

ISSN 2346-9412

Kine

Año 31 - Nº 153
20 de agosto - 20 de octubre 2022

la revista de lo corporal

www.revistakine.com.ar

anatomía

biopolítica

BMC

danza

danzaterapia

danza
armonizadora

eutonía

expresión
corporal

esferodinamia

kinesiología

psicomotricidad

shiatzu

canto

guía de
profesionales

agenda

BIOPOLITICAS en danza



HOMBROS

informe y poster

2022
todo
un año
para
celebrar



30
años
de

Kiné



correo

■ **"En el ala del sombrero..."**

... así decía Patricia Stokoe que llevaba Kiné en todos sus viajes y a todos sus talleres. Por todo el país, y más allá. Del mismo modo, aún en su presencia, y más todavía en su ausencia, Déborah Kalmar, su hija y discípula, continuó la tradición de hacerla llegar a todas partes. Agradecemos esta reflexión de Debbie, que nos hace presente, una vez más, a nuestra primera asesora, la querida Patricia, que antes de que Kiné empezara a publicarse le tendió todos los puentes posibles para que fuera bien recibida y recogiera la mejor información de las y los mejores especialistas.

escribe: **Déborah Kalmar**

«Se vive para decir quiénes somos»...
«Y si viene, que traiga el corazón...»
José Saramago.

Así llegó Kiné, Revista de lo corporal y el movimiento, con la técnica y la poética y allí anda treinta años entre nosotros, su comunidad, diciendo con corazón, o sea, con el sentir y el sentimiento, gestando pasaje entre lo que no existía y lo que cobró existencia.

Treinta años haciendo posible el habitarnos unos a otros en el sabor de la palabra que se hace cuerpo y de los cuerpos en las palabras. Miradas y visiones de la práctica y la reflexión entretejidas, creando un espacio para el lenguaje de la experiencia.

Desde el primer día fue publicando los textos y fotos de su alma mater Patricia Stokoe nuestra «Vikinga» de la Expresión Corporal. Así fuimos encontrando y tipeando uno a uno sus manuscritos, esos que se caían de su mesa turquesa y llenaban carpetas de cartulina amontonadas en su cuarto, en los estantes del estudio, y desbordando cajones con papeles sueltos, a los que bautizamos «los baúles de Debbie», sin duda una labor imposible e inconclusa...

Kiné fue compartiendo a lo largo de los años algunas de esas frases emblemáticas de Pat recogidas al vuelo como... «Mi estrella orientadora sería la búsqueda de las posibilidades de hacer de la propia vida una obra de arte», o esta otra tan visionaria... «Tu cuerpo también es naturaleza; eres la porción de naturaleza más cercana que tienes. Entonces, el cuidado ecológico comienza en ti»...

Allí estuvo Kiné sobrevolando cada evento de «lo corporal», los congresos del MoTrICS en el Teatro IFT, los encuentros de Educación por el Arte de Laprida, el primer encuentro internacional de Expresión Corporal, las Jornadas Nacionales de Expresión Corporal en la Universidad de Salamanca-España... solo por nombrar algunas...

Y entre tantas danzas y andanzas por tierras negras y coloradas Kiné presente en cada uno de los cursos y talleres a lo largo del país, Latinoamérica y España... así ha viajado en el «ala de nuestros sombreros» y hoy habita es-



cuels, centros de formación artística y casas de alumnos y colegas así como, en su momento, los kioscos subterráneos... ya lo sabemos, los asiduos a los subtes porteños...

Así llegué tantas veces a nuestros cafecitos en la esquina de Av. Corrientes y Ángel Gallardo, Julia riendo y azuzando, con humor, nuevos artículos, propuestas, dibujos y guías.

Kiné en la tinta que quedó en la yema de mis dedos por los trazos del plumín y tinta china, a la manera de antes, para que queden unidos a diferentes artículos, inseparables del papel...

Julia en el prólogo del libro «El Arte de las Consignas» que escribimos ¡A dos voces! Y difundiendo nuestra labor y Celebrando a Marina Gubbay tras su partida hace unos meses.

Así celebrando, testimoniando, anticipando, ofreciendo generoso material de estudio en los pensamientos y ciclos y clases magistrales brindados por cada uno de nuestros colegas que han devenido material de estudio sin duda entre nuestro alumnado. ¡Gracias colegas por tantos aportes nutricios!

Decir Kiné es decir Julia y Carlos, decir Julia y Carlos es decir Kiné. En lo personal, solo un gran agradecimiento, ¡con corazón!

Debbie «baúles»



Y nos atrevimos... Con la sensación de inaugurar una nueva era después de este aniversario tan intenso y significativo... Después de recorrer la historia de nuestros 30 años de tapas para elaborar el video de ese recorrido... Cedimos a la tentación, varias veces postergada, de llevar a la portada de Kiné cuerpos "de carne y hueso" sobre los que resulta más difícil y comprometido intervenir ubicando estructuras anatómicas sin crear monstruos transparentes. Ya veremos por qué caminos nos lleva esta nueva búsqueda. Por ahora dejamos las estilizadas esculturas para las páginas interiores. No pensamos renunciar a ellas, sólo darles unas merecidas vacaciones...

EN TAPA
"Hombros Armonizados"
intervención anatómica de
Longas + Pomiés
sobre una fotografía de
Pablo Navazo
Ellas: Sofía Pozzoli y
Adriana Vedoya



Kiné®
ISSN 2346-9412

la revista de lo corporal

año 31 - n° 153
20 de agosto al 20 de octubre de 2022

editor
Carlos Alberto Martos
dirección periodística
Julia Noemí Pomiés
diseño, arte y diagramación
Rubén Longas + Julia Pomiés

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

sumario

Informe "Sistema de Sistemas"
ARTICULACIONES 2: HOMBRO

- 4 Armonizar fuerza y flexibilidad**
Marta Jáuregui
- 5 Manguito rotador**
Noemí Gastañaga
- 6 Mejorar la funcionalidad**
Marian Gay
- 7 NOTA - POSTER**
Julia Pomiés, Olga Nicosia, Rubén Longas
- 8 Poner el hombro**
Carlos Trosman
- 9 Danza Armonizadora**
Mirtha Barnils, Karina Jousse
- 10 Acción, emoción, memoria**
Gabriela González López
- 11 Una mirada biopolítica**
Susana Kesselman
- 12 Invitación a la danza**
Emiliano Blanco
- 13 Invitación al canto**
Paola Griffman

Informe BIOPOLITICAS EN DANZA

- 14 Kiné + Ventana al imaginario**
Julia Pomiés
- 15 Biopolíticas en plural**
Gabriela D'Odorico
- 16 Las nuevas Tecnologías**
Anibal Zorrilla
- 17 p/Op, un estallido burbujeante**
Sandra Reggiani
- 18 Un baile sobre un volcán**
Celeste Choclín
- 20 Bailar, un acto político**
María del Carmen Varela, Catalina Briski

Además

- 21 Cuerpos olímpicos**
Marcela Berlasky
- 24 Barbijos ¿caretas o máscaras?**
Claudio Mestre

En la sección Cuerpo &

- 26 Congreso de la AADT**
Asociación Argentina de Danzaterapia y Danza-Movimiento Terapia
- 26 Río Abierto, más presenciales**
Julia Pomiés
- 26 II encuentro de Prácticas Somáticas**
Primera Convocatoria
- 27 Colectivo gerontológico**
Marcelo Della Mora
- 28 Poeta niña**
Gabriela González López
- 29 Definiciones**
Asociación Feldenkrais Argentina
- 29 20 años de danza comunitaria**
Celebran: Bailarines toda la Vida
- 30 Danzar la voz**
María José Vexenat, Malva Ofelia Roldán

- 22 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 publicación: Leopoldo Marechal 830, 11° A (1405) CABA - tel: (011) 4981-2900.

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



■ Reflexiones, re-reflexiones e inspiraciones sobre este feliz aniversario

Desde Palma de Mallorca, España, escribe: Susana Volosín Sexer

El día del festejo de los 30 años de Kiné decidí acortar la pena de la distancia de inmigrante, y en una clase de danza y escritura que estaba coordinando, desplegué varias de sus revistas de papel. En especial las de 1992, a manera de mantel y de festín.

Como su corresponsal desde España en ese parto y nacimiento, pude compartir la alegría de la creación de una revista muy anhelada no solo por Julia Pomiés sino por todos los que soñábamos con un espacio de escritura y lectura donde el cuerpo fuera el protagonista. He brindado con mis alumnos mallorquines mientras leíamos frases de artículos redactados desde el lugar de la vivencia de lo corporal, como referentes para sus propias creaciones en el taller.

Recuerdo la decisión de Julia de embarcarse en esta aventura como un viaje a Itaca, pero en el que su impulso era de una fuerza y una vocación tan auténtica, que ya auguraba el éxito futuro. Aunque toda aventura exige pruebas difíciles, que la Revista ha logrado vencer. Y por eso mi brindis, desde lejos, ante la victoria del tesón, el trabajo serio y la ilusión creativa de Julia en «pareja» con su pareja Carlos y su equipo.

Dicen que los que ahora cumplen treinta años son adolescente tardíos, pero en este caso Kiné festeja su identidad madura. Los argentinos tenemos la costumbre de valorar lo que viene de Europa. Pero en este caso será Europa quien valore estos números que llegan al 153, y por ello lucho en España para su reconocimiento.

Es una revista única y original donde las palabras danzan con solidez, profundidad y compromiso no solo sobre el cuerpo sino desde el cuerpo, que es lo más difícil, como

una proeza amorosa que ha dado dignidad a lo corporal. Esa fue la intención de nuestro libro Diálogo sobre lo corporal, con Susana Kesselman como coautora, escrito en forma epistolar y terminado en octubre del 1991.

En abril del 1992 nace Kiné, como una prolongación de nuestro proyecto. Y no fue nada casual. Era el entrecruzamiento causal de muchos sueños donde parecía que el cuerpo reclamaba su reconocimiento en papel. En Psicoanálisis aún se hablaba de lo no-verbal o lo pre-verbal como si el cuerpo no tuviera lenguaje propio ni estatus psicológico ni psicosocial.

En nuestro libro advertíamos del peligro de que el trabajo corporal quedara encerrado en una sensorialidad narcisista y hedonista. Y por ello hablamos de la corpoética. La Biopolítica que ha incluido Kiné entre sus apartados, ha superado ese peligro, como un logro para ampliar la conciencia de lo corporal.

Un ejemplo ha sido todo lo publicado sobre la influencia en esa conciencia de un acontecimiento tan arrasador como la pandemia. Ni siquiera sociedades sobre técnicas grupales a las que pertenezco, han abordado lo macrosocial con tanta claridad.

En este enfoque de Kiné se cumple el concepto de niveles de integración de la conducta de José Bleger, mi profesor y jefe de cátedra en la Facultad de Psicología. La conducta corporal puede ser estudiada desde el nivel físico-químico, biológico, psicológico y axiológico. En este último entrarían los valores sociales, los políticos, los éticos y desde mi punto de vista, los espirituales.

De mis recuerdos universitarios quiero homenajear a Aida

Aisenson Kogan, quien ya alrededor del 1975 había redactado un libro alrededor del sí-mismo corporal y social. Podemos considerarla una precursora silenciosa de Kiné. Organizó por primera vez en la Facultad un seminario sobre el tema corporal. Específicamente sobre el esquema y la imagen corporal. Allí participé y escribí sobre el tiempo y el cuerpo vivido.

Escribiendo sobre este tiempo y cuerpo vivido se mecen mis recuerdos profesionales, para los que estas publicaciones de Kiné han sido una plataforma en la que expresarme en búsquedas como las del cuerpo y el silencio, así como en aspectos actuales que me han ocupado y preocupado. Me he reintegrado así a mis colegas argentinos y a mi lugar de origen.

Para finalizar solo me queda expresar y reiterar mi gratitud a los valientes Julia y Carlos, ya que la palabra coraje lleva implícito el cor, y sin corazón una editorial no puede sostenerse 30 años. Especialmente con la situación económica de nuestro país.

Y también agradecer la participación valiente de tantos profesionales que con sus aportes han enriquecido a la revista y al buen ejercicio de esta especialidad. Y no me olvido tampoco de dar las gracias a la fidelidad de los lectores interesados en informarse y formarse a lo largo de estos 30 años.

¡¡Salud Kiné!! ¡¡Que siga tu nombreen «movimiento»!!

Susana Volosin es miembro didacta de la Asociación Española y Europea de Psicoterapia Psicoanalítica. Exdocente de DMT, Universidad de Barcelona. Directora del Centro Corendins de Palma de Mallorca. Exdocente de la Facultad de Psicología de Buenos Aires. Miembro Internacional de la Danza de la Unesco.



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 N° 71 hasta la fecha, incluyendo las ediciones agotadas en su versión impresa.

\$1200.-

El modo de pago en Argentina:

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

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

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

Guía 2022
Kiné DE LO CORPORAL

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

EDICION ANUAL GRATUITA

CLASES CURSOS CARRERAS PROFESIONALES

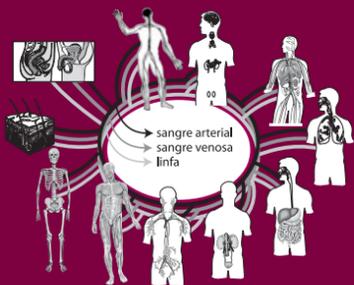
- ANATOMIA
- ARTETERAPIA
- ARTES DEL MOVIMIENTO
- BIOENERGETICA
- BODY MIND CENTERING
- CLINICA CORPORAL
- CORPODRAMA
- CUERPO Y VOZ
- DANZA
- DANZA ARMONIZADORA
- DANZATERAPIA
- EMBARAZO Y PARTO
- ESFERODINAMIA
- EUTONIA
- EXPRESION CORPORAL
- GIMNASIA CONSCIENTE
- MASAJES
- MASCARAS
- METODO FELDENKRAIS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

DISPONIBLE EN EN NUESTRA PAGINA WEB

La Guía Anual de Kiné, edición 2022, con toda la información sobre clases, carreras, cursos y profesionales de lo corporal.

Para consultas online, y también

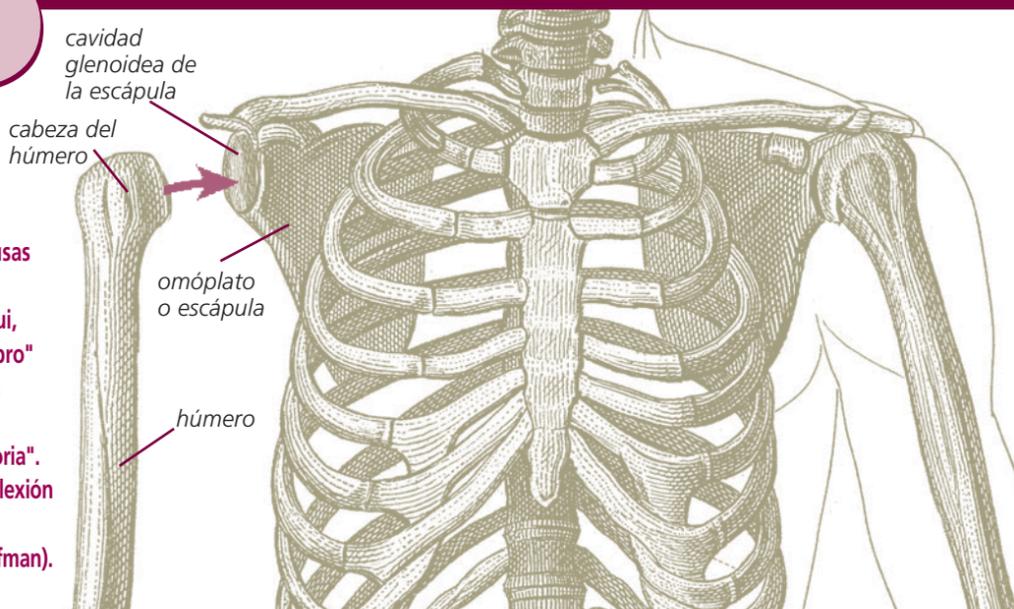
•DESCARGA LIBRE Y GRATUITA•



articulaciones 2^{da} parte

hombro

En esta edición hacemos foco en la articulación entre el hueso del brazo (húmero) y la escápula (omóplato). Una articulación con muy amplia movilidad que depende de un adecuado equilibrio de toda la postura y una relación armónica entre fuerza y flexibilidad. El dolor, la limitación de la movilidad, la fragilidad de esta zona pueden tener múltiples causas y diversos tratamientos. En las páginas 4 a 6 y en el póster nos ocupamos de la estructura anatómica y los cuidados necesarios para mantener su funcionalidad (escriben: Marta Jáuregui, Marian Gay, Julia Pomiés, Olga Nicosia). En pág. 8 Carlos Trosman se refiere a "Poner el Hombro" con una mirada que incluye la medicina china, el shiatzu y el Qi Gong. Mirtha Barnils y Karina Jousse (pág. 9) destacan la importancia de la opción entre "Vivir con cargas o liberarnos". Gabriela González López (pág. 10) rescata la trascendencia de "La acción, la emoción y la memoria". Infaltable, la "Mirada biopolítica" de Susana Kesselman (pág. 11) donde se suma una breve reflexión de Julia Pomiés sobre los "Hombros mitológicos". El informe cierra en las págs. 12 y 13 con dos invitaciones para nuestros hombros: una a la danza (Emiliano Blanco) y otra al canto (Paola Grifman).



Salud y Trabajo Corporal

armonizar fuerza y elasticidad

En un sentido amplio, los hombros son una zona de transición entre el tórax y los miembros superiores. Esto implica la continuidad de tejidos, la conexión funcional, el sostén y progresión de los movimientos que nos permiten tener alcance, prensión, empuje y destrezas que incluyen la motricidad fina de las manos

escribe Dra. Marta Jáuregui

En una mirada panorámica, la articulación del hombro, o **escápulo-humeral** es una de las tres articulaciones de la **cintura escapular**, junto con la esternoclavicular (entre el esternón y la clavícula) y la acromioclavicular (entre el acromion del omóplato y la clavícula).

Las tres juntas conforman una unidad funcional, y las tres participan de la mayor parte de los movimientos del brazo.

La articulación escápulo-humeral o gleno-humeral tiene un gran margen de movimiento. La superficie de contacto entre la cavidad glenoidea del omóplato (o **escápula**) y la cabeza del **húmero** es pequeña, y la **cápsula** articular es amplia; ambas características permiten gran amplitud de movimiento. Los **ligamentos** glenohumerales y coracohumeral son relativamente laxos, lo que facilita la movilidad.

A la estructura capsular y ligamentaria del hombro, se le suma un **manguito tendinoso** (ver detalles en pág. 10) que envuelve por adelante, arriba y atrás al hombro, dándole un refuerzo de estabilidad. Es el manguito de los músculos rotadores del húmero. (Ya descrito en el informe sobre Músculos del omóplato en Kiné N°109).

En contacto o muy próximos a la articulación del hombro, están los tendones y **bolsas sinoviales** de los músculos que mueven a la articulación, como el **deltoides**, el **bíceps braquial**, el **coracobraquial**, y **pectorales**.

La articulación glenohumeral es especialmente proclive a la **luxación** (dislocación del hueso, que se sale de la articulación). Esto se debe a su escasa superficie de contacto, su cápsula amplia y sus escasos ligamentos. Como protección sólo actúa el poderoso revestimiento muscular y tendinoso. En caso de tracción o palanca, los músculos se tensan estabilizando al hombro, pero cuando las fuerzas son demasiado bruscas e intensas, no dan tiempo a la reacción

muscular y la cabeza humeral se desplaza en general hacia abajo y adelante o, más rara vez, hacia abajo y atrás.

Ciertas **disfunciones** de la articulación del hombro, con dolor y limitación del movimiento suelen producirse al avanzar la edad. Las más frecuentes son:

- **Tendinitis** en las zonas de inserción de los músculos del hombro especialmente de los rotadores.

- **Pinzamiento** del tendón supraespinoso, a veces con desgarros y roturas por el pinzamiento entre la cabeza humeral y la apófisis acromial.

- **Bursitis** subacromial, por inflamación de esa bolsa sinovial en el "techo" del hombro.

- **Lesión del tendón** largo del bíceps en su canal humeral.

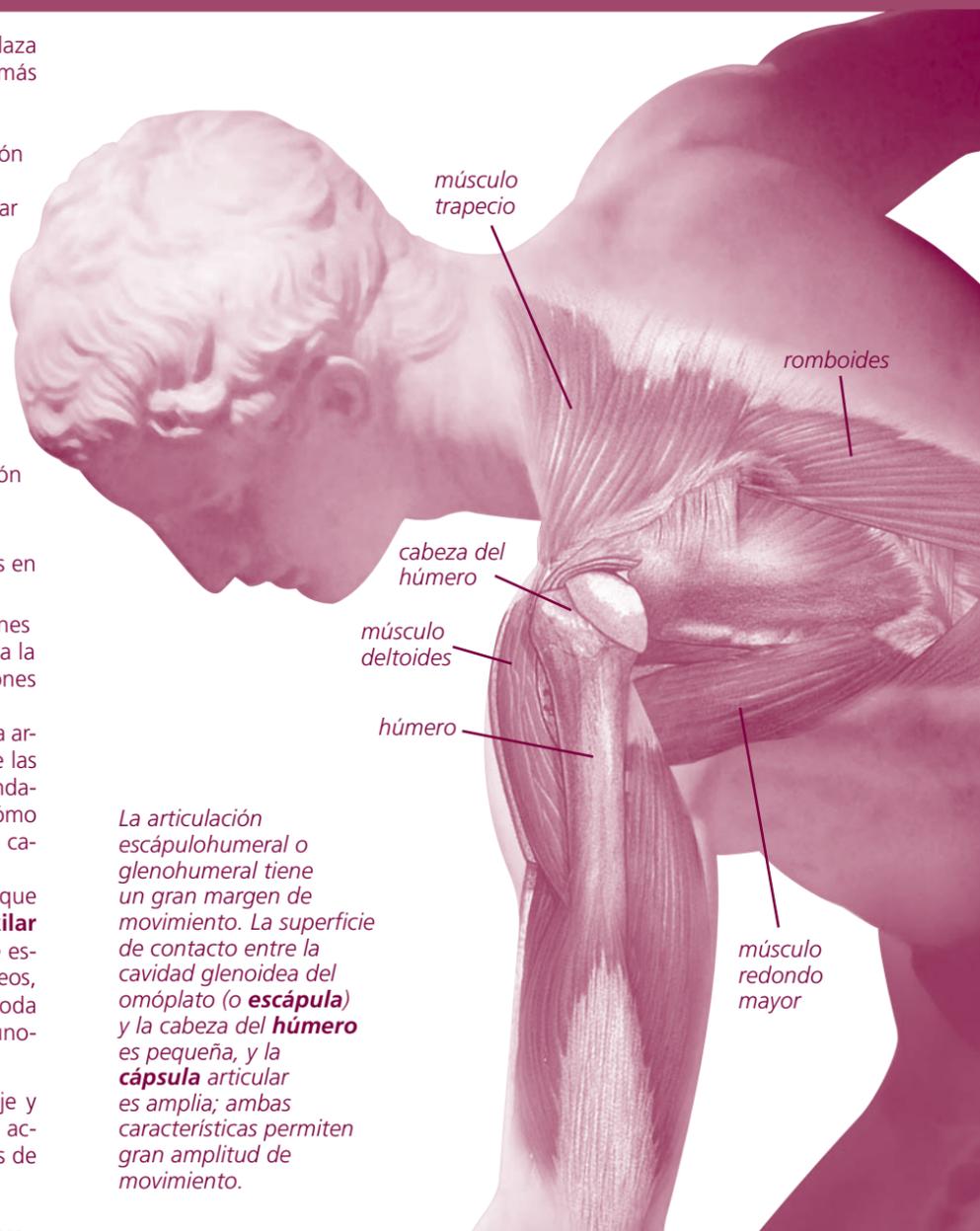
Es inevitable repetir que las alteraciones del **tono muscular** son en gran medida la causa o el factor acelerador de las lesiones articulares y periarticulares.

Es también necesario recordar cómo la armonía entre la fuerza y la elasticidad de las cadenas miofasciales juega un papel fundamental en la posición de los hombros y cómo esto configura la **postura** corporal y la capacidad respiratoria.

Igualmente, es oportuno considerar que debajo del hombro está la **cavidad axilar** (ver póster de Kiné N° 88) y que en ese espacio transcurren nervios, vasos sanguíneos, linfáticos y se agrupan ganglios, con toda la importancia funcional, trófica e inmunológica que esto significa.

Los hombros son una zona de clivaje y continuidad de nuestra energía hacia la acción y un camino hacia lo que tratamos de alcanzar.

Marta Jáuregui es Médica clínica, creadora - junto al profesor Claudio Cravero del método esferointegración.



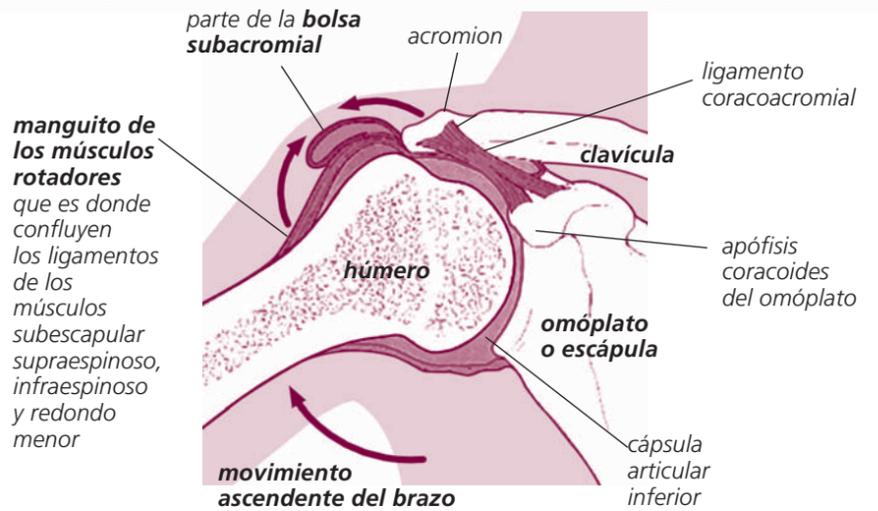
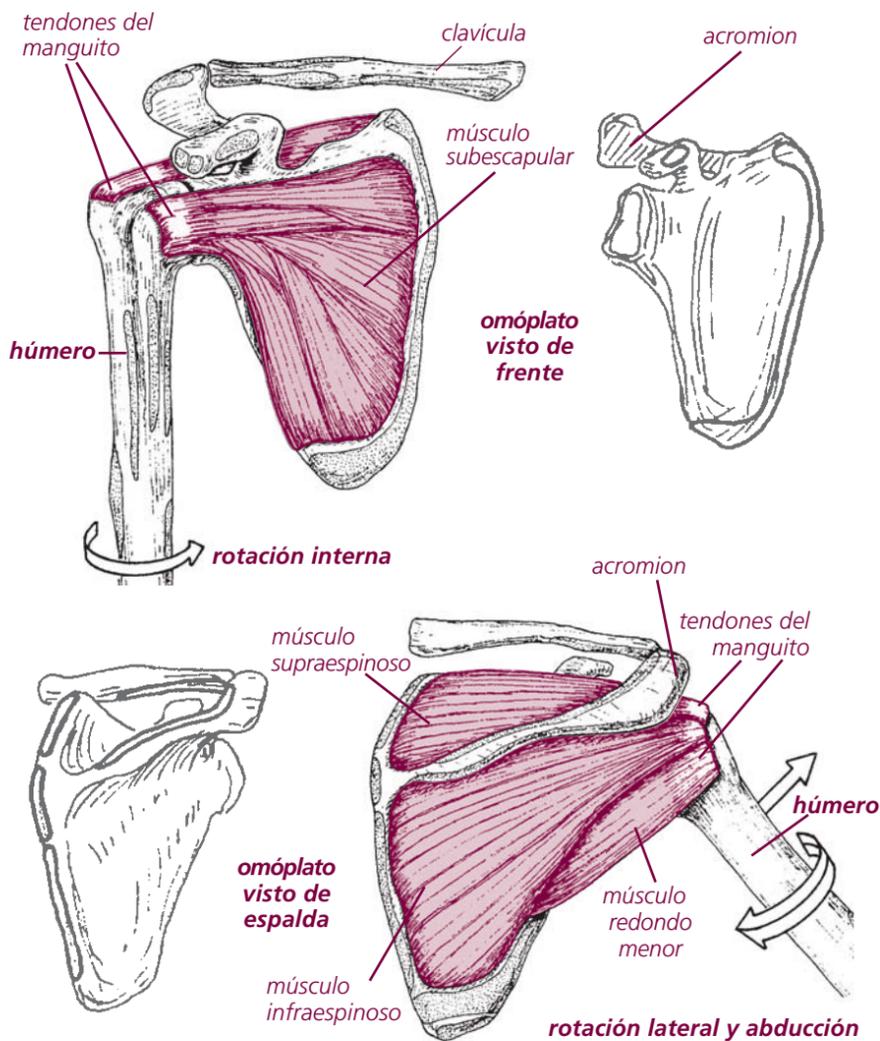
La articulación escápulo-humeral o glenohumeral tiene un gran margen de movimiento. La superficie de contacto entre la cavidad glenoidea del omóplato (o **escápula**) y la cabeza del **húmero** es pequeña, y la **cápsula** articular es amplia; ambas características permiten gran amplitud de movimiento.

(articulación escápulo-humeral)

el manguito de los rotadores

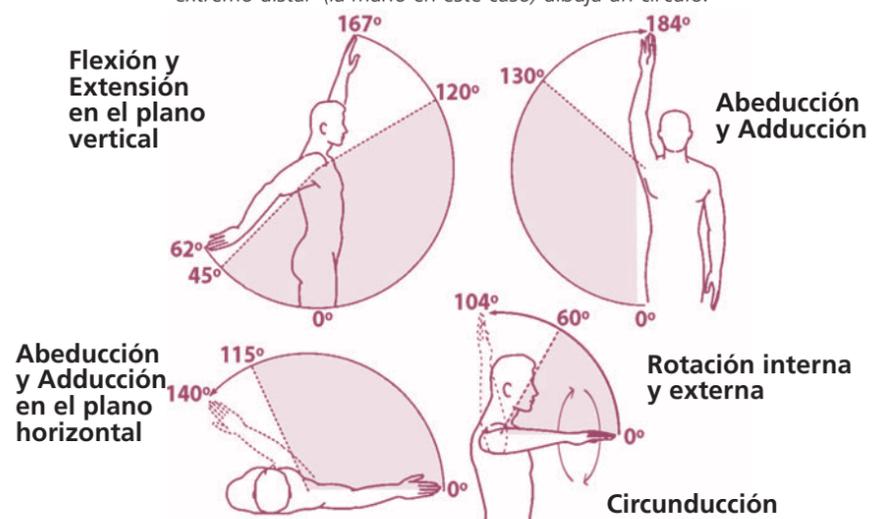
El manguito de los rotadores está formado por los tendones de cuatro músculos que tienen su origen en el omóplato y se insertan en el húmero para producir la rotación y abducción de los brazos. Son los músculos subescapular, supraespinoso, infraespinoso y redondo menor. Cuando esos tendones se lastiman producen dolor y limitaciones en el movimiento del hombro. Esa lesión se denomina síndrome sub-acromial.

