



Y ADEMÁS

cuerpos bajo
CONTROL

la pausa en
FELDENKRAIS

DISCIPLINAS E INDISCIPLINAS
CORPORALES

Las Pioneras Locales



anatomía

biopolítica

cultura

danza

danzaterapia

danza
armonizadora

eutonía

expresión
corporal

esferodinamia

método
feldenkrais

kinesiología

medicina

shiatzu

voz

guía de
profesionales

agenda

INFORME Y
NOTA POSTER

TOBILLOS

Kiné

está asociada a



AReCIA

Asociación de
Revistas Culturales
Independientes
de Argentina

www.revistasculturales.org

En tapa:

intervención anatómica de longas+pmiés sobre una fotografía de Silvia Mamana tomada durante una clase de esferodinamia



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 2023 con los vínculos (links) activos hacia las direcciones de mail y páginas web de los anunciantes.

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

YA ESTA EN NUESTRA WEB
DESCARGA LIBRE Y GRATUITA

• SUPLEMENTO ANUAL •

PRIMERA EDICIÓN EN DICIEMBRE 2022



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

Con todos los enlaces (links) activos para hacer click y entrar directamente a la propuesta que te interesa. Todo el año 2023 disponible en nuestra página web

www.revistakine.com.ar

Kiné

SUSCRIPCIÓN ANUAL DIGITAL

A partir del año 2020 inauguramos la posibilidad de suscripción a las ediciones digitales. La suscripción anual corresponde a las 5 ediciones de cada año y 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 papel.

\$ 1800.- por todo el año

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

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

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

Kiné®

ISSN 2346-9412

la revista de lo corporal

año 31 - n° 155

diciembre 2022 - marzo 2023

editor

Carlos Alberto Martos

dirección periodística

Julia Noemí Pomiés

diseño, arte y diagramación

Rubén Longas + Julia Pomiés

asesoran

Susana Kesselman - Elina Matoso

Carlos Trosman - Olga Nicosia

Marta Jáuregui - Raquel Guido

Silvia Mamana - Mariane Pécora

sumario

Informe "Sistema de Sistemas"
ARTICULACIONES 4: TOBILLO

- 3 Por qué es tan importante
Hugo Ardiles
- 4 El último eslabón
Marta Jáuregui
- 5 NOTA - POSTER
Julia Pomiés, Olga Nicosia, Rubén Longas
- 6 Tobillo, tumbado, tumbado
Elina Matoso
- 7 Las alas de los pies
Carlos Trosman
- 8 Canales de expresión
Paola Grifman

DISCIPLINAS E INDISCIPLINAS
CORPORALES

- 9 Las Pioneras Locales
Julia Pomiés
- 15 Mujeres, maternajes, corporalidades
Carlos Trosman
- 16 Fedora Aberastury
Gabriela González López
- 16 Por qué dicen que soy pionera
Lola Brikman

Informe Biopolítico
CUERPOS CONTROLADOS

- 17 Qué ves cuando me ves
Celeste Choclin
- 19 El nuevo panóptico
Susana Kesselman
- 20 No hay libertad sin vínculos
Mirtha Barnils, Karina Jousse
- 21 Controlad@s por la aceleración
Anabella Lozano
- 22 Huir de los algoritmos
Roxana Molinelli
- 23 Controles Vs. indisciplinas
Emiliano Blanco

ADEMÁS

- 24 La Pausa en Feldenkrais
Beatriz Walterspiel, Matthias Riessland
- Travesías
- 26 Luciana Arslan, Mariane Araujo, Micaela Suarez, Patricia Aschieri, Patricia Chavarelli, Paulina Caon

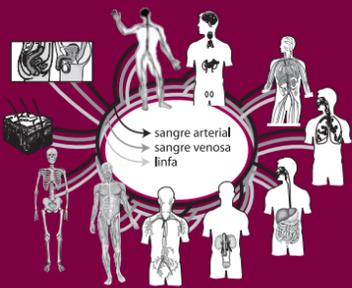
En la sección Cuerpo &

- 28 Berta Vishnivetz en Argentina
AALE
- 28 Qi Gong en hospitales públicos
Elba Longhini, Andrea Ronconi
- 29 Minilab Paka Paka
Carolina Di Palma
- 31 LIBROS RECOMENDADOS: Spinoza, militante de la potencia de vivir
Enrique Carpintero
- 31 Después de la pandemia
Andrés Molteni Cibeau
- 32 guía de profesionales y cursos
- 35 agenda

Kiné® la revista de lo corporal, es propiedad de Julia Noemí Pomiés. Las opiniones expresadas en los artículos firmados son responsabilidad de sus autores. Se permite la difusión y reproducción de este material, con la autorización correspondiente y citando la fuente. Registro Nacional de la Propiedad Intelectual N° 5300347 - ISSN 2346-9412. Redacción y publicidad: Leopoldo Marechal 830, 11° A (1405) CABA - tel: 4981-2900.

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

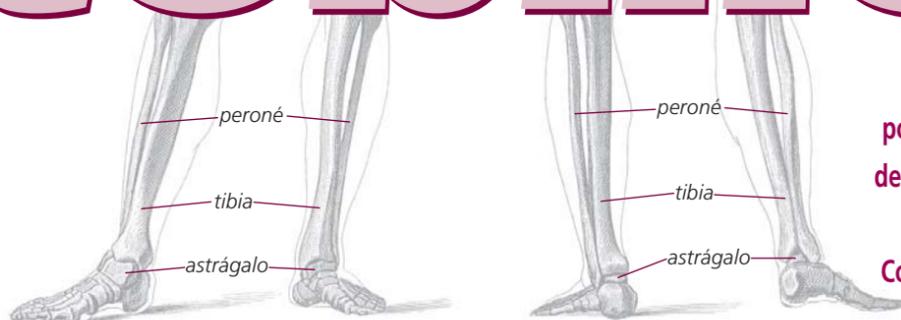




articulaciones

tobillo

4^{ta} parte



Este informe reúne una detallada información anatómica acerca de la constitución de esta articulación, bisagra clave de nuestro modo de pararnos en el mundo. Describe también las precauciones necesarias para optimizar su funcionamiento, la prevención y el tratamiento de posibles lesiones. Y, como es habitual en Kiné, una mirada integradora de la relación del tobillo con todo nuestro organismo y reflexiones que van más allá de lo biológico hasta lo psicológico, social, simbólico... Escriben: Dra. Marta Jáuregui, Laura Corinaldesi, Elina Matoso, Olga Nicosia, Julia Pomiés, Carlos Trosman, Paola Grifman.

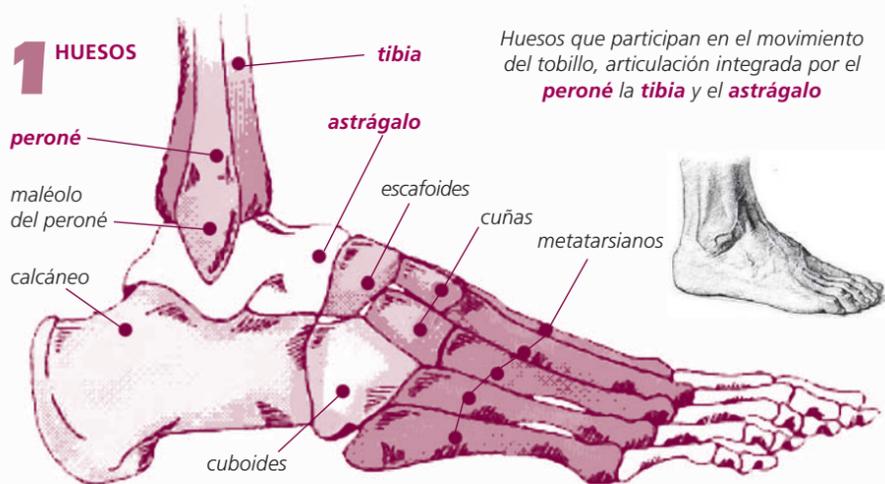
Claves de esta articulación

¿por qué es tan importante?

Un mal apoyo de los pies nunca termina en ellos, produce adaptaciones ascendentes que alteran toda la postura. Y en sentido inverso, algunos desequilibrios en zonas altas (cabeza, cuello, caderas) modifican nuestros apoyos en la base.

textos del Dr. Hugo Ardiles

1 HUESOS



Huesos que participan en el movimiento del tobillo, articulación integrada por el **peroné**, la **tibia** y el **astrágalo**

2 PINZA TIBIO-PERONEA



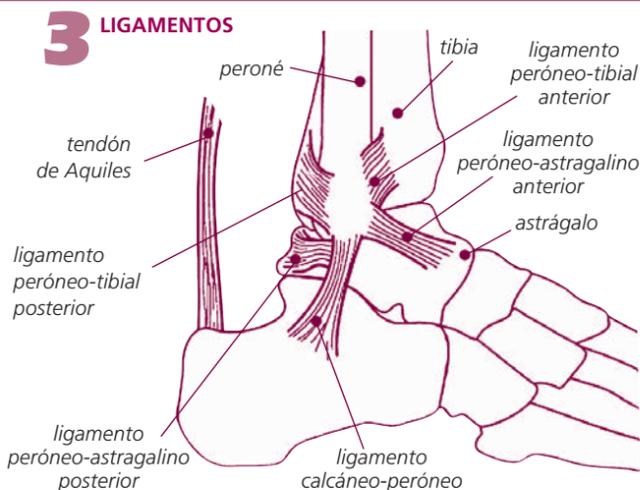
Los huesos

Vemos en el **gráfico 1** los huesos que intervienen en el **movimiento** del tobillo: tibia, peroné y astrágalo constituyen la articulación, los demás participan en la movilidad.

En el **gráfico 2** se muestra cómo el extremo inferior de la tibia (**maléolo interno**) y el **maléolo externo** (extremo inferior del peroné) forman en conjunto una **pinza** a ambos lados del **astrágalo**. Esta pinza impide que el astrágalo se escape hacia los costados al apoyar el talón en el suelo.

La estabilidad de la articulación del tobillo está facilitada por la **gravedad**, que comprime la superficie de la tibia sobre el astrágalo.

3 LIGAMENTOS



El tobillo es una articulación muy resistente gracias al fuerte conjunto de ligamentos que la envuelven: los ligamentos laterales externo e interno y los ligamentos anterior y posterior.

4 ESGUINCE



En esta otra vista frontal del tobillo izquierdo también se observan los dos maléolos, y además, se muestran los ligamentos laterales distendidos en un esguince

Los ligamentos

El tobillo es una articulación muy resistente gracias al fuerte conjunto de ligamentos que la envuelve (ver **gráfico 3**): **laterales, anteriores y posteriores**.

•**Ligamento lateral interno**: une el astrágalo y el calcáneo con la tibia, en la parte interna del tobillo.

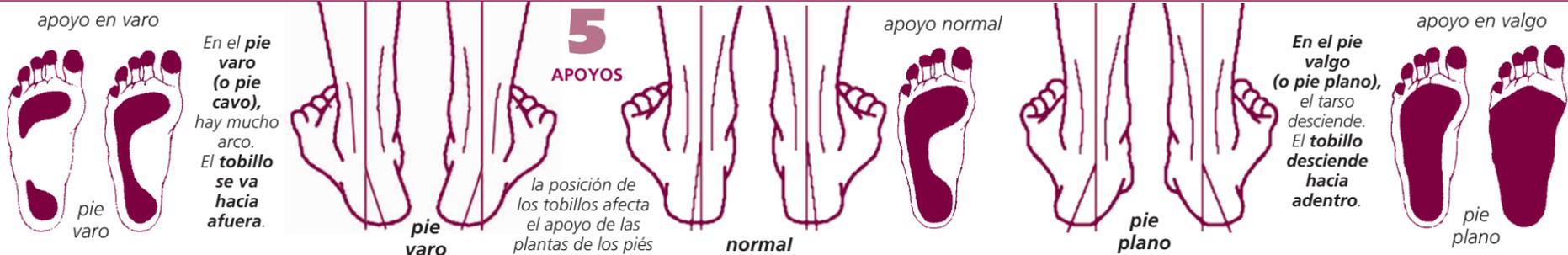
•**Ligamento lateral externo**: que une el astrágalo y el calcáneo con el peroné, en la parte externa de la articulación.

•**Ligamentos anterior y posterior**: pueden ser considerados como simples engrosamientos de la cápsula. Se insertan en el astrágalo.

continúa en página siguiente

ver más información en el póster de la pág. 5

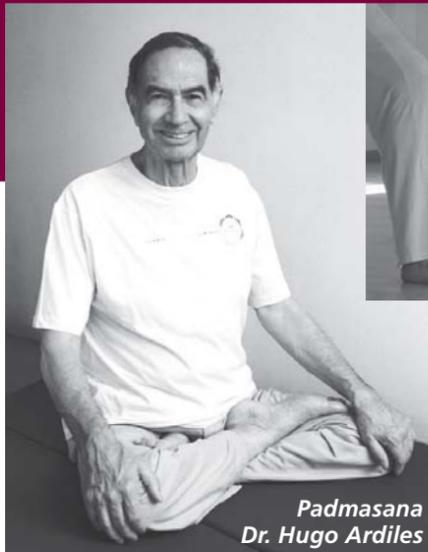
5 APOYOS



En el **pie varo** (o **pie cavo**), hay mucho arco. El **tobillo** se va **hacia afuera**.

la posición de los tobillos afecta el apoyo de las plantas de los pies

En el **pie valgo** (o **pie plano**), el **tarso** descende. El **tobillo** descende **hacia adentro**.



Padmasana
Dr. Hugo Ardiles

viene de la página anterior

También hay ligamentos que mantienen unidos la tibia al peroné en su extremo distal (arriba, cerca de la rodilla): un ligamento anterior y otro posterior, fundamentales para mantener unidos estos dos huesos.

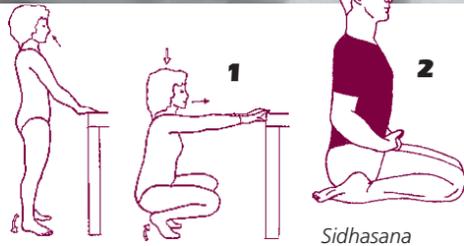
Los **ligamentos** mantienen los huesos en su lugar en forma pasiva. Los músculos los mantienen en forma activa durante el movimiento.

Cuando los movimientos de **flexión** (la punta del pie hacia arriba) y de **extensión** (la punta hacia abajo) sobrepasan su amplitud normal, alguno de los elementos del tobillo cede, y se pueden producir **lesiones**:

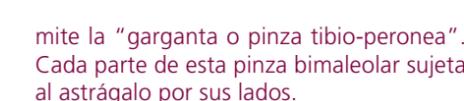
La **hiperflexión** puede provocar una luxación anterior o una fractura del borde anterior del maléolo de la tibia.

La hiperextensión puede provocar una luxación hacia atrás o una fractura del borde posterior del maléolo de la tibia.

