Psicodramatista. *Especialización en Clínica Corporal y Arte. *Seminario Aperturas del Psicoanálisis. ■ Diplomaturas y seminario en convenio con UAI. *Diplomatura en Clínica Corporal y Arte en Salud y Educación. *Diplomatura en Corporeidad y Psicodrama. Segundo sábado de cada mes de 10 a 13 hs. Presencial-Virtual. *Diplomatura en Psicodrama. Miércoles de 18:30 a 21 hs. Presencial-Virtual. *Seminario Aperturas del Psicoanálisis. Presencial-Virtual. •Área terapéutica: *Grupo Terapéutico "Creación y Subjetividad". Lunes 18:45 a 21 hs. Modalidad virtual. Coordina: Mario Buchbinder. *Diagnóstico Corporal. 3 encuentros individuales a convenir. Modalidad virtual. Coordina: Elina Matoso. • Talleres: Construcción de Máscaras. Sábados de 11 a 13 hs o Sábados de 16 a 18 hs Talleres gratuitos y abiertos a la comunidad. En el Instituto de la Máscara. Informes: www.mascarainstituto.com.ar Tel: 4775-3135. Instagram: @mascarainstituto institutomascara@gmail.com Fb: institutodelamascara

capacitación en masajes

■ **Técnicas básicas:** Masaje relax – sensoperceptivo y de bienestar. Masaje profundo decontracturante. Masaje deportivo. • Clases individuales y grupales via zoom. • Talleres presenciales de capacitación. Coord.: Gabriela Perrota. 11 1541-949293 manosandinas@gmail.com

esferodinamia

■febrero 2022: Clases Regulares de Entrenamiento y Práctica Presenciales y Virtuales en Tiempo Real. Esferodinamia RP / Clases de Esferodinamia para Embarazadas y sus Acompañantes. ■Ciclo Seminarios de Formación. Encuentro Presencial Marzo 2022: Cintura Escapular: Miembros Superiores y Cintura Pélvica: Miembros Inferiores. Educación Somática - Sistema Pedagógico de la Técnica. Abril: Práctica Docente. ■Marzo: Capacitacion Teórico Práctica: El Perine Modalidad Presencial y Virtual en tiempo real. Fecha: Sábado 26 y Domingo 27 de Marzo 2022. Horario: los dos días de 9.00 a 13.00 hs y de 14.00 a 16.00 hs. Espacio Madre Tierra - 12 de Octubre 159-Villa Constitución-Santa Fe/Colabora Casaviva. Informes e inscripción en Instagram: @esferobalones @embarazadasyesferodinamia

cuerpo y arte vía zoom

España). Coordina Susana Estela. Tel 4861-2406. susanaestela@gmail.com / www.susanaestelaartes.com / Palermo, CABA.

expresión corporal-danza

■ febrero y marzo: Taller Movimiento y Voz Expresion Corporal Danza. Todas las edades. Zona Almagro. ■ Taller Teatro y Expresion Corporal. Personas Mayores. Caseros, Ptdo. Tres de Febrero. ■ Danza en el bosque. Taller mensual. Solar del Aguador. Abasto. La Plata. (Gratuita para alumnes regulares). ■ Clases personalizadas: Disciplinas corporales. Caminata. Lago Palermo. Inician en febrero y marzo. Consultas a Cristina Soloaga. 1166853926. 20659525. Csoloaga60@hotmail.com. FB. Cuerpodanzaterapia. FB. QuisierahablarconRenee.

danza en Ushuaia

■2 al 6 de febrero del 2022: Experiencia Sensible en el Fin del Mundo, Baño de Bosque & Naturaldanza, en Ushuaia. Tierra del Fuego. Argentina. Un diálogo profundo con la naturaleza a través del cuerpo con la danza, la palabra, la música, la creatividad y la vitalidad. Las y los esperamos a esta nueva experiencia! ■Consultas: whatsapp 2901400124 (Rosana) y 1161328452 (Tamara). Para mayor información enviar un correo electrónico a: rosanabernharstu@hotmail.com y/o tamarash4@gmail.com

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: lavozelcuerpo www.patoblues.blogspot.com IG: paolapatogrifman

danza inclusiva

■ Clases abiertas. Encontrar un lenguaje común. Cursos y Jornadas de Formación. Desde el cuerpo: aportes de la danza inclusiva a la educación inclusiva. ■ Intensivo de DanceAbility con orientación pedagógica. Asesorías. Actividades presenciales y en línea todo el año. Andares Danza Inclusiva. Dir.: Claudia Gasparini. Face: AndaresDanzalnclusiva Insta: Andares Danza inclusiva Celu: +549 2994056103.