Este gráfico representa el corte transversal de una vista de frente del hombro, donde se ve cómo, al realizar un **movimiento ascendente con el brazo**, se presiona la bolsa subacromial (que emerge parcialmente) y también se presiona (y se tensa) el manguito de los rotadores.



movimientos del hombro

La articulación del hombro tiene gran capacidad de movimiento en todas direcciones (en los tres ejes, y los tres planos del espacio). A los movimientos que se muestran en el gráfico se suma la circunducción: un movimiento circular que combina a todos los modos tal que el extremo distal (la mano en este caso) dibuja un círculo.



XI CONGRESO INTERNACIONAL DE DANZATERAPIA Y DANZA MOVIMIENTO TERAPIA

CONTACTO Y SALUD

Volviendo a las bases de la DMT

14, 15 y 16 de octubre



Para más información aadt.info@gmail.com

FORMACIÓN 2023
Presencial y Online

56 años de experiencia en educación y desarrollo humano

INFORMES E INSCRIPCIÓN
fundacionrioabierto@gmail.com

Un abordaje integrador basado en herramientas psicocorporales

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

Formación en el Sistema Río Abierto.

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 sí, Taller de liberación de la voz, Arte, música y movimiento, Grupos de reflexión, Taller de Meditación, Movimiento Libre. Curso de masaje para principiantes y avanzados.

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



Eutonia + Fisioterapia

mejorar la funcionalidad

Laura Corinaldesi

entrevista a **Marian Gay**

En sus primeros movimientos en la conquista de la marcha –gateo, gesto de balcaneo– es fácil observar de qué manera el bebé organiza su cuerpo en relación al espacio. Desde los empujes del piso utiliza las extremidades y de a poco estabiliza el tronco, luego libera los brazos y las manos. El sistema nervioso central es el que responde con las reacciones más complejas de enderezamiento y equilibrio. Las funciones hegemónicas, como la prensión y la capacidad de llevar objetos y comida a la boca, dependerán de un tronco estabilizado dinámicamente.

La Eutonia, disciplina creada por Gerda Alexander, busca la conciencia del ser, la investigación y la observación de las actitudes y hábitos posturales para trabajar con ellos. Con los empujes o *repousser* -uno de sus principios- se estimulan las reacciones de enderezamiento, cuya fundamentación tiene su apoyo teórico en esta modalidad de organización del sistema nervioso.

“Desde el punto de vista biomecánico –sostiene la licenciada Marian Gay– el hombro necesita contar con un eje dinámico a partir del cual moverse y conservar una actitud postural cómoda”. Y, aclara: “No necesariamente la estructura escapular va a depender del tórax y de cómo se encuentre éste, pero podrá facilitar o dificultar los ejes a la clavícula y a la escápula, y permitir mayor o menor funcionalidad”.

Un hombro funcional es aquel capaz de realizar un gesto o un movimiento con facilidad y a velocidad. Sin embargo, la funcionalidad se puede alterar paulatinamente sin que la persona se dé cuenta, hasta que aparece el dolor: “Este síntoma puede iniciarse en la parte anterior del hombro, hacerse presente como contracturas en el trapecio, molestias en el brazo, etc. El dolor da cuenta de una coaptación de las articulaciones, es decir, los espacios articulares se restringen y limitan”.

Los movimientos de la escápula orientan el húmero en distintos planos del espacio. La escápula tiene dos dependencias: el sistema clavicular y el sistema torácico. La clavícula le permite al omóplato todos sus movimientos sobre el tórax. A su vez, el omóplato se desliza sobre la parrilla costal y sus movimientos permiten orientar la glena humeral. En este complejo mecanismo los músculos hacen su aporte de sostén dinámico. “Por ejemplo –ilustra Gay– el pectoral menor enrolla el hombro hacia adelante y el dorsal ancho lleva el brazo atrás. Si se piensa en la relación del húmero con la escápula (articulación escapulo-humeral o glenohumeral) ésta se conecta con el esternón por medio de la articulación esternoclavicular y a su vez con la acromioclavicular, los ejes y amplitudes articulares de éstas permitirán los movimientos de toda la estructura.

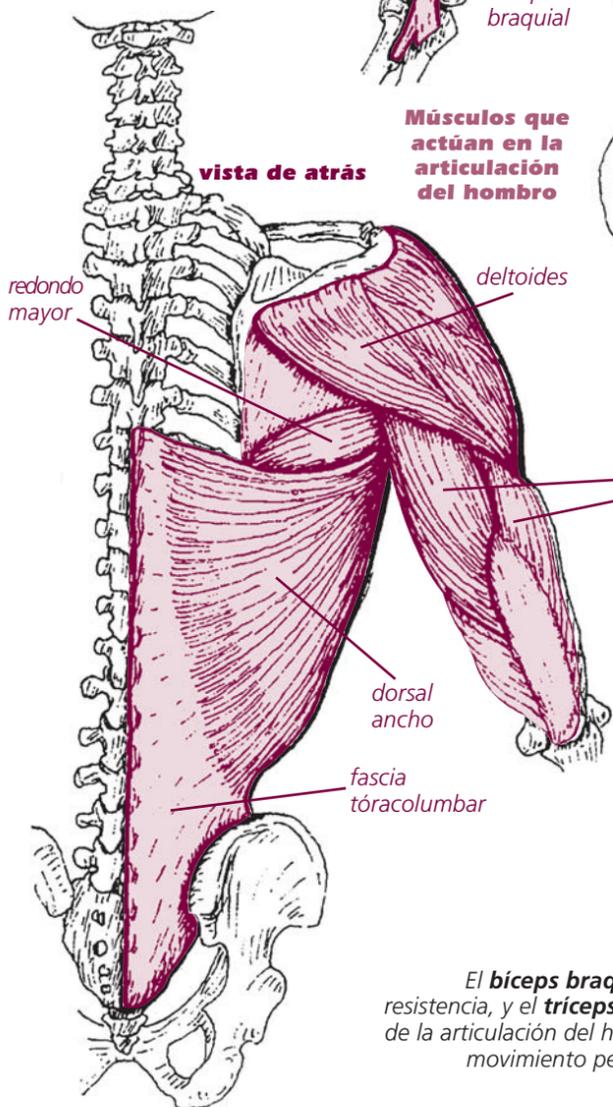
La escápula se relaciona con la clavícula: esta última asciende, desciende y rota, sobre su eje y permite a la escápula movimientos de báscula, deslizamientos hacia adelante y atrás”.

También, la clavícula puede tomar punto fijo sobre el esternón, para subir y bajar el hombro. Es el trabajo de la articulación esternoclavicular, donde el omóplato se desplaza hacia delante o atrás y abajo. En esta estructura los músculos se contraen coordinados en una organización postural que depende de un orden neurológico.

Ejes, deseos y compensaciones

“Cuando aparecen desequilibrios musculares se alteran los ejes óseos y, si hay deseos en la estructura, un sutil e inconsciente sistema de compensaciones se hará presente en el cuerpo”, refiere Gay. Y agrega un ejemplo: “Se produce entonces, un enrollamiento de los hombros. El pectoral menor –que lleva el omóplato hacia delante– suele tener un tono muy alto y traccionar la apófisis coracoides. Además, el músculo coracobraquial –que es el músculo de la región anterior del brazo– sumado al ligamento que une la coracoides con la clavícula –un ligamento muy fuerte– provoca movimientos de rotación interna del hombro, en una postura cerrada y de aspecto asténico. Con frecuencia este enrollamiento del hombro suele adjudicárselo a una cifosis –aumento de la curvatura dorsal– pero puede ser independiente de este fenómeno. Puede ocu-

La articulación del hombro es extremadamente móvil. Los principales músculos que la movilizan trabajan en conjunción con el manguito de los rotadores para mover el húmero en tareas de levantamiento, empuje, estiramiento y giro. El **deltoidees**, que tiene una estructura en múltiples penachos, participa en movimientos de flexión, extensión y abducción. Las fibras superiores del **pectoral mayor** flexionan el hombro; las inferiores, extienden la articulación flexionada. Ambas participan en la rotación.



El **bíceps braquial** es activo en la flexión con resistencia, y el **tríceps braquial** es un extensor débil de la articulación del hombro, es decir, participa en el movimiento pero su acción no es significativa

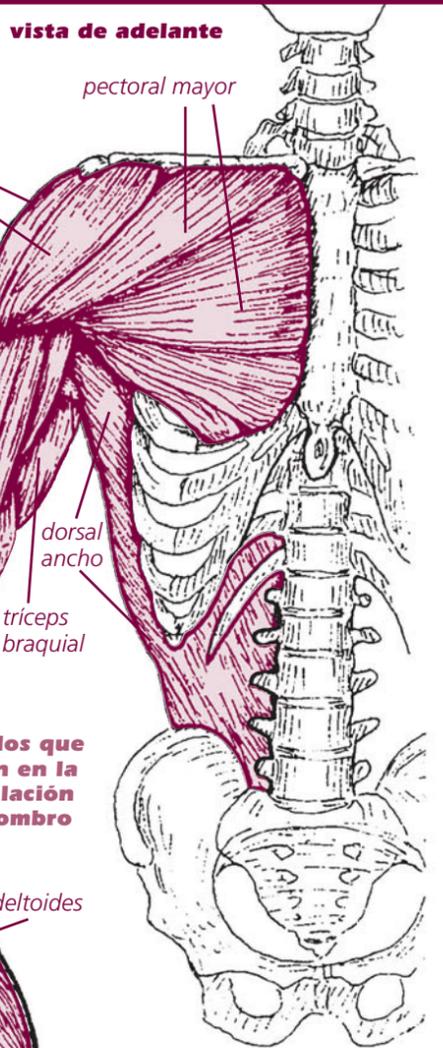
El músculo **redondo mayor** y el **músculo dorsal ancho** se originan en la espalda, pasan debajo de la axila y se insertan en la cara anterior del húmero, eso hace que participen en la rotación interna, junto con el pectoral mayor, el subescapular y las fibras anteriores del deltoidees. El dorsal ancho también tiene una participación importante en la extensión.

rrir que haya un desequilibrio entre la musculatura anterior y posterior del hombro y aparezcan compensaciones. Una de las zonas que compensan más las limitaciones del hombro es la columna a nivel dorsal”.

Los artistas que trabajan con telas o anillos (danza aérea, circo...) deben tener muy bien organizada esta parte del cuerpo -previene la kinesióloga-, la musculatura debe tener un tono muscular adecuado y flexible para cumplir con una acción de sostén y movimiento. Entre los músculos involucrados se encuentran el dorsal ancho, serrato mayor, redondo mayor, pectoral mayor, romboides, trapecio, deltoidees. Una compensación habitual para cumplir con la famosa frase “ponete derecho” es una contracción de los romboides, (músculos que están en el borde interno de la escápula y se insertan en la columna) que conlleva una fijación de la columna dorsal con una disminución de su movilidad.

La Eutonia ha creado las llamadas *posiciones de control*, y las utiliza como recurso para detectar la disminución de las amplitudes articulares, retracciones musculares y fijaciones tónicas. Para trabajar la cintura escapular hay posiciones de control que ponen en evidencia el estado de la musculatura donde se observa la antepulsión, la abducción y rotación de hombros y brazos en relación con la postura global.

La conciencia ósea es otro de los principios de los que se vale la Eutonia. Utiliza la proyección de los ejes óseos, los empujes, micromovi-



Músculos que actúan en la articulación del hombro

Para flexibilizar y concientizar el espacio interno del tórax y su influencia hacia los brazos, se puede trabajar el eje óseo del húmero con la clavícula y sus proyecciones en el espacio exterior: “De este modo el movimiento gana en economía, disminuye el esfuerzo, aumenta la flexibilidad y amplitud de lo articular, con la consiguiente regulación en la actividad neuromuscular y una mejor coordinación”.

Si el tórax es asténico, desvitalizado, constreñido habrá una restricción respiratoria: “Lo importante en este trabajo –recomienda Gay– es que la persona con alguna limitación, sea el actor de su recuperación y pueda contar con herramientas propias”.

En el hombro doloroso hay que cuidarse de levantar pesos. El dolor puede aparecer por inflamación de alguno de los componentes articulares o tendinosos, por ejemplo, el tendón del bíceps: “Cuando hay deseos óseos, el espacio entre el acromion y la cabeza humeral disminuye, y el deslizamiento del tendón del bíceps se produce con roce. Entonces el cuerpo se defiende respondiendo con un edema”.

Los deportistas de voley deben tener los músculos redondos, deltoidees, pectorales, dorsales anchos y trapecios bien tonificados y equilibrados, para realizar buenos saques con la pelota: Además de la fuerza y la potencia, hay que trabajar la elasticidad miofascial.

En la luxación por tironamiento del brazo, ejercida por los mayores a los niños, la cabeza del húmero se sale de la cápsula articular: hay maniobras que permiten colocar el hueso en la cápsula, casi sin secuelas en la zona. Si esto ocurre en forma espontánea o recurrente es necesaria la consulta con un médico especialista en miembro superior.

Aportes de la fisioterapia

La fisioterapia es una disciplina de la salud que ofrece una alternativa terapéutica no farmacológica, para tratar síntomas de múltiples dolencias por medio del ejercicio terapéutico, calor, frío, luz, agua, técnicas manuales entre ellas el masaje y electricidad.

El **hombro doloroso**, de origen biomecánico, da cuenta de una alteración en su funcionalidad. La musculatura puede haber perdido volumen, fuerza, disminuido su trofismo y elasticidad. En cambio, el **hombro congelado** es el último estadio, cuando se ha perdido casi en su totalidad la movilidad.

Desde el punto de vista kinésico hay divergencias en aplicar calor o frío, cuando hay inflamación. A veces, el exceso de calor, favorece aún más el dolor.

El frío es vasoconstrictor superficial y vasodilatador profundo. En ocasiones puede aumentar el dolor en el momento, para luego disminuir. En otros casos con la aplicación de calor, se siente alivio.

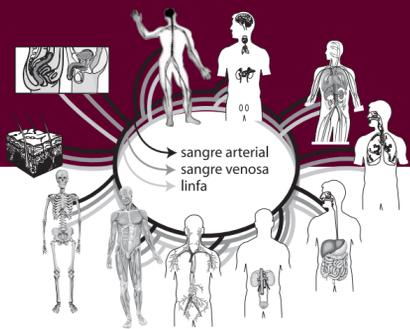
En un traumatismo por un golpe se indica la aplicación de frío. Se puede aplicar 20 minutos en forma intermitente. “Muchas veces cuando el romboides hace una traba dinámica por compensación, rectificando dorsales, influenciar sobre la zona de hombros con almohadilla térmica calma el dolor, señala Gay.

La magnetoterapia mejora el metabolismo celular. No es recomendable cuando hay antecedentes de cáncer. El ultrasonido es eficaz en los casos de desgarros, recupera las fibras musculares y hace una cicatriz elástica: “Se indican duchas de contraste de calor-frío aprovechando el momento del baño. Otro aparato novedoso es la radiofrecuencia y se utiliza para estimular el colágeno. Cuando hay mucho dolor algunos especialistas recurren al Tens, un tipo de electroestimulación que se aplica en puntos dolorosos. Otros tipos de ondas de electroestimulación se indican cuando hay mucha pérdida de masa muscular y también se estimula la contracción muscular, por ejemplo, en casos donde se han tenido yesos por tiempos prolongados”.

Por último, Marian Gay concluye que en la habilitación del hombro es recomendable combinar técnicas manuales, de integración funcional, con movilidad global, y también contar con el apoyo de aparatología (fisioterapia).”

Marian Gay: Licenciada en Kinesióloga, Eutonista, con formación en Reeducción Postural Miofascial y Habilitación Postural Funcional.

Laura Corinaldesi: Profesora de Filosofía y periodista con formación en Danza y Eutonia.



articulaciones (2)

hombro

articulación escápulo-humeral

Idea y realización: Lic. Julia Pomiés
 Ilustraciones: Rubén Longas
 Asesoramiento: Prof. Olga Nicosia

En esta imagen del David de Miguel Angel, vista de frente hemos representado la articulación del hombro en un nivel de profundidad que permite observar parcialmente algo de la estructura ósea, como la parte superior del húmero (1). Pero, sobre todo se muestran los **tendones** y **ligamentos** que la cubren y sostienen.

Se observa el tendón de la porción corta del bíceps braquial (5a) llegando a la zona supraglenoidea.

Desde la apófisis coracoides del omóplato (6) se originan: el tendón de la porción larga del bíceps braquial (5b) y del pectoral menor (7).

Detrás y debajo se ve la bolsa subacromial (3), y parte del acromion envuelto en ligamentos, señalado con el número (2).

Se observan ligamentos que van desde el acromion a la apófisis coracoide y cruzan sobre esa bolsa serosa, llena de líquido sinovial, gelatinoso, que funciona como lubricante y amortiguador.

Cuando esa bolsa se inflama se produce la bursitis subacromial, una de las causas frecuentes del hombro dolorido (ver pág.5, manguito de los rotadores).

Se muestra, además, un corte del músculo deltoides (4), y un corte del músculo trapecio (9).

Hacia el centro de la figura se ve parte de la parrilla costal: el esternón (10), las costillas (11), ligamentos, tendones y fascias.

En la parte superior del esternón se articula la clavícula (8) constituyendo la **articulación esternocostoclavicular**.

En el otro extremo,

la clavícula se articula con el acromion del omóplato (**articulación acromioclavicular**).

Estas articulaciones, junto con la del hombro (**escápulo humeral**) forman la llamada **cintura escapular**.

El equilibrio entre esas tres articulaciones es de fundamental importancia para la conservación de la movilidad y la fuerza del hombro. Constituyen una unidad funcional que participa en todos los movimientos del brazo.

Tal como se observa en estos gráficos, la articulación del hombro es de una altísima complejidad, tanto por la cantidad de elementos implicados (estructura ósea, músculos, tendones, ligamentos, bursas...), como así también por constituir un componente clave de la cintura escapular, que se completa con las articulaciones de ambos extremos de la clavícula, por un lado con el acromion del omóplato y por el otro con el esternón y las costillas. El hombro es la articulación con mayor movilidad de todo el cuerpo y su adecuado funcionamiento requiere a la vez flexibilidad, estabilidad y fuerza.

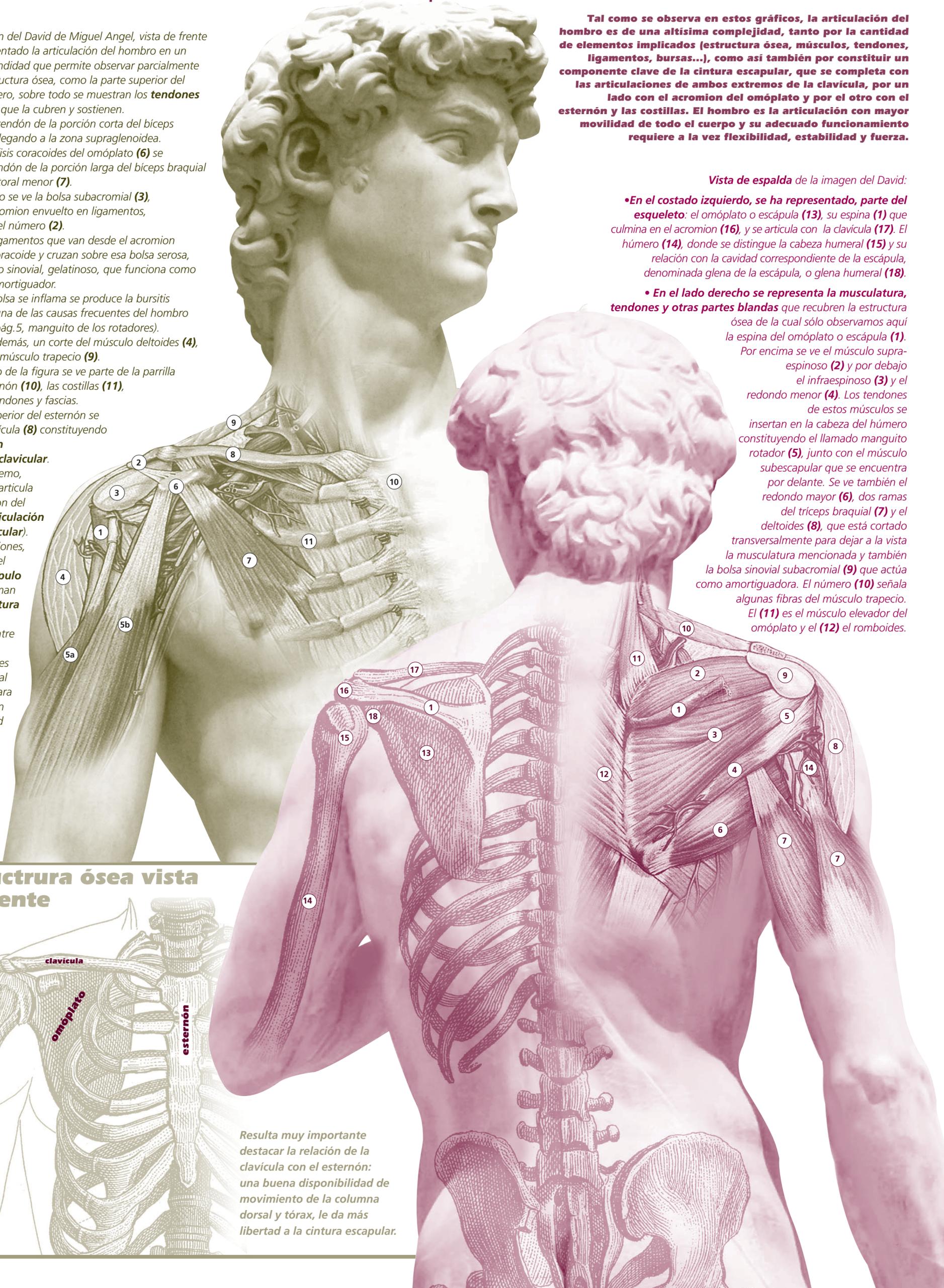
Vista de espalda de la imagen del David:

• En el costado izquierdo, se ha representado, parte del esqueleto: el omóplato o escápula (13), su espina (1) que culmina en el acromion (16), y se articula con la clavícula (17). El húmero (14), donde se distingue la cabeza humeral (15) y su relación con la cavidad correspondiente de la escápula, denominada glena de la escápula, o glena humeral (18).

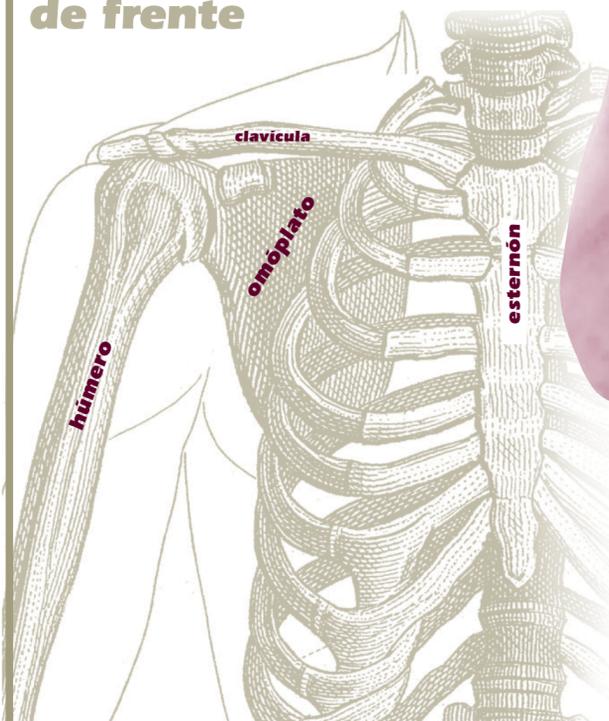
• En el lado derecho se representa la musculatura, tendones y otras partes blandas que recubren la estructura

ósea de la cual sólo observamos aquí la espina del omóplato o escápula (1).

Por encima se ve el músculo supra-espinoso (2) y por debajo el infraespinoso (3) y el redondo menor (4). Los tendones de estos músculos se insertan en la cabeza del húmero constituyendo el llamado manguito rotador (5), junto con el músculo subescapular que se encuentra por delante. Se ve también el redondo mayor (6), dos ramas del tríceps braquial (7) y el deltoides (8), que está cortado transversalmente para dejar a la vista la musculatura mencionada y también la bolsa sinovial subacromial (9) que actúa como amortiguadora. El número (10) señala algunas fibras del músculo trapecio. El (11) es el músculo elevador del omóplato y el (12) el romboides.



estructura ósea vista de frente



Resulta muy importante destacar la relación de la clavícula con el esternón: una buena disponibilidad de movimiento de la columna dorsal y tórax, le da más libertad a la cintura escapular.

Shiatzu Kan Gen Ryu

escribe: Carlos Trosman

poner el hombro, una actitud humana

El hombro ha sido considerado siempre un lugar de trabajo, una zona de esfuerzo y potencia capaz de realizar acciones importantes. «Poner el hombro» significa tanto ayudar en un trabajo, apoyar una causa o circunstancia, o comprometerse solidariamente implicándose en la acción. Los hombros parecen ser el centro motor de la acción que luego realizarán las manos, la usina de la fuerza que tendrá su ajuste fino en nuestros dedos.

Hombro y subjetividad

El hombro es un generador de energía motriz ubicado cerca del centro de nuestro cuerpo y de nuestro corazón. Será por eso que «poner el hombro» está ligado en el imaginario popular a la nobleza. No se pone el hombro sino en causas justas, nobles y solidarias. Seguramente muchos esfuerzos humanos están orientados en otras direcciones menos altruistas, pero nótese que no reciben esta denominación.

Ponerse algo al hombro significa hacerse cargo de una situación para llevarla adelante. Es tomar la decisión de implicarse y trabajar poniendo el cuerpo. La solidaridad es un esfuerzo sano para nuestra estructura corporal, no debería ser un sobre esfuerzo que provoque lesiones. Es un esfuerzo conjunto, donde se pone el hombro conjuntamente con cuerpo y alma. Requiere de convicción y lo ubico del lado del placer ya que energéticamente hablando, es algo que me suma, no me resta.

Otro esfuerzo muy común que soportan nuestros hombros es «sostener el mundo», como el dios griego Atlas, que cargaba el mundo sobre sus hombros por la eternidad. Aunque en uno de sus doce trabajos, Hércules le «puso el hombro» y sostuvo el mundo por un tiempo, dejando descansar un poco a Atlas. En su famosa canción Hey Jude, The Beatles le piden: -»Don't carry the world upon your shoulders» (no cargues el mundo sobre tus hombros). Y agregan: -»Hey Jude, don't make it bad, take a sad song and make it better...» (Hey Jude, no lo arruines, toma una canción triste y hazla mejor...»).

Es nuestra visión subjetiva del mundo y cómo nos ubicamos en él, la que regula la postura y las tensiones de nuestro cuerpo, adaptándolas al correlato interno y al escenario que imaginamos. En el lenguaje popular hablamos de «hombros cargados» o «siento que llevo un peso sobre los hombros», cuando se aumenta la cifosis, la columna se curva hacia adelante y los hombros avanzan cerrando el pecho.

Si cargamos el mundo sobre nuestros hombros, y éste es un esfuerzo mayor al que nuestra columna (y nuestro propio ser) pueden soportar, la columna se dobla creando tensiones musculares que pueden volverse crónicas y perjudiciales; el pecho se cierra dificultando la respiración en un intento inconsciente de atenuar las emociones y provoca una mala oxigenación de los músculos, ya sometidos a un sobre esfuerzo.

Sostener el mundo presupone un esfuerzo importante, nos ubica como necesarios en nuestro mundo, aunque genere incomodidades por el cansancio y la postura, y, por qué no, un enojo ligado a lo que pensamos es un destino. Esto es percibido como una resta, ya que es una postura displacentera que produce agobio.

Hombros en acción

Para la Medicina Tradicional China, el trabajo de la musculatura que participa en el movimiento del cuerpo depende de la energía del hígado, que como la madera y las plantas en la naturaleza, tiene un impulso vital que crece buscando la humedad y la nutrición (la sangre en nuestro caso) para desarrollarse y desarrollarnos en todo sentido, incluso en el movimiento subjetivo del crecimiento personal.

La ira y el enojo también están relacionados a este sistema energético del hígado y por eso los sobre esfuerzos musculares provocan fastidio y lesiones crónicas de los músculos como tendinitis, y el hacer esfuerzos estando enojado produce lesiones agudas como distensiones o desgarros.