El tobillo es una articulación que sólo tiene posibilidad de movimiento de flexo-extensión, ya que anatómicamente no puede hacer otro movimiento, que lo que le per-



1



2

Sidhasana



Matsyasana

6

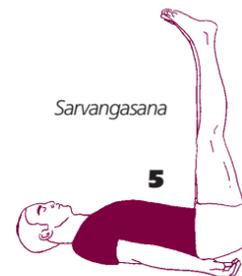


3



4

Padmasana



Sarvangasana

5

Gimnasia de Centros de Energía

En esta gimnasia creemos que es muy importante la ampliación del movimiento del tobillo en todas sus posibilidades, y no sólo el fortalecimiento de esta articulación.

De esta manera podremos comprobar que el tobillo tiene mucha más movilidad que la que nos dicen los libros. Movilizamos el tobillo en diversas posiciones, algunas propuestas por el Yoga. (ver ilustraciones)

1) Tomados de la barra de frente o de espaldas a ella, flexionamos rodillas y poniéndonos en punta de pie levantando los talones del suelo, largando el aire por la boca, y nos apoyamos nuevamente con toda la planta del pie, tomando aire por la nariz. Repetimos 7 veces.

2) Nos sentamos **entre** los talones con los tobillos extendidos: *Virasana*. Nos sentamos **sobre** los talones con los tobillos extendidos: *Sidhasana*.

3) Nos sentamos con las rodillas extendidas, (una o ambas), y rotamos la punta de los pies para uno y otro lado, ampliando el círculo de a poco, hasta llegar al máximo posible.

4) Nos sentamos en *Padmasana*: Loto con los dos pies sobre los muslos. Semi-loto: sólo con uno de los pies arriba del muslo.

5) Acostados sobre la espalda, con las piernas y los pies levantados, giramos los pies en todas direcciones: *Sarvangasana*.

6) Arrodillados llevamos el cuerpo hacia adelante o hacia atrás: *Matsyasana*.

7) En las clases dedicadas al Centro Bajo trabajamos, especialmente, el apoyo de toda la planta del pie (ver foto).

Este artículo del Dr. **Hugo Ardiles** (Médico, Homeópata, Fisiatra y Psicoterapeuta. Fundador de la Escuela de Terapia Corporal Centros de Energía), fue publicado en Kiné Nro. 120, del año 2015. El Dr. Ardiles falleció en el año 2020, continuamos nutriéndonos con sus aportes.

el último eslabón

escribe Dra. Marta Jáuregui

La articulación del tobillo, debido a su configuración anatómica, es una de las más estables de la extremidad inferior manteniendo a la vez un amplio margen de movimiento y absorbiendo el peso de todo el cuerpo. Conecta pierna con pie y a través de ella se realizan los movimientos de flexión y extensión del pie. Su correcta morfología es fundamental para el mantenimiento de la bóveda plantar y, desde un punto de vista funcional, trabaja junto con las articulaciones subastragalina y del tarso y metatarso.

En la articulación del tobillo participan el astrágalo, la tibia y el peroné. La parte del astrágalo que articula con la tibia y el peroné se denomina **tróclea** (terminación ósea en forma de polea sobre la que rueda el otro hueso, con el cual se articula, en este caso la tibia). La tibia, junto con el peroné forman una caja que contiene al astrágalo y suele denominarse mortaja tibio-peronea (ver **gráfico 2** de la página 4). Estas características anatómicas condicionan la biomecánica de la articulación.

La **tróclea astragalina** tiene forma de un segmento de cilindro. En el plano horizontal es de 4 a 6 mm más ancha por delante que por detrás. Debido a esta forma en cuña, los planos que pasan por sus bordes laterales son convergentes hacia atrás formando un ángulo abierto hacia adelante de unos 5°. Vista por su parte superior, la superficie de la tróclea es ligeramente acanalada, lo que contribuye a su estabilidad dentro de la caja que forman la tibia y el peroné.

En cuanto a la **mortaja o pinza tibio-peronea**, está formada por la parte más distal de los huesos de la pierna. Por parte de la tibia intervienen 2 superficies articulares: la cara inferior, que, al igual que la tróclea, es más ancha por delante que por detrás, y la

cara externa del maléolo tibial que se articula con la cara interna del astrágalo. Por parte del peroné interviene la parte interna del maléolo del peroné, que se articula con la carilla correspondiente del astrágalo.

Los 2 maléolos son ligeramente divergentes en su porción anterior para adaptarse a la parte anterior de la tróclea astragalina; también los planos que pasan por las carillas articulares de ambos maléolos son convergentes hacia atrás.

El maléolo interno tibial se halla poco desarrollado y su principal acción mecánica es mantener las fuerzas de tracción que le llegan a través del ligamento deltoideo. El maléolo externo peroneal es mucho más potente y distal que el interno, y encaja con la amplia carilla articular del astrágalo. Trabaja a compresión impidiendo que el talón se derrumbe en valgo (ver ilustraciones de pág. 4).

Independientemente de la morfología ósea comentada, que confiere al tobillo una gran estabilidad, existen también unas **estructuras capsuloligamentosas** (de la cápsula articular y los ligamentos) que participan en la estabilidad de la articulación y forman parte del mecanismo de aprehensión elástica del astrágalo. Según este concepto, **el astrágalo queda encerrado en un círculo elástico con unos topes óseos**: el pilón tibial, los maléolos y la subastragalina. La cápsula y los ligamentos de la articulación tibio-peroneo-astragalina serían los responsables de dar elasticidad al conjunto.

Los ligamentos de esta articulación son laterales: el **interno** es el **deltoideo**, que desde el maléolo tibial se abre como abanico con forma de delta hacia el astrágalo y el hueso calcáneo. El **externo** va desde el maléolo peroneo hacia el astrágalo, en una rama anterior y otra posterior y hacia el calcáneo en

una tercera rama (pág. 4 **gráfico 3**). La estabilidad del tobillo también está asegurada por ligamentos que mantienen unidos a la tibia y el peroné en su extremo distal.

El cartilago que recubre las superficies articulares del tobillo es grueso y de gran resistencia; le permite soportar impactos sin que se lesione del tejido óseo que recubre.

La movilidad del pie la manejan los músculos tibiales y peroneos cuyos tendones pasan por el tobillo en un contacto íntimo, en vueltos en sus bolsas sinoviales (ver poster).

Cuando duelen los tobillos

El dolor puede ser secundario a procesos traumáticos, como el **esguince** que es la lesión de los ligamentos por una torcedura brusca del pie. Es la causa más común de consulta. El ligamento puede distenderse, desgarrarse o romperse; y según la gravedad de la lesión será la intensidad de los síntomas y la demora en la recuperación. Puede haber dolor y edema de distinta intensidad, y en las roturas hematoma local. Por el tipo de calzado y por la mayor laxitud ligamentaria, los esguinces son más frecuentes en las mujeres.

Otras causas de dolor son las **tendinitis**: inflamación de algunos de los tendones que corren próximos al tobillo. A veces por calzado con taco alto, o por ajuste excesivo de zapatos cerrados o abotinados, o por depósito de cristales como el de ácido úrico, estos tejidos se inflaman con edema caliente y dolor en la zona. En las personas mayores y en las que llevan muchos años de sobrepeso, las **artrosis** son causa de dolor por desgaste del cartilago articular.

Cuando hay alteraciones de la estructura de los pies y se desarma la bóveda plantar, se desalinean los tobillos y esto genera progresivo desgaste y deformación. Lo mismo ocurre

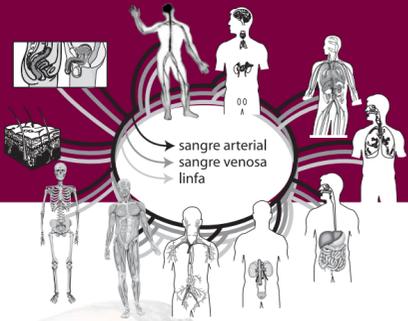
cuando falta sostén muscular o es inadecuado o asimétrico. Cualquiera sea la causa de la **desalineación**, termina en lesión y alteración funcional de la articulación.

Cada una de estas lesiones de los tobillos tiene tratamientos que pasan por calmar el dolor, bajar la inflamación, generalmente hacer reposo y si es posible corregir la causa que desencadenó el problema.

En la zona de los tobillos se acumula a veces, por declive, líquido que edematiza los tejidos. El **edema** que no es caliente ni doloroso no es por inflamación local, sino por alguna causa circulatoria, como insuficiencia venosa o linfática, insuficiencia cardíaca, en las embarazadas por presión del útero sobre las venas ilíacas que drenan sangre de los miembros inferiores, o por entrecimiento del retorno venoso cuando se permanecen muchas horas sentado, como ocurre en largos viajes.

El cuidado personal en el uso de calzado, mantener el peso normal, evitar el sedentarismo, hacen a la salud de estas estructuras. Los deportistas, bailarines y practicantes de distintas técnicas corporales deben ser bien guiados para mantener la alineación y evitar torsiones o cargas peligrosas sobre estas articulaciones. Recordemos que la marcha característica humana, la posibilidad de saltar, ponernos en puntas de pie o bailar, con todas las implicancias de autovitalidad para trasladarnos, la agilidad en las destrezas y la alegría de poder ponernos de pie cada día, depende en gran medida del funcionamiento normal de nuestros tobillos.

La Dra. **Marta Jáuregui** es Médica Clínica, creadora -junto al profesor Claudio Craverro- del método esferointegración.



tobillo

Idea y realización
Lic. Julia Pomiés

Ilustraciones
Rubén Longas

Asesoramiento
Prof. Olga Nicosia

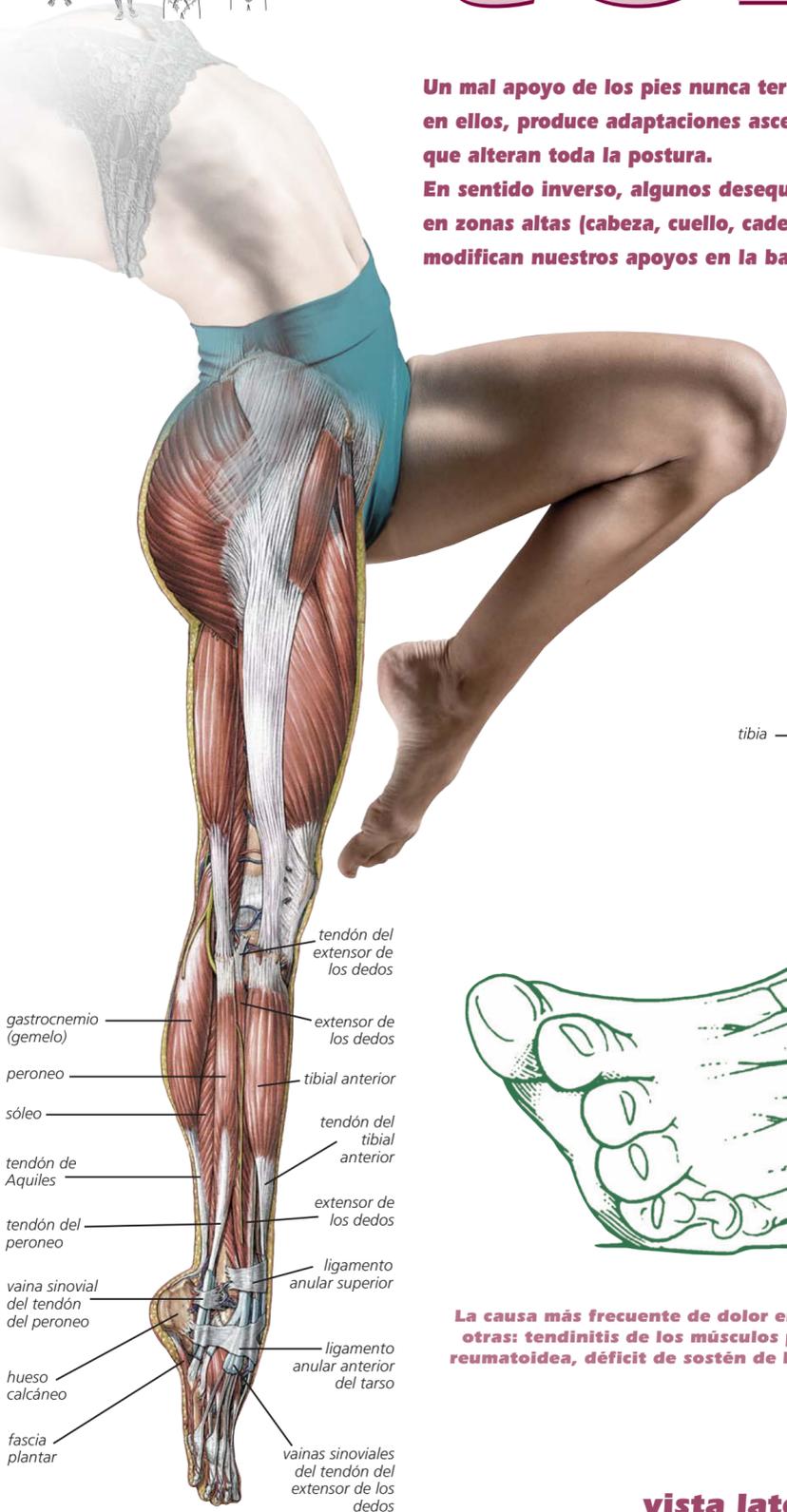
Un mal apoyo de los pies nunca termina en ellos, produce adaptaciones ascendentes que alteran toda la postura. En sentido inverso, algunos desequilibrios en zonas altas (cabeza, cuello, caderas) modifican nuestros apoyos en la base.

La articulación tibiotarsiana (tobillo) tiene que ser fuerte y profunda, muy "encajada", capaz de soportar, todo el peso del cuerpo y en ocasiones, aún más, ya que ese peso aumenta por la energía cinética durante la marcha, la carrera o el salto.

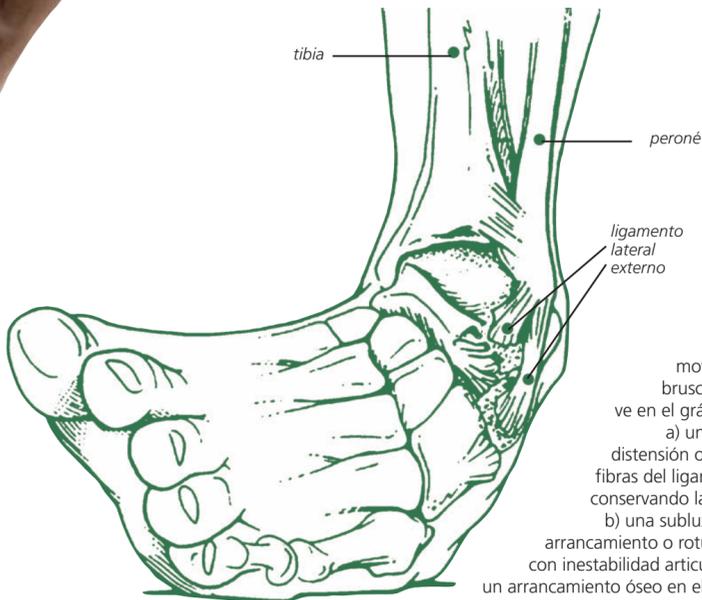
El cartilago que recubre las superficies articulares del tobillo es grueso y de gran resistencia, le permite soportar impactos sin que se lesione el tejido óseo que protege. La **estabilidad** del tobillo depende del equilibrio tónico de los músculos. La **movilidad** del pie la manejan los músculos tibiales y peroneos cuyos tendones pasan por el tobillo en un contacto íntimo, envueltos en sus bolsas sinoviales.