LK movimiento inteligente

•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: @LKMlmarilinamassironi y marilinamassironi@gmail.com IG: @flordaneu

anatomía funcional

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

sistema río abierto

**actividades y talleres de verano.

**Presencial: Curso de profundización en el masaje Río Abierto. **Taller de la voz: un espacio de autoconocimiento a través de la voz. **On Line: Arte, música y movimiento. Taller de Máscaras. **Seguimos con las clases en nuestra sede, en los parques y por zoom. **Yoga Sistema Río Abierto, **Meditación, **Movimiento Vital Expresivo, clases de adultos mayores. **Río Abierto: Paraguay 4171, Palermo, CABA. Tels.: 11 4041 8665 / 4833-0813. **Consultá los días y horarios en nuestra web www.rioabierto.org.ar

talleres de cuerpo y arte

■febrero: Ponernos de Pie y Resonar en el Mundo. En Asociación Voz. Martes de 9 a 11hs., modalidad virtual. Info: asociacionvoz.info@gmail.com ■Marzo: Taller - Grupo De Estudio Del Sistema Consciente Para La Técnica Del Movimiento. Miércoles de 15 a 17hs., modalidad virtual. Gabriela González López. contactogabrielagonzalezlopez@gmail.com ■Abril: Intensivo en Tandil: Estimulación vestibular: un encuentro con lo inesperado. (Laboratorio de sonido y propiocepción) viernes 1/4 y sábado 2/4. Teatro BAJOSUELO. Informes: 249 421 3639.

clases de Chi Kung

***Febrero/marzo:** Chi Kung (Qi Gong), clases para principiantes y avanzados presenciales y virtuales con Profesor@s del Instituto Internacional de Qi Gong Argentina en distintos barrios de CABA y en otras localidades. Consultar profesores certificados, horarios y lugares en https://iiqgargentina.com.ar/clases/

salud y comunicación

■febrero (día y horario a confirmar). Comunicación de malas noticias en salud. Charla sin cargo abierta a todo público vía zoom, a cargo de Lic. Erica Cisneros, enfermera intensivista y psicóloga; Lic. Marcelo Della Mora, periodista y psicólogo; Dra. María Cristina Cortesi, abogada especialista en Derecho Sanitario. Con Inscripción previa: info@adisac.com.ar

coaching corporal

■Entrenamiento vivencial corporal. Coach y Trainer Liliana Bermúdez. Informes: WhatsApp: +54911 69364356. www.facebook.com/coachlilianabermúdez www.instagram.com/coachlilianabermúdez/ coachlilianabermúdez@gmail.com

formación masaje tailandés

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

clases de esferointegración •Sintesis de técnicas corporales con fisiobalones. Clases regulares. Clases para embarazadas. Coord.: Dra. Marta Jáuregui. Más información: 011 4523-7076/ / 15 61 07 96 16// martajauregui@yahoo.com //

adicciones

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

danza expresiva

■Escuela para danzar 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

danza armonizadora

■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

■ 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

terapia reichiana

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

meditación zen x zoom

■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

**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. +5491127196947 mariadelosangelespais@gmail.com

Qi Gong (Chi Kung) •febrero: -Clases de Qi Gong virtuales

gratuitas con Carlos Trosman a partir del 1° de febrero de 2022, todos los martes a las 14 hs de Argentina en https://www.facebook.com/iiOGargentina • Marzo: -Shiatzu y Qi Gong, Clase Abierta Gratuita con Carlos Trosman. Clase teórico-práctica el sábado 12 de marzo de 2022 a las 16 hs presencial y virtual en CABA (Cupos limitados). Teórico-práctica. Presentación delos Cursosy Actividades 2022. Para todo público. Respetamos las normas sanitarias y de distanciamiento social. Con Carlos Trosman. Inscripción: www.shiatzukangenryu.com.ar www.iiqgargentina.com.ar • Clases gratuitas en Hospitales públicos en CABA.

eutonía – formación prof.