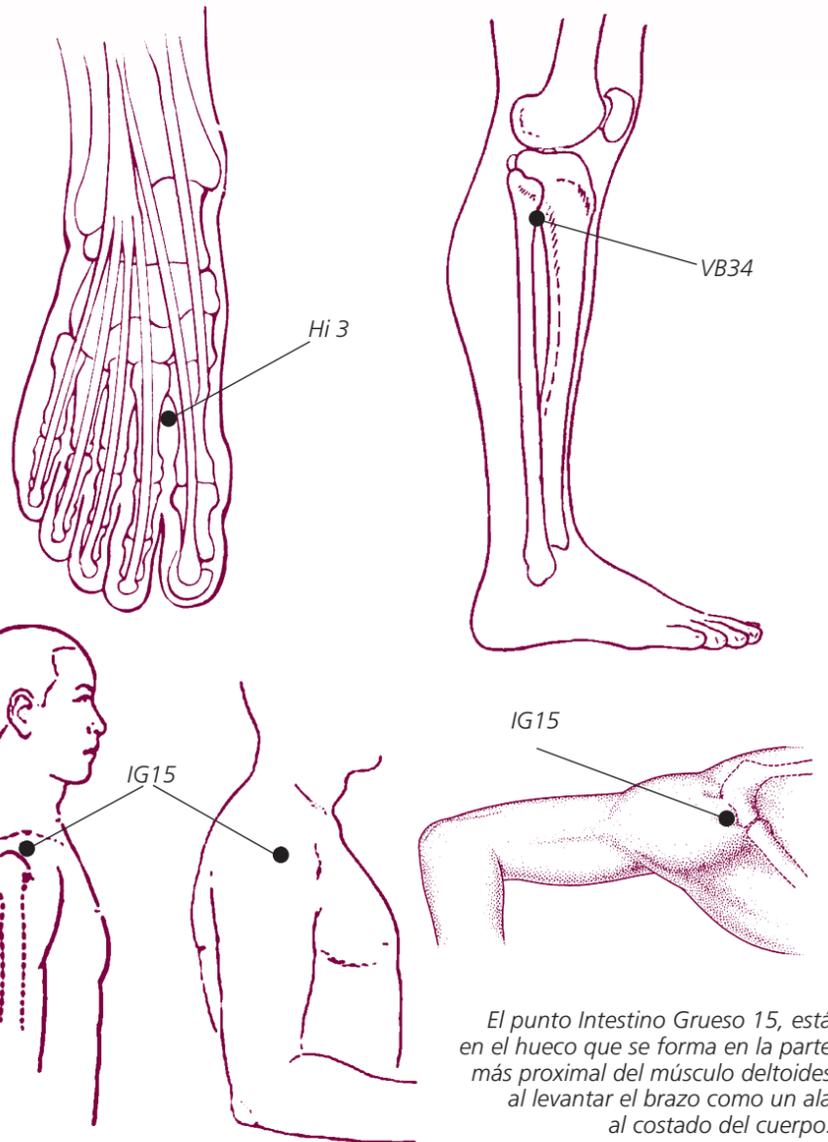
En el sistema músculo esquelético, cada músculo tiene un antagonista: cuando uno se tensa, otro se relaja. Por ejemplo: para flexionar el codo, se tensa el bíceps y se relaja el tríceps. Trabajan juntos en forma opuesta y complementaria. Como en este trabajo muscular de agonista y antagonista (bíceps-tríceps), toda postura, por muy incómoda que parezca, tiene un beneficio, por increíble que parezca algo se tensa y algo se relaja.

Sostener el mundo bufando de enojo puede servir en principio para tonificar un hígado débil que no consigue abrirse camino en la vida, fuera del mundo que está sosteniendo y por eso se encierra en el deber autoimpuesto o aceptado, pero el persistir en esta postura termina envenenándonos de enojo y culpamos a los demás por una posición que en definitiva elegimos nosotros.

Lo que hacemos por los demás es lo que hacemos por nosotros mismos. Todo depende del color del cristal con que cada uno mira al mundo. Por eso las posturas no se corrigen solamente con trabajo muscular, aunque es importante que este trabajo correctivo se realice. Es necesario trabajar también sobre nuestra visión subjetiva del mundo y de nosotros en él.

Las caderas y la cintura pelviana son el centro motor de las piernas, orientan la dirección de nuestros pasos, el ritmo de nuestra marcha, la magnitud con la que saltamos o nos enraizamos en la tierra.

La cintura escapular, a la que pertenecen los hombros, son el centro motor de los brazos, que ejecutan nuestra acción en el mundo, nuestra capacidad de transformar lo que nos rodea, de abrazar o de pelear, de aceptar o rechazar. Nuestros brazos, que se expresan en las manos, marcan la distancia justa a recorrer para llegar a nuestro corazón.



El punto Intestino Grueso 15, está en el hueco que se forma en la parte más proximal del músculo deltoides al levantar el brazo como un ala al costado del cuerpo.

Las posturas no se corrigen solamente con trabajo muscular, aunque es importante que este trabajo correctivo se realice. Es necesario trabajar también sobre nuestra visión subjetiva del mundo y de nosotros en él.

Los hombros, entonces, son el centro de la acción y están propensos a sufrir sobre esfuerzos, distrés o fatiga muscular que se manifiestan en lesiones como tendinitis o distensiones que afectan su articulación. Los brazos cuelgan de los hombros, lo que les permite un amplio repertorio de movimientos: es la articulación del cuerpo que tiene mayor movilidad. Por esta razón la articulación del hombro es muy particular y en su parte ósea está formada por el acromion (la espina del omóplato), la clavícula y el húmero. A diferencia de las piernas, donde la cabeza del fémur está contenida en el hueco del ilíaco, la cabeza del húmero se apoya en la cavidad glenoidea del omóplato y el sostén de esta articulación se completa con un anillo fibroso cartilaginoso que rodea esta cavidad para contener la cabeza del húmero, y un conjunto de tendones y ligamentos muy fuertes y elásticos, que posibilitan las diferentes acciones de los brazos.

En los movimientos de los brazos producidos desde los hombros, participan también los omóplatos, que se desplazan acercándose o alejándose de la columna, y deslizándose hacia arriba o hacia abajo, según sea la dirección en que los brazos se mueven.

Para tratar bien a nuestros hombros

Para mejorar los hombros, sin olvidarse del resto de nuestro ser, desde el Shiatzu Kan Gen Ryu proponemos tratar el punto local Intestino Grueso 15, en el hueco que se forma en la parte más proximal del músculo deltoides al levantar el brazo como un ala al costado del cuerpo. Este punto se puede presionar durante uno o dos minutos o también aplicar calor con un paño o

una piedra caliente varias veces por día. El punto Vesícula Biliar 34, en el lado externo de la pierna, en un hueco por debajo de la cabeza del peroné, es el que corresponde a la recuperación de todos los músculos, tendones y ligamentos del cuerpo, y es conveniente colocar allí un grano de arroz fijado con una cinta adhesiva, durante 2 o 3 días. En el pie tenemos al punto Hígado 3, ubicado en el fondo más proximal del canal entre el primero y segundo metatarsiano, que sirve para nutrir los músculos y ajustar el funcionamiento del Hígado y de las emociones. Todos los puntos son bilaterales y pueden tratarse en ambos lados a la vez, aunque la lesión se haya producido de un solo lado del cuerpo. Un masaje relajante que caliente y afloje entre los omóplatos ayudará a mejorar más rápidamente la articulación del hombro.

Estos consejos de autoayuda para casos de emergencia dolorosa en la articulación del hombro, no pretenden eludir la consulta con un especialista que pueda indicar los estudios correspondientes y evaluar la situación para poder indicar una prescripción. Apuntan a brindar herramientas que no tienen ninguna contraindicación, (ya que no trabajan movilizandando la zona afectada), para poder intervenir nosotros mismos sobre nuestros problemas, siendo más protagonistas que pacientes pasivos, y también poder ayudar a quienes nos rodean, otra forma de poner el hombro.

Carlos Trosman es Psicólogo Social, Diplomado en Corporeidad. Director de la Escuela de Shiatzu Kan Gen Ryu. Director de iiQG en Argentina. E-mail: carlostrosman@gmail.com

vivir con cargas, o liberarnos



El esqueleto se puede definir como la estructura sobre la cual está construido el cuerpo. Las articulaciones hacen posibles los movimientos corporales. Son imprescindibles para que exista movilidad; sin éstas, el esqueleto sería una estructura rígida, y el movimiento muy limitado o imposible. Desde el enfoque sistémico, de Danza Armonizadora sabemos que lo biológico y lo subjetivo son parte de una unidad. Nuestra psique también precisa de su estructura, y así como en el cuerpo humano podemos distinguir 360 articulaciones, son muchos los factores que se articulan hasta que nuestra personalidad se define.



Las funciones más importantes de las articulaciones son constituir puntos de unión entre los componentes del esqueleto: huesos, cartílagos, dientes... y, en el caso de las articulaciones móviles, facilitar los movimientos mecánicos del cuerpo proporcionándole elasticidad y plasticidad.

El hombro es fuerte y flexible, es la parte del cuerpo donde se une el brazo con el tronco. Está formado por la conjunción de los extremos de tres huesos: la clavícula, la escápula y el húmero; así como por músculos, tendones y ligamentos. El hombro es la articulación con mayor amplitud de movimientos del cuerpo humano.

Los trabajadores corporales que estamos en el camino del conocimiento de sí mismo, vemos y escuchamos las manifestaciones de los cuerpos; es así que observamos que en algunos hombros se enraiza una carga muy pesada, tan pesada que llega a modificar la estructura normal.

La sensación de que cada cosa que ocurre es nuestra responsabilidad nos hace vivir con ansiedad, y uno de sus efectos es la sensación de carga constante.

El peso del exceso de responsabilidad, la ansiedad y las culpas nos abruman; nuestros hombros se rigidizan, se vencen. Nos encorvamos como metiéndonos hacia adentro, como protegiéndonos del castigo que nos acecha, vivimos inconformes con nosotros mismos.

Detrás de la culpa hay miedo, se teme ser desterrado por no encajar con lo esperado. Implantado en nuestro inconsciente, generación tras generación, el ideal de perfección está presente como un dedo acusador que señala lo mucho que nos falta, o como un par de ojos omnipresentes que nos juzgan y de los que no podemos escapar. Es por esto que debemos replantear nuestro sistema de creencias, investigar qué pasa con nuestro psiquismo, derribar mitos.

Todo lo estructurado tiene una especificidad de funciones y finalidades, y también de resistencia al cambio.

Hay mucho por replantearnos sobre qué nos cargamos al hombro, ante qué nos encogemos de hombros y permanecemos indiferentes. ¿Con nuestra actitud hacemos de la vida una carga? ¿A quién le brindamos nuestro hombro?

Muchas personas llevan vidas atormentadas porque sus valores se cimientan en creencias impuestas por culturas predominantemente moralistas, rígidas, puritanas, patriarcales.

Se produce una lucha interna entre lo que realmente somos y lo que creemos que deberíamos ser.

Así es que hay quienes sienten que han fracasado en la vida por no haber llegado a una meta o estatus social. Por no haber cum-

plido las expectativas familiares. Incluso, quien se siente culpable por tener éxito si quienes lo rodean no lo tienen.

El sentido de responsabilidad normal es imprescindible para una correcta integración social. Por el contrario, una ausencia total de responsabilidad o sentimiento de culpa es patológico.

Sin embargo, el sentimiento de ansiedad que no podemos controlar, que nos asalta frecuentemente a cada acción o pensamiento, no nos permite disfrutar de la vida impidiendo el normal desarrollo personal y social.

Los procesos de ansiedad son una realidad muy común, se desatan los pensamientos obsesivos. Las personas se recriminan por hacer o no hacer determinadas cosas, por sentir las o incluso por sólo pensarlas.

En estos estados, las conclusiones a las que llega la mente suelen ser dañinas, incluso erróneas. Se tergiversan hechos y se carga sobre los propios hombros situaciones sobre las que no se tiene responsabilidad alguna, elevando aún más el cargo de conciencia y el sufrimiento. Esto tiene su efecto en la postura corporal, pudiendo afectar los hombros, contraerlos, limitando su movimiento, padeciendo de un dolor tanto físico como psicológico.

En Danza Armonizadora los hombros, se trabajan constantemente a través de variados ejercicios y danzas, distendiendo tensiones, fortaleciendo los músculos, logrando así mayor amplitud y flexibilidad en las articulaciones.

Pero contamos además con una danza específica, denominada Danza del Ave, donde además de las capacidades motoras, trabajamos aspectos emocionales y psicológicos, que, desde nuestra disciplina, promueven la búsqueda de nuestra identidad en libertad.

La Danza del Ave impulsa a la liberación, a la independencia. Trabajamos la capacidad de fantasear, para que surjan libremente nuestros anhelos, encontrando así un punto de partida para proyectarnos.

En el plano corporal se trabaja con movimientos de brazos que surgen desde los hombros, esto endereza la espalda, permite la apertura de la caja torácica y la respiración fluye armoniosamente, modificando la estructura corporal.

Simboliza la ruptura de dependencias patológicas, simbióticas, represivas.

Se estimula la liviandad, la sensación de plenitud, deshacernos de las cargas innecesarias. Promueve la comprensión de lo simbólico, ver las cosas desde otro punto de vista, desde arriba, como el ave, dándole otra valoración. Por ende, modificando culpas y miedos, permitiendo el cambio, para luego tomar medidas que nos lleven paulatinamente hacia nuestro ideal.

Si la libertad es poder elegir, para elegir se precisa conocer y conocernos, preguntarnos cómo quiero ser.

Es un proceso de reflexión sobre lo que hemos aprendido, y así podremos realizar acciones de reparación.

El sentimiento de culpa que se siente al trasgredir reglas culturales o familiares, se puede contrarrestar con un análisis integral y afectivo de nuestra historia, que nos permita realizar las acciones necesarias para lograr el cambio tan deseado.

Comprendiendo la diferencia entre culpa y responsabilidad, si asumo mi responsabilidad, también puedo reparar o transformar mi acción, es asumir el propio poder y la autonomía.

La Danza del Ave nos enseña que el hombre es esencialmente libre, que merecemos realizarnos en plenitud, que tenemos derecho al cambio, a romper con viejas costumbres que nos atan y no nos dejan evolucionar. Que nuestros hombros pueden estar livianos, asumiendo con responsabilidad nuestra existencia.

Realizar una evaluación sincera y un aprendizaje es un esfuerzo que bien vale la pena transitar en pos de acceder a la verdad sobre uno mismo, fortaleciendo nuestra autonomía y creatividad.

Mirtha Barnils y Karina Jousse son Profesoras de Danza Armonizadora, técnica corporal terapéutica creada por Elida Noverazco. danza_armonizadora@yahoo.com.ar

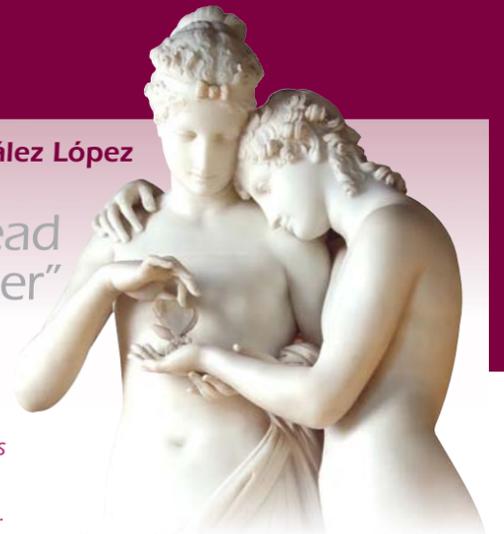
Pablo Navazo, es autor de la fotografía de la derecha de la página. A la izquierda, un juego visual combina parte de la foto con las estructuras anatómicas.



Implicaciones en la acción, la emoción y la memoria

escribe **Gabriela González López**

“put your head on my shoulder”



Un complejo en revisión permanente

En el uso común decimos el hombro, o los hombros desconociendo la complejidad de este espacio articular. No es necesario saber anatomía para conocer sintiendo, percibiendo. A la inversa, saber la teoría no siempre nos lleva a conocer en la práctica.

Lo que comprendemos del funcionamiento corporal, de manera consciente o inconsciente, organiza nuestro modo de mover. Conocer amplía nuestras posibilidades de movimiento saludable y desarrollo motor y de sentir bienestar.

Antes de avanzar, propongo un ejercicio muy simple que acompañe la lectura: tocar el hombro derecho con la mano izquierda y, después, el hombro izquierdo con la mano derecha, al soltar, registrar sin juzgar adónde localizamos nuestro hombro; es decir: ¿qué fue lo que tocamos al leer «tocar el hombro»?

A continuación, propongámonos alcanzar con la mano algo que esté delante de nosotros y registremos qué rol juega el hombro en esa acción que realizan el brazo y la mano, y en qué varía la capacidad de alcance si modificamos de maneras sutiles la tonicidad muscular de nuestra «zona hombro».

Levantemos el brazo como si quisiéramos sujetar una cuerda que está por encima nuestro y traccionemos hacia nosotros, registrando en ese movimiento la relación entre la tonicidad de nuestra «zona hombro» con la precisión prensil.

Volvamos a hacer ese mismo movimiento colocando la mano contraria sobre la «zona hombro», ¿cómo la delimitamos ahora?, ¿qué es hombro para nosotros a partir de esta experiencia?, ¿cómo pensamos, ahora, que es el hombro?

Puede que no seamos demasiado conscientes de nuestros hombros o incluso, como señala Alexander Lowen, que no los consideremos como parte viva.

Solemos imprimir expectativas de «aguante» en esta zona. Puede que la creamos inalterable, inmodificable y hasta ajena a nosotros. Sin embargo, el hombro es un complejo articular en permanente revisión, que se actualiza con nuevos conceptos biomecánicos que amplían nuestras posibilidades de comprensión y funcionamiento integrador y orgánico.

Se lo define como conjunto de articulaciones anatómicas y funcionales que permiten el movimiento de la raíz del miembro superior; es un sistema de sostén, de desplazamiento anteroposterior y de aplicación al tórax. Al complejo articular del hombro lo conforman articulaciones verdaderas (o anatómicas) y articulaciones funcionales, es decir: espacios de deslizamiento y bolsas serosas que permiten el movimiento de estructuras osteoarticulares entre sí.

Una parte joven de nosotros mismos

El miembro superior está organizado de manera tal que su extremidad, la mano, pueda ser prensil con máxima precisión en el espacio más vasto posible.

Biomecánicamente se considera que son cinco las articulaciones que conforman al complejo del hombro:

1)glenohumeral, 2)escápulo- serrato - torácica, 3)acromio - clavicular, 4)esterno - costo - clavicular, 5)subdeltoidiana.

El hombro es espacio de comunicación entre tronco, cintura escapular, brazo; y juega un rol preponderante en el paso de la postura cuadrúpeda a la bípeda, ya que tuvo que adaptarse y evolucionar.

Su función es facilitar la movilidad de la mano y del brazo, sí; pero, también, está vinculado con la liberación del tracto vocal permitiendo una fonación más sutil y una respiración más profunda. En el paso de la posición cuadrúpeda a la bipedestación, la nueva organización de los ejes de decantación del peso alargó el cuello, modificando los espacios y la cualidad muscular. La articulación del brazo con el tronco evolucionó para ofrecer al brazo la máxima amplitud de movimiento. Como la anatomía del húmero y de la escápula no permiten, por sí mismas, cumplir esta función, se desarrolló una organización compleja que moviliza a numerosas articulaciones siguiendo una cronología y proporciones rigurosas. Cuando queremos elevar el brazo entre 150° y 180° entran en juego las 5 articulaciones mencionadas más las articulaciones de la columna dorsal y lumbar.

Es decir que el complejo articular del hombro juega un rol destacado tanto en funciones básicas como asociado con la motricidad fina: comer y respirar, por un lado y movilidad, alcance y precisión de la mano y expresión de la palabra hablada, por otro.

Cumple un rol fundamental en cuanto a nuestras necesidades básicas; pero es preponderante en relación con nuestro hacer y nuestro modo de resolver, es decir, con nuestra manera de intercambiar con el mundo. Lo que queremos traer hacia nosotros; lo que elaboramos para alimentarnos; lo que damos a los demás desde el corazón hacia las manos, desde el corazón hacia la garganta, hacia la voz; la escritura y la ejecución de instrumentos; el uso de nuestras capacidades defensivas como frenar la intromisión de alguien o algo en nuestro espacio personal, arrojar algo lejos de nosotros, expresar nuestras emociones, empujar, golpear. Todos estos son actos que, sin esta evolución del hombro, no podríamos realizar como los concebimos.

Podemos comprender mejor estas implicaciones del hombro si pensamos el ejemplo de Rudolf Steiner sobre la imposibilidad de empujar un piano y reírnos a la vez; o si recordamos alguna experiencia de respiración «corta» relacionada con tener los hombros «subidos» por la angustia o el miedo. Nuestras emociones se asientan en reacciones instintivas, impulsos de huida, acercamiento, defensa. Todas estas acciones mencionadas tienen un correlato vivencial simbólico. Nuestra evolución nos permite inhibir esos impulsos para adaptarnos en una vida social constructiva. Pero ¿qué hacemos con las pequeñas o grandes emociones cotidianas que alojamos evitando manifestarlas?

Cargar un gran peso sobre nuestros hombros

Hay una cantidad de frases de uso común y metafórico en que hacemos referencia al hombro:

- *Tener que poner el hombro.*
- *Cargar un peso excesivo sobre nuestros hombros.*
- *Dar o recibir una palmada en el hombro.*
- *Ver lejos por estar parados sobre los hombros de gigantes.*
- *Mirar por encima del hombro.*
- *Arrimar el hombro.*
- *Encogerse de hombros.*
- *Tener buen ancho de hombros.*
- *Tener la cabeza sobre los hombros.*
- *Echarse un problema sobre los hombros.*
- *Tener un hombro donde llorar.*
- *Luchar hombro a hombro.*

Y, por supuesto, la referida en el título de esta nota: *Poné tu cabeza en mi hombro.*

Propongo que volvamos a leer estas frases con papel y lapicera a mano para anotar qué quiere decir específicamente cada una de ellas, en nuestro fuero más íntimo.

Comprendiendo toda la complejidad descrita de la anatomía del hombro, decir «hombro» deja de remitir a un lugar suficientemente específico y pasa a ser una gran zona con espacios concretos que registrar. Entonces, podemos reparar en estas frases y dibujar dónde localizamos anatómicamente cada una de ellas, en qué parte específica de esa zona llamada hombro nos resuena precisamente. También, si usamos la expresión en primera, segunda o tercera persona. Y también, en nuestro mundo concreto e íntimo, a quién involucra cada expresión y cuál es la causa de cada sensación, permitiendo que las imágenes y asociaciones circulen de modo libre mientras las observamos sin sacar conclusiones apresuradas.

Relajar es dejar pasar

Alexander Lowen plantea que cualquier miedo constituye un shock momentáneo para el organismo. Cuando no somos conscientes de eso, los shocks momentáneos se van transformando en tensiones que acumulamos en nuestro cuerpo. Los hombros levantados, por ejemplo, denotan miedo. La represión del miedo produce la represión de la ira. Miedo e ira son dos emociones que se corresponden. La ira genera un impulso de ir hacia adelante, de adelantar la cabeza que, al reprimirlo, se aloja en la base de la cabeza. El miedo genera la reacción de alejarse o de huir y la represión de la huida se refleja en el levantamiento de los hombros. Las tensiones en el complejo articular del hombro se vinculan con nuestras dificultades para extender los brazos y alcanzar cosas, con la poca fluidez al escribir de manera manuscrita, con la dificultad para hablar fuerte, o de golpear cuando hacemos ejercicios bioenergéticos de descarga. Quien tiene los hombros levantados está colgado de su miedo y es incapaz de soltarse. La inhibición de la ira genera tensiones en la espalda y los hombros.

Tanto en la biomecánica pianística como en el Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento, que clasifican las articulaciones en fuerza, relajación e intención, el hombro es considerado una articulación de fuerza. Esto no quiere decir que debemos hacer fuerza sino organizar y ejercer nuestra fuerza desde el hombro con una dirección distal que permita que esa fuerza se dirija hacia el espacio que nos rodea, a través del brazo y la mano.

Para dejar circular esa fuerza, los espacios articulares del hombro deben estar relajados. Relajar, en esta concepción, no se

refiere a abandonarse en un estado de hipotonía muscular, sino a abrir espacios para dejar pasar.

Esto requiere de una gran ocupación de nuestro pensamiento, de nuestra voluntad y de nuestra percepción, ya que, abrir no es empujar, por lo tanto, no podemos lograrlo haciendo fuerza.

Involucrarnos en estas prácticas es una buena decisión que podemos tomar al cuidado y guía de las personas profesionalmente indicadas. Si ya estamos involucrados en algún tipo de técnica corporal consciente, la lectura, sin duda, habrá ido dejando huellas y trabajando sobre aquello que nos resuena. No deja de resultar asombroso que, aún desde los saberes específicos, el hombro es un espacio poco visitado en comparación con la pelvis, la columna o los pies. La curiosidad reside, para mí, en que, siendo una zona tan afectada de manera permanente, va imprimiendo aspectos limitantes, impidiéndonos estar en contacto con el caudal de nuestra fuerza y lo profundo de nuestra persona. El gran pianista Claudio Arrau decía que la relajación de la musculatura profunda permite al intérprete estar en contacto con su alma.

Propongo un último ejercicio que podemos hacer al finalizar la lectura de este artículo:

Recostarnos en el piso con las piernas flexionadas, ubicando una almohada (preferentemente viscoelástica) debajo de nuestros hombros. Seguramente queden apoyados una buena porción de nuestros omóplatos y la base de nuestro cráneo.

Relajamos la garganta para dejar que cualquier sonido que surja pueda circular. Extender los brazos hacia el techo sin despegar los hombros de la almohada, pero sin hacer fuerza para dejarlos fijos.

Hacer movimientos similares a los sugeridos al inicio de la nota; pero en esta posición y con los dos brazos a la vez, como si quisiéramos agarrar cosas que están delante de nosotros, cada vez más lejos, registrando cómo se van involucrando (y despegando de la almohada) las diferentes zonas de este complejo articular, variando sutilmente la tonicidad muscular del hombro buscando la máxima relajación en cada movimiento, usar el mínimo de energía necesaria.

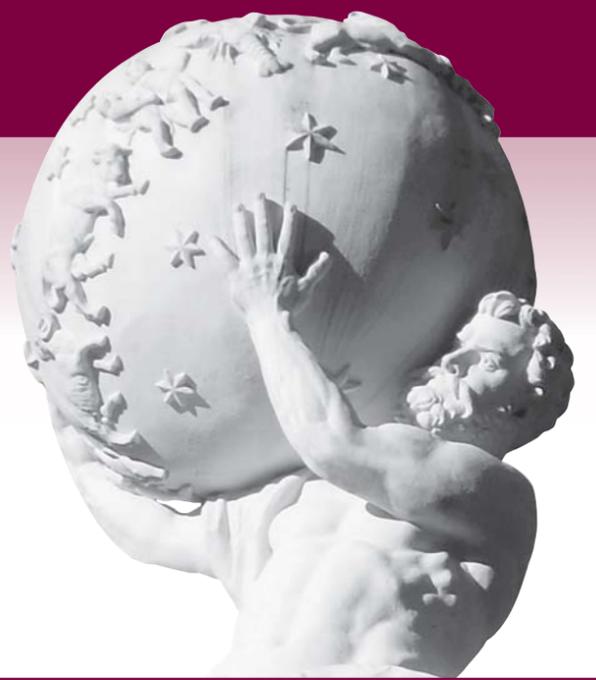
Quizás, sin que nos demos cuenta, toda esa fuerza que no podemos hacer se esté alquimizando en sonidos que pasan por nuestra garganta.

Después, permitimos a los brazos hacer los movimientos que surjan mientras registramos el contacto con la almohada. Llevamos los brazos hacia atrás hasta apoyar el dorso de las manos en el piso. Deslizamos los pies por el piso hasta extender las piernas. Permanecemos unos instantes permitiendo que la columna suavemente se alargue. Retiramos la almohada para apoyarnos en el piso. Relajamos la garganta y decimos en voz alta todas las asociaciones que pensemos en ese momento.

Para terminar, nos sentamos y luego nos ponemos de pie. ¿Cómo sentimos los hombros ahora? ¿Cómo decanta el peso de los brazos? Y, quizá lo más importante: ¿Qué tenemos ganas de hacer?

Gabriela González López es Artista escénica 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.

infaltable: una mirada biopolítica



Desde hace unos años estoy trabajando de diferentes maneras el concepto de Biopolítica, con la idea de cuán privilegiado es nuestro lugar de trabajo para hacer algunas observaciones en el marco de lo que Foucault denominó de este modo y que luego fue retomado por otros autores.

Desde que Foucault enunció el tema de la Biopolítica y del Biopoder han variado algunas maneras de pensarla, pero la palabra sigue designando lo que él quiso designar.

En una de sus clases del College de France, él dice al respecto: *"Ahora bien, todo esto comenzó a ser descubierto en el Siglo XVIII. ...La relación de poder con el sujeto, o mejor con el individuo no debe ser simplemente esta forma de sujeción que le permite al poder quitarle al sujeto bienes, riquezas y eventualmente su cuerpo y su sangre, sino que el poder debe ejercerse sobre los individuos en tanto que ellos constituyen una entidad biológica que debe ser tomada en consideración, si queremos precisamente utilizar esta población como máquina para producir riquezas, bienes, para producir otros individuos. El descubrimiento de la población es al mismo tiempo el descubrimiento del individuo y del cuerpo adiestrable, el otro núcleo tecnológico en torno al cual los procedimientos políticos de Occidente se han transformado"*.

Este concepto que me ha llevado a indagar nuestra realidad cotidiana fundamentalmente como persona que vive en un mundo que presenta muchas caras, pero también como terapeuta corporal, eutonista, que además de observar cuerpos, de tocarlos, de ayudarlos a mejorar su calidad de vida, de acompañarlos en algunos infortunios, debe ver a través de ellos, debe reflexionar sobre las condiciones de existencia, sobre el modo como esos cuerpos son utilizados en las sociedades de hoy, con todas sus variantes.

Por estos lugares que nos abre la Biopolítica deberíamos circular con más asiduidad los terapeutas corporales.

Descubriríamos tal vez que muchas de las problemáticas que nos parecen propias de una persona, nos atraviesan por ser miembros de una sociedad, nos competen como población y deben ser encaradas desde ese lugar sin perder de vista la singularidades que expresan.

En el estrés singular que cada persona presenta a través de su corporeidad, rescatar el modo en el que el medioambiente se ha convertido en estresor, por dar un ejemplo muy cercano y muy de nuestros días. Probablemente descubriríamos así que el estrés es una defensa útil frente a la apropiación de los cuerpos que hacen los medios de comunicación con sus mensajes terroríficos, los organismos múltiples que proliferan y dicen preocuparse de la salud física y mental poblacional. Incluso las familias, en su propio seno, no están exentas de convertirse ellas mismas en estresores de la salud de sus miembros.

En la actualidad, quienes reflexionamos sobre estos temas, decimos, inspirados en el pensamiento de Foucault, que la sociedad ya no necesita de la represión como sistema de control poblacional, aunque no hay que descartarlo, ahora controla a través del miedo. Hijos de la política del "no te metás" han conseguido enjaularnos en los propios cuerpos, pensando que nuestra salvación, nuestra salud, pasa por esta manera de comportarnos, de aislarnos. De este modo, y sin desvalorizar los consejos útiles que se dan ante las distintas plagas que estamos padeciendo por la mutación de los virus que afectan al planeta, "juntarse" se puede si es negocio, por ejemplo en canchas de fútbol, recitales, actos masivos de la política, pero si no es por las conveniencias de la economía o la política, parece que es un riesgo serio para la salud, para la vida.

Sensaciones que son reflexiones

Los que van siguiendo mis notas, habrán observado que estoy intentando focalizar el tema de la Biopolítica en partes del cuerpo que considero más propicias a estas consideraciones. Lo expuse en una nota anterior, a través de mi experiencia como testigo "no protegida", que tuvo que ofrecer su "espalda" a las miradas de gentes que no eran precisamente protectoras, y también utilicé mi "fractura del quinto metatarsiano" y otros temas específicamente corporales, para ponerle letra a mis sensaciones y reflexiones en la materia.