Varios ligamentos tendinosos, a modo de pulsera, participan en la sujeción del tobillo: ligamento anular superior (1), ligamento anular anterior del tarso (2). Estos ligamentos envuelven y sostienen los tendones de diversos músculos de la pierna: tibial anterior (3), extensor largo de los dedos (4), y otros flexores y extensores que no se ven en la imagen. Algunos tendones están envueltos en vainas sinoviales (5 y 6)

Se denomina **retináculos** a los engrosamientos de la fascia profunda en las zonas de las articulaciones para mejorar la estabilidad. En el caso del tobillo tiene varias capas, están muy inervadas y proporcionan gran información propioceptiva sobre la posición y los movimientos de las distintas articulaciones. (Retináculos de los flexores, de los extensores y de los peroneos). Sus conexiones con las cadenas miofasciales provocan adaptaciones ascendentes y/o descendentes. En las lesiones más comunes como esguinces, es importante recuperar la elasticidad, movilidad y equilibrio de fuerzas en ambos pies. A mayor flexo- extensión del tobillo, menos esfuerzo de las rodillas y coxofemoral.



- tendón del extensor de los dedos
- extensor de los dedos
- tibial anterior
- tendón del tibial anterior
- extensor de los dedos
- ligamento anular superior
- ligamento anular anterior del tarso
- vainas sinoviales del tendón del extensor de los dedos
- gastrocnemio (gemelo)
- peroneo
- sóleo
- tendón de Aquiles
- tendón del peroneo
- vaina sinovial del tendón del peroneo
- hueso calcáneo
- fascia plantar



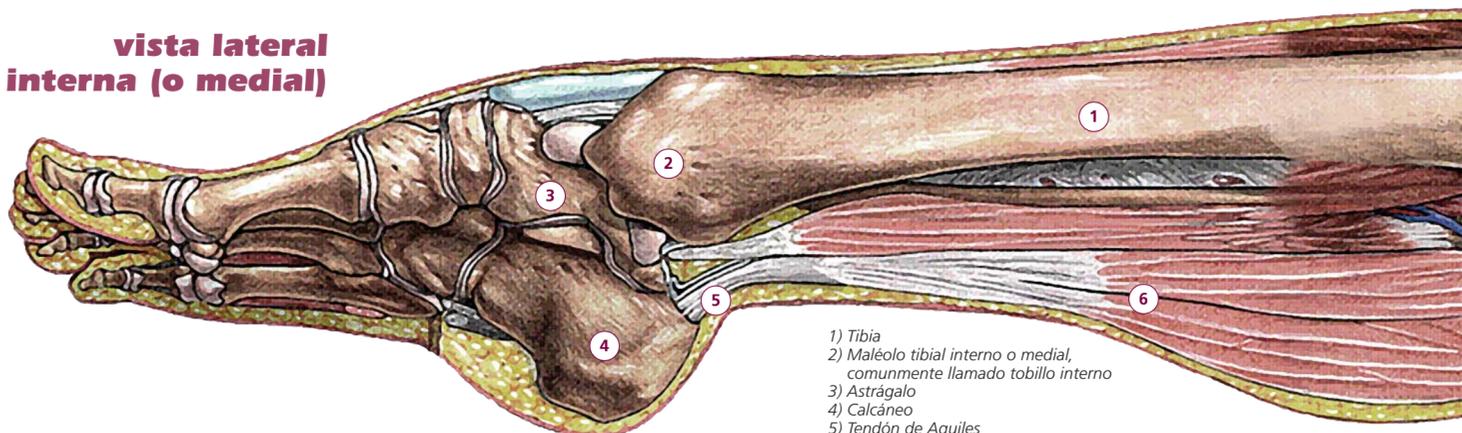
- tibia
- peroné
- ligamento lateral externo

El **esguince** es un movimiento de inversión brusco y forzado, como se ve en el gráfico. Puede producir: a) un esguince simple con distensión o desgarro de algunas fibras del ligamento lateral externo conservando la estabilidad articular. b) una subluxación o luxación por arrancamiento o rotura de los ligamentos con inestabilidad articular y en casos graves un arrancamiento óseo en el extremo del peroné.

La causa más frecuente de dolor en el tobillo suele ser el esguince, pero puede haber otras: tendinitis de los músculos peroneos o los tibiales, procesos artrósicos, artritis reumatoidea, déficit de sostén de los arcos del pie. (Ver artículos en el informe de las páginas 3, 4, 6 y 7)

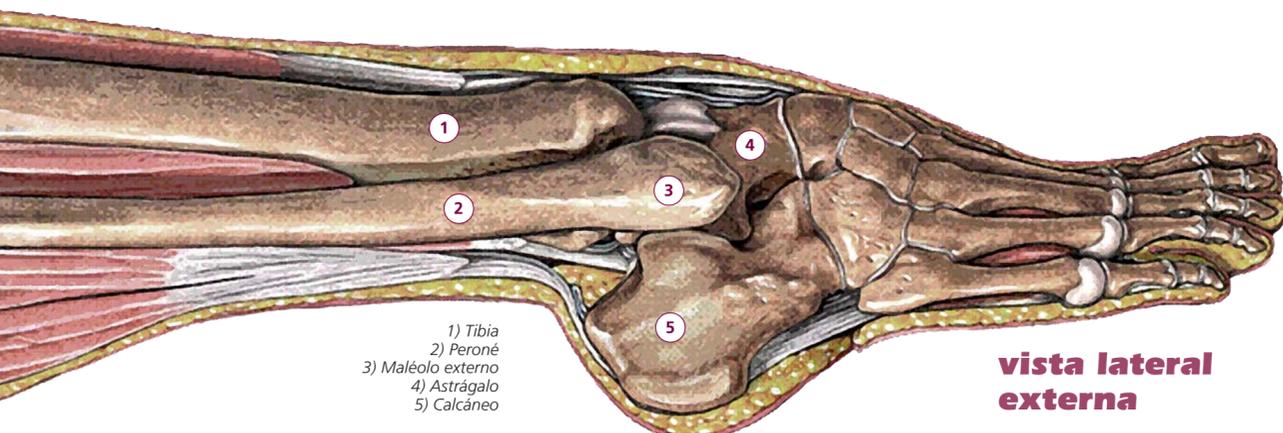
vista frontal

vista lateral interna (o medial)



- 1) Tibia
- 2) Maléolo tibial interno o medial, comunmente llamado tobillo interno
- 3) Astrágalo
- 4) Calcáneo
- 5) Tendón de Aquiles
- 6) Gastrocnemio (gemelo)

El cuidado personal en el uso de calzado, mantener el peso normal, evitar el sedentarismo, hacen a la salud de estas estructuras. Los deportistas, bailarines y practicantes de distintas técnicas corporales deben ser bien guiados para mantener la alineación y evitar torsiones o cargas peligrosas sobre estas articulaciones.



- 1) Tibia
- 2) Peroné
- 3) Maléolo externo
- 4) Astrágalo
- 5) Calcáneo

vista lateral externa

desequilibrios y compensaciones

Los tacos demasiado altos proyectan su efecto nocivo a toda la postura. No sólo hacen sufrir a las articulaciones de los dedos y el empeine, exigen un esfuerzo adicional a los tobillos para mantener el equilibrio y los mantienen en permanente riesgo de esguince... Sino que además, la alteración del apoyo del arco plantar provoca modificaciones en la posición de las rodillas, la pelvis y las curvaturas de la columna vertebral en un intento por compensar el exceso de elevación del talón.





Es importante tener en cuenta que todas las estructuras del cuerpo se encuentran unidas y son solidarias entre sí. El tejido conectivo fascial une todo el cuerpo, desde el pie a la mano y la cabeza, rodea los tendones, los paquetes de vasos sanguíneos y nervios, cada uno de los músculos, cada grupo muscular, cada fascículo y fibra muscular, cada célula...

Coordinación grupal

tobillo / túbulo / tumbado

escribe Elina Matoso

Las articulaciones suelen ser puentes, a veces congestionados, a veces con estructuras que se van debilitando... y a veces estos puentes, llevan marcas de la historia que han vivido.



El tobillo es el enlace entre pierna y pie y suele tener una fuerte personalidad, no deja pasar a cualquiera, o responde con arrebatos y se quiebra con facilidad. Es por eso que su historia transita entre la vulnerabilidad y la resistencia.

La palabra **tobillo** viene del latín **tubellum** (pequeña protuberancia), diminutivo del vocablo latino *tuber* (hinchazón, protuberancia), del que también proceden tuberoso, túbulo, tuberculosis, tumbado, hinchazón de tierra que cubría una tumba, de allí la palabra tumba.

Si pensamos en lugares del cuerpo, contradictorios y conflictivos uno es el tobillo, reconozcamos que tiene que hacerse cargo de orientar a los pies para sostener, equilibrar, mantener en pie una estructura humana compleja, ya sabemos.

A quienes trabajamos con el cuerpo y reflexionamos sobre él, nos viene bien considerar cómo nos va con nuestro propio tobillo. En mi caso es el lugar de mayor fragilidad. Si tuviera que elegir una parte del cuerpo que marca mi identidad como persona esa es el tobillo, las caídas, quiebres... y esas, vendas, botas, plantillas, viven en mi como la ropa de todos los días.

Y si repasamos la historia y sus leyendas, el caso de **Aquiles** es emblemático, él era el más veloz, "El de los pies ligeros", héroe de la guerra de Troya. Y qué paradoja, afirman que Aquiles era invulnerable en todo su cuerpo salvo en su talón. Estas leyendas sostienen que Aquiles murió en batalla al ser alcanzado por una flecha envenenada en el talón, de donde la expresión «**talón de Aquiles**» ha llegado a aludir a la única debilidad de una persona que tenga gran fortaleza.

Para no dejar las referencias solo a la mitología griega, podríamos mencionar que en toda la zona andina hay un dicho: "el mucho andar hace hablar a los pies", quizá debido a los chasquis o mensajeros de los incas que recorrían miles de kilómetros para intercambiar noticias entre las distintas zona del Imperio (menciona Mario Satz en su libro "El Cuerpo y sus símbolos").

La relación entre pierna y pie, nunca me ha sido fácil y hoy después de varios episodios dolorosos, con una limitación grande para caminar, estoy buscando las voces de mis tobillos...

No es sólo un tema de técnicas, aunque favorecen y ayudan, sino encontrar la acción personal, creadora y de aceptación con esa parte del cuerpo, para respetarla y acercarse a ella a esta altura de la vida.

Mis pies gozaron de la ligereza y liviandad de bailar y girar y caer sin dañar y tuve el privilegio de escalar montañas en el Parque Nacional Los Alerces y llegar a la cima y tumbarme sobre la nieve y rodar al descender. En realidad estar tumbada, es y ha sido uno de mis placeres. **Se juega en el tobillo la relación entre las alas y la tierra** y es él, el que suele hacerse cargo de ese rol muchas veces pretencioso y maravilloso a la vez.

Yo me pregunto, no será tal vez que las marcas en mis tobillos me construyeron un estilo de pensar, que bambolea, duda, se cae flexible o dolorosamente y vuelve a sus andadas con el juego muy disfrutable de mi accionar que tiene que ver con el pensar vagabundeando.

Creo que a partir de estos recorridos anatómicos que Kiné propone, tan importantes para aproximarse al propio cuerpo y conocerse, donde se ponen muy en claro, enlaces, articulaciones, donde habitan huesos y músculos, tendones y cartílagos, **cada uno de nosotros debería pensar qué le aportan sus marcas en su propio mapa mental-corporal.**

Lic. Elina Matoso. Licenciada en Letras (UBA) Ex Profesora Titular en la Carrera de Artes (UBA). Fundadora y directora del Instituto de la Máscara, junto con el Dr. Mario Buchbinder. Dirige el área de clínica corporal. Directora de las Diplomaturas Corporeidad y Psicodrama U.A.I. y Arte y salud: Recursos expresivos-corporales-escénicos U. A. I.

Tobillos cuidados

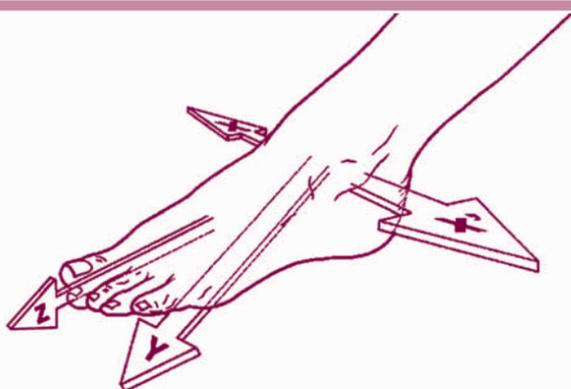
escribe Laura Corinaldesi

A nuestros parientes primates, acostumbrados a la función prensil de sus pies, no les debe haber sido fácil bajar de los árboles hace seis millones de años y caminar erguidos sobre sus precarios apoyos. Quizá tambaleaban en plena selva africana, profiriendo gritos y ensayando con terquedad, el mismo exacto movimiento hasta conquistar la función de la marcha. Fue necesario el lento paso del tiempo para sostener todo el peso del cuerpo sobre una frágil base. Sin embargo, fueron nuestros antepasados los monos, que nada sabían de biomecánica, un antecedente en la actual organización de la bipedestación.

En la actualidad, los malos hábitos y el sedentarismo acentuaron la pérdida progresiva de las habilidades naturales y funciones para las que fueron tomando forma los pies a lo largo de la evolución. En nuestra cultura no se acostumbra a realizar flexiones profundas con un rango de recorrido completo de cadera, rodilla y tobillo. No es frecuente adoptar posiciones de "cucullas", como en las culturas orientales; aquí predominan los 90° que impone la silla. Además, se utilizan calzados que modifican la mecánica natural del pie con tacos y plataformas que acortan el tendón de Aquiles y deforman la estructura plantar. Estos restan funcionalidad al pie y, a nivel propioceptivo, anulan los receptores sensoriales fundamentales para la estabilidad y el equilibrio.



(ver más información en el póster de pág 6)



Los tres ejes principales del complejo articular del tobillo. Fuente: Kapandji, 1998.