*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

eClases grupales y cursos de capacitación de disciplinas varias como Osteopatía, Integración Somática, Psicoterapia con enfoque psicocorporal, Anatomía Vivencial, Bioenergética, Esferokinesis, Expresión Corporal, danza, Sensopercepción. Instagram y Facebook: Soma Conciencia en Movimiento. Informes Mail: soma.conciencia.en.movimiento@gmail.com Tel. 2216186827 Mercedes Vitale.

salud, arte y movimiento

■ Procesos Psicoterapéuticos. ■ Seminarios y Encuenros Especiales. Para profesionales y estudiantes del área de la Salud Mental, educación y arte. ■ Clases regulares. Informes: contacto@somaargentina.com.ar

formación en DMT Vincular

■ Seminarios intensivos de Formación en Danza Movimiento Terapia Vincular. Presencial o a distancia. Dirige: Dra. Raquel M. Stock DMT-RA y equipo docente. A 1:30 hs. de CABA. ■ Cierre de Inscripción: 15 de marzo. Un encuentro por mes. ■ Inicio 2 de abril. Entrevista previa. dmtvformacion@gmail.com Facebook: @terapiamovimiento

profesorado de Qi Gonq

■marzo 2022:-Wu Dang Yang Sheng Gong.

"Movimientos para el bienestar". Seminario cuatrimestral. Para todo público. Modalidad mixta: presencial y/o virtual. ■Comienza en marzo 2022. Abierta la inscripción. Se puede participar en forma unitaria o como inicio del Curso de Profesor Internacional de Qi Gong del Instituto Internacional de Qi Gong Argentina. Director en Argentina: Carlos Trosman. 2 grupos con modalidad virtual semanal y una jornada presencial por mes: en CABA y en Olivos. Curso Completo: 12 Módulos de Qi Gong más 3 evaluaciones y Examen. Duración 3 años. ■Averiguar por la Certificación Internacional. Programas, horarios y Ficha de Inscripción: www.iiqgargentina.com.ar Whatsapp: +54.9.1.6656.5215.

danza movimiento terapia

*Danza /Movimiento Psicoterapia.

Tratamientos individuales y/o grupales. On line y presencial. Coordina: Lic. Susana Guiragossian. Más Información: info@regenerian.com IG @regenerian www.regenerian.com

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.anabellatumbeiro Facebook: Dra. Anabella Tumbeiro Wp: 1126275346 www.draanabellatumbeiro.wixsite.com/acupuntura

bioenérgetica danza butoh

■Encuentros Individuales y Grupales. Bioenérgetica ■Danza Butoh ■Recursos expresivos. ■Liberá tu corporalidad en movimiento y viví un proceso de empoderamiento personal. Prof.: Patricia Aschieri: poesiacorporalenmovimienfmasto@gmail.com www.facebook.com/patricia.aschieri

medicina-homeopatía

■ ■ Diagnóstico y tratamiento de enfermedades. Clínica Médica. Inmunología. Oncología. Reumáticas, Kinesiología (RPG). En Fundación Dr. Puiggrós, Riobamba 436, 1 er piso. CABA. Más Información: fundacionpuiggros@gmail.com 4954-4569/4951-3870. www.institutopuiggros.com

eutonía para embarazadas

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

expresión corporal

agosto/set./octubre: 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: WhatsApp 1169263813 Facebook: Veronica Len Instagram: @len.veronica

gimnasia consciente

■Ínstituto para la Gimnasia Consciente de la Dra. Irupé Pau. La Gimnasia Consciente es un aprendizaje del funcionamiento postural del cuerpo propio. ■Damos clases: Aline Dibarboure Pau, Verónica Krieg y Marina Figueiras. Todas somos Profesoras de Gimnasia Consciente formadas por la Dra. Irupé Pau. Facebook: Gimnasia Consciente Método de la Dra Irupé Pau ■Informes: gimnasiaconsciente39@yahoo.com

eutonía y psicodrama

•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. 15 4050 0408 / 48048880.

shiatzu en Neuquén.

•marzo: Seminario de Shiatzu Kan Gen Ryu Básico los días 19 y 20 de marzo de 2022 en Centro Holístico Namaha. Técnicas de shiatzu para el cuello, hombros, espalda y cintura. Principios teóricos básicos. Entrenamiento de Qi Gong para el trabajo de energía. Respetamos las normas sanitarias. Vacantes limitadas. Abierta la inscripción: Andrea Geraldi: +54 9 2995 35-4102; Sandra Valdez: +54 9 2994 18-2792. www.shiatzukangenryu.com.ar