De este modo, y con igual objetivo, me puse en movimiento para rescatar al hombro como un blanco posible de las maniobras de la Biopolítica.

Desde hace un tiempo vengo observando que han aumentado las consultas por dolores, localizados en los hombros, una parte del cuerpo que considero está muy expuesta a los excesos de la vida cotidiana. Siempre es allí, en la vida cotidiana, en las costumbres de un ama de casa, de las abuelas que levantan a sus nietos, en los modos de trabajo de cualquier empleada o empleado de oficina, en quienes deben utilizar computadoras a diario y ya han convertido sus manos en un mouse o en un celular. No suelen ser las situaciones extraordinarias las causantes de algunos males, sino la repetición mecánica, automática de costumbres, la desconexión con los mensajes que el cuerpo nos envía y que permitirían detectar algunos males y modificar conductas antes que se hagan patológicas, etc. Me refiero a lo que depende del usuario de su cuerpo.

Aún en condiciones extremas, en trabajos totalmente insalubres, como imagino lo son el del minero, por ejemplo, tal vez sea posible encontrar un atajo que permita hacerle una trampa al vigilador de turno.

Por lo general, se levantan pesos más allá de lo conveniente, se realizan tareas que repiten movimientos y cronifican patologías, se toleran dolores hasta límites que luego hacen difíciles algunas medidas.

Hay trabajos —la medicina laboral da muchos ejemplos— que son especialmente exigentes para los hombros. Basta con ver a los chicos de los supermercados levantando pesos que no son adecuados a la edad, ni a una vida saludable, para que nuestros cuerpos de observadores sensibles se sientan afectados. Con sólo detenernos a mirar a estos chicos, poniendo cajas y canastas en los carros que usan para los traslados, y luego sacándolas y cargándolas en ascensores o subiéndolas por escaleras, estoy segura de que alguna sensación "non grata" nos punzaría.

Aunque estos chicos lleven las fajas que les ponen, y no a todos, para atemperar la influencia de los pesos en sus cuerpos, en sus columnas, les suelen dar los cinturones sin instruirlos sobre sus usos y las mejores posturas, las más convenientes para levantar esos pesos que levantan.

Por un lado, intentan proteger la columna, pero luego los brazos, los hombros, que por supuesto intervienen en esta alzada de peso incongruente no son tenidos en cuenta.

Búsqueda con sus peripecias

Munida de estos estímulos me lancé a la búsqueda acerca de qué nos dice Foucault sobre los hombros.

Me preguntaba si él había observado alguna cuestión en particular en esta parte del cuerpo que motiva mi reflexión.

Sí, efectivamente. Él habla de castigos

hombros mitológicos

escribe: Julia Pomiés

Zona de gran expresividad: cansancio, agobio, orgullo, duda, timidez, qué me importa... De gran actividad: carga el mundo, lo descarga, se ofrece al llanto amigo, se deja invadir por la memoria de una mano amada o imperativa, se encoje en el miedo, se rigidiza en la ira, se expande en el placer. Se expone eróticamente, se oculta con vergüenza, se hace blanco del dolor.

El dolor de hombro está de moda. Carlos Trosman comenta que el tratamiento para el "manguito rotador" es muy requerido en estos tiempos. Susy Kesselman lo confirma: "nunca atendí tantos casos como este año". Y hasta un kinesiólogo empedernido, de esos que identifican a los pacientes por sus partes dañadas, afirma que: "nunca tuve tantos hombros". Por mi parte, ya que no atiendo hombros ajenos sino que sólo padezco y disfruto los propios, me puedo dar el lujo de hacer alguna asociación libre y metafórica...

Y vaya si el tema se presta para las metáforas y como si fuera poco, ha sido protagonista predilecto de la mitología. Las y los autres con los que hablamos para este informe nos recordaron a Atlas, condenado por Perseo (o tal vez por Júpiter) a sostener el cielo con los hombros. A Ulises obligado a cruzar el estrecho de Messina amenazado por dos monstruos: Caribdis y Escila. A Simbad el Marino (de las Mil y una noches) y al Zarathustra (de Nietzsche), que cargaba sobre sus hombros a sendos ancianos... Así que, me atrevo a aportar uno más: el viejo amigo Sísifo, condenado por los dioses a empujar una enorme piedra, cuesta arriba, hasta una cima desde donde volverá a rodar hacia el valle y volverá a ser levantada por Sísifo, una y otra vez. Hasta el infinito. Dice Albert Camus: "Su desprecio por los dioses, su odio a la muerte y su pasión por la vida le valieron ese suplicio indecible en el cual todo el ser se dedica a no culminar nada. Es el precio que hay que pagar por las pasiones de esta tierra. Los mitos están hechos para que la imaginación los anime. En el caso de éste, vemos todo el esfuerzo de un cuerpo tenso para levantar la enorme piedra, empujarla y ayudarla a subir por una pendiente cien veces recomendada; vemos el rostro crispado, la mejilla pegada contra la piedra, la ayuda de un hombro que recibe la masa cubierta de greda, un pie que la calza, la tensión de los brazos, la seguridad enteramente humana de dos manos llenas de tierra. Al final de este prolongado esfuerzo, medido por el espacio sin cielo y el tiempo sin profundidad, llega a la meta. Sísifo contempla entonces cómo la piedra rueda en unos instantes hacia ese mundo inferior del que habrá de volver a subirla a las cumbres. Y regresa al llano. "Quién no encuentra algún punto de identificación entre estas tensiones y las propias. Quién desconoce la perplejidad de ver desmoronarse nuevamente aquello que tanto costó empujar hacia la cima. Y a cuántos nos convierte en Sísifos contemporáneos esa interminable persecución de la pantalla más grande, el celular más pequeño, la computadora más rápida, la banda más ancha... metas que inmediatamente alcanzadas ya no son las "más" y nos dejan otra vez en el pie de la montaña, con la piedra al hombro...//

corporales, de torturas que afectan a los hombros. La frase que va a continuación es del libro "Vigilar y Castigar":

"En unas cuantas décadas ha desaparecido el cuerpo supliciado, descuartizado, marcado simbólicamente en el rostro o en el hombro, expuesto vivo o muerto, ofrecido en espectáculo. Ha desaparecido el cuerpo como blanco mayor de la represión penal." He aquí la mención de los hombros, me digo.

No me conformo y sigo mi búsqueda. De pronto, en el artículo de un escritor chileno, Jorge Munguía Espitia —no lo conozco y no puedo detectar la fuente— encuentro una frase que me permite hilar más fino:

"A lo largo de su vida Foucault buscó descifrar el aforismo planteado por Nietzsche: 'El enigma que debe resolver el hombro sólo se puede resolver siendo, siendo lo que se es y no otra cosa'. Para lograr ser lo que era emprendió una crítica de la cultura."

Toda la semana le daba vueltas a la frase: «El enigma que debe resolver el hombro...»

Me parecía estar recibiendo un mensaje profundo. Pensé que si Foucault hubiera trabajado su cuerpo a través de la eutonía o de alguna otra práctica corporal, tal vez tendría algunas respuestas al enigma. Me fui machacando con otros pensamientos por el estilo.

Cada vez que la frase emergía a mi cabeza, mientras tocaba un cuerpo, mientras daba las consignas de una clase, cuando escribía en la computadora, o realizaba cualquier otra actividad, me daba cuenta de que mis hombros no estaban siendo lo que eran. Estaban haciendo esfuerzos innecesarios para sostenerse de un modo que no había registrado antes.

Yo, a la frase la entendía, desde el cuerpo. Ser lo que se es, era lo contrario de ser lo que no se es. Quizás de aparentar, de querer mostrar "algo", ya sea con una elevación de los hombros o con un bajón de los mismos.

Comienzo a buscar, como corresponde, en los aforismos de Nietzsche, para localizar a éste de la incógnita y por fin lo encuentro.

¡Ante mi sorpresa veo que el artículo que yo había leído traía un error de imprenta!

El cambio de una letra: una "o" que era una "e". Es decir que donde decía *hombro*, debería decir *hombre*.

La cuestión, además de divertida, me pareció un mensaje que debía descifrar. Mi enigma ahora era el del hombro, el de la frase no dicha, y que sin embargo había producido un efecto tan beneficioso en mis propios hombros.

Susana Kesselman es licenciada en Letras, Eutonista, Asesora del Centro de Psicoterapias Operativas. Autora de numerosos libros, entre ellos: *Dinámica Corporal*, *El pensamiento corporal*, *El cuerpo en estado de arte*, y la novela *La Sudaca*.

invitación a la danza

«Alas nacer ví / en los hombros de las mujeres hermosas / y salir de los escombros/ volando mariposas». Fragmento del poema Yo soy un hombre sincero de José Martí.



Las palabras del poeta conjuran imágenes que encarnan en nuestro imaginario algo más que emociones sobre qué quiere decir y por qué seleccionó esa metáfora.

Sus palabras provocan un sinfín de posibilidades azarosas de experiencias vinculadas con lo que somos capaces de percibir y transformar en nuestro entorno, desde la propia vinculación con nuestros contornos.

Y es en esa perspectiva que el dejarnos sorprender con un aprendizaje, invoca un regalo que vengo a ofrecer.

Invito a que hagamos una experiencia, que al leer podrás hacer sin inconvenientes porque tenemos esa disponibilidad alerta:

Sentí desde donde estés el lugar de tus hombros, no hace falta que acomodes nada, llevá la atención a esa zona que articula la cintura escapular con los miembros superiores. Es una invitación a localizar con tu mente, como quien mapea un territorio transitado.

La tela de la ropa sobre tu piel facilita el intercambio de información en el espesor corporal comprometiendo lo que estamos haciendo. Al hacer pequeños movimientos, esta nos devuelve el límite medible de tamaño, forma, fuerza y tensión.

Incluso podemos sumar a esta experiencia, las múltiples distancias entre el lado interno de las axilas por debajo, si al separar los codos del torso se descubre cómo sucedemos ahí. Así mismo, la distancia lateral entre el hombro izquierdo con el derecho.

¿Qué otros lugares cooperan para llevar a cabo el movimiento? ¿Es posible movernos en los hombros independientemente de las otras zonas oseo-artro-musculares?

Despleguemos con velocidades errantes esas ocurrencias que se nos despiertan.

Podemos trazar líneas continuas, entrecortadas, eléctricas o suspendidas que nacen del situar en el espacio con estos hombros-lápices... Elegir el «cómo» queda en vos, aunque no nos salga como lo imaginamos, aunque lo que estemos realizando en nuestra mente no se refleje en los tejidos; el cuerpo sucede sin permisos en su necesidad vital de prestarse a lo novedoso.

Acompaña esta exploración con algunas interrupciones que aireen la consigna para volver a retomar. Muchas veces la atención es fluctuante, y si eso está pasando, recuperá en la memoria dónde te quedaste y lo que te había convocado.

Es muy importante que no apliques incomodidades. Solemos descubrir nuestros límites porque se presenta el dolor y lo naturalizamos.

¿Podremos vincular al placer nuestra educación corporal? En ese caso, estás bailando.

Y esta sensibilidad no viene solamente a darnos una información, sino que se alimenta del goce: principal fuente del juego.

En esta práctica, se trata de observar con una mirada lúdica aquello que está ahí y que en esta edición especial nos invitan a situar: ¿Cómo y cuándo bailan nuestros hombros?

Date el tiempo necesario, aunque las resonancias se manifiesten invisibles, el movimiento ya está circulando. Estoy acá y puedo esperar... ¡bailá! Sigo aquí.

Cuando quieras cerrar este momento, leé con atención nuevamente el poema del inicio y pensá qué alas, qué escombros, qué mujeres hermosas y qué mariposas te acompañaron hoy.

Silencio. (De verdad, animate a que esto suceda).

Mientras volvemos de la experiencia, podemos organizar algunos conceptos para ayudarnos a perderle el miedo a cómo se

¿Podemos vincular el placer a nuestra educación corporal? En ese caso... ¡estamos bailando!

nombra lo que hacemos cuando hacemos:

Los movimientos globales del hombro comprenden un sistema de tejidos y huesos. Cuando nos vinculamos a la cintura escapular en la articulación con el miembro superior, reforzamos a conciencia el movimiento del popular 'manguito rotador', funcional al desarrollo del hombro cuando baila.

En el libro Anatomía para el movimiento de Blandine Calais-Germain, podemos observar los movimientos globales del hombro sobre el tórax, (también en los gráficos que se muestran en la pág.5 de esta misma edición) señalo los más destacados para situarnos en lo que pudimos llegar a hacer:

- Elevación: subir el hombro.
- Descenso: bajar el hombro.
- Abducción: separar el hombro de la columna vertebral.
- Aducción: aproximar el hombro hacia la columna vertebral.

- Campaneo interno: bascular el hombro con la punta del omóplato hacia adentro.
- Campaneo externo: bascular el hombro con la punta del omóplato hacia afuera.

Lo más relevante es localizar la atención de estos movimientos en relación con los músculos que refuerzan esta articulación escapulo-humeral: el manguito de los rotadores (ver gráficos de página 5).

Cuando aprendí sobre la acción movilizada del manguito de los músculos rotadores y que estos desarrollan un papel importante como ligamentos activos de la articulación, me sorprendió que estos territorios corporales fortalezcan un sistema de

refuerzo con el tejido blando, ya que tienen como función facilitar el movimiento pero también ligar la unión de huesos.

¿Qué tan propenso somos de lesionar nuestro cuerpo? ¿Qué tratamientos normalizamos en el abordaje del movimiento?

No alcanza con poner el hombro, hay que conocer qué hay en él para promover su cuidado.

El manguito de los rotadores se compone de cuatro músculos internos que comprenden las siguientes funciones: El subescapular impide los deslizamientos de la cabeza humeral hacia atrás. El supraespinoso impide los desplazamientos hacia arriba y hacia abajo; y los deslizamientos hacia adelante y hacia atrás. El infraespinoso y el redondo menor impiden los desplazamientos hacia adelante y hacia atrás (ver también imágenes y referencias en el póster de la pág.7).

Estos músculos profundos tienen tendones adheridos a la cápsula sinovial, por lo que se comprende que el hombro es una articulación poco estabilizada por su forma ósea y sus sujeciones pasivas -tanto ambas cápsulas como ligamentos-. Esta se mantiene gracias al juego de sus músculos periarticulares, pero este juego se puede desajustar frecuentemente, teniendo como síntoma el dolor.

Pienso en la cantidad de colegas que en nombre de técnicas somáticas y tratamientos inadecuados del abordaje de nuestro sistema de sistemas, promovieron lesiones innecesarias con el fin de corregir o estilizar nuestros contornos.

Es inevitable traer a este momento la cantidad de relatos con los que nos encontramos cuando nos comparten lesiones por uso de pesas o máquinas de repeticiones en los gimnasios para moldear los hombros por razones 'estéticas'.

Quisiera proponer más encuentros poéticos para que una caravana de hombritos de todos los sabores, agiten las modas hasta estallar 'los mambos'... ¡que el mambo se baila!

Emiliano Blanco es Profesor Universitario de Artes en Danza mención Expresión Corporal (UNA). Prof. de Danzas Folklóricas y Populares (EMBA). Performer y bailarín de Expresión Corporal. Sikuri y cantor popular.



MEDICINA ENERGÉTICA BIOLÓGICA CLÍNICA HOMEOPATÍA

Fundación Dr. Puiggrós

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES

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

• Consultorios médicos y tratamientos de enfermedades:

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

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

Riobamba 436 - Farmacia: Riobamba 438

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

WhatsApp Farmacia 11 3654 9011

WhatsApp Turnos: 11 3599 6872

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

www.farmaciapuiggrós.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 quién 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

Kine también tiene canal de **youtube**

https://www.youtube.com/channel/UC8xxKFyInI_Q4HdVf8KJTqQ

La voz y el cuerpo

escribe: Paola Grifman

invitación al canto

Hombros melódicos

Te invito 10 minutos para hacer una pausa y dedicar tu atención a tus hombros. Te comparto algunas propuestas para explorarlos a través de movimientos y sonidos. También algunas preguntas para reflexionar y darles la palabra. Me parece interesante que te anotes las respuestas a tus propias observaciones. Pueden serte de utilidad para conocerte más y una guía para que puedas descubrir nuevos caminos y posibilidades. También para poder ordenar una investigación sobre vos. ¿Te animás a explorar y jugar un rato? ¡Vamos!

¿Cómo sentís tus hombros en este momento? ¿Podrías describirlo?

Para comenzar elijo un lugar en el espacio. Respiro profundamente. De pie, suelto el peso del cuerpo, destrabando rodillas. Respiro... observo. Me estiro, percibiendo cómo todo el cuerpo participa. Respiro... inhalo... exhalo... que salga el sonido que quiera salir...

Con ese fluir de la respiración presente realizo los movimientos que necesito para aceptar las articulaciones de todo el cuerpo. Luego me dedico a los hombros. Un pequeño automasaje como antesala. Dibujando círculos los hago rotar para atrás algunas veces, luego para adelante. Me detengo. Respiro, observo. ¿Entra más fácil el aire? Ahora acompañando esta rotación de hombros, entono un sonido con la vocal que



aparezca, siempre sin esfuerzo. Que la voz salga sola. Pruebo cambiar de vocal para ver si es más fácil o placentero. ¿Con el sonido se percibió distinto?

Ahora te propongo que, inhalando, abras ambos brazos como para abrazar, alejando los hombros entre sí, dando espacio para que el pecho pueda expandirse, y al exhalar dejes que lentamente vuelvan a su posición inicial, mientras un sonido sostenido acompaña el recorrido. Después de repetirlo algunas veces, ¿Notás algún cambio en la movilidad de los hombros?, ¿Lográs percibir mayor vibración en el pecho? Si querés podés

detenerte y explorar una *mmmmm* allí.

¿Alguna modificación en tu estado de ánimo o en tus pensamientos desde que comenzaste?

Vamos ahora un ratito con el hombro derecho. Exploro movimientos que partan desde el hombro hacia la yema de los dedos de la mano derecha en la dirección que fluya, dejando que dance. Pruebo entonar *diieeeeeaaa...* como si ese sonido pudiera partir desde ese hombro y viajar hacia la yema de esos dedos... como si una savia recorriera y nutriera por dentro, para así proyectarse en el espacio.

Luego de investigar algunas veces, paso al hombro izquierdo, parajugar un rato con *daaaoooouu...*

Ahora integro ambos hombros... como si dirigiera una gran orquesta.

Las melodías improvisadas se entrelazan entre los brazos. Viajo con esas melodías, las transformo, las sostengo y las dejo ir.

Me detengo sutilmente. ¿Te apareció alguna imagen o algún recuerdo? ¿Cómo vas notando tus hombros? ¿Algún efecto en tu cuello?

Sigo investigando. Ahora son las manos quienes mueven esos hombros, los sonidos viajan de mano en mano, atravesando el pecho y los hombros en su recorrido. Las notas se ligan... como si dentro tuyo sonara un violín. Movimientos amplios y peque-

ños van integrando todo el cuerpo que canta en este fluir de movimientos y sonidos. Inhala...exhalo...

Si en este momento tus hombros pudieran hablar, ¿qué dirían? ¿Acaso cantarían alguna canción? Si querés podés tararearla, cantarla o simplemente buscarla y escucharla.

Trabajar integralmente con la voz beneficia la escucha hacia sí mismo y el entorno, impactando en la comunicación tanto interna como externa, mientras se trabajan las posibilidades acústicas del propio instrumento. Jugar con la voz para conocerla y conocerse.

Ojalá que esta pequeña propuesta expresivo-creativa para trabajar un rato tus hombros te haya sumado herramientas de expresión y te inspire a una búsqueda para seguir investigando a través del mundo sonoro y corporal.

Ojalá te aliente en este camino de autococonocimiento y autoescucha en pos del mayor bienestar posible.

Si querés después contame por mail.

Abrazo musical... ¡Con hombros más relajados!

Lic. Paola Grifman es Psicóloga UBA. Cantante. Docente e Investigadora de la voz, el sonido y el cuerpo. Formada en Técnicas Corporales y Recursos Expresivos. Miembro de la Asociación Argentina de Arteterapia. espaciolavozyelcuerpo@gmail.com IG: [paolapatogrifman](https://www.instagram.com/paolapatogrifman) FB: [lavozelcuerpo](https://www.facebook.com/lavozelcuerpo)

AFA

ASOCIACIÓN FELDENKRAIS ARGENTINA

SOMOS LA ENTIDAD JURÍDICA REPRESENTATIVA DE PROFESIONALES DEL MÉTODO FELDENKRAIS. MIEMBRO DE LA FEDERACIÓN INTERNACIONAL FELDENKRAIS.

BENEFICIOS SOCIOS AFA

- Materiales
- Actividades
- Descuentos
- Publicación y Difusión
- Representación Jurídica
- Cuidado de calidad en la enseñanza
- Participación en proyectos grupales
- Descuentos en RED FELDENKRAIS LATINOAMÉRICA

feldenkrais.org.ar

info@feldenkrais.org.ar / secretaria@feldenkrais.org.ar

Asociación Feldenkrais Argentina

[instagram.com/argentinafeldenkrais/](https://www.instagram.com/argentinafeldenkrais/)

Escuela de **Shiatzu** Masaje japonés de digitopresión y estiramientos

Kan Gen Ryu® Director: Carlos Trosman - Psicólogo Social Corporalista

FUNDADA EN 1992

Instituto Internacional de Qi Gong Argentina

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

CURSOS DE TERAPEUTA de SHIATZU Kan Gen Ryu® 2022

COMIENZAN EN AGOSTO y SEPTIEMBRE

NIVEL I: Principios Teóricos – Técnica Base
NIVEL II: Diagnóstico - Tratamientos

Se entrega material didáctico y Certificados de asistencia

ABIERTA LA INSCRIPCIÓN. No se paga matrícula

DESCUENTO ESPECIAL 10 % a suscriptores de Kiné, la revista de lo corporal

Nivel I: Técnica Base; Principios Teóricos

SEMINARIO CUATRIMESTRAL INTENSIVO UN SÁBADO POR MES. PRESENCIAL

CABA: con Carlos Trosman - **OLIVOS:** con Guillermo Cid

Programa Nivel I:

TEORÍA: Fundamentos de la Medicina Tradicional China; Qi; Yin-Yang; 5 Actividades; 3 Tesoros; 3 Calentadores; Meridianos; Salud y Prevención

PRÁCTICA: Qi Gong para la Salud; Técnica Base en 3 posiciones; Estiramientos y Digitopresión en espalda; sacro y piernas; pies; cabeza y rostro; brazos; pecho y abdomen.

ABIERTA LA INSCRIPCIÓN

Todas las clases son teórico-prácticas.

Se entrega material didáctico en pdf y videos.

Vacantes limitadas.

www.shiatzukan-gen-ryu.com.ar | Whatsapp: +54 9 11 6656-5215 | www.iiqgargentina.com.ar

iiQG Argentina

Escuela de Shiatzu Kan Gen Ryu

biopolíticas

en diálogo con
las nuevas
tecnologías

en danza



Aquí algunas imágenes y reflexiones del encuentro **BIOPOLÍTICAS EN DANZA, en diálogo con las nuevas tecnologías.**

Una presentación de Revista Kiné en su 30° aniversario + Ventana al imaginario, el sábado 25 de junio en el Espacio Tucumán.

•En la danza: “pOp” dispositivo performático realizado por Ailín Wakoluk, Emiliano Blanco, Laura Requejo, María Romero, Micaela Labrador, Sandra Reggiani.

•En el diálogo con especialistas: Gabriela D’Odorico y Anibal Zorrilla.

•Coordinación general: Julia Pomés y Sandra Reggiani.

Fué un encuentro hermoso: belleza, calidez, reflexiones profundas, intensidad, amor y humor. Gracias a todas y todos los participantes. A Roberto Zerda en la iluminación. A Andrés Pallanch en el sonido. Y gracias a todo el público que nos acompañó desafiando una noche helada en la que todas, todos y todes ¡¡¡entramos en calor!!!

En las páginas siguientes, más imágenes y los textos completos de los participantes de la mesa.

El encuentro se desarrolló en tres momentos:

Primer momento

Disfrutamos de **pOp dispositivo performático** que emerge como propuesta ante las preguntas asociadas con las condiciones que ofrecen los gestos propios en contextos públicos en tanto territorios para interrogarse/nos sobre el vínculo entre lo íntimo y lo público, la emergencia de la intimidad y sus condiciones de posibilidad mediados por la tecnología. Lxs performers distribuidos en diferentes locaciones realizan una exploración sensible, que actualiza sus registros perceptivos existentes. A través de improvisaciones articulan dichas resonancias en el vínculo con el contexto y la cámara. Los dispositivos están conectados con una plataforma desde donde se procesan, habilitando otra construcción en tiempo real que se proyecta por *streaming*.

Segundo momento

Mesa de Especialistas e intercambio performers y público.

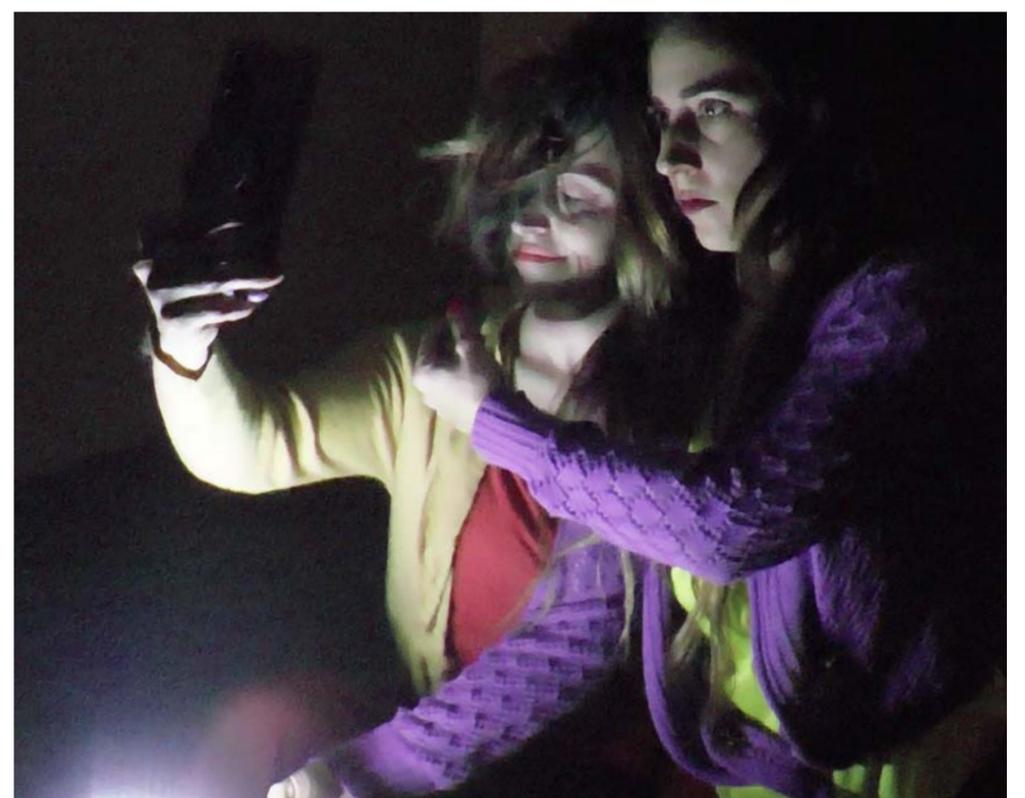
Gabriela D’Odorico, investigadora y doctora en Ciencias Sociales, resaltó el uso del plural: *biopolíticas* que hace Kiné, y la doble significación del título propuesto para el ciclo; que implica por un lado que hay diferentes miradas sobre la biopolítica: enfoques que “están en danza” actualmente, con convergencias y divergencias... Y, por otro lado, da cuenta de la dimensión biopolítica de la danza... del arte... Anibal Zorrilla, músico, investigador, docente universitario, se refirió a las relaciones entre biopolítica y tecnología aplicada a la danza. Y Sandra Reggiani, coreógrafa, docente, investigadora, reflexionó acerca de las particularidades y objetivos de su proyecto.

Tercer momento

Otra vez unos instantes de pOp, que interpelada por el encuentro, incorpora resonancias de los intercambios. Todas, todos y todes podemos apreciar cómo se resignifican las miradas y la danza con los ecos de lo conversado, tanto en quienes bailan como en quienes observan. Un formato que, no muy académicamente, hemos dado en denominar *sangu-chito*: danza - charla - danza.

Coda

Brindis y delicias tucumanas, y más y más intercambios sobre la experiencia.





Biopolíticas en Plural

Intervención de Gabriela D'Odorico
25 de junio 2022

Buenas noches a todos, a todas, a todes. En primer lugar quiero agradecer muchísimo la invitación de Kiné a través de la querida Sandra Reggiani, y de Julia Pomiés, así que estoy muy contenta de estar acá, muy orgullosa también. Y muy conmovida por la performance que acabamos de compartir, que me parece que trae muchas preguntas con las que yo quería comenzar a conversar sobre esta propuesta de Kiné de pensar en las *biopolíticas en danza*... Pensé bastante tiempo sobre ese título y eso me hizo advertir dos ejes.

Por un lado, como dijo Julia hace un rato, **rescatar el plural de las biopolíticas**. Pensar que hay políticas de la vida, en distintas perspectivas, en distintas versiones... Hay toda una tradición de pensar la biopolítica como el ordenamiento de la vida de los cuerpos que hace el estado tal como lo había

planteado Michel Foucault. Pero en este título lo sugerente es ponernos a reflexionar acerca de cuántas posibilidades de pensar esos ordenamientos de la vida hay frente a esa posición hegemónica. O sea que el título por un lado me hizo pensar en estas diferentes miradas sobre las políticas de la vida... que están en danza. Y cómo esas diversas versiones se tensionan o confluyen...

Pero también nos sugiere pensar **cómo operan en la danza**. Están esas dos postulaciones, así que el desafío es grande.

Porque además el subtítulo de la propuesta suma el **pensar la relación entre danza y tecnología**. O tal vez podríamos decir entre el arte y la tecnología.

La tecnología, como acabamos de compartirlo recién en esta conmovedora performance, ya no es una herramienta que se usa para hacer cosas. Es la construcción de un entorno, de un mundo. Un mundo en el que estamos inmersos.

Ahí aparecíamos, espectadores, en el entorno de los performs, duplicados, triplicados, reconociéndonos en parte en la pantalla... permitiéndonos habitar un mundo que tiene contenidos diferentes. Y hay un salto cualitativo en esta transformación tecnológica.