La movilidad propia del tobillo es la flexo-extensión. Dado que en los movimientos de pronación y supinación participa fundamentalmente la articulación subastragalina (entre el astrágalo y los demás huesos del metatarso). Y el movimiento de aducción - abducción es de muy poca amplitud si no implica también a la rodilla.



las alas de los pies

escribe Carlos Trosman

—“Yo soy Mercurio, el mejor de tus hijos”, le decía el dios de los pies alados a su padre Zeus en una obra de Plauto. Mercurio era considerado el Mensajero de los Dioses por su movilidad y su capacidad comunicativa. El don de tener alas en los tobillos lo hacía viajero y veloz. También era el dios de los mercaderes, palabra que deriva de mercurio. Su Caduceo, formado por una vara con dos serpientes entrelazadas, se transformó en el símbolo de la medicina. Fue considerado un mediador entre los dioses y entre éstos y los hombres. Todas virtudes que podemos atribuir a su inteligencia y a sus tobillos móviles y ágiles.

Aquiles, semidiós hijo de la nereida Tetis, era llamado “el de los pies ligeros”, pues sus contemporáneos lo consideraban “el más veloz de los hombres”. Corría y saltaba más que nadie en las batallas y con tal velocidad, que parecía estar en varios lugares a la vez. Su valentía se apoyaba en su movilidad y rapidez. Por eso los defensores de Troya apuntaron sus flechas envenenadas a sus tobillos, hasta que Paris logró acertarle en el talón. De este modo, Aquiles fue inmortalizado, pasando a formar parte de todos los seres humanos en el Tendón de Aquiles, justo detrás de los tobillos.

En estos dos personajes se conjugan los particulares aspectos antagónicos de nuestros tobillos: por un lado su movilidad y potencia y por el otro, su fragilidad.

En el tobillo, también llamado maléolo, se articulan el pie y la pierna y es donde se realiza la transmisión de la fuerza de las piernas y del peso del cuerpo hacia los pies, que empujan la tierra impulsando al cuerpo al caminar. Los tobillos permiten una rotación casi completa hacia ambos lados y tienen gran movilidad hacia arriba y hacia abajo. Esta articulación está formada por tres huesos: la tibia, que termina en el tobillo interno, y el peroné, que forma el tobillo externo (ambos huesos de la pierna); y el astrá-

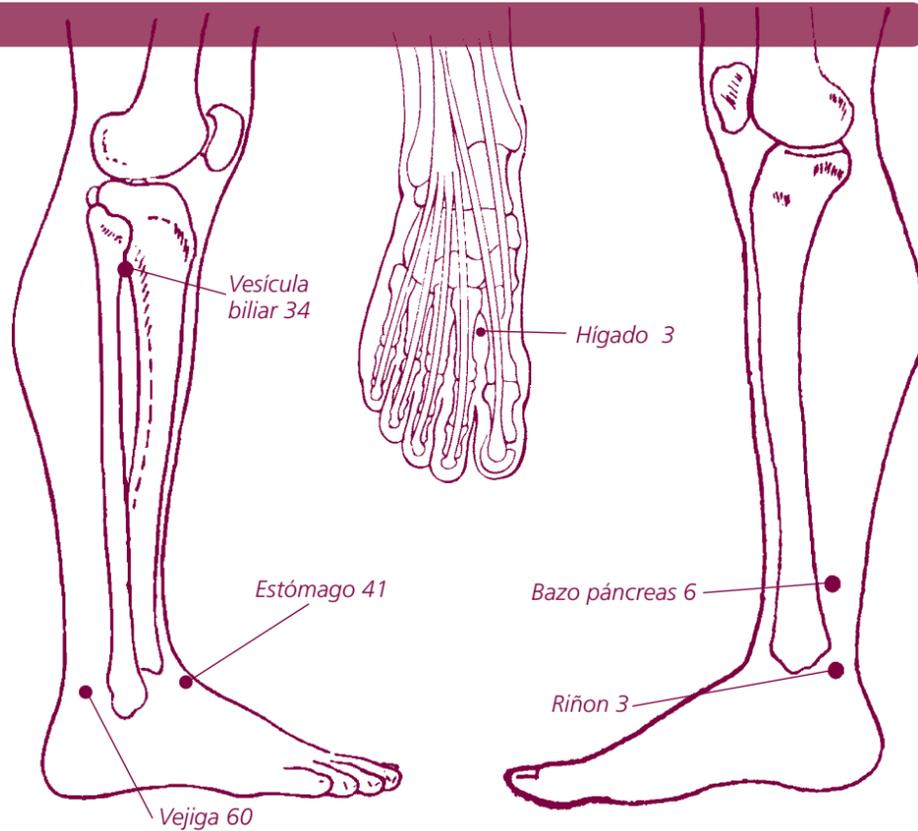
galo en el pie. Una serie de poderosos ligamentos mantienen esta articulación sólida y móvil a la vez.

Además de transmitir la fuerza del cuerpo para caminar, los tobillos ajustan la posición del pie a las superficies que pisamos. La posición del pie se adapta cuando caminamos en una pendiente que baja, o subimos una escalera, o en un terreno irregular, o en una zona de barro. Son los tobillos los que permiten estas adaptaciones del pie. Esto pasa también con los diferentes calzados: con tacos altos, zapatillas con suelas espaciales, alpargatas o descalzos, los tobillos regulan la posición del pie para garantizar el buen contacto con la superficie del piso y la transmisión de la fuerza.

Mensajeros de los dioses al fin, intercambian información entre nuestro cuerpo y el plano de apoyo para posicionar no sólo los pies, sino todo el eje del cuerpo en relación a la fuerza de gravedad ejercida perpendicular al plano de sustentación, y a la tracción necesaria para desplazarnos. Es justamente este trabajo infinitesimal permanente mientras estamos de pie, el que hace a los tobillos tan frágiles.

La palabra tobillo viene del latín “tubellum”, que es el diminutivo de “tuber” cuyo significado es protuberancia o tuberosidad. La raíz indoeuropea significa “hincharse”, que es justamente una de las patologías más comunes de los tobillos. Los movimientos bruscos producen lo que llamamos “torcedura de tobillo” o esguince, y provocan que los ligamentos se estiren demasiado (distensión de ligamentos), y entonces la articulación pierde su solidez porque los huesos tienen mayor movilidad, no están bien sujetos, y esto produce nuevos desajustes y torceduras a repetición. Cuando los ligamentos se distienden, algunas fibras pueden romperse y sangrar, y también puede afectarse la articulación, con lo que el líquido sinovial escapa invadiendo los espacios de otros tejidos, provocando inflamación y dolor. En casos más graves puede llegarse al desgarramiento o a la rotura de ligamentos. Para tratar los esguinces de tobillo es necesario inmovilizar y apretar la articulación para evitar que se repitan.

Para la inflamación, la Medicina Tradicional China indica la aplicación de calor por medio de baños de pies hasta el tobillo con té de jengibre durante 15 minutos, luego



secar bien y masajear suavemente alrededor del tobillo afectado con alguna pomada que mantenga caliente la articulación (tipo pomada Tigre) y después inmovilizarlo apretado con una venda durante el día. Repetir el procedimiento del baño con jengibre a la noche, pero dejando el tobillo sin vendar durante el reposo. Se aplica calor para que las fibras musculares puedan absorber los líquidos extravasados.

La aplicación de frío contraería las fibras; puede bajar la inflamación, pero congelaría los líquidos retardando el proceso de recuperación. El calor no debe aplicarse más de 15 minutos porque pasado ese lapso comienzan a inflamarse más los tendones.

Los puntos más importantes

Los puntos importantes que utilizamos en Shiatzu Kan Gen Ryu para tratar los esguinces de tobillos son:

- **Riñón 3:** en un hueco entre el Tendón de Aquiles y el tobillo interno.
- **Vejiga 60:** en un hueco entre el Tendón de Aquiles y el tobillo externo
- **Hígado 3:** en el empeine, en la parte más alta del surco entre el primer y segundo metatarsianos.

• **Estómago 41:** en la parte más alta del empeine, en la garganta del pie, en la mitad de la distancia entre los dos tobillos.

• **Vesícula Biliar 34:** punto para recuperar todos los tendones del cuerpo, debajo de la cabeza del peroné, del lado externo de la pierna.

• **Bazo-Páncreas 6:** cuatro dedos por encima de la cúspide del tobillo interno, en un hueco por detrás de la tibia.

Estos puntos se pueden presionar durante un minuto cada uno, varias veces al día, o colocar en los puntos más dolorosos un grano de arroz sostenido por una cinta adhesiva durante algunas horas.

Es mejor tratar los puntos de ambos lados del cuerpo, ya que los canales de energía son bilaterales y esto ayudará a equilibrarlos y reducirá el dolor y la inflamación más rápido.

Cada paso inicia un camino, y son los tobillos los que nos ayudan a recorrerlo.

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

INSTITUTO LATINOAMERICANO DE EUTONÍA®
Nuevos Paradigmas y Artes Tradicionales

FORMACIÓN PROFESIONAL EN EUTONÍA ASOCIACIÓN ARGENTINO-FRANCESA DE EUTONÍA
Presidenta honorífica Violeta Hemsy de Gainza

Diploma de Eutonista otorgado por la Fédération internationale d'Associations d'Eutonie
www.institut-eutonie.com (Francia)

Directora: Lic. Susana Ferreres | Diplomada del Instituto de Eutonía de Francia
Gerda Alexander
f /institutolatinoamericanoeutonia

MEDICINA ENERGÉTICA BIOLÓGICA CLÍNICA

Fundación Dr. Puiggrós
DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES
Fundamentada en una concepción energética de la enfermedad, que

• **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,

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

canales de expresión

escribe Paola Grifman

Isabel sube las escaleras con gran ingenio, agarrada como puede... Queda exhausta. Se siente incómoda y molesta con su lesión de tobillo, saldo de un tropezón que fue caída. Un revés inesperado.

Después de aquella torcedura de tobillo nada fue igual. A pesar de haber hecho rehabilitación, le quedó una molestia, un tirón que lo siente permanentemente y eso le da una sensación de inestabilidad. Su equilibrio se ve afectado.

Esta limitación la deprime. La recuperación se está extendiendo más de lo esperado. Le cuesta dormir. Se siente sobrecargada. Se percibe sensible. Todo le cuesta mucho más. Recién podrá retomar en varios meses su rutina habitual. Le encanta bailar y siente esta expresión cortada.

Sin embargo, está decidida a seguir recuperando, tanto su tobillo como su estado de ánimo.

Su búsqueda la lleva por caminos diversos y sorprendidos para ella.

La entusiasma la idea de trabajar su voz. Algo que hace mucho quería hacer.

Y es así que se contacta conmigo. Luego de una cálida charla, decidimos juntas hacer algunos encuentros presenciales y otros virtuales. Ir viendo sobre la marcha, paso a paso, cómo continuar en base a su comodidad y posibilidades. Ir por donde se pueda.

Los primeros encuentros fueron virtuales. El trabajo con imágenes y fotografías nos fue de mucha utilidad para despertar su mundo sonoro.

Finalmente, y con alegría, nos conocimos en persona.

Isa llega cansada. Trasladarse le resulta todavía un gran esfuerzo. Le propongo comenzar recostada. Busca una colchoneta, la acomoda en el espacio que ella elige y agarra una pequeña almohada para apoyar su cabeza. Buscando como hacer con su tobillo, finalmente logra recostarse. Mientras suelta el peso de su cuerpo, emite un suspirado *Aaehhh...*

Para acompañarla voy eligiendo instrumentos que armonicen el clima. Un palo de lluvia y luego el toque de varios cuencos tibetanos quedan flotando en el aire, mientras ella respira profundo y suelta más el peso.

La invito a que así, recostada, emita un sonido con la vocal "A". Que perciba los espacios donde vibra. Que la deje salir en todas las direcciones. Luego que entone una "m". Para explorar y sentir el recorrido interior de esa vibración en su cuerpo, que lo haga más grave, más agudo... que perciba esas transiciones dentro de ella.

Isabel percibe su cuerpo entero, en especial los resonadores de su pecho y cráneo. En esta quietud, el torbellino con el cual llegó pareciera apaciguarse, aquietarse, permitiendo que estas sonoridades profundas sedimenten como las aguas de un río. Vibraciones y sensaciones nuevas aparecen. "Me hizo muy bien", dice después.

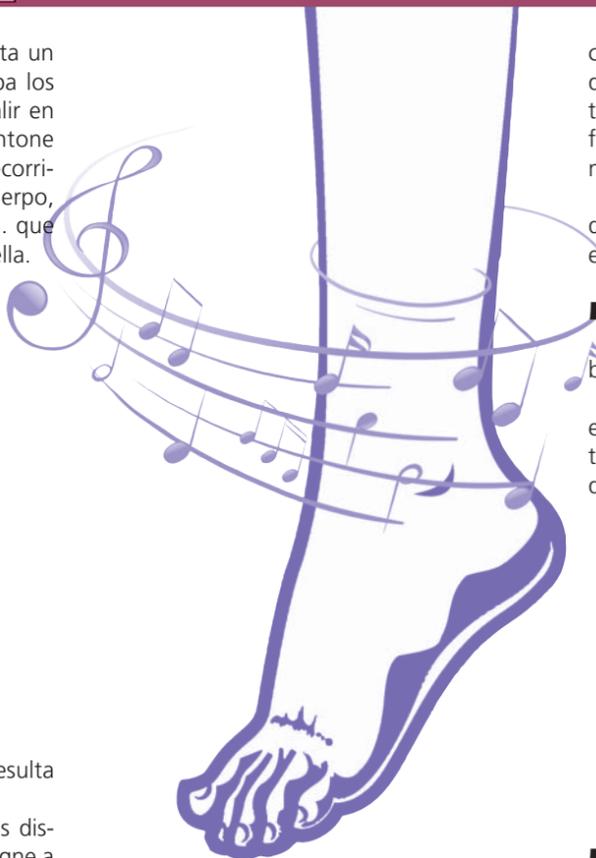
Luego se sienta en una silla que le resulta más cómoda para continuar.

En una pizarra dibujo varios puntos distantes entre sí. Le propongo que le asigne a cada uno una vocal y un sonido. Luego que los una cantando. Que esta transición de un sonido hacia otro más agudo o más grave se haga sin interrupciones, se deslice con fluidez, estirándolos lentamente. Luego que se detenga a experimentar el pasaje que más le guste. La "a" junto con la "i" son las protagonistas estrellas en este baile.

Después, ¡A improvisar!

Las manos acompañan estos fraseos ligados que unen notas. Suben y bajan describiendo la trayectoria. Sus manos dibujan y guían en el aire. ¿O acaso es el sonido el que transforma y sostiene los movimientos? El recorrido flexible es sostenido en el espacio. Las melodías se estiran y danzan la metamorfosis sonora creando nuevos diseños musicales. Movimientos circulares con sus manos devienen melodías que juegan en círculos... olas de mar deslizándose en toboganes...

Aunque está sentada, su cuerpo entero canta y danza esta coreografía guiada por cada uno de sus dedos. Le acerco hojas, papeles y marcadores, para que escriba resonancias de esta experiencia. Escribe a colores. "Cuando escribo me escucho", dice.



cen: Alivianar peso, caer y poder levantarse de estos tropezones... pensamientos, sentires y deseos que después escribe. Escribir fortalece su autoescucha "se transformó en mi luz guía", dice.