www.revistakine.com.ar



Kiné la revista de lo corporal, se edita 5 veces por año en forma ininterrumpida desde 1992. En todas esas ediciones hemos publicado una gran cantidad y variedad de textos, imágenes, informaciones... que dan cuenta de la intensa actividad de un campo complejo y en constante reformulación: el campo de lo corporal. En el año 2020, iniciamos una nueva etapa en la que la edición de la revista 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, Eutonía) / Elina Matoso (Clínica Corporal, Máscaras) / Mónica Groisman (Cuerpo y Psicoanálisis) / Carlos Trosman (Psicología Social, Qi Gong, Shiatzu) / Olga Nicosia (Anatomía Funcional) / Susana Estela (Cuerpo y Artes) / Silvia Mamana (Esferokinesis, Body Mind Centering) / Raquel Guido (Expresión Corporal, Artes del Movimiento) / Marta Jáuregui (Medicina Clínica) / 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 Nº 13874/6. Caja de Ahorro en Pesos. Banco Provincia de Buenos Aires Sucursal 04007. CBU: 0140007603400701387469. IMPORTANTE: enviar el comprobante de pago con el nombre completo a kine@revistakine.com.ar

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



- •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 importan-
- •Kiné 59: Sistema Urinario: Para filtrar toxinas
- •Kiné 60: Sistema Digestivo: Apetito y ansiedad.
- •Kiné 61: Sistema Osteoarticular 1: Huesos, órganos vivos. Manio-
- •Kiné 62: Sistema Osteoarticular 2. Articulaciones. Tejido conectivo y
- •Kiné 63: Sistema Muscular 1. Músculos de la cara.
- •Kiné 64: Sistema Muscular 2. Hav músculos en todos los sistemas de
- •Kiné 65: Sistema Muscular 3: Musculatura esquelética. La postura.
- •Kiné 66: Sistema Nervioso 1. Central y Periférico.
- •Kiné 67: Sistema Nervioso 2. Respuestas Motoras. De las sensaciones a la Percepción.
- •Kiné 68: Sistema Nervioso 3. El Sistema aNervioso Autónomo. Páni-
- •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
- •Kiné 73: Sistema Reproductor 2. Concepción, anticoncepción y em-
- •Kiné 74: Sistema Tegumentario: Piel, pelo, uñas. Un sistema protec-
- •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 con-
- •Kiné 79: Músculos en Acción (2): Flexibilidad. Las fascias: un siste-

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 neuro-
 - •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
 - •Kiné 91: Artrosis y Artritis. Principales diferencias. Prevención y tra-
 - •Kiné 92: Colesterol. Enfoque clinico y psicosomático. Homeopatía.

 - •Kiné 93: Diabetes. Prevención y tratamiento. Terapias complementa-
 - •Kiné 94: Alergias. Asma. Rinitis. Eczemas.
 - •Kiné 95: Osteoporosis. Prevención y tratamiento. Movimientos que
 - •Kiné 96: Anorexia y Bulimia, propuestas desde: Medicina, Psicoaná-
 - •Kiné 97: La salud de la postura. Desde la gestación a la vejez. Ori-gen y desarrollo de la postura.
 - •Kiné 98: Escoliosis y otros problemas posturales. Prevención, diag-
 - •Kiné 99: Alteraciones posturales por mal funcionamiento de las vísce-
 - •Kiné 100: Problemas: trabajo, postura y computadora
 - •Kiné 101: Otra vez la voz. Sistema fonador. La voz como herramien-
 - •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
- •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
- •Kiné 123: Fascias 3: Muslos. Fascia Lata:
- •Kiné 124: Fascias 4: Tendinitis.
- •Kiné 125: Fascias 5: Plantar y Tendón de Aquiles.
- •Kiné 126: Músculos un enfoque global (1) Abdominales.
- •Kiné 127: Un enfoque global (2) Psoas Ilíaco.
- •Kiné 128: Un enfoque global (3) Diafragma
- •Kiné 129: Un enfoque global (4) Lumbalgias.
- •Kiné 130: Un enfoque global (5) Suelo Pélvico.
- •Kiné 131 a 135: Cadenas musculares 1, 2, 3, 4 y 5. •Kiné 136: Músculos en movimiento (1) Fuerza.
- •Kiné 137: Músculos en movimiento (2) Elasticidad.
- •Kiné 138: Músculos en movimiento (3) Velocidad.
- •Kiné 139: Músculos en movimiento (4) Potencia.
- •Kiné 140: Músculos en movimiento (5) Resistencia. •Kiné 141: Capacidades Sensitivo-Motoras (1) Coordinación.
- •Kiné 142: Capacidades Sensitivo-Motoras (2) Ritmo.
- •Kiné 143: Capacidades Sensitivo-Motoras (3) Equilibrio.
- •Kiné 144: Capacidades Sensitivo-Motoras (4) Precisión.
- •Kiné 145: Capacidades Sensitivo-Motoras (5) Destreza.