¿Por qué un salto cualitativo? Porque hay dos momentos que son para mí muy, muy impresionantes, que son del siglo XXI. Uno de ellos que es como frente a una idea medio canónica, biopolítica, surgió la posibilidad de que la tecnología permitió producir vida biológica desanclada de los órganos y de los cuerpos. Esto quiere decir que se logró cultivar células, tejidos, para transformarlos en órganos que se pueden utilizar para transplantes...

etcétera, etcétera; un montón de cosas que sabemos, que circulan... pero lo impresionante de eso es que **esa producción de vida se independiza de lo humano**. Es decir, si yo puedo poner a crecer material vivo independientemente de los cuerpos, y dejarlos allí crecer, y crecer, y crecer independientemente de lo que yo haga con ellos, allí hay un salto cualitativo muy importante. Y por eso hay una corriente que se llama **"bioarte"** que lo que hizo fue tratar de hacer obras de arte con esas producciones. Se lograron obras de arte viviente que crecen, se reproducen... el caso más canónico es la famosa obra de Eduardo Kac, el artista brasileño que generó una coneja iridiscente, en un laboratorio tecnológico, y que él como tecnólogo y como artista, lo pensó como una obra de arte. Eso produjo tensiones muy fuertes con los laboratorios que lo pensaban como una obra científica patentada y no como un animal ni como una obra de arte.

Esto es un poco lo que Julia señalaba de cómo empieza a confluír la ciencia, con el arte, en esas instancias de tecnología tan alta... Me parece que ese ejemplo es muy sintomático y lo podría apoyar con algo vinculado a los dispositivos inteligentes que son los que se utilizaron en la performance recién... Que son los que aparecen a partir de 2010 y que permiten también dar lugar a una cantidad de cuestiones científicas y técnicas que también empiezan a independizarse del control humano.

Durante la pandemia quizás tuvimos la experiencia de cómo se virtualizó nuestra vida y cómo podíamos estar atendiendo asuntos domésticos en nuestra propia casa, y al mismo tiempo estar en el trabajo a través de la computadora, y en una reunión con telesmart... Todo junto... Y el cuerpo ahí, esquizofrénico, virtualizado... fragmentado... Bien, de alguna manera me parece que la performance de hoy

continúa en la página siguiente



viene de la página anterior

quiso recoger en cierto modo esa problemática. Que nos pone a pensar si puede haber arte sin cuerpo, o danza sin cuerpo... Es una pregunta recontra maldita la que estoy haciendo. Pero hay artistas que se jactan de hacer danza sin cuerpo, hay varios coreógrafos, una española especialmente que trabaja con objetos en escena y los cuerpos quedan reducidos al espectador lo que los objetos hacen...

¿Danza sin cuerpo? ¿Teatro sin cuerpo? todas son preguntas necesarias; preguntas que ponen en evidencia que no se las puede responder desde una sola disciplina.

Está clarísimo que no lo puede contestar la ciencia sola, ni la filosofía menos aún, ni el arte tampoco... y es en esos umbrales, en esas zonas multidisciplinares en las que confluyamos es donde tal vez encontremos la manera de pensar estas tecnologías que se independizan de nosotros y que ahí se convierten en mecanismos de control, social, ideológico, biopolítico en el peor de los sentidos (esa biopolítica del control).

Por eso, retomando el plural, acá podríamos empezar a pensar en una biopolítica que piense en la resistencia, en la transformación...

y cuál sería... qué políticas de la vida pondrían en juego otras cuestiones que no sean simplemente este control estatal sobre la vida...

Y ahí aparecen cosas interesantes, porque volviendo al bioarte, algunos de estos bioartistas que trabajan con los laboratorios, que producen esta tecnología tan alta, dicen, y en parte yo acuerdo un poco... que sacando de los laboratorios como obra de arte procesos complejísima dieron a conocer muchas más cosas que la propia divulgación científica... Porque todo ese escándalo de la coneja fluorescente al salir como obra de arte, salió con información que estaba muy resguardada... En ese sentido creo que el arte tiene mucho para hacer en cuanto poner a la discusión pública cuestiones que son de mucha complejidad

Y yo sumaría una cosa que tiene que ver con lo pertinente a la danza específicamente, los cuerpos de la danza, y la vida de los cuerpos de la danza...

Gabriela D'Odorico es investigadora categorizada con amplia y destacada trayectoria. Doctora en Ciencias Sociales, docente regular de asignaturas de grado y posgrado en UBA, UNR y UNA. Directora de tesis de doctorado y posdoctorado, que aporta desde su especialidad perspectivas para problematizar y teorizar los aspectos arriba mencionados. Es coordinadora del Grupo de Estudio "Biopoder, tecnociencia y subjetividad" del Instituto de Investigaciones "Gino Germani" de la Universidad de Buenos Aires donde integra el Comité Académico. Dirige actualmente los proyectos I + D *La vida biológica en la generación de biovalor. Procesos de subjetivación política en el gobierno tecnocientífico de ¿lo vivo?*. Radicado en la Facultad de Ciencias Sociales, UBA y el proyecto I + D *Corporalidades después del bioarte. Investigar y enseñar en los umbrales del arte, la tecnociencia y la filosofía*. Radicado en el Departamento Artes del Movimiento, UNA. Entre sus publicaciones se destaca *Utopías biopolíticas. Actualidad del pensamiento de Michel Foucault*. Ediciones Godot, 2020. Su participación en el equipo centraliza las estrategias que problematizan los conceptos vertebradores de la propuesta, y contribuye así en el diseño de herramientas críticas para analizar los dispositivos y las experiencias previstas.

Destacaría cómo la danza más performática, contemporánea, puede dar cuenta de algo que fue invisibilizado históricamente: el hecho de que los cuerpos están ensamblados entre sí, que se están sosteniendo, conteniendo y asistiendo mutuamente.

Nosotros en una sociedad capitalista, moderna, a partir del siglo XVIII aprendimos a considerar nuestro cuerpo como un asunto de propiedad privada, una bolsa de órganos que funcionan, que son objetos propios, de producción propia... y nos es muy difícil pensarlo de otro modo. Y yo creo que ahora gracias a los movimientos sociales, a los feminismos y a todas estas formas del arte más performático, se está visualizando este entramado de los cuerpos que es previo a cualquier idea de individuo, de constitución de cuerpo propio... Porque la danza mostró hoy mismo, en esta performance, cómo los cuerpos se sostenían mutuamente, y cómo acá mismo hay toda una infraestructura que ha trabajado y sigue trabajando para que todo esto esté saliendo adelante... tal vez no están todos acá con nosotros, están en lugares más periféricos, pero que operan como un ámbito de "muestra", de poner a la vista nuestros cuerpos que ya están entramados. Y lo están desde el momento del nacimiento... y autosostenidos. Eso me parece un punto muy importante.

Y para no alargar tanto quiero, agregar sólo una cosa más que me atrajo mucho en esta performance y que lo quiero rescatar: estas obras, como la de recién, nos des-marcan, nos des-señalizan los lugares orientados y de ese modo están trabajando en la dirección de poder **decolonizar la sensorialidad**.

Me tomo el atrevimiento de decirlo de ese modo. Digo atrevimiento porque hay una filósofa boliviana que ha trabajado muchísimo sobre la decolonización de la mirada. Se llama **Silvia Rivera Cusicanqui** y es muy interesante lo que dice. Ella señala que la mirada está colonizada está construida y sólo puede recuperar de lo real aquello que ya está señalizado por ese proceso de colonización que opera desde muchos siglos. Entonces yo me tomo el atrevimiento de pensar en esta decolonización de la sensorialidad, que recién veíamos... **Del tacto, del acercamiento, de lo auditivo...** Poder experimentar con eso, y ahí me parece que la danza, con la tecnología está trabajando de una manera biopolítica que construye hacia ese lugar... yo soy optimista en ese sentido.



Danza y nuevas tecnologías

Intervención de Anibal Zorrilla
25 de junio 2022

A pesar de que la relación entre la danza y la tecnología tiene una larga historia, la tecnología digital interactiva resulta mucho más natural para otras disciplinas artísticas, como la música y las artes plásticas, que pasan a integrarse a las nuevas manifestaciones del arte digital sin sobresaltos.

La intensa materialidad del cuerpo parece incompatible con la fría e impenetrable virtualidad del código.

La imagen del cuerpo guarda una enorme distancia con el cuerpo mismo, la íntima sensación del movimiento corporal, perceptible para quien se mueve pero también para quien lo observa, no se conserva en el de sus imágenes. La danza parece transformarse en este devenir en un arte visual, desnaturalizándose.

Sin embargo los límites entre la tecnología y el cuerpo están cada vez más difusos. Los modernos dispositivos forman parte hasta tal punto de la experiencia de la vida diaria que para muchas personas no poder usar un *smartphone* o una computadora personal provoca una sensación de incapacidad comparable a una limitación física, como si los ojos y los oídos estuvieran limitados. Si se puede pensar que en otros tiempos herramientas simples como un martillo o un hacha eran prolongaciones del cuerpo, los cuerpos modernos, cada vez más intervenidos con prótesis, tienen en los dispositivos digitales extensiones en muchos casos imprescindibles.

Los ratones, teclados, pantallas táctiles, cámaras web, son las prótesis, las extensiones, a través de las cuales el cuerpo ingresa en el mundo digital.

Algunas de estas interfaces obligan a los cuerpos a adoptar posiciones rígidas limitando enormemente los movimientos. Pero hay otras, como las cámaras web y los dispositivos móviles, que, a pesar de que no están diseñadas para eso, permiten su utilización en actividades físicas más libres, como los deportes, la danza y la performance. El cuerpo entonces ya no es solamente su dimensión física, sino que a través de las interfaces se prolonga en el ámbito digital, hibridándose.

Esta ruptura de los límites entre el espacio físico y el espacio digital crea un continuo en el cual el cuerpo híbrido se mueve. En la performance que acabamos de ver los dispositivos permiten que en el escenario se encuentren los bailarines que están allí con otros que están fuera de la mirada del público, quizás fuera del teatro, de la ciudad o del país. También que este mismo público, «intervenido» por los performers, aparezca en el escenario, y que la danza incluya zonas de los cuerpos y del espacio que de otra manera se escaparían a la mirada.

La tecnología digital en la escena extiende la poética del arte del movimiento y crea modos de acción propios. La imagen producida en tiempo real por un performer en movimiento es un aspecto de su cuerpo,

su materialidad que habita el mundo virtual, conservando de esta manera la presencia del cuerpo en el escenario a pesar de la distancia. Puede pensarse así en una danza en la que el cuerpo esté presente solo como referencia, y que esta referencia sea todo lo lejano que el artista desee ya que de cualquier manera estará ahí. Ni siquiera hace falta que la imagen sea la del cuerpo mismo sino que puede ser cualquier otra: mientras subsista esta relación entre lo que se ve y el actor que realiza el movimiento éste estará allí.

La dimensión del cuerpo como habitante del mundo digital consiste como todo componente de este último, en una secuencia de números, de datos, que pueden utilizarse también para modificar cualquier otro elemento de la performance. Su posición, su luminosidad, su temperatura, los sonidos que produce, son manifestaciones de su presencia, de su materialidad que también pueden formar parte de su «digitalidad». De esta manera puede llegarse aún más lejos en su desmaterialización, apareciendo como una influencia que manipula los sonidos, las imágenes o los objetos que el público ve.

De esta manera la danza, tan ajena por su naturaleza al mundo digital, puede habitarlo y transformarlo en un ámbito más para desarrollarse, para llenarlo de arte color y vida.

Anibal Zorrilla es músico, performer e investigador categorizado. Desde el año 1977 trabaja como pianista en escuelas y estudios de danza en estrecha vinculación con los docentes. Integra la Cátedra de Didáctica Específica de la Danza en el DAM. Actualmente dirige el proyecto PIACyt 34/0499, Dispositivos Digitales Interactivos en Obras de Danza *Site-specific*, y el Equipo de Investigación en Tecnología Aplicada a la Danza, INTAD, integrado por docentes, graduados y estudiantes de la UNA. Desde hace más de 10 años lidera líneas de investigación asociadas con la implementación de programas de Tecnología Digital Interactiva, realizado junto al GEAM dispositivos escénicos performáticos que fueron presentados en diferentes espacios culturales y de investigación. En el marco de esta investigación se plantea la transformación del cuerpo performático en un "cuerpo híbrido" que habita a través de interfaces de distinto tipo el espacio virtual, liderando la articulación de los aspectos tecnológicos.



pLOp

Reflexiones de Sandra Reggiani
25 de junio 2022

pLOp un estallido burbujeante que emerge de Ventana al Imaginario

En el marco de las actividades independientes, durante junio del 2021 nos copusimos junto a un grupo de colegas y una estudiante avanzada (Emiliano Blanco, Micaela Labrador, Laura Requejo, María Romero, Ailín Wakoluk) iniciar una investigación artística. La pulsión creadora era fuerte en ese momento, y las condiciones de posibilidad transitaban el DISPO (Distanciamiento Social Preventivo y Obligatorio). Situados en diferentes regiones geográficas y asistidos por las plataformas para video conferencias, investigar era viable.

Las preguntas asociadas con la intimidad y los vínculos mediados por tecnología nos interpelaron, e iniciamos encuentros de investigación situados en los hogares que incluyeron lecturas, debates, reflexiones además de experiencias corporales y concluyeron en un dispositivo escénico desde donde actualmente operamos dos piezas escénicas diferentes: **pLOp** desarrollada en este Primer Encuentro de Biopolíticas en Danza y **aún anónimx** que participará del primer Festival de Danza en Tecnópolis. Ambas comparten la estructura del dispositivo y se diferencian en los aspectos que problematizan y las operatorias que implementamos para su realización.

La inclusión de las tecnologías de la información y la comunicación llegaron con el siglo XXI de maneras crecientes e irreversibles a nuestras costumbres cotidianas. La pandemia exacerbó su relevancia, digitalizando todo lo que existe, con éxito.

Desde los comienzos de nuestras indagatorias, consentimos la convivencia con las tecnologías de la información y la comunicación como parte estructurante del dispositivo. Sin embargo, incorporarlas ¿nos vuelve operadores del *establishment*? ¿Es posible establecer vínculos que interrumpen los hábitos y las valoraciones instaladas, ofreciendo desobediencias a los lineamientos dominantes? Fueron algunas de las preguntas que se instalaron entre nosotrxs y nos acompañaron en cada experiencia. Ponerlas a jugar en favor de la investigación y de la construcción de una pieza artística nos puso todo el tiempo a dialogar con las limitaciones que en cada caso, ofrecieron los materiales, sean sensibles, corporales, tecnológicos, espaciales, temporales, culturales. En medio de esas limitaciones, desarmándolas, interrogándolas, problematizándolas, corriendo el marco que nos ponía en situación de considerarlas un error, o un defec-

to, aparecieron cada vez, o por lo menos unas cuantas veces, ciertas resignificaciones de lo dado, que nos habilitaron a albergar la premisa, de que otras perspectivas esperan ser apreciadas para aparecer como posibles. En algún sentido, comenzamos a asumir que este dispositivo aborda la escena expandida, en los términos que la proponen tanto Diana Taylor como Rosalind Krauss, como referencia inicial para la investigación, y alberga expectativas en sintonía con Marcela Fuentes quien propone avanzar en un dispositivo artístico que, no sólo desarrolle un espectáculo sino que cree condiciones de transformación.

En *pLOp* la pregunta por la intimidad ensamblada con el deseo, en tanto activadoras de los vínculos es vertebradora. ¿Existen condiciones de posibilidad para que el gesto espontáneo y los vínculos sensibles mediados por la tecnología en lazo con las singularidades de los lugares, de los contextos y de sus integrantes se desarrollen?

La pregunta por el despliegue poético y la posibilidad de construir intimidad compartida al improvisar mediados por una cámara, en donde la percepción al movernos se reduce a lo visual a través de la pantalla, y con suerte algo de lo auditivo, fueron interrogantes convocantes.

Rápidamente apreciamos que era posible entrar en sintonía y que si bien había variables, encontramos modos que nos permitieron establecer vínculos, relatos, estados en instancias espontáneas, no reproductivas.

Tal como comparte Gabriela D'Odorico, el tratamiento de la sensorialidad no es neutro, ni universal, ni único, ni ingenuo. Ofrecer una mirada crítica sobre ciertas prácticas ya instaladas y facilitar su deconstrucción a través de abordajes alternativos forma parte de nuestros intereses motivacionales. Sondar en modalidades escénicas sostenidas en dispositivos de improvisación es un interés que acompaña mis investigaciones desde el comienzo, allá y entonces cuando escenario y coreografía eran inseparables para tramitar la danza, en tiempos anteriores a estos en que la tecnología se inserta como un microchip en nuestras vidas, abonar la confirmación de que la improvisación era posible como modalidad de la danza escénica fue una dirección que desarrolló su trama durante el transcurrir sostenido de las acciones en el tiempo.

La improvisación, cuando interpela al universo simbólico y subjetivo, hace posible el surgimiento del gesto espontáneo en la danza, y es ese gesto espontáneo el que garan-

tiza cierto grado de intimidad entre la experiencia, quien lo realiza y convoca desde allí, a quienes esperan. No es posible la intimidad en una instancia mecánica ni obligatoria, ni consigo ni con otros. La intimidad emerge en el diálogo con aquello que nos interpela en cada ocasión y nos permite un despliegue genuino. Es por eso que improvisar, en ese sentido, resguarda esa honestidad poética en el vínculo de quien improvisa.

Con el dispositivo gestado y la creciente flexibilización sanitaria, orientar las investigaciones situándolas en contextos específicos y determinados fue nuestro siguiente interés. ¿Qué posibilidades encontramos para establecer vínculos e intimidad en contextos públicos? ¿Cuáles aspectos de lo público entran en el diálogo íntimo? ¿Cuáles singularidades territoriales nos invitan a ese diálogo? El Espacio Tucumán es el primer sitio en donde *pLOp* burbujea sus improntas, y es justo decir, que el vínculo con el territorio incluye las gestiones políticas y humanas que hacen posible el funcionamiento de los lugares, y la sensibilidad con que lo ejercen. Agradecer la sensibilidad con que el equipo que forman Roberto Zerda y Andrés Pallanch alojaron nuestras huellas es un gesto imprescindible, cuando de percepciones que construyen realidad hablamos.

Activar *pLOp* nos permite articular en tiempo real la relación entre las huellas que ofrece la particularidad territorial, su patrimonio artístico, su singularidad poética al ponerlas en diálogo con las indagatorias corporales que realizan lxs performers a partir de la multiplicidad de registros posibles.

Algunos de esos registros son capturados a través de los celulares que opera cada performer, otros a través de sus sensibilidades, ellos son recepcionados, editados y proyectados en tiempo real...

... incorporándose a la heterogeneidad de huellas propuestas y dispuestas para establecer lazos sensibilizantes y sensibilizadores. Aun cuando esto termine, como comparte Aníbal Zorrilla, impactando en cierta desmaterialización de lo corpóreo.

En algún sentido, pensarnos hoy en las grandes ciudades, como es CABA, es asumir cierta condición *cyborg* como rasgo identitario, que aparece transcrito en nuestras costumbres cotidianas. Aquellos rasgos que hace un tiempo fueron ciencia ficción, hoy son nuestro cotidiano; encontrar el despliegue poético en esta condición es una motivación que nos sigue interpelando como grupo.

Sandra Reggiani, Doctoranda en Artes (UNA). Lic. en Composición Coreográfica. Prof. de Artes en Danza. Titular de la asignatura Improvisación. Directora del GEAM (Grupo de Experimentación en Artes del Movimiento, UNA - DAM). Investigadora categorizada. Coreógrafa y bailarina independiente. Directora del proyecto Ventana al Imaginario. sandrareggiani@yahoo.com.ar



Iluminación y sonido. Roberto Zerda y Andrés Pallanch. Suman magia y eficiencia a la danza. No son "las nuevas" tecnologías, pero han sido y siguen siendo indispensables para el pleno lucimiento de las obras.



¡2 nuevos encuentros!

septiembre: • jueves 22 • sábado 24

En Espacio Tucumán (Suipacha 140, CABA)
REVISTA KINÉ + VENTANA AL IMAGINARIO presentan:

Biopolíticas en Danza II

Diálogos entre la danza, el público y una mesa de especialistas.

•jueves 22/9 (19 hs.)

• Danza: **Improvisaciones performáticas** dirigidas por Sandra Reggiani. • Canto y música: **Boleros y otros atrevimientos.** Paola Grifman y Emiliano Blanco.

• Mesa de especialistas: **Posmodernidad y eclecticismo.** Gerardo Acosta, Nelda Ramos.

•sábado 24/9 (20 hs.)

• Danza: **"Sobras de las delicias"** performance del Grupo Rústico de Danza-Teatro de la provincia de Catamarca, dirigido por Silvia Búcarí.
• Mesa de especialistas: **De lo grupal a lo comunitario, el impacto de las prácticas artísticas.** Aurelia Chillemi, Sandra Reggiani.

Entradas \$600.- descuentos para suscriptores, estudiantes y grupos. Reservas:
kine@revistakine.com.ar • ventanaalimaginario@gmail.com

cuerpo, modernidad y experiencia artística

será un baile
sobre un

Volcán



escribe: Celeste Choclin

Privilegio de la razón y olvido de lo sensible. El cuerpo dócil, el cuerpo espectador, el cuerpo pantalla. Biopolíticas del cuerpo y la liberación a través del arte. El placer de bailar y bailar...

Desde un "alma, prisión del cuerpo" parafraseando a Foucault, los discursos dominantes tendieron a separar la razón de lo corporal. Desde los comienzos de la Modernidad prevalecieron visiones ligadas a un cuerpo dócil, un cuerpo útil, un cuerpo individualizado, un cuerpo productivo; para más tarde hacer del cuerpo un territorio de la imagen, un sujeto que contempla más que protagoniza, que clickea más que abraza, un cuerpo que se sienta más que un cuerpo que baila.

Mundo inteligible

La tradición occidental ha privilegiado un conocimiento antropocéntrico del mundo donde el hombre se piensa en el centro y observa al mundo desde la distancia. El individuo moderno ha tendido a separarse de su entorno (en la relación con la naturaleza), de los otros (al romper el sentido de comunidad) y de sí mismo (separación razón-cuerpo). Bajo el privilegio de la razón, el lugar del cuerpo y la sensibilidad ocupan un espacio menor. La famosa frase de Descartes "pienso, luego existo" ha consagrado una visión de mundo donde la sensibilidad, las emociones, las percepciones se han ido dejando de lado. En *Meditaciones Metafísicas*, Descartes manifiesta que los sentidos lo engañan y considera que el pensamiento constituye su verdadera esencia: "Yo soy, yo existo: esto es cierto; ¿pero por cuánto tiempo? Por todo el tiempo que mi pensar dura; pues quizá si dejara de pensar plenamente dejaría de existir a la vez. Nada admito ahora que no sea necesariamente verdadero: no soy, pues, hablando con precisión, más que una cosa que piensa, es decir, un espíritu, un intelecto o una razón"

Esta sacralización de la racionalidad moderna y un conocimiento del mundo basado en el pensamiento científico se observa en el discurso cotidiano, tal como señala con ironía el filósofo francés Merleau Ponty en *El mundo de la percepción* cuando se pregunta: "Si quiero saber qué cosa es la luz, ¿no debo dirigirme al físico? (...) ¿De qué serviría consultar aquí nuestros sentidos, demorarnos en lo que nuestra percepción nos enseñaría de los colores, los reflejos y las cosas que los soportan, ya que, manifiestamente, éstas no son sino apariencias, y tan sólo el saber metódico del sabio, sus medidas, sus experiencias pueden hacernos salir de las ilusiones donde viven nuestros sentidos y hacernos acceder a la verdadera naturaleza de las cosas?".

Percepción sensible

Merleau Ponty plantea la idea de los sentidos como pensamiento del mundo, "siento luego soy" es la propuesta que intenta romper las dicotomías planteadas en el dualismo moderno.

"Nuestra relación con las cosas no es una relación distante, afirma Ponty, cada una de ellas habla a nuestro cuerpo y nuestra vida, están revestidas de características humanas (dóciles, suaves, hostiles, resistentes) e inversamente viven en nosotros como otros tantos emblemas de las conductas que queremos o detestamos. El hombre está investido en las cosas y éstas están investidas en él".

Propone, entonces, una perspectiva de conocimiento que rechaza la distancia sujeto-objeto para pensar al sujeto como ser-en-el-mundo. Y en esta idea de ser "encarnado", el cuerpo ocupa un lugar central.

Somos en el mundo a partir de la percepción que proporciona nuestro cuerpo. Pero este cuerpo no se funda en las certezas, es imposible objetivarlo porque nunca lo conocemos del todo.

Se trata de un cuerpo contingente, por lo tanto nuestro conocimiento se basa en la ambigüedad: para conocer nuestro cuerpo y el mundo que percibimos tenemos que vivirlo. Por eso, Merleau Ponty plantea en *Fenomenología de la Percepción* que el individuo más que la suma de mente y cuerpo, es "conciencia encarnada": "El mundo no es lo que yo pienso, sino lo que yo vivo, estoy abierto al mundo, comunico indudablemente con él, pero no lo poseo; es inagotable".

Las sensaciones se presentan como un conocimiento del entorno que se efectiviza como tal cuando se convierte en percepciones y allí, para Le Breton en el libro *El sabor del mundo*, interviene el mundo de significados, la cultura.

Un conocimiento donde sensibilidad y razón se conjugan, pero no proporcionan un fiel reflejo de la realidad sino "un mundo de significados". Por lo tanto aquello que percibimos no es la realidad, sino "una manera de sentirla": "La carne es la vía de apertura al mundo. Al experimentarse a sí mismo, el individuo también experimenta el acontecimiento del mundo. Sentir es a la vez desplegarse como sujeto y acoger la profusión del exterior. Pero la complejidad física no es más que un elemento de funcionamiento de los sentidos (...) Si el cuerpo y los sentidos son los mediadores de nuestra relación con el mundo, sólo lo son a través de lo simbólico que lo atraviesa.

De este modo "ver, escuchar, gustar, tocar u oír el mundo significa permanentemente pensarlo a través del prisma de un

órgano sensorial y volverlo comunicativo".

Dentro de las construcciones subjetivas que cada cultura le da al cuerpo, Occidente ha tendido a considerarlo como una posesión, "el signo del individuo, el lugar de su diferencia, de su distinción" tal como sostiene el pensador francés en *Antropología del cuerpo y Modernidad*, el cuerpo es un atributo a moldear que se dirime dentro de la racionalidad moderna. Por lo tanto a este cuerpo se lo objetiva, se lo exhibe, se le solicita utilidad, se le exige "ser productivo".

Cuerpos dóciles

Michel Foucault en *Vigilar y Castigar* describe cómo en el paso de la sociedad medieval a la Modernidad, los cuerpos debieron someterse a dispositivos disciplinarios para convertirse en cuerpos dóciles, cuerpos productivos: "El cuerpo humano entra en un mecanismo de poder que lo explora, lo desarticula y lo recompone".

En la división entre cuerpo y mente, lo corporal es un territorio susceptible de controlar, disciplinar, vigilar, regular. Desde los inicios de la Modernidad, espacios cerrados tales como la cárcel, la fábrica, la escuela, el hospital o el ejército eran los ámbitos privilegiados para la organización meticulosa de los cuerpos (sus movimientos, sus tiempos, su distribución en el espacio, entre otros...). De modo tal de transformar "las multitudes confusas, inútiles o peligrosas, en multiplicidades ordenadas".

A los disciplinamientos, que Foucault designa como la anátomo-política, le superpone otra modalidad de ejercer el poder sobre el cuerpo: la biopolítica. Se trata de toda una serie de controles reguladores que intervienen en la vida de la población en general.

"Las disciplinas del cuerpo y las regulaciones de la población constituyen los dos polos alrededor de los cuales se desarrolló la organización del poder sobre la vida", sostiene Foucault en *Historia de la sexualidad*.

Estas políticas aplicadas a la vida proporcionan regulaciones sobre la población en general (salud, población, natalidad, longevidad, vivienda, alimentación, migraciones) basadas en la preservación de la vida de unos a costa de la de Otros.

Este vector de exclusión propio de una sociedad anclada en el éxito individual, según Le Breton, se traduce en mandatos sociales tales como ideas dominantes acerca de la belleza, la valoración de la juventud, el prejuicio hacia aquel que es diferente, entre otros modos de regulación de lo corpóreo.

Incluso la idea de "liberación del cuerpo" se piensa desde la propia herencia dualista: "Es fácilmente demostrable que las sociedades occidentales siguen basándose en un borramiento del cuerpo que se traduce en múltiples situaciones rituales de la vida cotidiana... Si existe un cuerpo liberado, es el cuerpo joven, hermoso, sin ningún problema físico. En este sentido, sólo habrá liberación del cuerpo cuando haya desaparecido la preocupación por el cuerpo. Y estamos muy lejos de esto".

Cuerpo del carnaval

Para reflexionar sobre el lugar del cuerpo en la Modernidad resulta interesante pensar las corporalidades en momentos previos, Mijail Bajtin en *La cultura popular de la Edad Media y el Renacimiento* sostiene que en la Edad Media, frente al tono serio y solemne de la religión en la época feudal, aparecían ciertos modos de manifestación popular que se expresaba sobre todo en los carnavales donde la comicidad, fiestas y dramatizaciones liberaba a hombres y mujeres de la opresión cotidiana. Había una profunda escisión entre los festejos oficiales que separaban claramente los estamentos sociales y una cultura no oficial donde todo parecía estar mezclado, confundido, alborotado.

En los días de carnaval la vida entera estaba de fiesta. El principio convocante era la alegría, la celebración, el juego, las grandes comilonas, los cantos, el baile, la risa de grandes carcajadas, los cuerpos que se entremezclaban y confundían.

"El carnaval ignora toda distinción entre actores y espectadores (...). Los espectadores no asisten al carnaval, sino que lo viven, ya que el carnaval está hecho para todo el pueblo. Durante el carnaval no hay otra vida que la del carnaval. Es imposible escapar, porque el carnaval no tiene ninguna frontera espacial. En el curso de la fiesta sólo puede vivirse de acuerdo a sus leyes, es decir de acuerdo a las leyes de la libertad", señala Bajtin.

Como modo de descarga de la vida opresiva se decían groserías, se gritaba, se privilegiaban los desbordes. Cuestiones que avergonzarían luego a la cultura burguesa.

"El carnaval es la segunda vida del pueblo, basada en el principio de la risa. Es su vida festiva. La fiesta es el rasgo fundamental de todas las formas de ritos y espectáculos cómicos de la Edad Media", sostiene el crítico literario ruso.

Cuerpo espectador

Lejos del contacto de los cuerpos, la Modernidad ha consagrado a la vista como sentido preferencial. Un sentido que remite a la

continúa en la página siguiente

distancia, a la contemplación, al privilegio de la razón. Alguien que mira y juzga a la distancia es el prototipo del individuo moderno. G. Simmel hacía referencia a principios del siglo XIX a la formación de los grandes conglomerados urbanos donde se produce una proliferación de lo visible. La contrapartida de una ciudad de masas, sostenía, es la búsqueda de libertad a través de la consagración del Yo, de la valoración de un individuo autosuficiente separado de los Otros.