Este camino de autoconocimiento la ayuda a sostenerse liviana, a quitarle peso a ese tobillo.

La voz conectada transforma

Nuevas voces para ser escuchadas y vibraciones para ser recorridas y sentidas.

Isa siente mayor firmeza y esto la alienta en su camino de búsquedas, descubrimientos y redescubrimientos de recursos en pos de su bienestar.

Esta limitación de su tobillo le permitió tomar distancia y ver en perspectiva partes de su existencia, crear nuevos hábitos y rutinas y renovar perspectivas de su vida. "Literalmente un viaje, un cambio de estilo de vida"

Una forma de pegar un salto.

Isa renueva recursos internos y encuentra nuevos equilibrios a partir del trabajo con la música, su voz y la escritura diaria. También recupera medios de expresión. Se reencuentra con una vieja guitarra que tenía archivada y piensa buscar sus cuadernos de cuando estudiaba en la adolescencia para volver a practicar.

Mejorar su alimentación y desintoxicarse es también parte de su plan. Una nueva atención a la nutrición de su vida en general.

A pesar de los obstáculos e incomodidades se embarca en nuevos proyectos creativos.

Se siente inspirada y con tantas ganas de escribir que se anota en un taller literario. Parte de estos textos serán utilizados para futuras composiciones musicales.

Un pasaje de la vulnerabilidad a una potencia creadora.

Se la nota con entusiasmo para seguir creando y sumando canales de expresión a su vida.

En nuestro siguiente encuentro, Isa se da un tiempo para llegar. Se sienta apoyando bien sus isquiones. Busca un buen apoyo. alarga sus brazos, mueve los hombros y cuello, respira profundo. Es importante que le preste atención a su cuello y hombros, que se están sobrecargando al no descargar adecuadamente "a tierra" por su lesión.

Me cuenta que se está poniendo frío y calor para seguir desinflamando su tobillo que sigue resentido. Le propongo vocalizar, utilizando esas cualidades. ¿Cómo sería un sonido frío? ¿Y cálido? Y después de un rato de experimentar dice contenta: "No imaginaba estos matices en mi voz".

Ahora otra vocalización con una imagen propuesta. Explorar la voz "liviana o pesada", sostenida, pero sin forzar. Solamente llevando la atención a alguna de estas esas palabras mientras lo hace.

Ella crece en cada vibrante nota. Una sensación de seguridad se refleja en sus sonidos. Logra vivenciar un nuevo sostén a partir del trabajo con su voz.

Isa disfruta de la experimentación. Al terminar, las reflexiones sobre la vida apare-

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



ESCUELA NUAD THAI
Formación Tradicional

Masaje y Técnicas Externas de las Tradiciones Thai y Lanna

La Escuela Nuad Thai sigue las enseñanzas de sus profesores, médicos tradicionales tailandeses, para continuar con la difusión y enseñanza de contenidos de las tradiciones Tailandesa y Lanna.

escuelanuadthai@gmail.com
www.escuelanuadthai.com
escuelanuadthai

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



homenaje a nuestras pioneras

El miércoles 9 de noviembre de 19 a 21.30 hs. en la Sala Solidaridad del Centro Cultural de la Cooperación, se llevó a cabo un "conversatorio performático" a cargo del equipo de la Revista Kiné en el marco del II Encuentro de Prácticas Somáticas "Cuerpos del Sur" convocado por el IAE (Instituto de Artes del Espectáculo, UBA), Area Danza, dirigida por Nea Rattagan.



1

disciplinas e indisciplinas corporales: las pioneras locales

Nos convocaron para que el equipo de Kiné llevara a cabo una «conferencia performática». Después de evaluar, con gran entusiasmo, los posibles modos de realizarla decidimos que lo performático no se limitara al título y algunos movimientos y gestos complementando una charla. En vez de una conferencia preferimos un conversatorio: un panel con cuatro ponencias breves. Y además, varias actividades participativas.

Pensar en el tema de las «prácticas somáticas» y los «cuerpos del sur» nos sugirió de inmediato la idea de referirnos a las disciplinas (e indisciplinas) corporales creadas y desarrolladas en nuestro país desde los años 50... 60... 70... por iniciadoras como Patricia Stokoe, Lola Brikman, Fedora Aberastury, María Fux, Susana Zimmermann... y más. El panel estaría integrado por Julia Pomiés, para dar un panorama general, incluyendo imágenes proyectadas (foto 1). Aurelia Chillemi dando su testimonio del recorrido de la Expresión Corporal desde la intimidad de los salones hasta la universidad. Gabriela González López y el Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento de Fedora Aberastury. Y Carlos Trosman hablando de mujeres, maternajes y corporalidades que intentan (y logran) descolonizarse de las técnicas corporales importadas y hegemónicas (foto 3).

Disponíamos de dos horas en una sala maravillosa, con opciones de sonido, pantalla, proyecciones, iluminación teatral... (foto 2). ¡Teníamos que aprovecharlo! Todo lo programado sería breve, bien calculados los tiempos, con diversidad de actividades que se desarrollaran en un continuo del principio al fin y teniendo muy en cuenta la convocatoria a celebrar los "cuerpos del sur". Quisimos que la continuidad la diera la música en vivo, desde la recepción del público hasta la despedida. Nos reuni-

mos en varios ensayos con Paola Grifman y Carlos Trosman que afinaron sus voces, seleccionaron instrumentos y bocetaron ciertas pautas de improvisación para los diferentes momentos: inicio y presentación, intervenciones de un minuto entre cada panelista y entre las actividades que fuimos programando como «pequeñas degustaciones» de algunas de las disciplinas mencionadas. La denominamos: *música intersticial*, presente en cada intersticio. También se sumaría al sonido Emiliano Blanco, su voz y su caja bagualera. (Foto 6)

La primera "degustación" después del panel, fueron varios "ejercicios de un minuto" creados por Patricia Stokoe, coordinados por su hija y discípula Déborah Kalmar (foto 4). Desde las butacas el público participó y disfrutó la propuesta con gran entusiasmo (foto 5).

Mientras, Elina Matos y su equipo preparaban máscaras en el escenario... y cuando terminó Debbie, Elina guió una improvisación de escenas de sus coordinadores y alumnos a las que nos sumamos algun@s atrevid@s... como Julia Pomiés, Claudio Mestre... (foto 7).

Y siguiendo con los cuerpos del sur, no podía faltar el tango, la milonga... Aixa Di Salvo y Matías Ramirez, integrantes del Grupo Alma de Danza Integradora, nos regalaron su maravillosa interpretación de *La Yumba*. (foto 8).

Y el cierre fue a pura Danza Comunitaria: Bailarines Toda la Vida mostró su obra "*De la Tierra*" acariciada por el magnífico ondear de la *wipala* (bandera de los pueblos originarios) y después nos invitó a sumarnos a la danza. ¡Ahí se vaciaron las butacas y bajaron para bailar todas, todos y todes! (foto 9). Hasta nuestra pionera mayor presente, Lola Brikman, abandonó su silla de ruedas y se atrevió a dar varios pasos. •Nos despedimos, con la certeza de nuevos encuentros•



2



3



4



5



6



7



8



9



Julia Pomiés presentando el programa del encuentro, y a las otras integrantes de la mesa: Aurelia Chillemi y Gabriela González López. Carlos Trosman también hablará, pero todavía no viene a sentarse porque está cumpliendo su doble función de integrante del grupo de música "intersticial"



Virginia Rossi, DulciNea Segura Rattagan y David Señorán dan la bienvenida al público. Virginia y David en nombre del Centro Coreográfico Sur del Area Danza del CCC. Nea, del IAE (Instituto de Artes del Espectáculo de UBA)



nuestras indisciplinadas

escribe Julia Pomiés

Empiezo por el lugar más común de los comunes. Agradecer esta invitación. Y lo hago en plural: agradecemos. Todas, todos y todes quienes que hacemos Kiné, y más: me atrevo a incluir a quienes nos envían sus artículos y anuncios de actividades, y a quienes nos leen... Porque esta invitación del Instituto de Artes del Espectáculo de la UBA_FILO, generosamente propuesta por Nea Rattagan, implica un bienvenido reconocimiento a quienes integramos, desde hace tantos años, lo que llamamos «el campo de lo corporal».

Una invitación que nos llena de orgullo. Un orgullo que queremos celebrar homenajeando a nuestras pioneras y también participando con entusiasmo en este espacio, creado por jóvenes, que en este acto nos están reconociendo como precursoras y precursores (así me lo dijo Nea) de las disciplinas corporales que han tenido origen en nuestro territorio (y que están incluidas en las que hoy denominan prácticas somáticas).

Por eso queremos que sea una celebración de aquel pasado tan fructífero sembrado por nuestras pioneras, pero también una presencia contundente de este colectivo actual en el que esos orígenes se perpetúan, enriquecen, mutan... y siguen siendo y diciendo ¡PRESENTE!

En 1992 surge Kiné proponiéndose como un espacio de visibilización de ese colectivo en pleno desarrollo que también se iría congregando en nuestro querido **MoTrICS** (Movimiento de Trabajadores e Investigadores Corporales). La revista ofrece sus páginas como un lugar donde dar cuenta de tanta riqueza y diversidad, donde conocernos y reconocernos, describir los fundamentos y los modos de ejercitar cada una de esas prácticas.

Con un pedido siempre reiterado: escriban, cuenten, muestren fotos de la tarea... Dejemos constancia de lo que aquí se hace, de estos cuerpos del sur en movimiento, con sus características peculiares... yo solía decir: «antes de que vengan a vendernos naranjas en el Paraguay».

Ese colectivo era, y es, continuidad y evolución de aquella herencia.

Las pioneras

En tiempo de entreguerras, en tiempos de dictaduras, censuras, crisis, control de los cuerpos... surgió y se desarrolló, fundamentalmente en la inquieta ciudad de Buenos Aires, la actividad de **mujeres potentes, impulsadas por el amor a la vida, a la sensibilidad, a la expresividad... Impulsadas por el deseo.**

Convencidas de la insoluble unidad cuerpo mente, de la importancia de los vínculos, del peso de lo cultural y lo social, de la necesidad de buscar y proponer nuevos caminos para una vitalidad más plena.

Algunas se conocieron entre ellas, otras no. Pero todas y cada una crearon modalidades de trabajo corporal, técnicas de movimiento, modos de danza... caracterizados por la ruptura e innovación frente a técnicas más rígidas y excluyentes, hegemónicas en cada momento.

Fueron indisciplinadas de diversas maneras y por diferentes razones. Porque consideraron al cuerpo como un entramado bio-psico-social. Porque rechazaron los dualismos cuerpo-mente / cuerpo-persona / cuerpo-espíritu. Porque creyeron que el movimiento expresivo y la danza eran un derecho individual y colectivo de todos los cuerpos, sin limitaciones de biotipos, edades, capacidades... Porque se negaron a aceptar dictámenes médicos que les desaconsejaban seguir bailando, o cantando, o ejecutando ciertos instrumentos musicales y buscaron el camino para superar esas limitaciones a través del movimiento. Porque estaban convencidas del valor de la auto-observación como un camino para lograr mayor percepción de sí y del entorno, un registro más acertado de las necesidades propias y ajenas; una mayor capacidad de expresión - comunicación - vínculo.

Hoy haremos un recorrido a vuelo de pájaro porque el tiempo disponible no da para más que una enumeración. Realizar esta síntesis resultó apasionante pero cruel, y despertó una voracidad que solo se consuela en la idea de darle continuidad en nuevos encuentros, el año próximo, donde podamos desplegar en detalle fundamentos teóricos y talleres vivenciales de estas disciplinas...



Música desde el principio. Paola Grifman, Carlos Trosman, Emiliano Blanco ya se hacían oír antes de que entrara el público. Y continuaron acompañándonos durante todo el encuentro. En cada pausa entre las actividades programadas. Hermosas improvisaciones. La bella voz de Pao dialoga por momentos con la flauta travesera de Carlos, y por momentos con los dulces sonidos de su "drum". También repica su cajón peruano...



Coordinador@s, alumn@s y amig@s del Instituto de la Máscara, recibían a quienes iban llegando con un obsequio que much@s supieron aprovechar inmediatamente para leer alguna nota que les resultaba interesante. Ejemplares impresos de Kiné de todas las épocas. Algunos muy antiguos, otros más recientes... En tantos años se imprimieron tantas revistas que nos da mucho gusto hacer que sigan circulando las que todavía quedan en nuestros depósitos.



Disciplinas e Indisciplinas Corporales Las Pioneras locales

Kine
la revista de lo corporal

Hoy haremos un recorte «asesino», una breve mención de cada una, acompañada por algunas imágenes. Inevitablemente será parcial, incompleto y seguramente tendencioso porque hemos privilegiado la actividad de las mujeres, que fueron amplia mayoría.

Proponemos, este listado inicial

Comienza con la **Expresión Corporal**, seguramente la más antigua desde los primeros pasos de Patricia Stokoe hacia 1950. **Reúno en un bloque varias líneas de esta disciplina que tienen características particulares, sin seguir una cronología porque se integran en una misma práctica.** La Expresión Corporal está en el Lenguaje del movimiento, en el recorrido por el sistema educativo desde los primeros profesados hasta la Universidad Nacional de las Artes, en la Danza Comunitaria, en la Danza Integradora...



Patricia Stokoe
Expresión Corporal
Sensopercepción

Patricia Stokoe

Creadora de la *Expresión Corporal-Danza* y la *Sensopercepción*, —su técnica de base— que tuvo un extenso y fructífero recorrido, y cantidad de derivaciones que continúan multiplicándose. (Su estudio hoy sigue a cargo de su hija Déborah Kalmar). En el estudio de Patricia, además de las clases y la formación de formadores se creó (1972) el grupo de danza Aluminé que desplegó una rica actividad escénica.

La **Expresión Corporal**, ofrece el gran aporte de haber sistematizado su formación y haberla insertado en el sistema educativo. Ya en 1954 Stokoe inicia la Escuela de Expresión Corporal en el Collegium Musicum de Bs. As., que a partir de 1966 fue el Primer Profesorado para la formación de docentes de Expresión Corporal. Patricia dio clases en la Escuela de Formación de Maestras Jardineras, en la Escuela de Teatro de la UBA... En 1968 abre su propio centro de enseñanza. En 1980 se inaugura, con su participación, el Primer Profesorado Nacional de Expresión Corporal de la Escuela Nacional de Danzas «María Ruanova» que luego pasaría a integrar el Instituto Universitario Nacional del Arte (1996) IUNA convertido en 2014 en la UNA, Universidad Nacional de las Artes.



Lola Brikman
Lenguaje del
movimiento corporal

Lola Brikman

Reconociendo a Stokoe como maestra, pronto desarrolló una modalidad de trabajo, con aportes propios, a la que denominó *Lenguaje del movimiento corporal*. El grupo de danza del instituto de Lola Brikman se denominó El Aleph. La carrera oficial creada por Brikman hace más de 40 años fue el Instituto Superior de Enseñanza Artística, Centro de Educación Corporal A-771 que contó con el aval del Ministerio de Educación de la Nación para otorgar títulos oficiales de validez nacional. Esos títulos habilitaron a sus graduadas y graduados para el ingreso al nivel universitario a partir 1996 con la creación del IUNA convertido en 2014 en la UNA, Universidad Nacional de las Artes, cuyo Departamento de Artes del Movimiento otorga la Licenciatura en Composición Coreográfica con mención en Expresión Corporal.