En el mismo sentido R. Sennett señala en *Carne y Piedra*: "Durante el desarrollo del individualismo moderno y urbano, el individuo se sumió en el silencio en la ciudad. La calle, el café, el almacén, el ferrocarril, el autobús y el metro se convirtieron en lugares donde prevaleció la mirada sobre el discurso".

La propia arquitectura de las grandes ciudades ha supuesto un individuo separado de su comunidad que más que experimentar, transita por los espacios.

Con la construcción de autopistas y el desarrollo de lugares fragmentados que obstaculizan la interacción (barrios cerrados, shoppings, establecimiento de muros, rejas...) las urbes contemporáneas han privilegiado la circulación, el tránsito por sobre el encuentro.

Según Sennett el privilegio a la circulación y experiencia de la velocidad asociada a la comodidad fue dando lugar a una pasividad corporal: "El viajero, como el espectador de televisión, experimenta el mundo en términos narcóticos. El cuerpo se mueve pasivamente, desensibilizado en el espacio, hacia destinos situados en una geografía urbana fragmentada y discontinua".

Esta preeminencia de la mirada y por tanto de la imagen de uno mismo comenzó a advertirse en el arte en los primeros retratos del rostro hacia el Renacimiento, luego las dramatizaciones con escenario a la italiana que claramente proponían una separación entre el lugar de actuación y el de contemplación y más tarde en la fotografía, la televisión, el cine y nos acompaña en

el amplio abanico tecnológico que nos proporciona el siglo XXI. La vista consagra la distancia del hombre moderno que mira, que juzga, que es observador, que toma el rol de espectador.

Un sujeto que es más espectador que protagonista es el que describe Guy Debord cuando en *La sociedad del espectáculo* sostiene: "Cuanto más contempla menos vive; cuanto más acepta reconocerse en las imágenes dominantes de la necesidad menos comprende su propia existencia y su propio deseo."

«La exterioridad del espectáculo respecto del hombre activo se manifiesta en que sus propios gestos ya no son suyos, sino de otro que lo representa. Por eso el espectador no encuentra su lugar en ninguna parte, porque el espectáculo está en todas».

Sociedad como obra de arte

En los años 60, imbuido en un clima que tiempo más tarde daría lugar al Mayo Francés, Debord proponía desde la Internacional Situacionista crear situaciones transformadoras en la ciudad contemporánea que permitan a los individuos cambiar su cotidianeidad alienada e imaginar una vida distinta. Mientras H. Marcuse desde la idea de que "para crear una sociedad libre tenemos que ser libres", proponía reconciliar el ámbito sensible del inteligible a través del arte, una nueva sensibilidad daría rienda suelta a la imaginación, una sociedad pensada como obra de arte era el ideal revolucionario donde la creatividad liberaría al sujeto contemporáneo y podría "desautomatizar" la conciencia alienada:

"Creo que dar a la sensibilidad y a la percepción su propia dimensión es una de las metas básicas del socialismo integral. Estos son los trazos cualitativamente diferentes de una sociedad libre".

El placer de bailar

Un cuerpo que contempla, un placer acotado y dirigido más hacia el consumo que hacia el bienestar son ideas dominantes de nuestros tiempos contemporáneos.

Sin embargo, el arte puede correr al sujeto de la alienación cotidiana. De allí que Marcuse en "Acerca del carácter afirmativo de la cultura" piensa un cambio que comprometerá al cuerpo, la razón, las emociones, la imaginación, que no será sencillo, pero será efectivamente transformador y anuncia que "será un baile sobre un volcán".

Además de liberadora, la experiencia artística es sumamente placentera (y tal vez allí radica parte de su transformación). Se puede ir a ver un espectáculo y de pronto levantarse de la butaca, comenzar a mover el cuerpo, empezar a bailar, hacerlo junto a otros, y casi sin pensarlo demasiado verse involucrado en una ronda o un trencito in-

terminable, comulgar miradas, abrazos, sonrisas y dejarse llevar por esa energía colectiva arrolladora que emerge cuando se arma la fiesta. Todo ello produce una felicidad tan grande que quedan cortas las palabras capaces de describirlo porque se siente, se late, se vibra, se vive y constituyen aquellos momentos que quedan en la memoria para siempre. Expresiones tan propias de la esencia humana que resisten una y otra vez los mandatos tendientes a anular lo corporal y nos mantienen más vivos que nunca. Libertad, energía, alegría, relajación, armonía, diversión, expresividad, sensualidad, elasticidad, pasión, actividad mental y corporal, el baile nos salva y nos sana así que como canta Serrat "Apurad/ Que allí os espero/ si queréis venir/Pues cae la noche y ya se van/ Nuestras miserias a dormir/Vamos subiendo la cuesta/Que arriba mi calle/Se vistió de fiesta" (*Fiesta*).

Celeste Choclin es Doctora en Ciencias Sociales (UBA), Magister 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

Bajtín, Mijaíl (1989), *La cultura popular en la Edad Media y el Renacimiento*, Alianza, México.
 Debord, Guy (2008). *La sociedad del espectáculo*. Buenos Aires: La Marca.
 Descartes, René (2010), *Meditaciones metafísicas*, Buenos Aires: Ediciones Libertador.
 Foucault, Michel (1980). *Historia De La Sexualidad I. La Voluntad de Saber*. Buenos Aires: Siglo XXI.
 Foucault, Michel (2008). *Vigilar y Castigar*. Buenos Aires: Siglo XXI.
 Le Breton, David. (1995) *Antropología del cuerpo y Modernidad*, Buenos Aires: Nueva Visión.
 Le Breton, David (2006), *El sabor del mundo. Una antropología de los sentidos*, Buenos Aires: Nueva Visión.
 Marcuse, Herbert (1975). "Liberándose de la sociedad opulenta" en *La sociedad carnívora*. Buenos Aires: Eco contemporáneo.
 Marcuse, Herbert (2004), "Acerca del carácter afirmativo de la cultura" en Entel Alicia, *Acerca de la felicidad*. Buenos Aires: Prometeo.
 Merleau-Ponty, Maurice (1994), *Fenomenología de la Percepción*. Buenos Aires: Planeta.
 Merleau-Ponty, Maurice (2003), *El mundo de la percepción*, Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
 Sennett, Richard (1997). *Carne y piedra*. Madrid: Alianza Editorial.
 Simmel Georg (1986), *El individuo y la libertad*, Barcelona: Ediciones Península.



SOMA

Salud mental, arte y movimiento

"El arte al servicio de la Salud..."

¡Nuevo curso! | ONLINE

Introducción al Análisis de Movimiento Laban

17 - 24 y 25 de septiembre - 22 y 23 de octubre 2022

Docente: María Esther Castello (C. M. A.) | Organiza: Ingrid Jesica Kleiner

Cupos limitados. Inscripción anticipada. Certificación Internacional completando las 20 horas requeridas

Seminario Intensivo 2022 | ONLINE

Bartenieff Fundamentals

27 - 28 de agosto y 3 - de septiembre 2022

Docente: María Esther Castello (C. M. A.) | Organiza: Ingrid Jesica Kleiner



Única formación en español con el aval de LIMS®

- SEMINARIOS PROFESIONALES (Intensivos Vivenciales) dirigidos a interesadas en áreas de Salud, Salud Mental, Educación y Artes.
- GRUPOS DE ESTUDIO EN MOVIMIENTO
- PSICOTERAPIA CORPORAL

Seguinos   [somaargentina](https://www.facebook.com/somaargentina)

contacto@somaargentina.com.ar



LIC. SUSANA KESSELMAN

EUTONISTA. CORPODRAMATISTA

ESCUELA DE PSICODRAMA Y CORPODRAMA

TALLERES DE EUTONÍA

INSTRUCTORADO EN RELAJACIÓN ACTIVA

(consultar por modalidades a distancia)

SE OTORGAN CERTIFICADOS

Informes: 15 4050 0408 / 4804-8880
 kesselmansusana@gmail.com
 susana@loskesselman.com.ar

ESTUDIO KALMAR STOKOE



EXPRESIÓN CORPORAL

arte salud & educación

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



Kine VENTA DE EJEMPLARES DE COLECCION

de abril a diciembre consulte a: kine@revistakine.com.ar

(EDICIONES AGOTADAS: NROS. 61 - 65 - 67 - 77 - 79 - 80 - 89 - 98 - 108)

bailar es un acto político

escribe: **María del Carmen Varela**

Los intérpretes desfilan por una alfombra roja, que separa al público de un lado y del otro en la antesala del Teatro del Perro, en el barrio porteño de Chacarita. Es noche de gala y riguroso brillo, con sus vestidos de colores, con seductora elegancia, saludan y sonríen radiantes. Una vez que traspasamos el cortinado rojo, los ocho posan uno al lado del otro y sueñan con la gloria. Alguien reconoce un fracaso y alguien quiere mostrar las mejores escamas, que las sucias y aplastadas queden tapadas, que por favor no se vean. Esta "Celebración de lo que no somos", a la que invita el volante entregado en la puerta de ingreso al teatro, nos despierta carcajadas. Los movimientos para destacar la singularidad, los gestos repetitivos que brotan de la impostación, el afán de ser y si no, parecer. Luego de la risa, también deviene la reflexión y cualquier semejanza con la realidad quizás no sea pura coincidencia.

El imaginario de esta obra con la dramaturgia y dirección de la bailarina, actriz, coreógrafa y docente Catalina Briski surgió en un ejercicio en el Teatro Calibán —espacio teatral de Norman, su padre— en el que se le ocurrió un montaje sobre el inicio de un evento, que bien podría ser una boda.

"Siempre me fascinó la escena del vals en algunas películas, ese acontecimiento donde bailan, pero a su vez hay tensiones. Siento que es una escena que contiene muchas capas, como un aspecto coreográfico, un aspecto afectivo", relata Catalina. Lo siguió trabajando en diferentes espacios desde su rol docente y así se fue gestando "Atte. Saludos cordiales", que fue la muestra de un grupo de estudiantes que luego conformaron la compañía "Sirenas del asfalto".

La obra indaga en "los acontecimientos sociales que esconden dentro de esa elegancia mucha hipocresía, esa pose, mandato, esa forma de responder al statu quo, a esas ganas de pertenecer a una clase, prestigiosa y elitista".

Durante las clases y ensayos trabajaron los anclajes físicos, basados en generar un gesto con el cuerpo, profundizarlo y desde ahí construir el personaje. También el cardumen, que parte de una improvisación que desemboca en un efecto colectivo. "Atte. Saludos cordiales" remite a un deseo fingido de amabilidad, una formalidad sin sentido: "Esas expresiones que cuando las revisás, pensás: ¿qué estamos diciendo? Como soplar velitas cuando cumplís años. Son acontecimientos que me generaron inquietud y que quiero poder no elegirlos". Celebrar lo que no somos, como consigna que bien puede aplicarse al consumo diario de redes sociales. Reflexiona Cata: "Puede ser nocivo asumir cierta verdad en esa forma en la que hay que existir. Las historias en las redes duran ¡veinte segundos!".

Como docente, Cata lleva adelante un proyecto de formación en danza-teatro que se llama Danza Rota. "Me gusta alojar estudiantes de danza que no se sientan muy bien recibidos en otros espacios, quizás más académicos de la danza que se vuelven elitistas y los que dicen no serlo pero a veces lo son por otros rasgos estéticos que imponen."

«¿Qué cuerpos están dentro de la danza? En ese sentido me gusta pensar en lo emancipador que es considerarse fracasado, correrse de esa trampa del éxito. Me resulta una tesis interesante para vivir».

Poetas de esta realidad, lectores e intérpretes, creadores de universos que puedan sugerir reflexión sobre esta época, asegura Cata que es tarea de los trabajadores de la cultura. "Bailar también es un acto político, si hablamos de consumo de pantallas, bailar hoy es casi revolucionario porque es entrar en una relación expresiva con el cuerpo extremadamente transformadora para la cotidianidad alienada. En tiempos de crisis trabajamos más horas, bailar en tu casa, en tu intimidad, en una fiesta, en una clase de danza, son actos de deseo y de empezar a tener una relación con el cuerpo que no es de tener sino de ser cuerpo".



Fotografías: Natalia Revello



FICHA TÉCNICO ARTÍSTICA

Intérpretes: Sheila Dempsey, Abril Rocío González, Nahuel Alessandro Guaquinchay, Liliana Lezcano, Alfonsina Macchi Herrera, Vanesa Martín Sánchez, Victoria Monserrat, Carlos Otero.

Iluminación: Laura Saban

Diseño de vestuario: Lucía Guerra

Diseño De Sonido: Tomás Pol

Redes Sociales: @atte_saludoscordiales

Fotografía: Giulana Francone

Diseño gráfico: Abril Rocío González

Asistencia de dirección: Angela Babuin

Producción: Compañía Sirenas del Asfalto

Dirección: Catalina Briski

Sábados de julio, agosto 21 hs. (a confirmar) Septiembre: Domingos 4 y 11.

Teatro del Perro: Bonpland 800, CABA.

María del Carmen Varela es periodista, Instructora de Hatha Yoga, integrante del grupo de Danza Comunitaria «Bailarines toda la Vida».



cuerpos olímpicos

Los cuerpos y las emociones en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020/21

«Cada cuerpo tiene / su armonía y / su desarmonía. / En algunos casos / la suma de armonías / puede ser casi / empalagosa. / En otros / el conjunto / de desarmonías / produce algo mejor / que la belleza» (Benedetti, 1993, p. 37).



¿Por qué nos atrapan tanto los Juegos Olímpicos? ¿Por qué dedicamos tantas horas frente a las pantallas alentando a los equipos propios y ajenos? ¿Por qué nos alegramos por las conquistas de los y las atletas y nos entristecemos cuando no alcanzan el objetivo soñado? ¿Qué nos hace vibrar frente a deportistas de diferentes proveniencias que participan en disciplinas a veces desconocidas? ¿Acaso los participantes nos transmiten el entusiasmo y la pasión a través de la expresión de sus emociones?

Este artículo se propone poner la mirada en el cuerpo que se expresa a través de sus movimientos, gestos y posturas. El cuerpo pensado como lugar de expresión, donde trasciende la diversidad cultural de los protagonistas analizados y donde se evidencia un lenguaje expresivo que nos (o los) hermana.

Entre los días 23 de julio y 8 de agosto del año 2021 se celebraron los Juegos Olímpicos en la ciudad de Tokio. Es mi intención en estas líneas volcar algunas impresiones en relación a los cuerpos y las emociones que pude observar tras días de deleitarme siguiendo estos Juegos. Mi doble condición de Psicomotricista y Profesora de Educación Física despertó el deseo de compartir algunas preguntas y observaciones.

Remontándonos a sus orígenes, los Juegos Olímpicos se crearon en el año 776 a. C. en Olimpia, Grecia. Once siglos después fueron suspendidos, por ser considerados paganos, por el emperador romano Teodosio I. Posteriormente se restablecieron en 1896, como los Juegos Olímpicos modernos, tras la fundación del Comité Olímpico Internacional impulsado por el barón Pierre de Coubertin en París. En aquel momento se constituye como lema de los mismos: "citius, altius, fortius" ("más rápido, más alto, más fuerte") (Comité Olímpico Argentino, s.f.).

Estos Juegos se celebran cada cuatro años, con dos excepciones: el período en que transcurrió entre la Primera y la Segunda Guerra Mundial y, en la actualidad, el año 2020, debido a la pandemia de COVID-19, que obligó a postergarlos un año.

Es importante resaltar una palabra que se ha agregado al lema inicial donde se destacaban los objetivos vinculados a la superación en el rendimiento deportivo, buscando un plus en lo concerniente a mayor rapidez, altura y fuerza. Esta palabra nueva, que abre un cambio de mirada respecto a la gesta deportiva es "juntos". Luego de más de un año donde la pandemia ha generado la necesidad de aislarnos, separarnos, mantener distancia y protocolizar los encuentros, la palabra *juntos* cobra un valor especial. Más allá de la distancia física, la necesidad humana vital de acortar esos espacios y buscar el encuentro por otras vías da una significatividad especial al nuevo lema. Además puso de manifiesto que ante la necesidad de dar

respuesta a un fenómeno global como la pandemia, ésta debía ser colectiva. Vale como ejemplo el de los científicos de todo el mundo, quienes comenzaron a trabajar codo a codo. El valor de la solidaridad y la cooperación salió a la luz. Sin caer en una lectura ingenua, debemos decir que esta circunstancia también puso en evidencia algunas miserias humanas, pero no es mi intención ahondar en ellas.

Mientras en muchos lugares del mundo aún se continuaba con el distanciamiento social, concepto que tuvimos que aprender y aprehender, observamos a los atletas de 204 países reunidos en uno solo. Aun ateniéndose a los debidos protocolos, pudieron vivir el sueño olímpico para el cual se preparan desde muy corta edad con entrenamientos muy rigurosos. Los vimos juntos conviviendo en la Villa Olímpica, compartiendo con sus compañeros, entrenadores y el cuerpo médico. Entrenaron juntos, se propusieron una meta y reforzaron el valor del trabajo colectivo. Luego de vivir estos Juegos como espectadora durante diecisiete días vertiginosos, sumados a la diferencia horaria con el país donde se han llevado a cabo, pude observar un contraste significativo el cual me interpeló.

Por un lado vemos los cuerpos, elásticos, flexibles, fuertes, resistentes, donde el equilibrio, la coordinación, el tono acorde, justo, preciso, devienen factor fundamental para lograr la ansiada medalla.

Personas concentradas, atentas, serias. Otras con sonrisas esculpidas en el rostro, como en las disciplinas gimnásticas expresivas que así lo requerían. Movimientos estudiados y ensayados una y mil veces. Gestos (técnicos) y posturas que repasan segundos antes de cada prueba buscando evitar el más mínimo error que los pudiera dejar fuera de competencia. Estos estudios y análisis de posturas y gestos nos remiten a conceptos de Ajuriaguerra (1982), quien toma de Wallon la importancia de la postura y las actividades posturales que actúan desde la doble función de ser, preparación para el acto y la espera.

Somos testigos de esas posiciones exigidas, muchas veces hasta un límite incalculable, traspasando en ocasiones el dolor y las lesiones. Reglas, códigos, técnicas, medidas, pesos, espacios, tiempos y tamaños regulan el hacer.

Por otro lado, luego de la exigencia de aquellas pruebas individuales o colectivas, ante el triunfo o el fracaso (para el caso es igual), observo a los y las atletas desplegarse a través de su cuerpo con toda su capacidad expresiva, dando paso a las emociones.

Como bien enuncia Calmels (2003), "entendiendo que el cuerpo es en sus manifestaciones". Los movimientos desbordan el cuerpo, las líneas armónicas y perfectas se desatan en una emoción a flor de piel. Aquellos pasos antes ordenados y medidos que buscaban la perfección absoluta, cual jugada diseñada por un ajedrecista, sacuden el tablero. Ya no hay tiempo reglado ni estipulado para la partida. El goce o el dolor se despliegan sin tiempo, ya no corren contra reloj, segundo a segundo, décima a décima. Corren, saltan, se sacuden, tiemblan. No hay espacio, cancha, pista, tatami, carriles demarcados o limitados para hacerlo.

Veo a los más veloces del mundo desparramarse por la pista de atletismo, exhaustas, exhaustos, felices, exultantes. Veo a quienes volaron más alto y más lejos de lo imaginable rodando en las colchonetas o buscando el contacto con el suelo que brinda un apoyo seguro. Ya no vuelan, se refugian en la calma del suelo que les devuelve de alguna manera un límite y un sostén más concreto que el aire por donde se los vio flotar. Ya no caen, yacen; la respiración se torna más lenta.

Según registros de la página oficial de los Juegos Olímpicos, participaron 11.656 atletas (Juegos Olímpicos de Tokio 2020, s.f.) con culturas, lenguas, costumbres diversas, pero al momento de festejar y celebrar la victoria conquistada la gran mayoría lo hacía gritando de emoción. Un grito no medido ni ensayado, tal vez sí soñado. Sonidos que salían de lo más hondo del alma, de un lugar más allá del aparato fonador. Se escuchaban los festejos y sin importar la lengua de origen, todos entendíamos su significado más profundo sin necesidad de traducirlo. Interpretamos, sin más, los gritos de furia, bronca, alegría. La boca abierta, dientes apretados, labios que se muerden, la lengua asomando por la comisura de los labios. Los vimos con los dos brazos en alto, a veces con uno solo, gestos de triunfo y de saludo. También elevando el dedo índice apuntando al cielo o hacia adelante cual dedicatoria hacia algún destinatario. Los puños cerrados y apretados, también la palma abierta golpeando piso, tablero, colchoneta, pared, raqueta, agua. Vimos lágrimas brotar de emoción, alegría, tristeza, rabia, miedo, dolor.

Escuchamos empáticamente a aquellos que decían basta, hasta aquí llegué, no puedo más, me duele, no quiero. Me rindo.

También hubo otros resonantes y novedosos "no" de las atletas, decidiendo qué indumentaria usar, resonando los cuestionamientos y posturas acerca de la exhibición de sus cuerpos.

Muchos se hincaron de rodillas una vez superado el desafío, llevaron sus manos hacia su cara o juntaron las palmas junto a su rostro: ¿agradecieron?, ¿prometieron?, ¿rezaron?, ¿suplicaron? ¿Cómo saberlo? Vimos también que se cayeron y se levantaron, solos o con una mano solidaria. Se probaron, se midieron, desafiaron a otros y a sí mismos. Batieron récords logrados por otros como ellos, que hoy ya no están, combatiendo contra los presentes y contra los ausentes.

Otro punto que llamó la atención en estos tiempos tan particulares fue el vacío de las tribunas, solo ocupadas por los equipos técnicos. Ya no estaban los que alientan, apoyan y sostienen con sus miradas, sus voces y sus gestos de aprobación o consuelo. Pero este vacío se acortó de alguna manera gracias a la magia de las nuevas tecnologías. En muchos de los estadios en donde tenían lugar los Juegos, los atletas podían, al concluir sus hazañas, acercarse a una pantalla desde la cual se comunicaban con sus seres queridos. La tecnología permitió acortar esos cientos o miles de kilómetros que separaban a los gladiadores de sus familias. Tal vez sus afectos les transmitían a través del cristal de la pantalla su presencia y les decían: "Estábamos, estamos, estaremos juntos. A pedazos, a ratos, a párpados, a sueños" (Benedetti, 1993, p. 215). Los atletas se estrecharon, se tocaron, se golpearon y patearon. Después de tanto tiempo volvieron los abrazos, quizás no los nuestros, pero si los de ellos. Se tiraban unos sobre los otros revolcándose por el piso. Se dieron la mano, se subieron sobre la espalda del compañero, acunaron, mecieron, palmearon espaldas, chocaron palmas y golpearon sus nudillos cual nuevo saludo. Bailaron juntos, sin música ni coreografía, con el acuerdo implícito de los cuerpos que improvisan una danza colectiva. Desplegaron esta danza en la cancha, en el vestuario, en el micro; cantaron y arengaron con pasión. Estos abrazos y contactos con el cuerpo del otro transmitían apoyo, consuelo, felicidad, dolor, contención y cuánto más...

Qué decir de la medalla llevada a la boca. ¿Por qué lo hacen?, ¿será la vieja costumbre de morder el metal o podrá la psicología construir alguna otra respuesta? Una posible referencia, sin duda sería la mirada interpretativa acerca de la boca en tanto zona erógena.

La presencia de las distintas banderas fue también una particularidad que atrajo la atención. Advertimos cómo los atletas las utilizaban más allá del símbolo nacional. Éstas se vieron transformadas en un elemento significativo a la hora de dejar aflorar las emociones tras desafíos tan intensos. Los participantes se involucran en ella, cual manta protectora. La portaban en sus espaldas, ya nadie los acechaba por detrás, ya ganaron. Hay quienes tapaban con ella su rostro, secaban las lágrimas o el sudor, manifestaciones del cuerpo que surgen sin pedir permiso. Otros cubrían su cuerpo totalmente, configurando un espacio íntimo fuera de las miradas ajenas y las lentes de los periodistas. La bandera transformada en manta, cobijo, refugio.

Podemos decir que en estos días de los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 compartimos con los deportistas sus sentires, alegrías y tristezas que brotaron con y desde el cuerpo. De alguna manera, hemos jugado como observadores activos compartiendo emociones.

"En todas las actividades que el hombre realiza, (sean o no evidentes) existe un componente corporal, no siempre fácil de reducir al funcionamiento de un conjunto de músculos, huesos, fibras y glándulas que actúan de manera más o menos automática. La mentalidad dualista nos ha acostumbrado a la idea de que el ser humano tiene un cuerpo, como si ello fuera algo accesorio, sin considerar que nuestro cuerpo está siempre presente, de manera inequívoca" (Berrueteo 2000, p. 43).

Referencias
-Benedetti, M. (1993). *Inventario*. Ed. Espasa-Calpe.
-Berrueteo, P.P. (2000). El contenido de la psicomotricidad. En Bottini, P. (ed.) *Psicomotricidad: prácticas y conceptos*. Miño y Dávila.
-Calmels, D. (2003). *¿Qué es la psicomotricidad? Los trastornos psicomotores y práctica psicomotriz. Nociones generales*. Ed. Lumen.
-Comité Olímpico Argentino. (s.f.). *Historia de los Juegos Olímpicos*. <https://www.coarg.org.ar/institucional/sponsors-coi/item/209-historia-de-los-juegos-olimpicos>
-De Ajuriaguerra, J. (1982). *Ontogénesis de las posturas: yo y el otro*. En de J. Ajuriaguerra. *Cuerpo y comunicación*. Pirámide.
-Freud, S. (1981). *Obras Completas (Tomo II)* (Trad. L. López-Ballesteros). Biblioteca Nueva. (Obra original publicada en 1905).
-Juegos Olímpicos de Tokio 2020. <https://olympics.com/tokyo-2020/es/>

Marcela Berlasky es Docente de Educación física y Psicomotricista. Licenciada en Psicomotricidad, UNTREF. Especializada en Gerontopsicomotricidad. Integró equipos multidisciplinarios en Hospitales Públicos (Álvarez y Durand) y en Residencias para mayores. A cargo de la cátedra «Taller de expresión corporal y práctica profesionalizante» en un instituto privado de formación de técnicos en salud especializados en psicomotricidad. E-mail: mberlasky@gmail.com

guía

de cursos y profesionales

de cursos y profesionales

tu cuerpo cuenta

terapia reichiana

desbloqueo emocional
trabajo sobre corazas

Lic. Marcelo
Della Mora
Psicólogo

11 4982-5546
mdellamora@intramed.net

Tu cuerpo es una construcción biográfica de deseos que se transmiten de manera intersubjetiva y transubjetiva. Todas tus experiencias vitales están inscritas 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

COACHING CORPORAL Y FACILITACIÓN CUÁNTICA

Entrenamiento vivencial y entrenamiento corporal

Coach and trainer
Liliana Bermudez



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

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/normales. ¡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.



SENSO - CORPO - REFLEXIÓN
...volver al pulso vital...

@patricia.aschieri
www.patriciaaschieri.com
poesiacorporalennovimiento@gmail.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-UNTREF), actriz butoh, bienenergetista y exploradora 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 @patricia.aschieri
Web: www.patriciaaschieri.com Email: poesiacorporalennovimiento@gmail.com

ESPACIO LA VOZ Y EL CUERPO

INVESTIGACIÓN, ENTRENAMIENTO Y EXPERIMENTACIÓN.