GEAM

En el ámbito del Departamento de Artes del Movimiento de la UNA, se crea en el año 2010, el Grupo de Experimentación en Artes del Movimiento, GEAM, dirigido por Sandra Reggiani, integrado por estudiantes de la carrera de Expresión Corporal. Tiene carácter tanto experimental como formativo. Su presentación en la web dice: «Genera dispositivos de experimentación escénica que abordan tanto la construcción de obra, como la reflexión estética y metodológica. En una diversidad de espacios escénicos no convencionales, performáticos y en diferentes contextos socioculturales.» Y así es como los vemos en las fotografías, en el escenario, en la calle, en los museos... incluso acompañando acciones de grupos que reclaman por leyes o derechos en el terreno de la cultura.



continúa en la página siguiente



Aurelia Chillemi
Danza Comunitaria

Discípula de Lola Brikman y de otra gran pionera **Iris Scaccheri**, Chillemi es creadora de la Danza Comunitaria, y arteterapeuta. Fue docente de la UNA en la Licenciatura en Composición Coreográfica con mención en Expresión Corporal. Actualmente es docente de posgrado en la Maestría de DanzaTerapia. Directora del elenco «Bailarines toda la vida» creado en el año 2002 como proyecto de Extensión del Departamento de Artes del Movimiento. Inició esa actividad en la fábrica recuperada Grissinópolis, reuniendo integrantes tan heterogéneos como trabajadores de la fábrica, vecinos, bailarines... Crearon coreografías que se presentaron en la misma fábrica y en otros ámbitos, siempre con fuerte contenido en el tema de derechos humanos. Filmaron varios videodanzas. En las fotos se ve una escena de «Y el mar» y otra de «De la tierra», que fue la que vimos bailar y bailamos tod@s al cierre de este encuentro.

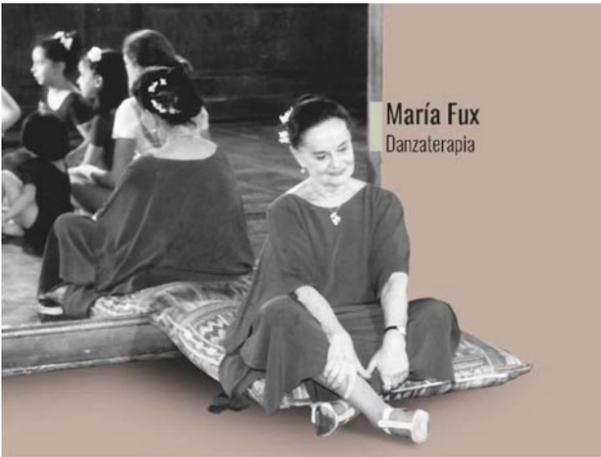


Susana González Gonz
Danza Integradora

También encuadrada dentro de la Expresión Corporal, creadora de la Danza Integradora. Creadora y directora del proyecto «Todos Podemos Bailar» desde el año 2003 en la UNA Artes del Movimiento. Fundadora y titular de la cátedra Danza Integradora. Fundadora y directora del Grupo Alma primera Compañía de Danza Integradora de Argentina creada en 1997. En las fotos vemos algunos momentos de clases y ensayos, y otras de las espectaculares obras llevadas a escena en todos estos años de trabajo. Luego del panel pudimos apreciar el nivel expresivo que logran en sus creaciones disfrutando una interpretación del tango «La Yumba» a cargo de Aixa Di Salvo y Matías Ramírez.



...y siguen las pioneras de otras disciplinas... danzaterapia... gimnasia consciente... sistema Aberastury... y tantas más...



María Fux
Danzaterapia

María Fux

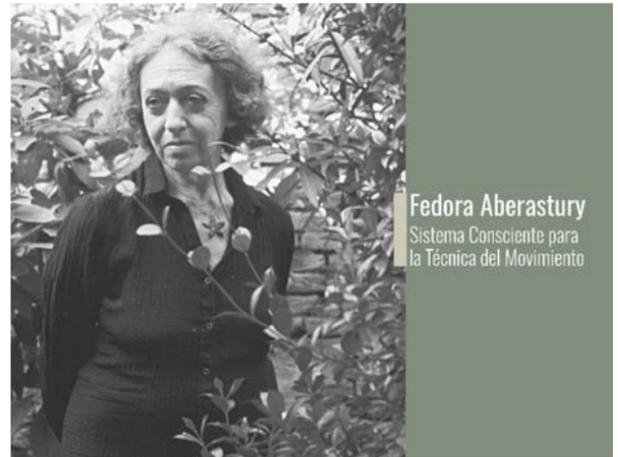
Bailarina de nacimiento... que en enero de 2022 cumplió ¡¡100 años!! Coreógrafa, docente y fundadora de una escuela local de Danzaterapia, con estrategias propias centradas especialmente en la atención de infancias afectadas por sordera, ceguera, difunciones motrices... En las fotos vemos una imagen de María joven en plena danza y diversas situaciones de trabajo y actividad escénica incluso con más de 80 y 90 años..., y se muestra también un homenaje que disfrutó mirando desde el balcón de su estudio de la avenida Callao mientras, debajo, en la calle se realizaba un *flashmob* con cientos de participantes... La Danzaterapia de María Fux trascendió nuestras fronteras y hay escuelas de formación en su método en Italia y en San Pablo, Brasil. «Danzar con María» es una hermosa película documental dirigida por el realizador italiano Ivan Gergolet.



Susana Zimmermann
Laboratorio de Danza y Movimiento Creativo

Susana Zimmermann

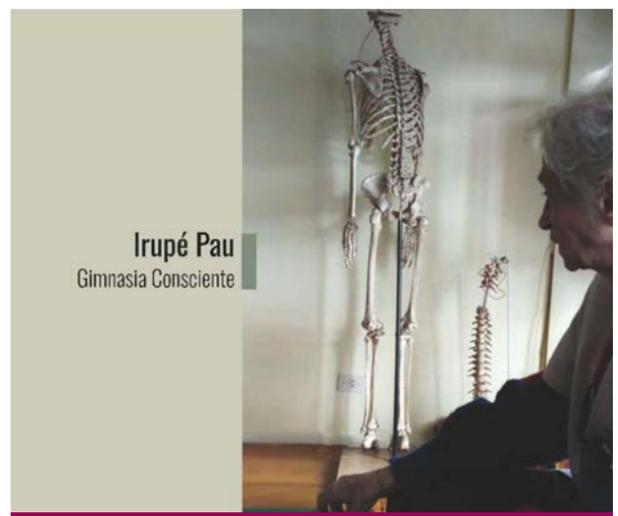
Bailarina, coreógrafa, y pedagoga de danza en Argentina y en el exterior, fallecida en agosto de 2021, autora de los libros «Laboratorio de Danza y Movimiento Creativo» y «Cantos y Exploraciones, Caminos de Teatro-Danza». Dirigió la experiencia vanguardista y de experimentación del Instituto Di Tella en el área danza (en los años 60 y hasta 1970) creó una metodología propia para la formación de los intérpretes. - Directora de diversas compañías de Ballet - Directora de espectáculos de Teatro - Danza - Profesora Nacional de Filosofía y Pedagogía.



Fedora Aberastury
Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento

Fedora Aberastury

Su metodología se fue desarrollando en BsAs en la década del 70 con una práctica rigurosa y en constante evolución en la que estuvo concentrada durante 25 años de investigación en el que denominó: Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento. En las fotografías vemos uno de sus grupos de trabajo, ella en dos distintos momentos de su vida y la tapa de tres libros: «Escritos», textos de Fedora que su hija Gabriela entregó a un grupo de sus discípulas después del fallecimiento de su madre en 1985, en los que ellas trabajaron durante 4 años reuniendo y amalgamando sus palabras. Y otros dos libros: *Una aproximación al Sistema*, de Cristina Suárez. Y otro de Mabel Miguel y Rosa Tcatch.



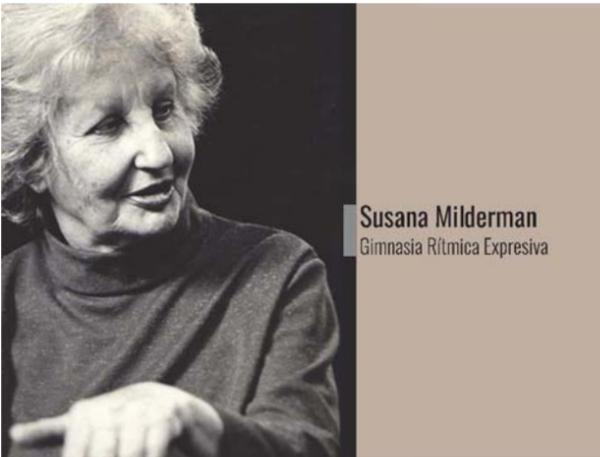
Irupé Pau
Gimnasia Consciente

Irupé Pau

Uruguay, radicada en Buenos Aires. Su Método de Gimnasia Consciente se nutre en el trabajo de Inx Bayerthal bailarina de origen Alemán, radicada en Uruguay, que también tuvo una fuerte influencia en Norma Quijano, pionera uruguaya, creadora en 1975 del Instituto de Formación que lleva su nombre. La Gimnasia Consciente de Irupé Pau se continúa en la labor de múltiples discípulas y adquiere especial vuelo creativo en la Poética Corporal de **Alicia Lipovetzky**.



continúa en la página siguiente



Susana Milderman
Gimnasia Rítmica Expresiva

Susana Milderman

Estudió canto, danza, teatro... La investigación de su Sistema de Gimnasia Rítmica Expresiva nace en 1948 en Argentina junto con sus grupos colaboradores. Basada en Yoga, Plástica Griega, danza, dramatizaciones, meditación... Dado su gran alcance de transformación, se fue extendiendo en el mundo y a través de generaciones. Se fueron abriendo Escuelas de Formación e Investigación, con variadas corrientes aplicables en áreas profesionales de desarrollo artístico, terapéutico, educativo, de autoconocimiento.



María Adela Palcos
Sistema Río Abierto

María Adela Palcos

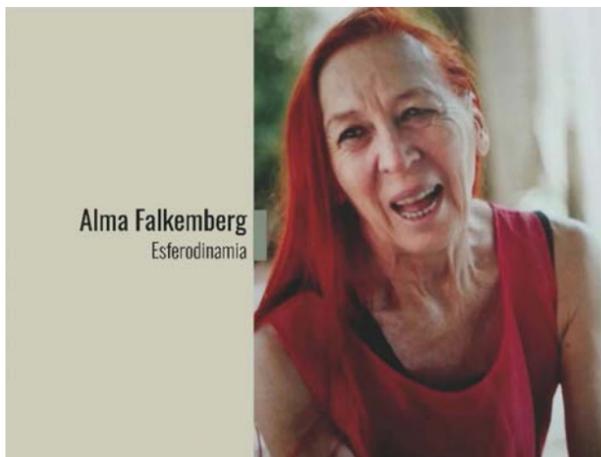
Creadora del Sistema Río Abierto de Movimiento Vital Expresivo que a partir de la Gimnasia de Milderman se despliega en una modalidad con características propias. María Adela, de quien se ha cumplido poco más de un año de su fallecimiento, y su grupo de instructores, han sabido convocar grandes grupos, no sólo en eventos especiales, sino también en las clases habituales. La potente fuerza del círculo, del movimiento libre en los espaciosos salones han sido reiterada fuente de vitalidad colectiva. Pero también ofrecen espacios o momentos de minuciosa autoobservación, de juego con personajes internos, de meditación, masajes y hasta de danza abierta en el aire libre de los parques.



Elida Noverazco
Danza Armonizadora

Elida Noverazco

Crea una técnica corporal artística y terapéutica a la que denomina Danza Armonizadora y sobre la que ella destaca: un aspecto fundamental y que impacta necesariamente en la creatividad: es el contenido emocional. Impregnar al movimiento de afectividad y emoción, afirma, redundando en beneficio propio y de toda la humanidad. Subraya una frase que encabezaba el programa de mano de uno de sus últimos espectáculos: «*Bailamos porque es nuestra forma de cambiar el mundo.*» Y me hizo un pedido especial: no dejes de nombrar la Bio-danza de Rolando Toro, porque es uno de los propulsores de lo que hacemos. Nos habló de amor, de contacto, de comprensión, de emociones y sentimientos, de que todos podemos Danzar y lo hizo en un lenguaje que se podía entender plenamente.



Alma Falkemberg
Esferodinamia

Alma Falkemberg

Docente y bailarina que crea en Argentina la Esferodinamia, una técnica corporal de gran desarrollo en nuestro país que utiliza esferas de diferentes tamaños, y que se fue diversificando en distintas técnicas que la complementan con elementos propios, como Esferokinesis (Silvia Mamana), Esferobalones (Anabella Lozano), Esferointegración (Marta Jáuregui).



Frida Kaplan
Embarazo y Nacimiento Eutónico

Frida Kaplan

Su método del embarazo y nacimiento está basado en la eutonía, de hecho lo denominó «eutónico», pero está profundamente teñido de nuestra idiosincracia. Frida trabajó con parejas embarazadas, acompañamiento en el parto, contacto con el bebé. Como vemos en las fotos lo hizo en atenciones personalizadas, en grandes grupos, en hospitales (como el Posadas), por zoom durante la pandemia, y hasta en los parques, en sus picnics al aire libre...



Nélda Lanzieri
Trabajo Corporal

Nélda Lanzieri

Bailarina en toda su juventud, tal como se ve en las fotos. Con los años se fue interesando en el movimiento y la salud y desarrolló una metodología propia para la que siempre usó el simple nombre de *trabajo corporal*. Su práctica se llevó a cabo en su espacio privado y en ámbitos hospitalarios. Finalmente su profundo interés por la medicina la llevó a estudiar la carrera, y se recibió de médica a los ¡¡70 años!! Un modelo de juventud y perseverancia.



continúa en la página siguiente

También queremos agregar a esta lista a otras dos mujeres que le pusieron cuerpo, abordaje somático, a las disciplinas desarrolladas en el ámbito del Psicodrama por sus compañeros de trabajo y de vida:



Elina Matoso
Cuerpo y Máscaras

Elina Matoso

Autora de los libros «El cuerpo, territorio escénico», «El cuerpo, territorio de la imagen». Enriqueció desde lo corporal la tarea del trabajo con máscaras creado junto a Mario Buchbinder. Vemos una foto en su primer estudio trabajando con chicos y chicas. Y el despliegue posterior en el uso de las máscaras más diversas, la construcción de la máscara propia, el mapa corporal, el maquillaje... y la gran fiesta-ceremonia que implica la mascarada, un evento en general con gran cantidad de participantes, en el que han llegado a reunir hasta 200 y 300 personas coordinadas por todo su equipo de colaboradores.