Lic. Paola Grifman

ÁREA TERAPÉUTICA Y EXPRESIVA

GRUPOS DE ESTUDIO Y SUPERVISIÓN

(011) 6380-4017 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

ÁREA ASISTENCIAL TERAPIA CORPORAL
A cargo del Lic. Claudio Mestre
CONSULTA HORARIOS DISPONIBLES
@institutoyathia

El cuerpo sensible requiere hoy de nuestra atención. El instituto Vathia ofrece: •**Área Asistencial** -Terapia Corporal individual. Mapa Corporal Intensivo. Cuerpo y Expresión -Psicoterapia Individual, vincular y grupal. •**Área Académica e Investigación** -Formación en Coordinación Grupal y Sociopsicodrama. Cursada Intensiva. Modalidad mixta. Virtual-presencial. **Dirección: Mariana Sciotti – Claudio Mestre.** El instituto concibe el aprendizaje como un constante teórico-vivencial. Es decir que en cada encuentro se articulan conceptos teóricos, que se transversalizan con la puesta del cuerpo en la escena. La **Formación** está pensada como una cursada en módulos independientes con encuentros mensuales. Cada módulo cuenta con un nivel de profundización teórico-práctica y prepara al/la cursante con diferentes objetivos. Además se suman dos últimos módulos de entrenamiento en dirección psicodramática, supervisión e investigación por parte de los y las estudiantes. •**Taller Las Máscaras del Cuerpo.** Cuerpo y Obra. Es un taller continuo de investigación personal. Cada encuentro consta de un momento de trabajo corporal entre cuerpo-rostro. Luego se construyen máscaras propias con materiales que proporcionamos. Encuentros quincenales @institutovathia @claumestre2002 @marianasciotti

Shiatsu
Masaje Terapéutico Japonés
Ricardo Dokyu
Shiatsu Dokyu

La sesión de Shiatsu abarca 2 aspectos: uno integral y otro particular. • El aspecto integral es la aplicación del Shiatsu sobre todo el cuerpo para armonizar la circulación del Ki y estimular la función de los órganos internos. • El aspecto particular o focalizado es, de acuerdo al motivo de la consulta, el trabajo específico sobre el síntoma: contracturas musculares, rigidez, sensación de adormecimiento, cosquilleo u hormigueo en cuello y hombros, dolores a lo largo de la columna, dolor ciático-lumbar, dolores de cabeza, problemas digestivos, insomnio, estrés, mareos o sensación de vértigo, cansancio general, etc. El Shiatsu beneficia desbloqueando y activando el Ki - Energía Original promoviendo y restableciendo el equilibrio físico, psíquico y espiritual. Ricardo Dokyu comenzó 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

Expresión Corporal - Danza
Clases individuales y grupales
Talleres combinados
Cristina Soloaga
Profesora Nacional Expresión Corporal - Licenciatura Composición Coreográfica (UNA)
2065-9525 / 156 685 3926
csoloaga60@hotmail.com
Facebook: Cuerpo Danza Terapia

Expresión Corporal- Danza y Recursos Expresivos. Más de 25 años de trayectoria en la docencia y en la expresión artística a través de distintas disciplinas. •**Talleres: Movimiento y voz. 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

Gabriela González López
Cuerpo y Artes Escénicas
FORMACIÓN Y ENTRENAMIENTO EN TÉCNICAS CONSCIENTES E INVESTIGACIÓN ARTÍSTICA
INTENSIVOS EN CABA, TANDIL Y ELDORADO (Misiones)
contactogabrielagonzalezlopez@gmail.com
Facebook: @cuerpoyarteescénicas
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 somática - 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)

guía Kene

de cursos
y profesionales



ESCUELA EXPRESIÓN HUMANA

Escuela para danzar en libertad. Nutridos de muchos maestros y del aporte de cada uno, profundizamos en un clima de trabajo no competitivo ni esteticista. Viajamos hace décadas sin interrupción hasta esta cuarentena buscando la libertad del cuerpo a través de ideas de trabajo que abarcan juegos con cambio de roles y experiencias de investigación. Grupos 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



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

FORMACIÓN DE INSTRUCTORES
MOVIMIENTO VITAL EXPRESIVO
CONCIENCIACIÓN POSTURAL
GRUPOS DE TRABAJO SOBRE SÍ
LIBERACIÓN DE LA VOZ
MASAJES

Paraguay 4171, CABA
www.rioabierto.org.ar

• **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**



Cantar es posible

Taller grupal de
Iniciación al Canto

Docente: Edith Scher ☎ 15 68756433

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

Capacitación en masajes

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 técnicas básicas de masajes. En Bariloche y en Buenos Aires. **Fechas a confirmar.**

**Instituto para la
Gimnasia Consciente
de la Dra. Irupé Pau**

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

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

Personalidad destacada de la
Ciudad Autónoma de Buenos Aires

www.fridakaplan-eutonia.com

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

EXPRESIÓN CORPORAL
CREATIVIDAD EN MOVIMIENTO
IMPROVISACIÓN

SANDRA REGGIANI
Talleres regulares
e Intensivos

☎ 54 9 11 5857 6168
sandreggiani@yahoo.com.ar

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

Perla Tarello
"Diagnóstico en
el trabajo corporal"

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

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

Dra. Anabella Tumbeiro
MEDICINA INTEGRAL | ACUPUNTURA MÉDICA | MEDICINAS COMPLEMENTARIAS

Turnos y consultas: ☎ +54 9 11 2627-5346
@dra.anabellatumbeiro fDra. Anabella Tumbeiro

La Dra. Tumbeiro, Médica Generalista con una mirada Integral, aborda sus pacientes en forma integral (considerando sus esferas Cuerpo-Mente-Espíritu) aportando salud en terapéuticas tradicionales. En sus consultas utiliza herramientas e que incluyen Acupuntura Médica/ Medicinas complementarias. Realiza cursos y Talleres de Mindfulness, Cuidados Básicos en la Salud y temáticas relacionadas a Acupuntura y Salud. Consultorio en Colegiales.
Turnos y consultas: WathsApp +54 9 11 2627-5346
En Redes: @dra.anabella.tumbeiro

SEMINARIO FORMATIVO EN
DANZA CREATIVA - DANZATERAPIA

La Voz en la DANZA
a cargo de María José Vexenat
1 y 2 de Octubre - Casa Nazaret CABA

Informes: majovexenat@gmail.com

La Danza Creativa / Danzaterapia es un método artístico creado por María Fux. Desde la danza, como lenguaje, se estimula la capacidad creadora de las personas, orientada a una forma de comunicación que contemple las diversidades, capacidades y limitaciones que tenemos como sujetos humanos. En tal sentido, es una práctica que favorece un estado de bienestar, de autoconocimiento y de desarrollo del potencial creativo. En cuanto a próximas capacitaciones y seminarios se abordarán contenidos relacionados a estímulos creativos y nociones metodológico conceptuales como espacio, música y voz vinculadas al propio ritmo interno. Si tenes ganas de vivir experiencias que ayuden a transformar lo ya conocido, para descubrir en vos otras formas de comunicar, te invitamos a la próxima propuesta. • Será el sábado 1 de octubre de 14.30 a 17.30hs y el domingo 2 de 10 a 13hs y de 14 a 17.30hs. Se entregan certificados de asistencia y material teórico. La posibilidad de alojamiento en el lugar, de convivir con personas diferentes con quienes profundizar sobre la experiencia vivida, enriquece aún más el trabajo grupal que ofrece el seminario. Consultas e información: majovexenat@gmail.com @majovexenat

está asociada a

AReCIA

Asociación de
Revistas Culturales
Independientes
de Argentina

www.revistasculturales.org

mecánicas de la fragmentación corporal

barbijos

¿caretas o máscaras?



El padecimiento de nuestra corporeidad en el contexto actual lleva a reflexionar en algunos sentidos, específicamente en lo que hace a nuestras prácticas corporales. Insiste en mi mirada la idea de ver a nuestros cuerpos en una mecánica de la fragmentación corporal. Parto entonces de las preguntas:

¿Con qué cuerpo contamos hoy?

¿Cómo organizar nuestras prácticas corporales?

La incorporación de la virtualidad en nuestro mundo nos interpela generando nuevos espacios liminales. Es decir pasando por umbrales no pensados que tensan los límites conocidos y generan incertidumbres varias.

El espacio social hoy es habitado por cuerpos atravesados por la tecnología; sabemos que el encuentro con el otro inaugura un espacio nuevo que en un punto es la reedición de antiguas prácticas, pero esta intervención actual de características masivas modifica la coyuntura.

Frente a todo este panorama, los espacios de cuidado son muy necesarios. Nos encontramos hace años trabajando en el diseño y el sostén de este tipo de dispositivos pero hoy observamos que el tránsito por estos espacios inaugurales, por un lado en formato grupal, y por otro individual... y con encuadres diversos, además de resultar beneficioso, provoca nuevos sentidos que debemos transversalizar a partir de esta práctica.

Es así que haré una descripción de las prácticas corporales que observo en esta realidad que nos atraviesa, dando cuenta de cierta fragmentación que opera como una máquina de reproducción en los saberes instituidos, con especial atención a la dinámica de nuevas formas de sometimiento y control que dejan marcas en los cuerpos en el actual escenario social que es virtual y presencial.

La mecánica que describo se fue desplegando a partir de los encuentros y desencuentros que se producen a través de las distancias.

La realización de talleres y clases donde se ponen en acción el cuerpo y sus imágenes por medio de la palabra, los recursos expresivos, permite reflexionar nuestras prácticas desde esta multiplicidad de lenguajes.

Esta práctica despliega la subjetividad de los cuerpos en el espacio habitado de los participantes y de sus deseos. La transversalidad de las miradas nos permite pensar la subjetividad desde la diversidad.

El tránsito por estas experiencias lleva a reflexionar y conceptualizar sobre la actual composición de nuestra corporeidad.

La corporeidad ensaya nuevas prácticas

Sabemos que la imagen del cuerpo no es estática, está en permanente construcción a lo largo de la vida y que la subjetividad se va

constituyendo en la relación con los otros. Dentro de esos recorridos el sujeto se va encontrando con sus imágenes en las diferentes instituciones que conforman su historia.

A partir de reflexionar sobre las maneras de intervenir en lo grupal, desde el Instituto Vathia pensamos hoy en la arquitectura de nuestros dispositivos grupales y el diseño de nuevas intervenciones.

En principio, un posible dispositivo siempre debe estar compuesto por elementos



que pertenecen a lo dicho y lo no dicho.

Desde el campo corporal ambos se manifiestan a través del movimiento, la expresión y el gesto, pienso que al proponer consignas y encuadres claros con sus reglamentos y contratos se incluye todo lo que se explicita de alguna manera a través de un soporte institucionalizado. Conviene tener presente la salvedad que Foucault realiza en el curso del año 1978 al referirse a la necesidad de trocar el punto de vista de la función por el de la estrategia. Con ello hace referencia a la importancia de no evaluar los dispositivos de acuerdo con el criterio del éxito o el fracaso de la funcionalidad asignada discursivamente, que se actualiza en estos tiempos, sino analizar el emplazamiento estratégico que presentan y que produce, en algunos casos, que ciertos dispositivos sean claramente disfuncionales, de acuerdo con los objetivos o razones más o menos teóricos sobre los cuales cimientan su aparición histórica.

De esta manera, el dispositivo, en tanto red de relaciones, no posee una naturaleza estable, sino móvil, dinámica. Sus componentes, como sería la tecnología en la relación con los cuerpos, que intervienen en un espacio propuesto en esta coyuntura, propician una dinámica a través de la cual la



dimensión cognitiva es dominante frente a un cuerpo atravesado y fisurado.

Barbijos: ¿Caretas o Máscaras?

El término «Máscara» tiene entre otros significados el de persona y sabemos desde la historia que en el teatro el actor cubría su rostro para el personaje, sobre todo en la tragedia, como resonador de la voz, por eso Personare es «sonar a través de algo» de un orificio o concavidad. El actor enmascarado es así alguien personado, personatus. (Buchbinder-Matoso, 1994).

La relación rostro-máscara que vengo desarrollando a lo largo de años, se fundamenta en que la máscara es un objeto que

interviene en la construcción y deconstrucción de la imagen del cuerpo, es decir un cuerpo sin órganos, un cuerpo atravesado por afectaciones que lo des-organizan.

Se hace necesario establecer la diferencia entre máscara y careta, confusión clásica, la denominada careta para nuestra forma de clasificar sería un objeto que tiene una construcción de un modo de producción fija en serie y que porta una especie de signo y muchas veces de símbolo, por ejemplo un escudo del equipo de fútbol, un súper héroe o un personaje del cine o de tv.

En este caso decimos que la careta sólo cumple la función de enmascarar, sería como ocultar sólo el rostro y brindar al mostrarse un mensaje simbólico objetivo.

Una observación de estos tiempos me llevó a pensar en la «evolución» de los barbijos y tapabocas.



Al principio de la pandemia se veían los barbijos quirúrgicos, es decir más vinculados a un criterio de cuidado de la salud y eran muy parecidos unos con otros, con el tiempo fueron mutando en la confección de otros materiales, colores, estampas, letras, etc. ¿Será esta una especie de cambio hacia una máscara? ¿Qué impacto tuvo esto en la imagen corporal?

En este contexto cabe preguntarnos:

1) ¿qué lugar ocupan esos elementos sanitarios que denominamos barbijos o tapabocas?

2) ¿En qué medida esto compone junto a la tecnología una dimensión dominante que, entre otras cosas, fisura los cuerpos?

La afectación y el padecimiento de los trabajadores, los pacientes, los cursantes, los participantes de talleres, etc., cuyos cuerpos están atravesados en el diario transitar por múltiples sentidos. Los que dejan marcas y alimentan la composición de dimensiones de dominación diría que fisuran los cuerpos. Es así que más allá de esas fragmentaciones, están apareciendo otras producciones de sentido que tienen una configuración de fisura; decimos fisura en el sentido de un adormecimiento, una apatía, como un deseo replegado que anestesia. Cuerpos anestesiados, que aparentan no sentir, que se encuentran afectados por esa intensidad, producto de estas nuevas configuraciones de dominación cognitiva.

A través del trabajo de exploración escénico como acontecimiento y de la acción corporal como posibilidad de análisis de la implicación de los sujetos, podemos pensar y accionar sobre los sujetos implicados.



Las escenas constituyen a los cuerpos como reveladores de afectaciones y metaforizan los conflictos subyacentes, permitiendo el acceso a la afectación corporal provocada por la maquinaria institucional.

Esta re-significación permite la construcción de un nuevo conocimiento que compartimos a través de la producción de metáforas dramáticas, donde la liberación de la palabra y del cuerpo permite reflexionar en el camino transitado hasta aquí.

La reflexión produce una demora necesaria en un diálogo también necesario, un diálogo nuevo, donde el cuerpo y la palabra accionan, abren, habilitan.

A través del trabajo corporal-escénico con máscaras se van produciendo movimientos y palabras que dan sentidos diversos y permiten pensar, salir de las capturas, re-territorializar. Esta práctica abierta desde el diseño de talleres, dispositivos para habilitar espacios múltiples, que alojan la diversidad, utilizando máscaras como herramientas, interpellando saberes y certezas y confiando en la sabiduría del grupo.



Estamos dispuestos a seguir pensando en cómo nos seguirá atravesando éste y otros elementos heterogéneos que viajan por el planeta produciendo agenciamientos de enfermedad, sólo tenemos una certeza:

No es desde la individualidad y los compartimientos estancos que vamos a producir nuevos territorios de potencia sino componiendo colectivamente «lo común» con el otro.

Referencias Bibliográficas:

Marie Bardet, Pensar con mover. Un encuentro entre danza y filosofía, Cactus, Buenos Aires, 2012.

Gilles Deleuze, Félix Guattari. Mil mesetas, capitalismo y esquizofrenia. Pre-textos, Paris, 10ª edición, 2012.

Michel Foucault. Microfísica del poder. La Piqueta, Madrid, 1978.

Mario Buchbinder, Elina Matoso. Las máscaras de las máscaras, Eudeba, 1994.

David Le Breton, Rostros, ensayo de antropología. Letra Viva, 2010.

Claudio Mestre es Licenciado en Ciencias Sociales y Humanidades, Psicodramatista y Trabajador Corporal, Co-Director del Instituto Vathia, Integrante Comisión Organizadora MoTrICS, Profesor Universitario y Mascarero.



Argentina
La Ruta Natural



Que tu próximo viaje sea a la naturaleza
larutanatural.gov.ar



primero la gente



Argentina Presidencia

Ministerio de Turismo y Deportes

+ info





AADT

XI Congreso de la Asociación Argentina de Danzaterapia y Danza Movimiento Terapia

14 al 16 de Octubre de 2022

Contacto y Salud Volver a las bases de la DMT



Ser es contacto. Cuando miramos, abrazamos, danzamos, cuando creamos, lo hacemos hacia el encuentro con un otro, que también somos nosotros mismos.

La Danzaterapia (DT) y la Danza Movimiento Terapia (DMT) han tenido históricamente al contacto visual, táctil y kinestésico como la base de su praxis orientada a promover y asistir a personas y comunidades hacia la salud integral.

Así, mirada, tacto y movimiento habilitan a un encuentro de al menos dos, rizomático e indispensable, desde el cual todo florece.

Desde esta comprensión, es posible plantear que, al decir de Ashley Montagu (2004), : «Los lenguajes de los sentidos, en los que todos estamos moldeados socialmente, amplían nuestra apreciación y profundizan nuestra comprensión de los otros y del mundo que habitamos. De entre tales lenguajes, el tacto ocupa un lugar destacado. La comunicación que transmitimos con el tacto constituye el medio más poderoso de establecer relaciones humanas, el cimiento de la experiencia. Cuando empieza el tacto, también lo hacen el amor y la humanidad.»

En tal sentido, en el XI Congreso que denominamos como «**Contacto y Salud. Volver a las bases de la DMT**», desde la Asociación Argentina de Danzaterapia y Danza Movimiento Terapia invitamos a reflexionar a partir de unas simples pero necesarias preguntas, en esta propuesta de repensar nuestras disciplinas en un volver a los cimientos: ¿Qué decimos cuando hablamos de contacto? ¿Cómo opera el contacto para la salud, en el encuentro humano y ambiental? ¿Por qué el contacto como base de la DT y la DMT? ¿Cómo transitar nuevamente los haceres profesionales con cuerpos atravesados por los efectos de la virtualidad en la post pandemia?

Los desafíos creativos son varios y complejos, y este nuevo escenario nos convoca a generar nuevas preguntas en el camino de las múltiples formas posibles de hacer cuerpo, de hacer salud, de hacer ser.

Les esperamos para seguir tejiendo redes y construir espacios de intercambio. El camino es más cálido cuando es compartido.

Equipo Comisión Directiva de la Asociación Argentina de Danzaterapia y Danza Movimiento Terapia (AADT) 2021-2023



MOVIMIENTO

Río Abierto dice

¡presente!



Volver a los salones de Río Abierto es siempre una fiesta. Cada vez se suman más clases presenciales. Aquí recordamos algunas de ellas.

• ¡Vuelven las clases de movimiento libre!

Cada 15 días, los viernes a las 20 hs. Coordina: Gabriela Segade @gabrielasegade

Somos seres multidimensionales. Todas nuestras dimensiones están en constante relación: la corporal, la mental, la emocional y la espiritual.

Muchas veces nos cuesta reconocernos en cada una de estas realidades y es así que vivimos sin energía y desconectados de todo nuestro potencial creador. El movimiento nos ayuda a abrirnos a la autopercepción y a incorporar aquellas partes olvidadas de nosotros mismos. Nos estimula a percibirnos y a reco-

nocernos como una unidad. Conectar con nuestra materialidad y desde ahí, con los planos más sutiles de cada uno de nosotros.

La propuesta de Movimiento Libre es adentrarnos en esa experiencia de conexión con nuestro cuerpo y con la energía que lo alimenta. Tomando como disparador un centro de energía (chakra), nos adentramos en este viaje de autoobservación para poder tomar y concientizar las cualidades de la energía de ese centro. Con una música elegida especialmente, la propuesta es dejarme llevar y fluir con lo que voy percibiendo. Es una práctica integrativa que potencia nuestra energía o flujo vital.

• Clases de Movimiento Vital Expresivo.

Además de los horarios clásicos de la mañana y el anochecer y de los mediodías de los sábados, descubrimos una perla: **los miércoles a las 16hs. con Patricia Bandin**, un horario ideal para quienes tienen las mañanas complicadas y las noches comprometidas o en familia... Y las clases de Patricia son deliciosas, de fuerte apertura (desde las articulaciones hasta el corazón), con variedad de matices desde el ritmo fuerte hasta la sabrosa lentitud... Invitación a un paréntesis de relax y alegría, sin exigencias, en mitad de la semana.

La grilla horaria 2022 se puede consultar completa en <http://rioabierto.org.ar>



CONVOCATORIA

Il encuentro de prácticas somáticas cuerpos del sur

PRÓXIMAMENTE APERTURA DE CONVOCATORIA.
ATENTXS A LAS REDES DEL IAE Y EL CCC

II Encuentro de
PRÁCTICAS SOMÁTICAS
Cuerpos del Sur

9 y 10 de noviembre

- Conferencias/Taller
- Conferencia performática de Kiné, la revista de lo corporal
- Mesa de ponencias



IAE Instituto de Artes del Espectáculo

Organizado por el Área de Danza del Instituto de Artes del Espectáculo (IAE/UBA), el Área de danza del Centro Cultural de la Cooperación y la Fundación MFD.

En esta segunda edición nos proponemos convocar y compartir miradas sobre una corporalidad propia de la región latinoamericana. A través de la idea de cuerpos situados nos interesa tensionar las hegemonías, para poder pensar desde una diversidad múltiple que se pregunte por la identidad y las memorias.

Desde los bordes, en un mundo en crisis y en la búsqueda de qué es lo propio, Cuerpos del sur se pregunta de qué manera entendemos lo somático y convoca a reflexionar en colectivo.

Durante el 9 y 10 de noviembre tendremos talleres, mesas de ponencias y una conferencia performática a cargo del equipo de Kiné, la revista de lo corporal.

Organizan:

- Área de Danza del Instituto de Artes del Espectáculo (IAE/UBA),
- Área de Danza del Centro Cultural de la Cooperación,
- Fundación Movimiento Federal de Danza (MFD).

del derecho y del revés



'Del derecho y del revés' es el título de la Conferencia convocada por el Instituto de Derecho Civil del Colegio de Abogados de Avellaneda-Lanús (CAAL) el pasado viernes 24 de Junio.

Luego de la presentación de la Directora del Instituto, Dra. Silvia Mosquera, tomaron la palabra los profesionales invitados a exponer: Mg. Roberto Orden, psicólogo gerontólogo de ADISAC; Prof. Marcelo Della Mora, de la Universidad Kennedy; y Lic. Pedro Orden, presidente del Colegio de Sociólogos de la Provincia de Buenos Aires.

Los principales tópicos desarrollados giraron en torno a la **Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (2015)**, entre los que se destacaron: el maltrato y el edadismo (discriminación en relación a la edad); la "inseguridad social" y la soledad no deseada; la permanencia de la vida en la vivienda habitual y la presencia de problemas en el entorno próximo; la jubilación y las instituciones verticales; la dependencia y la muerte; los cuidados y los conflictos familiares. En cuanto a este último tópico, los expositores se encargaron de ir tensionando: ¿quién cuida?, ¿a quién se cuida?, ¿cómo se cuida?, el estrés de los cuidados (burnout), la feminización de los cuidados, y fundamentalmente lo que ellos denominan 'crisis de los cuidados' que se refiere a la desproporción entre la cantidad de personas dependientes de cuidado y la de personas calificadas en condiciones de ejercer esa función.

Argentina fue uno de los primeros países en ratificar el texto de la Convención al sancionar la Ley 27360 en el año 2017 [http://servicios.infoleg.gob.ar/.../2750.../275347/norma.htm].

El arte y las expresiones fílmicas no se hi-

Conferencia convocada por el Instituto de Derecho Civil del Colegio de Abogados de Avellaneda-Lanús (CAAL) el viernes 24 de Junio.



cieron esperar para ilustrar cada uno de los tópicos propuestos con el objetivo de recuperar las voces perdidas de las personas mayores.

La violencia simbólica -la madre de todas las violencias, al decir de los conferenciantes- sobre todo en los medios de comunicación, guarda mayor eficacia en la aceptación de quienes la padecen. Este tópico fue ilustrado con numerosos ejemplos en el tratamiento periodístico de las noticias y en la naturalización de la violencia y del edadismo, concepto demasiado arraigado en

nuestro entorno que hace referencia a los prejuicios hacia las personas mayores.

"Los problemas de las personas mayores son de naturaleza compleja, con límites imprecisos entre lo social y lo sanitario" sostuvieron los expositores, al tiempo que fue-

ron muy críticos con la falta de coordinación sociosanitaria en la políticas públicas para con las personas mayores.

Al hacer referencia al maltrato de ese colectivo, recuperaron la definición de la Red Internacional para la Prevención del Maltrato a los Adultos Mayores (INPEA) a propósito de la reciente efeméride del 15 de Junio que conmemora el "Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez", fecha establecida por Naciones Unidas para reflexionar y definir acciones eficaces de protección y promoción de los derechos humanos de las personas mayores. Maltrato es un "acto único o repetido o la falta de medidas apropiadas que se produce dentro de cualquier relación donde hay una expectativa de confianza que causa daño o angustia a una persona mayor".

La conferencia finalizó instalando una pregunta en el Auditorio: '¿es posible la prevención de la violencia contra el adulto mayor?' por lo que los invitados se explayaron en lo concerniente a prevención específica e inespecífica, y en el círculo virtuoso de las Políticas Sociales con algunas recomendaciones y sugerencias muy atinadas desde la perspectiva de envejecimiento.

La Dra. Mosquera prometió un nuevo encuentro en el cual continuar pensando juntos en torno a esta compleja problemática.



colectivo gerontológico

Colectivo Gerontológico es un Grupo de Trabajo (GT) de ADISAC, (Asistencia Docencia e Investigación en Salud y Comunicación) organización de la sociedad civil (OSC) con enfoque de derechos y perspectiva de género orientada a la salud en la comunidad a través de la comunicación responsable.

ESFEROBALONES
ESCUELA DE ESFERODINAMIA
REORGANIZACIÓN POSTURAL
EDUCACIÓN SOMÁTICA

10 AÑOS
DE MOVIMIENTO
JUNTAS

ACTIVIDADES 2022

- **CERTIFICACIÓN EN ESFERODINAMIA PARA EL EMBARAZO, EL TRABAJO DE PARTO Y EL POST PARTO**
 Módulo I: Esferodinamia, posturas básicas para el Embarazo (12 hs)
 Módulo II: Esferodinamia para el Embarazo y el Trabajo de Parto (22 hs)
 Módulo III: Esferodinamia para el Post Parto (10 hs)
- **CAPACITACIÓN TEÓRICO-PRÁCTICO "EL PERINÉ" CENTRO ORGANIZADOR DE LA ACTITUD POSTURAL Y SUS CONEXIONES ORGÁNICAS CON EL MOVIMIENTO**
- **CIERRE DEL CICLO DE SEMINARIOS DE FORMACIÓN EN ESFERODINAMIA REORGANIZACIÓN POSTURAL 2020-2021**
 Nivel I: Respiración y Postura.
 Nivel II: Reorganización Postural, Movimiento y Prácticas de la Enseñanza.
 Primer Ciclo de Egresadas y Egresados en la Modalidad Virtual.
- **SEMINARIOS INTENSIVOS Y DE ESPECIALIZACIÓN: INTRODUCCIÓN A LA ESFERODINAMIA, POSTURAS BÁSICAS Y PAUTAS DE SEGURIDAD**
- **ESFERODINAMIA PARA NIÑES**
- **JORNADAS DE ACTUALIZACIÓN PEDAGÓGICA: CONSTRUYENDO COLECTIVAMENTE NUESTRA PRÁCTICA: DIRIGIDO A EGRESADAS/OS DE LA ESCUELA ESFEROBALONES.**
- **JORNADAS DE ACTUALIZACIÓN PEDAGÓGICA EN ESFERODINAMIA PARA EMBARAZADAS: CONTACTO, ESCUCHA Y PRESENCIA DE RECURSOS EN EL ACOMPAÑAMIENTO DEL TRABAJO DE PARTO.**
- **CLASES DE ENTRENAMIENTO Y PRÁCTICA**
- **CLASE DE ESFERODINAMIA PARA EMBARAZADAS Y SUS ACOMPAÑANTES**

MODALIDAD PRESENCIAL - VIRTUAL EN TIEMPO REAL

CABA

PATAGONIA

NOA

NEA

www.esferobalones.com

esferobalonesescuela@gmail.com

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

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

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

DANZA ARMONIZADORA

Método Elida Noverazco

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

TÉCNICA CORPORAL TERAPÉUTICA

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

- GRUPOS TERAPÉUTICOS
- GRUPOS DE MOVIMIENTO

ESPERAMOS TU CONSULTA
POR DÍAS, ZONAS Y HORARIOS

**ABIERTA LA INSCRIPCIÓN
AL PROFESORADO**

STAFF:

Elida Noverazco
 Mirtha Barnils - Karina Jousse
 Gabriela Prosdociami

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

poeta niña

Gabriela González López



Fotografías:
Agustina
Sánchez

Dice la gaceta: Una niña resiste en la oscuridad de la noche, iluminándose con su propia luz y en comunión con el cosmos. Esta obra reúne en su dramaturgia poesías escritas por niñas y por poetas consagrados. Con chispa, humor, ritmo, canto, espíritu lúdico y un asombroso vestuario, sumerge al público de todas las edades en un clima de ensoñación poética que no deja a nadie indiferente. Porque como dice Ramón Gómez de la Serna: «La poesía agujerea el techo para que veamos el cielo.»

Dice Gabriela: En agosto de 2017, estrené Poeta Niña en el teatro Artesón y en octubre de ese año participé del XXII Festival Galicreques en Santiago de Compostela.

Desde entonces, realicé muchas presentaciones en España y Buenos Aires, hasta que comenzó la pandemia. Este año, otra vez al ruedo, con varias giras programadas. Ya la presentamos en Tandil, Las Flores, Balcarce y en septiembre estará en varias localidades de la provincia de Misiones y en Mar del Plata. Yo tenía una serie de textos seleccionados con los que tenía la intuición de hacer algo que no lograba catalizar, hasta que una niña que conozco desde que nació y se llama Lucrecia Frías Merlmestein, me trajo de regalo sus poesías. Yo estaba de gira y ella no había podido asistir a un concierto de Luz de Lágrima como estaba muy dolida por eso, decidimos hacer un concierto privado y en horario merienda para ella, su hermano mellizo Ulises y sus padres. En agradecimiento ella me trajo sus poesías escritas a los 7 años. Eran hermosas, inspiradoras y en sintonía con muchos de los textos de María Zambrano que yo había estado rondando. Ese fue el catalizador del material y, también, de donde surgió el título de la obra.

marcó el proceso de creación: ningún sonido debía ser grabado, todo debía salir de la escena. Esa limitación le dio un marco creativo que llevó a buscar la máxima potencia de cada elemento, material e inmaterial, de la obra.

También marcó un proceso de ensayos por capas: la palabra y lo sonoro, los instrumentos y otros objetos y sus posibilidades de manipulación como personajes, el vestuario que refleja las épocas y las posibilidades de movimiento que concede, como posibilidades de libertad (o no) de acción; la idea de una oscuridad que revela lo invisible, el valor indiscutible de la imaginación. En el proceso creativo de donde fue surgiendo la dramaturgia fueron muchas las fuentes: las referencias plásticas de Maruja Mallo y de Marcel Duchamp, el trasladar ideas filosóficas que están en la palabra hacia una materialidad sonora o visual, el conectar con las propias vivencias inspiradoras y trascendentes, que otorgaron fuerza de resistencia en momentos adversos; las mujeres que a lo largo de las épocas, desde muy antiguo, hicieron cosas resistiendo las limitaciones.

Buscaba que el espectáculo fuera inspirador y también que en la soledad más grande del cosmos, descubramos fuerzas secretas y podamos unir cosas aparentemente distantes.

Tenía una decisión estética que

Dramaturgia, interpretación y dirección: Gabriela González López. **Diseño y realización de vestuario:** Marcela Bea. **Diseño de vestuario y lumínico:** Juan Carlos Gipaeta. **Próximas fechas:** Agosto: Sáb. 20, 17 hs, Centro Galicia, Olivos (en idioma gallego). Septiembre: Vier. 2, 20hs. La cabaña de los muñecos. Puerto Iguazú, Misiones. Miérc. 7, 19hs. Salón Cultural Eibl. Eldorado, Misiones. Sáb. 10, 21hs. Salón Cultural Eibl. Eldorado, Misiones. Dgo. 18, 19.30 hs, Teatro Cuatro Elementos, Mar del Plata

Los objetos se convierten en personajes plenos de movimiento, sonidos, significados...



La voz se hace canto, relato, susurro, silencio, grito



El clima convoca memorias, despierta ternuras y sorpresas, dolores, risas...



INSTITUTO DE LA MÁSCARA
45 años
CON CUERPO Y ALMA

Fundado en 1975

Directores: Dr. Mario J. Buchbinder y Lic. Elina Matoso

Uriarte 2322 ☎ 4775-3135

www.mascarainstituto.com.ar

@institutodelamascara

@mascarainstituto

institutomascara@gmail.com



FORMACIONES
DIPLOMATURAS OFICIALES

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

FORMACIONES Y
TRATAMIENTOS ON LINE

diseño gráfico

revistas
libros
folletos
logotipos



afiches
catálogos
presentaciones
infografías

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



a qué se refiere

Asociación Feldenkrais Argentina

cuando habla de

Método Feldenkrais

Suelo aclarar que el objetivo de mi trabajo es despertar la toma de consciencia en acción o, lo que es lo mismo, la capacidad de tomar contacto con los propios músculos y el esqueleto y, casi simultáneamente con el medio ambiente.