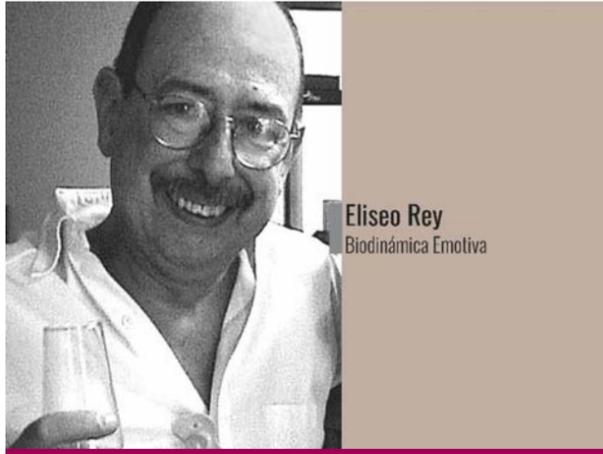
Susana Kesselman
Corpodrama

Susana Kesselman

Creadora del corpodrama, nutrido y nutriendo las técnicas de Hernán Kesselman. Susana, Lic. en Letras y Eutonista, desarrolló con intensidad sus dos facetas. En lo corporal trabajando en forma individual y grupalmente como parte fundamental del equipo de «los Kesselman», encabezado por Hernán y luego completado por su hijo Martín, y sus hijas Mariana y Lucila. En la escritura, es autora y co-autora de nueve libros, incluidas dos novelas (*La Sudaca* y *Crónica de un exilio*).



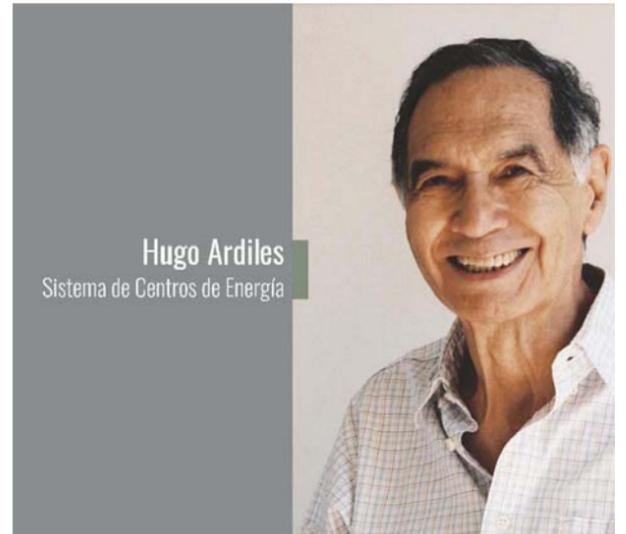
Y, finalmente, no podemos dejar de señalar dos excepciones: varones pioneros, hoy fallecidos ambos, los queridos y recordados: Eliseo Rey y Hugo Ardiles.



Eliseo Rey
Biodinámica Emotiva

Eliseo Rey

Con su Biodinámica Emotiva. Desarrolló su multiplicidad creativa en el campo de la danza, el teatro, la música, el video-arte, la docencia escolar e institucional. Su libro: *El cuerpo Emocionado*, Pedagogía Artística para una Psiquis Anquilosada, describe su sistema que reconoce como fuente a la Expresión Corporal, con influencias de la terapia y filosofía gestáltica.



Hugo Ardiles
Sistema de Centros de Energía

Hugo Ardiles

Violinista, luego volcado de lleno a la medicina y el movimiento, discípulo de Susana Milderman y creador de su propio sistema: la Gimnasia de Centros de Energía.



Reconocemos que este recorte parcial, que esperamos seguir ampliando, se centra fundamentalmente en la ciudad de Buenos Aires (reiterado pecado porteño). Encuentros como éste son los que nos permitirán ir sumando otros aportes... para completar este relevamiento, añadir actividades faltantes en nuestro listado, y registrar las que, obviamente, se crearon y se siguen llevando a cabo en las provincias argentinas y en otros países del sur.

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

Realizado para el conversatorio performático de Kiné, la revista de lo corporal, en el II Encuentro de Prácticas Somáticas organizado por el IAES (Instituto de Artes del Espectáculo, UBA, FILO), Area Danza, Dir. Dulcinea Segura Rattagan, en el Centro Cultural de la Cooperación, Sala Solidaridad, el 9 de noviembre de 2022, CABA.

Julia Pomiés es periodista, directora de *Kiné la revista de lo corporal*; Lic. Artes del Movimiento (UNA); Prof. de Expresión Corporal (Isea - CEC); Coordinadora de Recursos Expresivos (Instituto de la Máscara); integrante de AReCIA (Asociación de Revistas Culturales Independientes). E-mail: juliapomies@revistakine.com.ar



mujeres,

maternajes y corporalidades

escribe Carlos Trosman

Hoy estamos hablando de Maternajes, de los indisciplinados maternajes de lo corporal.

Digo maternaje no sólo porque las indisciplinas corporales fueron gestadas en su mayoría por mujeres, sino porque el cuerpo, para el pensamiento hegemónico patriarcal está del lado de lo femenino y la mente del lado de lo masculino.

Para el patriarcado la planificación y la acción son atributos masculinos, y el cuerpo con sus ciclos biológicos y el acatamiento son territorios femeninos.

Así la tradición patriarcal confina al cuerpo femenino a la imagen y al cuerpo masculino a la potencia. Condenando a ambos, por supuesto, al enclaustramiento en un estereotipo, pero de distinta manera.

Hace no muchos años, y me atrevo a decir que aún hoy todavía, cualquier cultivo del cuerpo masculino era considerado femineizante, poco varonil. Inclusive el «body building» de los gimnasios. Era en el mundo del arte y de la danza donde los cuerpos podían expresarse más y con mayor permisividad, aunque los bailarines siempre eran sospechados de «poco machos». La sensibilidad era considerada opuesta a la masculinidad.

Desde esta perspectiva las mujeres eran confinadas al cuerpo, incluyendo los criterios de belleza, la vestimenta, el maquillaje, la procreación, la casa, la comida, la limpieza, el cuidado, lo emocional.

(No voy a hablar en este espacio de los hombres no patriarcales).

El cuerpo como espacio físico, tangible, es un territorio, y como territorio, para el patriarcado es objeto de conquista, de colonización, de dominación. En las guerras los cuerpos de los vencidos son femineizados, violados, ocupados por el conquistador. Fijense que siempre se habla del conquistador y no de la conquistadora.

A mediados del siglo XX, después de la Segunda Guerra Mundial, ante el horror de los cuerpos masivamente destrozados por las armas modernas y del espanto por las bombas atómicas arrojadas sobre Hiroshima y Nagasaki, comienza en el mundo un movimiento en relación al cuerpo que desborda las artes, en especial la danza, para impregnar la conciencia de las personas que necesitaban sentirse vivas, percibirse vivas, ocupando un lugar en el planeta, en la sociedad, en la historia, en su propia sensibilidad.

En Argentina en la década de 1950, también se produjo este movimiento en el cual unas mujeres, que podría calificar de subversivas, a caballo del arte, de la danza, la música y el teatro, fueron haciendo espacio al desarrollo de este cuerpo nuevo, sensible, percibido, expresivo, creando técnicas y disciplinas corporales a las que poco a poco se fueron integrando las diversidades y los hombres.

Ellas iniciaron una revolución silenciosa en la educación, el arte y la salud, en la sociedad, trabajando los cuerpos más allá de la conquista patriarcal: los cuerpos propios, sensibles, autoperceptivos, expresivos, inclusivos, vitales, potentes desde su propia territorialidad. Una liberación del cuerpo desde lo femenino.

Cuerpos que de este modo resistían la invasión del pensamiento hegemónico patriarcal y abrían puertas a otros derechos humanos, como el derecho al propio cuerpo sensible y

pleno de subjetividad. Un cuerpo para entender, no para conquistar; para sentir, no para medicar; para expresar, no para reprimir. Una liberación femenina que también liberó a los hombres y diversidades.

Fueron entonces estas mujeres pioneras, las que, desde esta estética permitida por el patriarcado para las mujeres basada en la forma, la belleza y la danza, fueron cambiando el paradigma del cuerpo generando un nuevo territorio: un cuerpo sensible, que con el devenir de la historia, la conciencia y las luchas sociales, implosionó al patriarcado haciendo lo parir femeninamente diversidades y nuevas leyes reconociendo nuevos derechos humanos.

La década de 1970 en la Argentina, con la dictadura secuestrando, torturando y desapareciendo personas, y apropiándose de niños, evidenció la posición del cuerpo como territorio a conquistar y someter. Intentaban «erradicar» ideologías, ocupando, quebrando y destruyendo el cuerpo de los sujetos, desapareciéndolo. La resistencia, la memoria y la restitución fueron las acciones que reconstruyeron esos cuerpos. Esas ausencias se volvieron presencias sensibles.

El cuerpo emergió como una necesidad a descubrir, como una respuesta sensible y amable al odio destructor. Fue ocupando los espacios públicos con las siluetas que representaban a los desaparecidos y más tarde con los cuerpos más jóvenes realizando performances, tocando tambores, bailando la vida y agitando la conciencia y las células de los espectadores que muchas veces se sumaban al baile. La resistencia fue y es corporal. Opusimos presencia a las desapariciones. El cuerpo apareció en toda su potencia.

Kiné toma estas banderas de cuestionamiento de lo establecido y de transformación, manteniéndose a lo largo de sus 30 años de existencia como un territorio que alberga a un colectivo, el colectivo de lo corporal, uniendo en sus páginas desde la biomecánica hasta la biopolítica.

Pensar en Biopolítica es pensar más allá del cuerpo en los espacios de la salud, la educación y el arte, es pensar un cuerpo entramado en y con el sujeto y la sociedad. Un cuerpo histórico y social, un cuerpo alojado en un lugar y un momento determinados, porque como dice David Le Breton «La condición humana es corporal.» Y como escribí hace años en Kiné: «Al cuerpo, nada de lo humano le es ajeno».

Kiné surgió en un momento preciso, hace 30 años, como emergente de la necesidad de un espacio de intercambio donde darle palabra al cuerpo, y ahora vuelve a tomar la posta como emergente de la necesidad de encuentro cara a cara, cuerpo a cuerpo, de darle cuerpo a la palabra y legitimar un colectivo de lo corporal del que los aquí presentes nos sentimos parte.

Estamos construyendo un territorio en nuestros propios términos a partir del reencuentro luego de la pandemia, 20 años después del **MoTrICS** que nos supo albergar en su momento.

Otra frase que considero fundamental de Le Breton es «Pensar el cuerpo es pensar el mundo», que expresa el alto contenido político que tiene el cuerpo humano, ya que está significado y reglado por la cultura. Cómo tratamos al cuerpo es cómo tratamos al mundo. Es una ecuación ecológica.

En Kiné pensamos el cuerpo y le ponemos palabras, decodificamos cómo las palabras construyen al cuerpo y cómo el cuerpo genera significados íntimos, sociales, vitales. También reflexionamos en cómo las sociedades construyen a los cuerpos y en cómo generar estrategias para liberar los cuerpos del sistema de consumo y adicción que nos enferma y nos hace perder el sabor del mundo.

Junto con Le Breton también tomamos una posición polí-

tica coincidiendo con su expresión «Siento, luego existo». Nuestra revolución es defender y fomentar un cuerpo sensible. Privilegiar los sentidos como medios de información a decodificar, estar atentos a cómo nos sentimos a partir de esas percepciones que se imprimen en nuestra piel y en nuestro ser. Una experiencia directa con las cosas y con uno mismo sosteniendo una identidad corporal particular, sensible, integrada, somática, compartida, significada, implicada.

Nos encontramos en Kiné para pensar y discutir, leernos para recrear y crear, encuentro en un territorio de la revista antes físico de papel y ahora virtual en la web y también ahora nuevamente físico en estos encuentros.

En el campo que en este encuentro llamamos somático y en Kiné llamamos de lo corporal, compartimos la autopercepción, lo «autoconciente», la percepción e implicación del cuerpo en el tejido de lo que somos. La expresión de la emoción como una circulación de energía que hace contacto. Percibir a la vez lo particular y lo general. Buscar la identidad como colectivo como una manera de buscar nuestro lugar en el mundo y en la historia.

Creo que estamos construyendo nuestro folclore. Un folclore que poco a poco nos identifica, que nos da identidad. Lo hacemos rescatando el folclore ancestral arraigado en estas tierras y también el folclore arraigado en nuestra sangre, en el planeta y en el cosmos. Amasamos una identidad corporal que necesariamente es planetaria.

El cuerpo es un territorio que se manifiesta en muchos planos (cuerpo bio, psico, social, espiritual) arraigado en un territorio que es el planeta sumergido en el cosmos. Como las culturas ancestrales, sabemos que esta valorización del cuerpo sensible implica un tipo de responsabilidad con uno mismo y con los demás, con la comunidad, y también con el planeta que nos alberga.

Quiero agradecer a Kiné por la perseverancia, a Julia por su devenir Kiné, y a los hombres no patriarcales que acompañan esta creación: Carlos Martos y Rubén Longas.

Quiero agradecernos a todos nosotros, creadores de lo corporal con distintos derroteros en diversas áreas sociales, por nuestro trabajo y por ir más allá de nuestros egos para encontrarnos y conocernos más y abocarnos a la construcción y defensa de este colectivo de lo corporal, encontrando las similitudes y diferencias que nos dan identidad y también generan nuestra complicidad común con el cuerpo.

Somos los ancestros del futuro.

Resistamos la conquista y la colonización manteniéndonos nativos de nuestros cuerpos, de estas tierras del Sur y de este planeta donde la humanidad está parada.

Muchas gracias.

Carlos Trosman es Psicólogo Social Corporalista, Diplomado en Corporeidad, Director de la Escuela de Shiatzu Kan Gen Ryu. Director de iiQG (Instituto Internacional de Qi Gong) en Argentina.



Julia con los intérpretes de la «música intersticial». Trajeron sus instrumentos y todas las ganas de regalarnos sus sonidos. Carlos Trosman deleitó con su tambor armónico (still drum), con la flauta travesera y con la percusión de sus chaskas (pezuñas de vaca) y unas maracas muy chamánicas, con semillas por dentro y por fuera... Paola Grifman tocó el cajón peruano y un instrumento hindú que se llama shruti y tiene una armonía hipnótica. Emiliano Blanco hizo sonar y resonar su caja bagualera. Y los tres sumaron sus voces, alternando y combinando todo de manera tan oportuna y grata. ¡Queremos más!