Moshe Feldenkrais, La Sabiduría del Cuerpo

El Método Feldenkrais® es, esencialmente, un sistema de aprendizaje que optimiza nuestra organización interna -músculoesquelética y emocional- para actuar en todos los órdenes de la vida. Nos permite alcanzar un conocimiento más sutil de nosotras mismas y nosotros mismos y afinar el modo en cómo interactuamos con nuestro entorno.

Su idea principal sostiene que el vínculo entre aprendizaje, la toma de conciencia y el movimiento, proveen el medio más directo para mejorar el bienestar general /integral de una persona.

A diferencia de otros animales que nacen con patrones básicos de movimiento que les permiten cubrir necesidades y funciones vitales en poco tiempo, los seres humanos necesitamos de un largo período de aprendizaje con la gravedad y el medio ambiente para poder madurar, desarrollar e integrar nuestro sistema músculo-esquelético y nuestro sistema nervioso al entorno en el que vivimos.

En esta constante interacción con el medio, la gravedad, la familia, la sociedad y la cultura, cada persona creando ve una imagen de sí misma. Podemos decir que hablamos, pensamos, sentimos y nos movemos de acuerdo a nuestra autoimagen, que es el resultado de la propia experiencia al crecer y madurar.

En este devenir, donde nos adaptamos a las exigencias y demandas del entorno, tendemos a restringir nuestras acciones, formando hábitos de movimientos y de comportamiento, que se convierten en patrones motrices fijos y nos dificultan vivir fácilmente.

La mayoría de los problemas que nos llevan a buscar alivio al dolor corporal tienen su origen en la mecánica del movimiento. Es decir, en un funcionamiento neuromotor deficiente que produce desgaste, dolor o falta de vitalidad.

Moshe Feldenkrais descubrió que la forma más eficaz de mejorar el estado de salud de una persona es reeducando sus patrones ineficientes de movimiento y compensaciones, a través de una práctica diligente que involucre el aprendizaje, la toma de conciencia y el movimiento. El sistema nervioso se sirve del movimiento para sentir y establecer las diferencias que nos llevan a elegir acciones o patrones de conducta determinados.

Creó entonces cientos de lecciones de Autoconciencia a través del movimiento en las que utilizó estrategias innovadoras de aprendizaje, capaces de producir cambios profundos en el patrón motriz y, de ese modo quitar al hábito su principal soporte, que son los músculos.

Estas lecciones exploran y se nutren de una amplia gama de movimientos, desde aquellos transitados en las primeras etapas del desarrollo infantil hasta las más diversas funciones motoras que usamos a diario.

Su propuesta es aprender a explorar, desarrollar la atención, la sensibilidad, la capacidad de discernir y la creatividad en función de una acción más eficiente. Despertando la relación entre pensamiento, emoción y movimiento nos abre la posibilidad de conocer nuestros grandes recursos internos, para responder de un modo más satisfactorio a las demandas que la vida nos presenta.

En esta pedagogía procuramos crear las condiciones para que la persona aprenda y pueda volverse consciente de las particularidades de su funcionamiento músculo esquelético y emocional. Esto habilita a que modifique la pauta motora que causa molestias o conductas que impiden el desarrollo de su potencial como individuo.

Moshe Feldenkrais acostumbraba decir a las personas que en lugar de enseñar, él proveía las condiciones para que ellas pudieran aprender a aprender.

Texto de la página de Asociación Argentina Feldenkrais

DANZA COMUNITARIA

Bailarines Toda la Vida



cumple

20 años

**¡¡¡Estamos de Fiesta!!!
Vamos a celebrar nuestro
cumpleaños el sábado
1º de Octubre desde las 19hs.,
con entrada gratuita, en Espacio
Tucumán, Suipacha 140, CABA.**

En este encuentro compartiremos con los nuevos grupos de Danza Comunitaria que se han ido creando en los últimos años: *Grupo del Museo del Hambre* (dirección Andrea Coido); del Ex Olimpo, *De ojos abiertos* (Ma. Soledad Manrique y Cecilia Madariaga); de San Miguel del Monte *Entramando* (Cristian Pinedo); de Uruguay, *A toda Costa*; de la Universidad Nacional de Posadas, Misiones (Mónica Revinski y Fernanda Velasco); y del nuevo grupo de DC *Mate Murga en danza* (Julia Sajtroch Allerbon y Mailén Valdez). Compartiremos la Danza con el GEAM (Grupo de Experimentación en Artes del Movimiento, UNA) dirigido por Sandra Regiani, El Grupo *Alma* con dirección de Susana González Gonz y el Ballet Folklórico de UNGS (Universidad Nacional de General Sarmiento) con dirección de Adrián Velázquez, como invitados especiales. La presencia de la querida Laura Peralta con sus coplas y bagualas, y por supuesto el canto de nuestro inefable compañero Osvaldo Aguilar, para terminar a toda danza con *Bailarines toda la Vida* y quienes prefieran salir de la platea para bailar con nosotros.

Estarán las voces de quienes, de diferentes maneras, acompañaron nuestro proyecto desde sus inicios: autoridades del DAM (Departamento de Artes del movimiento) UNA, César Hazaki (Revista Topía), Carlos Caruso (por el Capítulo de Arte y Salud de A.P.S.A.) y Julia Pomies quien desde la revista Kiné, nos ha dado su apoyo desde nuestros primeros pasos.

En los intervalos nos podremos deleitar con las empanadas, tamales, dulces y vino que se venderán en el bar del Espacio Tucumán. **¡Esperamos que puedan venir para compartir!**



coordinación grupal

▪ **20 de Agosto:** Las máscaras del cuerpo - (quincenal). ▪ **agosto abierta la inscripción** al segundo cuatrimestre Formación en Sociopsicodrama y Coordinación Grupal. Instituto Vathia - Coordinación Grupal y Sociopsicodrama. Dirección: Mariana Sciotti - Claudio Mestre. Informes e inscripciones: institutovathia@gmail.com IG y Fb: @institutovathia

la voz y el cuerpo

▪ **sábados 20 y 27 de agosto: Seminario de Arteterapia** "Exploración e investigación en el proceso creador", presencial y virtual. ▪ **Área expresiva:** individual y grupal. Investigación y búsqueda vocal. Encuentros online y presencial. Talleres intensivos: "Un viaje con la voz", "La voz de los sueños", "La voz como herramienta de transformación", "Recursos técnicos y expresivos para el autocuidado docente". ▪ **Entrenamiento vocal y corporal: planes personalizados de 21 días.** ▪ **Área terapéutica:** abordaje psicocorporal. Sesiones individuales. Grupos de estudio y supervisión. Lic. Paola Grifman: (011)63804017. Fb: lavozelcuerpo IG: paolapatogrifman www.patoblues.blogspot.com espaciolavozelcuerpo@gmail.com

talleres de meditación

▪ **27 agosto/ 10 Septiembre/ 8 de Octubre: Taller de Meditación.** Encuentros 1 vez al mes. Anabella Tumbreiro. ▪ Otros cursos: ▪ **Curso de formación en Masaje Bioenergético.** ▪ **Curso de Ventosaterapia.** Solicitar Información: dra.anabellatumbreiro@gmail.com

psicodrama y máscaras

▪ **miércoles 31 de agosto,** de 19 a 21 hs. **Encuentro presencial y abierto:** "Aperturas del Psicodrama, teatro y máscaras". Coordinan Mario Buchbinder y Claudia D'Agostino. Informes en: www.mascarainstituto.com.ar Tel: 4775-3135. Instagram: @mascarainstituto Fb: institutodelamascara institutomascara@gmail.com

Shiatzu Kan Gen Ryu

▪ **agosto/set.:** Shiatzu Kan Gen Ryu: Curso de Terapeuta de Shiatzu en Escuela de Shiatzu Kan Gen Ryu®, fundada en 1992. Director: Carlos Trosman. **Seminario Intensivo Cuatrimestral Presencial inicia en agosto/septiembre 2022.** En CABA y en OLIVOS. Curso Completo: 2 años de duración. Se entrega material impreso. En todas las clases: práctica de Qi Gong, teoría de la Medicina Tradicional China y aprendizaje de Shiatzu. Es posible recuperar las clases perdidas. Respetamos las normas sanitarias. Grupos reducidos. Vacantes limitadas. Abierta la inscripción. No se requiere experiencia previa. **Descuento Especial 10 % a suscriptores de Kiné,** la revista de lo corporal. Se entrega material impreso y Certificados de Asistencia. Para ver Programas y horarios y completar la Ficha de Inscripción: www.shiatzukanangenyry.com.ar ; Whatsapp: +54.9.1.6656.5215.

instituto de la máscara

▪ **Inscripciones abiertas 2do ciclo Formaciones y Diplomaturas universitarias (UAI):** -Formación en Psicodrama. -Formación en Clínica Corporal y Arte. -Seminario intensivo en Psicodrama y Clínica Corporal. Coordinan Elina Matoso, Mario Buchbinder y Claudia D'Agostino. En el Instituto de la Máscara. Informes: www.mascarainstituto.com.ar Tel: 4775-3135. Instagram: @mascarainstituto Fb: institutodelamascara institutomascara@gmail.com

Chi Kung (Qi Gong)

▪ **agosto/set./octubre:** -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 y horarios. El Qi Gong mejora la circulación de la sangre y la energía, la concentración y la flexibilidad. Regula el ritmo respiratorio y cardíaco. Puede ser practicado por personas de cualquier edad y condición física. Consultar profesores certificados, horarios y localidades en https://iiqgargentina.com.ar/clases/

seminario de Qi Gong

▪ **agosto/set. 2022:** Qi Gong BA DUAN JIN "Las 8 Piezas del Brocado". Serie clásica del Gral. Yen Fei. (Seminario bimestral). Con Carlos Trosman en CABA y Guillermo Cid en Olivos. **Presencial y/o virtual.** Respetamos las normas sanitarias. Para todo público. No se requiere experiencia previa. Seminario ideal para aproximarse al Qi Gong y/o comenzar la Formación. Se entrega material didáctico y Certificados de Asistencia. Carlos Trosman, Director iiQG Argentina Más información: www.iiqgargentina.com.ar Whatsapp: +54.9.11.6656.5215.

adiciones

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

Zazenkai

▪ **agosto/set./octubre:** - Encuentros de práctica de zazen en el barrio de Congreso - con Ricardo Dokyu, Monje Budista Zen - Terapeuta de Shiatzu. ▪ **Presencial:** Todos los lunes 19:30 hs. Llegar 15 minutos antes. **Actividad Gratuita.** Informes: zen.actividades@gmail.com ▪ **1er y 3er jueves de cada mes** a las 11:30 hs.: Taller de Meditación Zen - Zazen **Presencial.** Coordinado por Ricardo Dokyu, Monje Budista Zen - Terapeuta de Shiatzu. ▪ En Hospital Bernardino Rivadavia, Servicio de salud mental 1er. Piso - Pabellón Molina. **Gratuito y abierto a la comunidad.** Coordinado por Ricardo Dokyu, Monje Budista Zen - Terapeuta de Shiatzu. Informes zen.actividades@gmail.com

clases de Qi Gong

▪ **agosto/set./octubre:** - Qi Gong: **Clases gratuitas presenciales** en Hospitales Públicos de C. A. de Buenos Aires. Hospital B. Rivadavia: martes de 13 a 14.30 hs en Av. Las Heras 2670, Servicio de Salud Mental, Pabellón Molina, 1er piso, con Elba Longhini y Carlos Trosman; Hospital Ramos Mejía: miércoles de 15 a 16.30 hs en Gral. Urquiza 609, Servicio de Salud Mental, 1er piso, aula Saguati, camino a Cardiología, con Andrea Ronconi y Carlos Trosman. Para todo público. No se requiere inscripción. https://iiqgargentina.com.ar/clases/ ▪ **Videos gratuitos de clases de Qi Gong** con Carlos Trosman. Suscripción gratuita. Más de 100 clases en español y francés. Para todo público en "Qi Gong para Todos", en el Canal de YouTube del iiQG Argentina: iiqgqigongargentina Trad. en français.

laboratorio de improvisación

▪ **agosto/set./octubre:** ▪ 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

gimnasia consciente

▪ **Instituto para la Gimnasia Consciente de la Dra. Irupé Pau.** La Gimnasia Consciente es un aprendizaje del funcionamiento postural del cuerpo propio. ▪ **Damos clases:** Aline 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

movimiento expresivo

▪ **Clases de Formación en el método Expresión Humana.** Prácticas de improvisación en movimiento, juegos dramáticos, manchas de color y ejercicios con consignas. Desde Mayo a agosto 2022. Certificado de asistencia. **Clases abiertas Movimiento Libre en Villa Crespo. Viernes 19hs.** Método Escuela Expresión Humana. 117-365-3215.

Asociación Feldenkrais

La Asociación Feldenkrais es miembro de la Federación Internacional Feldenkrais y tiene una serie de beneficios para sus socios. Más información en: feldenkrais.org.ar / Asociación Feldenkrais Argentina instagram.com/argentinafeldenkrais/ info@feldenkrais.org.ar /

expresión corporal-danza

▪ **junio/julio/agosto:** Taller Movimiento y Voz Expresión Corporal Danza. Todas las edades. Zona Almagro. ▪ Taller Teatro y Expresión Corporal. Personas Mayores. Caseros, Ptdo. Tres de Febrero. ▪ **Danza en el bosque.** Taller mensual. Solar del Aguador. Abasto. La Plata. (Gratuita para alumnos regulares). ▪ **Clases personalizadas:** Disciplinas corporales. Caminata. Lago Palermo. Consultas a Cristina Soloaga. 1166853926. 20659525. Csolaga60@hotmail.com. FB. Cuerpodanzaterapia. FB. QuisierahablarconRenee.

senso-corporo-reflexión

▪ **Encuentros Individuales y Grupales.** Bioenergética ▪ **Danza Butoh** ▪ **Recursos expresivos.** ▪ **Liberá tu corporalidad en movimiento y viví un proceso de empoderamiento personal.** Prof.: Patricia Aschieri: poesiacorporalennmovimienfmaso@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, 1er piso. CABA. Más Información: fundacionpuiggrós@gmail.com 4954-4569/4951-3870. www.institutopuiggrós.com

formación masaje tailandés

▪ **Cursos de Formación en Masaje Tradicional Tailandés y Lanna.** Grupos reducidos. Formación personalizada. Informes: escuelaanudthai@gmail.com www.escuelanudthai.com

capacitación en masajes

Talleres de Iniciación al Masaje. Capacitación - Tratamientos. **Clases individuales y grupales via zoom.** ▪ Talleres presenciales de capacitación técnicas básicas de masajes. En Bariloche y en Buenos Aires. **Fechas a confirmar.** Más Información en: manosandinas@gmail.com Cel. Wp. +54 9 11 1541 949293. www.medicinaybienestar.com

eutonia 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

eutonia 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.

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

salud, arte y movimiento

▪ **27 y 28 de agosto y 3 de septiembre: Seminario intensivo 2022 On Line: Bartenieff Fundamentals.** Docente: María Esther Castello (C.M.A.) Organiza: Ingrid Jesica Kleiner con el aval del IIMS. ▪ **17, 24 y 25 de septiembre y 22 y 23 de octubre 2022: Introducción al Análisis de Movimiento Laban.** Docente: María Esther Castello (C.M.A.) Organiza: Ingrid Jesica Kleiner. Cupos limitados. Inscripción anticipada. Soma Argentina. Seguinos en Ig y Fb @somaargentina contacto@somaargentina.com.ar

artes escénicas

▪ **setiembre: sábado 3/9,** de 10 A 17hs., **Taller Intensivo para Actorxs, Cantantxs, Bailarinxs:** La Palabra Secreta, en **El Dorado, Misiones,** a cargo de Gabriela González López. Informes e inscripciones: 3751 440388. ▪ **jueves 8/9 y viernes 9/9,** de 17 A 21hs., Seminario Introductorio al Sistema Consciente para La Técnica Del Movimiento, en **El Dorado, Misiones,** a cargo de Gabriela González López. Informes e inscripciones: 3751 440388. ▪ **Sábado 17/9** de 11.30 a 18.30, Taller Intensivo La Palabra Secreta, en el Taller de Teatro de **Mar Del Plata,** a cargo de Gabriela González López. Informes e inscripciones: 223 5763396.

sistema río abierto

▪ **Talleres Abiertos a la Comunidad. Actividad Gratuita.** Sin inscripción previa. **Próximo Taller: Sábado 24/9** - 17 a 19 hs. ▪ **Sumamos clases con aranceles promocionales:** Lunes 17 hs., Lunes 20hs., Martes 20hs., Miércoles 16 hs., Miércoles 20 hs., Jueves 20 hs. ▪ **Clases Abiertas en Parque Planetario y Parque Las Heras:** Descubriendo nuestra Naturaleza solidaria. ▪ **domingo 25/9:** Festejamos la llegada de la Primavera en el Parque Planetario. Coordina: Equipo de Parques. ▪ **Clases en nuestras sedes,** en diferentes parques de la ciudad y, también, a través de ZOOM. **Consultá la grilla horaria en:** www.rioabierto.org.ar ▪ **Movimiento Libre** - Un espacio de investigación corporal a partir de la percepción y concientización de los centros de energía. **Viernes 20 hs.** - Cada 15 días - Coordina: Gabriela Segade. ▪ **Manos a la Obra II:** Encuentros para profundizar el manejo de los recursos expresivos y supervisar los trabajos profesionales. **Encuentros mensuales** de 11 a 15hs, el **segundo Sábado de cada mes** por Zoom. Coordinan, Lidia Crescente y Noemí Dieguez. ▪ **Grupos de Trabajo Sobre Sí en Río Abierto:** Un viaje hacia nuestro Ser esencial. Martes de 19 a 21 hs - Coordinan: Fernanda y Leo. Miércoles de 19 a 21 hs - Coordinan: Basi y Gaby. Más información y consultas: www.rioabierto.org.ar Tels.: 4833-6889/60813 - Cel: 1140418665. Mail: fundacionrioabierto@gmail.com

esferobalones

Escuela de Esferodinamia RP: Clases de Entrenamiento y Parctica. CABA, La Plata, Gral. Roca - Río Negro, Villa Constitución-Santa Fe. ▪ **Esferodinamia para Embarazadas:** CABA, Villa Constitución-Santa Fe. ▪ **Septiembre-Octubre:** Modalidad Presencial. Certificación de Esferodinamia para el Embarazo, Trabajo de Parto y Postparto. Villa General Belgrano-Cordoba, Espacio NinaHuasi. ▪ **Septiembre:** Ciclo **Seminarios de Formación 2020-2022 de instructores en Esferodinamia-Reorganización Postural.** Docentes Escuela Esferobalones. Informes en Instagram: @embarazadasyesferodinamia @esferobalones

expresión corporal

▪ **aún anónimx** en el 1º Festival de Danza en Tecnópolis del 1º al 4 de septiembre, **entrada libre y gratuita.** Coordina: Sandra Reggiani. ▪ **21 al 24 de octubre** Centro Cultural San Martín, sala A. GEAM Premio Graduaxs.

Coaching corporal

▪ **2, 3, y 4 de septiembre:** QMT Quantum Mind Training. Entrenamiento vivencial presencial cuantico. En Santa Cruz de ña Sierra, Bolivia. ▪ **15 de septiembre:** de 19 a 22 horas, en Buenos Aires, Encuentro presencial Crea la vida que amas! ▪ **5 de octubre** de 19 a 22 horas: Encuentro presencial crea tiempo y dinero. Informes: @coachlilianabermudez Coachlilianabermudez@gmail.com

Biopolíticas en Danza II

▪ **septiembre: jueves 22/9** (19 hs), ▪ **sábado 24/9** (20 hs). Diálogos entre la danza, el público y una mesa de especialistas. ▪ **Danza-Teatro:** 24/9 "Sobras de las delicias" performance del Grupo Rústico, dirigido por Silvia Búcarí. ▪ **Mesa de especialistas:** De lo grupal a lo comunitario, el impacto de las prácticas artísticas. En Espacio Tucumán (Suipacha 140, CABA). Entradas \$600. Info, descuentos, reservas a: ventanaalimaginario@gmail.com

seminario de danzaterapia

▪ **1º y 2 de octubre** en CABA. Seminario formativo en Danza Creativa- Danzaterapia: "La Voz en la DANZA", a cargo de María José Vexenat. Casa Nazaret CABA. info: majovexenat@gmail.com

XI Congreso Internacional

▪ **octubre: 14, 15 y 16: XI Congreso Internacional de Danzaterapia y Danza Movimiento Terapia.** Contacto y Salud. Volviendo a las bases de la DMT. Organiza Asociación Argentina de Danzaterapia y Danza Movimiento Terapia. Más información en: aadt.info@gmail.com

homenaje a Marina Gubbay

▪ **octubre: sábado 15/10/2022** «Encuentros inauditos» -Homenaje a Marina Gubbay -dentro del marco del Festival de Corporalidad Expandida -FICCE. Info: kalmarstokoe@gmail.com eks@fibertel.com.ar / facebook: Estudio Kalmar Stokoe / Instagram: estudio_kalmar_stokoe.

Tonificación con Música

▪ **octubre: -Tonificación con Música. "Dao Yin Yang Sheng Gong". (Seminario bimestral).** Método del Maestro Zhang Guangde. Para fortalecer los músculos y regular la energía. Trabaja en 3 niveles: muscular, respiratorio y mental. **Para todo público.** Modalidad mixta: presencial y/o virtual. **Comienza en octubre 2022. Abierta la inscripción.** Se puede participar del seminario en forma unitaria o como inicio del Curso de Profesor Internacional de Qi Gong del Instituto Internacional de Qi Gong Argentina, única sede en Latinoamérica del iiQG con sede en Francia. Fundador: Dr. Yves Réquena. **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. 3 años. Vacantes limitadas. Carlos Trosman, Dir. iiQG Argentina. Programas, horarios, Ficha de inscripción: www.iiqgargentina.com.ar Wp: +54.9.1.6656.5215,

TopiA
REVISTA

Año XXXI
Nº 95
Agosto 2022

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

Editorial

Las pasiones tristes agenciadas por los nuevos modos de la derecha y el fascismo
Enrique Carpintero

Dossier: Narciso el mito de Hoy
E. Grüner, J.C. Volnovich, L. Feldman,
R. Zuferkeld y M. Rodríguez

Tristeza no es depresión
Hugo Lerner

Medicamentos y propaganda
C. Hazaki

Mal Hechas
S. Guggiari

Área corporal
La vida en el cuerpo: de la planificación a la improvisación
Carlos Trosman

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



Kiné la revista de lo corporal, se edita 5 veces por año en forma ininterrumpida desde 1992. En todas esas ediciones hemos publicado una gran cantidad y variedad de textos, imágenes, informaciones... que dan cuenta de la intensa actividad de un campo complejo y en constante reformulación: el campo de lo corporal. En el año 2020, iniciamos una nueva etapa en la que la edición de la revista se realiza en formato digital. Con los mismos objetivos que nos impulsaron durante los últimos 30 años.

• **Equipo Kiné:** editor: Carlos Martos - dirección periodística: Julia Pomiés - diseño, arte y diagramación: Rubén Longas, Julia Pomiés -

Asesoran: Susana Kesselman (Biopolítica, Eutonia) / Elina Matoso (Clínica Corporal, Máscaras) / Mónica Groisman (Cuerpo y Psicoanálisis) / Carlos Trosman (Psicología Social, Qi Gong, Shiatzu) / Olga Nicosia (Anatomía Funcional) / Susana Estela (Cuerpo y Artes) / Silvia Mamana (Esferokinesis, Body Mind Centering) / Raquel Guido (Expresión Corporal, Artes del Movimiento) / Marta Jáuregui (Medicina Clínica) / Mariane Pécora (Comunicación Social).

COMPRA DE EJEMPLARES, POSTERS, LIBROS



5 ejemplares Digitalizados
Arg. \$ 950.- / Internacional U\$S 20.-

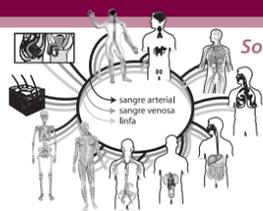
5 posters Digitalizados
Arg. \$ 950.- / Internacional U\$S 20.-



2 libros digitales de la Colección Kiné Biblioteca
Arg. \$ 950.- / Internacional U\$S 20.-

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

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



Somos un sistema de sistemas ÍNDICE DE INFORMES Y POSTERS

- Kiné 56: Somos un sistema de sistemas integrados en compleja red.
- Kiné 57: Sistema Circulatorio. Desde el corazón al amor.
- Kiné 58: Sistema Respiratorio. Anatomía y fisiología. Dejar de fumar.
- Kiné 59: Sistema Urinario: Para filtrar toxinas.
- Kiné 60: Sistema Digestivo: Apetito y ansiedad.
- Kiné 61: Sistema Osteoarticular 1: Huesos, órganos vivos. Maniobras óseas en el masaje.
- Kiné 62: Sistema Osteoarticular 2. Articulaciones. Tejido conectivo y ligamentos.
- Kiné 63: Sistema Muscular 1. Músculos de la cara.
- Kiné 64: Sistema Muscular 2. Hay músculos en todos los sistemas.
- Kiné 65: Sistema Muscular 3: Musculatura esquelética. La postura. Tono neuromuscular.
- Kiné 66: Sistema Nervioso 1. Central y Periférico.
- Kiné 67: Sistema Nervioso 2. Respuestas Motoras. De las sensaciones a la Percepción.
- Kiné 68: Sistema Nervioso 3. El Sistema Nervioso Autónomo. Pánico, ansiedad, estrés.
- Kiné 69: Sistema Endocrino. Hormonas en acción.
- Kiné 70: Sistemas Inmune y Linfático 1. Defensas.
- Kiné 71: Sistemas Inmune y Linfático 2. Drenaje Linfático y masaje.
- Kiné 72: Sistema Reprodutor 1. Anatomía y Fisiología. XX, XY y otras complejidades.
- Kiné 73: Sistema Reprodutor 2. Concepción, anticoncepción y embarazo.
- Kiné 74: Sistema Tegumentario: Piel, pelo, uñas. Un sistema protector y de comunicación.
- Kiné 75: Origen Embriológico de los Sistemas.
- Kiné 76: Dolor de Espalda. Posibles causas y alivios.
- Kiné 77: Sistema Fonador: voz, grito, canto.
- Kiné 78: Músculos en Acción (1): Regulación nerviosa de la contracción muscular.
- Kiné 79: Músculos en Acción (2): Flexibilidad. Las fascias: un sistema de integración.
- Kiné 80: Músculos en Acción (3): Fuerza.
- Kiné 81: Músculos en Acción (4): Resistencia.
- Kiné 82: Músculos en Acción (5): Coordinación.

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 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: Artritis y Artritis. Principales diferencias. Prevención y tratamiento.
- Kiné 92: Colesterol. Enfoque clínico y psicossomático. Homeopatía. Gimnasia y masaje.
- Kiné 93: Diabetes. Prevención y tratamiento. Terapias complementarias. Testimonios.
- Kiné 94: Alergias. Asma. Rinitis. Eczemas.
- Kiné 95: Osteoporosis. Prevención y tratamiento.
- Kiné 96: Anorexia y Bulimia, propuestas desde: Medicina, Psicoanálisis, Eutonia, Shiatzu, etc.
- Kiné 97: La salud de la postura. Desde la gestación a la vejez. Origen y desarrollo de la postura.
- Kiné 98: Escoliosis y otros problemas posturales. Prevención, diagnóstico, tratamiento.
- Kiné 99: Alteraciones posturales por mal funcionamiento de las vísceras. Y viceversa.
- Kiné 100: Problemas: trabajo, postura y computadora
- Kiné 101: Otra vez la voz. Sistema fonador. La voz como herramienta de transformación.
- Kiné 102: Hiperlordosis. (Posturas que duelen 1)
- Kiné 103: Hipercifosis. (Posturas que duelen 2)
- Kiné 104: Cervicales. (Posturas que duelen 3)
- Kiné 105: Los piés. (Posturas que duelen 4)
- Kiné 106: Grupos Musculares 1: Abdominales
- 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.

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

- Kiné 112: Contracturas 2: Tratamientos.
- Kiné 113: Contracturas 3: Cabeza, Bruxismo, Jaquecas de origen muscular.
- Kiné 114: Contracturas 4: Torso. Lumbago.
- Kiné 115: Contracturas 5: Brazos y piernas.
- Kiné 116: Articulaciones en peligro 1: Columna Vertebral. Hernia de disco. Pinzamientos.
- Kiné 117: Articulaciones en peligro 2: Cadera: Coxofemoral. Tratamientos. Cirugía. Prótesis.
- Kiné 118: Articulaciones en peligro 3: Hombro.
- Kiné 119: Articulaciones en peligro 4: Rodilla.
- Kiné 120: Articulaciones en peligro 5: Tobillo.
- Kiné 121: Fascias 1: Un sistema de integración.
- Kiné 122: Fascias 2: Dolor de espalda, enfoques innovadores. Fascia torácolumbar.
- Kiné 123: Fascias 3: Muslos. Fascia Lata.
- Kiné 124: Fascias 4: Tendinitis.
- Kiné 125: Fascias 5: Plantar y Tendón de Aquiles.
- Kiné 126: Músculos un enfoque global (1) Abdominales.
- Kiné 127: Un enfoque global (2) Psoas Iliaco.
- Kiné 128: Un enfoque global (3) Diafragma.
- Kiné 129: Un enfoque global (4) Lumbalgias.
- Kiné 130: Un enfoque global (5) Suelo Pélvico.
- Kiné 131 a 135: Cadenas musculares 1, 2, 3, 4 y 5.
- Kiné 136: Músculos en movimiento (1) Fuerza.
- Kiné 137: Músculos en movimiento (2) Elasticidad.
- Kiné 138: Músculos en movimiento (3) Velocidad.
- Kiné 139: Músculos en movimiento (4) Potencia.
- Kiné 140: Músculos en movimiento (5) Resistencia.
- Kiné 141: Capacidades Sensitivo-Motoras (1) Coordinación.
- Kiné 142: Capacidades Sensitivo-Motoras (2) Ritmo.
- Kiné 143: Capacidades Sensitivo-Motoras (3) Equilibrio.
- Kiné 144: Capacidades Sensitivo-Motoras (4) Precisión.
- Kiné 145: Capacidades Sensitivo-Motoras (5) Destreza.
- Kiné 146: La salud de la postura (1) Cuidados.
- Kiné 147: La salud de la postura (2) Espalda.
- Kiné 148: La salud de la postura (3) Escoliosis.
- Kiné 149: La salud de la postura (4) Sedentarismo.
- Kiné 150: La salud de la postura (5) Vísceras.