Fedora Aberastury

creadora del Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento



Fedora Aberastury nació en Chile en 1914 y a muy temprana edad se radicó en Buenos Aires, donde estudió piano con el Maestro Vicente Scaramuzza. En la década del 40, y por más de 10 años, vivió en Estados Unidos con su hija y su marido. Hace poco entrevisté a su hija, la artista plástica Gabriela Aberastury, quien me comentó que Fedora ya viajó con una inquietud de encontrar algo más y ese algo más se empezó a revelar en un concierto del gran pianista chileno Claudio Arrau. Arrau tenía un trabajo técnico que lo volvía un gran intérprete expresivo. Se había formado en la técnica pianística biomecánica con un discípulo de Franz Liszt, al igual que Scaramuzza. (La importancia de Liszt en el desarrollo de la técnica pianística biomecánica es fundamental. En otros artículos nos ocuparemos de la relación entre ésta y el SCTM.) Y había fundado con Rafael de Silva una prestigiosa escuela pianística en Nueva York, en la que fundamentaban la técnica pianística en la filosofía zen, adaptándola a la mentalidad occidental. Fedora toma clases con Arrau y con de Silva, a quienes pasó a reconocer como sus Maestros. En ese intenso período en Nueva York, también estudia teatro con Erwin Piscator, composición con Edgar Varése, Eric Hawckins la pone en contacto con una integración de las ideas orientales y la danza, practica la técnica Alexander, varias técnicas de meditación y conoce las teorías de Wilhem Reich y Carl Jung.

Entrada la década del 50, Fedora Aberastury y su familia regresan a Buenos Aires.

Ella comienza a transmitir su aprendizaje en el piano. Mientras, seguía preguntándose cómo se hace para deshacer la estereotipación del sistema muscular o sistema corporal externo, buscando el movimiento profundo y el contacto consciente con el campo energético vital.

Hay un episodio determinante en la vida de Fedora: mientras se hace todas estas preguntas pierde totalmente la movilidad y pasa unos meses postrada, imposibilitada de moverse. Le hacen estudios y los médicos no llegan a ninguna conclusión. En ese estado, la investigación de Fedora se potencia. Trabajando sobre la voluntad del pensamiento, sobre la orden de mover las articulaciones desde su interior y la de abrir centros energéticos, integrando conceptos de la técnica pianística biomecánica como la correlación de las articulaciones de fuerza, relajación e intención o el trabajo con las yemas de los dedos, encontrando el poder movilizante de

escribe Gabriela Gonzalez López

la consciencia, comienza a recuperarse. Encuentra espacios inesperados en el cuerpo, en la conciencia; que la guían por un camino de resultados no previstos.

Desde el comienzo de la década del 70 Fedora comienza a transmitir su técnica a la vez que su investigación se va consolidando en ese hacer, en ese devenir, en esa práctica compartida creada, en desarrollo y dirigida por ella. Varias personas, artistas y no artistas, acuden a sus clases. Su búsqueda es la de una técnica para que cada ser humano pueda hacerse cargo de todo aquello que representa nuestra humanidad personal, transformándose en intérprete de sí mismo.

De persona a persona comienza a transmitirse esta técnica, que no hizo escuela por voluntad expresa de su creadora; pero que se comenzó a difundir y, también, a ramificar desde la misma década del 70 y cuyo alcance trasciende el tiempo y nuestras fronteras.



Fedora Aberastury tardó mucho en encontrar el nombre adecuado para esta metodología. *Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento*, surgió sin especulaciones, fruto de la misma paciencia que es energía en el trabajo mismo. Quienes la practicamos sabemos del lugar fundamental que ocupa la palabra precisa. *Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento* tiene resonancias múltiples que no vamos a explicar en un párrafo. Sólo daré unos pocos indicios: *Técnica del movimiento* significa, según su creadora, llegar a adquirir un conocimiento acerca de nuestro cuerpo total, es decir, todo lo que involucra la apariencia que mostramos. *Sistema* quiere decir que se puede "entrar" por varios accesos. *Consciente* refiere al lugar central que tiene la palabra pensada.

Fedora Aberastury falleció en Buenos Aires el 10 de julio de 1985. Tal vez por aquellos versos que escribió "*Seré no importa cuándo, la vida está dentro mío*", su metodología sigue viva y vigente y varias publicaciones y libros abrevan en su técnica.

Gabriela González López: artista escénica multidisciplinaria. Desde fines de los años 80, entró en contacto con el Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento, formándose con la Maestra María Inés Azzarri. Es profesora titular de cátedra de Entrenamiento Corporal del Actor en la UNA. Espacio en el cual ha organizado ciclos de charlas vinculados a las técnicas conscientes en la Actuación y al Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento.



Por qué dicen que soy pionera...

escribe Lola Brikman

...creo que es porque en el contexto de los años 70, en la escuela privada la Expresión Corporal, como disciplina de la educación artística, facilitó el entrenamiento Creativo. Educamos en el movimiento teniendo en cuenta ampliar el vocabulario corporal genuino y disponer de un Lenguaje corporal aplicable a las distintas situaciones que la vida plantea. Y como diría el poeta *Dando lugar al mundo imaginario*.

Hermosos momentos compartidos donde cada encuentro era una fiesta, un juego, facilitando la forma formante que se convertía en símbolo, idea, o sentido de lo que se quería manifestar.

Estas experiencias posibilitaron contribuir en una metodología participativa donde los mismos alumnos sugirieron a través de un diálogo socrático fecundo la publicación del libro de mi autoría: "*El lenguaje del movimiento corporal*".

Lo innovador fue observar que frente a un mismo estímulo las respuestas serán singulares; la idea fue mantener las características peculiares de cada una de esas respuestas, respetando la armonía que a su modo aportaba al dominio del movimiento.

Ese proceso favoreció la denominación del CETEC (cuerpo, espacio, tiempo, energía y creatividad) que consiste en el entrenamiento personal y grupal en relación al cuerpo, al espacio, al tiempo, la energía y la creatividad.

El vínculo que se lograba en el grupo, era de alegría y juego mientras el sentido también era lograr destrezas, organizar secuencias y disponer de un vocabulario de movimientos que facilite que el cuerpo hable. Mi orientación favorecía el entrenamiento para tener las destrezas facilitadoras para dejar que el cuerpo manifieste sus emociones, ideas, dándole sentido al diálogo corporal que se planteaba para la comunicación. (Se cuidaba la singularidad, la búsqueda no era únicamente esteticista).

Entonces con esta mirada logramos que el Ministerio de Educación de nuestro país, avalara un título habilitante (Profesor Nacional de Expresión y Lenguaje Corporal), con validez internacional y de esta manera los egresados podían postularse como docentes, y finalmente acceder a cursos de posgrado y a una carrera Universitaria.

También contribuimos en el campo de la cultura y la danza. El Grupo Aleph-Danza Infantil y Juvenil es un ejemplo, porque dio lugar a la creación de la Fundación Arte y Movimiento, donde generamos un espacio para la Expresión Corporal de **todos y todas**. Se crearon los Departamentos de Danza y Escena; de Promoción de la Salud para adultos mayores, personas con discapacidad, en situación de riesgo social y últimamente el Departamento de Educación y Preparación para y hacia la comunidad, bajo el lema "**Educación en el movimiento creativo para la vida**".

No olvidemos que, en los inicios, estábamos en la década del 70, con todo lo que eso significa... Con lo cual, los que continúan en estas experiencias tienen valiosas herramientas para desenvolverse en un mundo en constante transformación.

Lo cultivado en aquel momento abrió las compuertas para su aplicación hoy en distintos ámbitos y experiencias: favorecer la no violencia, el diálogo corporal y facilitar un buen contacto humano.

Esto se revela en los Profesionales que actualizados y en diferentes maneras innovadoras, aportan dando lo mejor de sí mismos con sus efectos multiplicadores, en un mundo que necesita hacer posible lo imposible. Que sea capaz de **darse la mano** en lugar de cerrar el puño y cómo dijo el crítico en **danza abierta**, cuando Aleph Danza bailó Contrastes "**frente a la agresión el coraje de la danza**".

Los vemos hoy pioneros, abriendo nuevas rutas e impulsores de nuevos desarrollos. Con una impronta común que es cuidarse y cuidar a los otros.



cuerpos bajo

control hoy

cuando las nuevas modalidades de sometimiento se basan en los modelos inalcanzables y en la constante incitación a poder más

En este informe nos proponemos ofrecer un panorama acerca de las múltiples variaciones producidas en los modos de control de los cuerpos, las vidas, las subjetividades, las relaciones interpersonales y sociales... que el poder ha ido creando desde los tiempos de los más duros y evidentes disciplinamientos, hasta estas nuevas épocas en las que la manipulación inventa estrategias simpáticas, que se disfrazan de mayores libertades "sin límites". Es imprescindible estar alertas para no caer en la trampa seductora. Preservarse. Fortalecer la confianza en la propia percepción, en los afectos y solidaridades, en la identidad individual y grupal.

Escriben: Celeste Choclin, Susana Kesselman, Mirtha Barnils, Karina Jousse, Anabella Lozano, Roxana Molinelli, Emiliano Blanco.



cuerpo y poder

qué ves cuando me ves

escribe: Celeste Choclin

Del poder de los disciplinamientos al poder amable y seductor. Control de los cuerpos a través de la construcción de modelos nunca alcanzables. Cosificación y la tecnología como fetiche. El peligro del derrumbe del tejido común y la necesidad de seguir sosteniendo y fortaleciendo los espacios colectivos. ¿Manipulación? ¿Control de los cuerpos? Del sujeto disciplinado al sujeto del rendimiento, de la política sobre los cuerpos a la política mediada por las pantallas, las siguientes líneas dan cuenta de los cambios en los modos de poder y las resistencias siempre necesarias, imprescindibles para preservar las subjetividades.

Las recientes elecciones en Brasil se cubrieron y siguieron con detenimiento como si fueran propias, es que el país vecino tiene una influencia más que importante en la región. Con alivio (y creo que ésta fue la palabra más escuchada) muchos saludaron y celebraron la victoria de Luiz Inacio Lula da Silva, pero también vieron con preocupación la cantidad de votos que acumuló Jair Bolsonaro en uno de los mandatos considerados de los peores de la historia de Brasil. ¿Cómo podía ser que tantas personas votaran a un sujeto abiertamente machista, misógino, que profesa la violencia y destruyó la economía brasilera? ¿Cómo era posible que mucha gente olvidara cómo Bolsonaro declaró al Covid una "gripezinha" y dejó morir por esta enfermedad a gran cantidad de personas, entre ellas en Manaus donde no llegaron los tubos de oxígeno, el mismo lugar donde ganó las elecciones?

Las explicaciones pueden ser múltiples, pero muchos analistas coinciden en el gran trabajo realizado a través de las redes sociales, el grado de segmentación, el análisis de los datos a partir de gustos e intereses de diferentes grupos de perfiles, la focalización por temas, una distribución de fake news nunca vista y un fogoneo emocional impresionante.

Cosificación de los cuerpos

"La desvalorización del mundo humano crece en razón directa de la valorización del mundo de las cosas", escribe Karl Marx en *Manuscritos económico-filosóficos*. En el capitalismo, plantea Marx, el cuerpo se cosifica, adquiere el valor de una cosa, mientras que la mercancía se transforma en fetiche, en objeto de adoración. El trabajador se encuentra alienado, enajenado en el momento de trabajo ya que como señala el gran pensador alemán: "El trabajo es externo al trabajador, es decir, no pertenece a su ser (...); no se siente feliz, sino desgraciado; no desarrolla una libre energía física y espiritual, sino que mortifica su cuerpo y arruina su espíritu. Por eso el trabajador sólo se siente en sí fuera del trabajo, y en el trabajo fuera de sí. Está en lo suyo cuando no trabaja y cuando trabaja no está en lo suyo. Su trabajo no es, así, voluntario, sino forzado, trabajo forzado. Por eso no es la satisfacción de una necesidad, sino solamente un medio para satisfacer las necesidades fuera del trabajo".

El control de los cuerpos se establece a comienzos de la Modernidad a través de disciplinamientos propios de lo que Michel Foucault ha llamado la anatomopolítica: "El cuerpo humano entra en un mecanismo de poder que lo explora, lo desarticula y lo recompone". A partir de convertir las multitudes dispersas en cuerpos dóciles se fue desarrollando una meticulosa serie de pro-

cedimientos vinculados al control corporal y una **vigilancia constante** a través de la figura del **panóptico** en los grandes espacios de encierro **de la modernidad**: la cárcel, la fábrica, la escuela, el hospital, los cuarteles militares. Un poder ligado al "deber ser" regía estrictamente sobre cada movimiento a fin de hacer del individuo un cuerpo obediente y productivo a la vez.

Hacia el siglo XIX a la anatomopolítica se le suma la biopolítica, dispositivos reguladores de la población que dirimen políticas ligadas al control de la vida (nacimientos, muerte, ciudadanía) y se extiende hacia otros ámbitos tendientes a establecer clasificaciones sociales tales como lo normal y lo anormal, lo bello y lo feo, lo incluido y lo excluido que fueron conformando estereotipos, modelos a seguir. En este marco se establece un modelo de masculinidad y de femineidad hegemónica que funciona como una suerte de ideal a seguir, pero que la mayoría no posee.

El modelo nunca alcanzable

Se trata de un deber ser corporal en el caso de los hombres delgados, altos, musculosos; en las mujeres en forma más determinante el mandato de ser flacas, altas, rubias y con la maldición del 90-60-90. Medidas que prácticamente nadie cumple y por tanto configuran un modo de sujeción corporal a partir de horadar la autoestima, disminuir el amor por el propio cuerpo al sentir permanentemente que nunca se logra alcanzar la meta. De allí la necesidad de someter al cuerpo a permanentes dietas, actividad en el gimnasio, peluquería, cosmética, cirugías...

Como señala Marcela Lagarde en el marco del patriarcado, la cosificación del cuerpo femenino implica la construcción de un

estereotipo de mujer cuyo centro y eje de aprobación depende del universo masculino. Pese a los avances del feminismo, todavía está presente la idea de la belleza femenina ligada a constituirse como objeto de deseo, de allí la construcción de una imagen promocionada a través de la industria de la cosmética y la publicidad que debe parecer eternamente joven, seductora, estar siempre "divina". La mujer aparece como cuerpo visible, cuerpo mostrable. Y esa imagen de la mujer como pura exhibición se potencia en las redes sociales donde la construcción de sí mismo supera al intercambio comunicativo.

Me divierto, me someto

El filósofo coreano Byung-Chul Han reflexiona en *Psicopolítica* acerca de la avanzada del neoliberalismo en el mundo occidental y el desarrollo de la comunicación digital. Ante las políticas de ajuste, la precarización laboral, un futuro que se presenta cada vez más incierto se conforma un sujeto del rendimiento donde **el "deber ser" del momento de los disciplinamientos, se replantea hacia un "poder ser" más.**

Lo que supone que siempre se puede hacer más de lo ya realizado: si se llegó a un objetivo laboral ir ya por el próximo, si se terminó un curso anotarse para el siguiente, si se consiguió completar una rutina en el gimnasio ahora ir por más...

Un individuo controlado por su rendimiento que no puede parar, ya que siempre está la idea de que puede redoblar la apuesta y seguir. Por tanto se somete a una situación de **autoexplotación** donde los éxitos y los fracasos son percibidos como una responsabilidad propia: **"Quien fracasa en la sociedad neoliberal del rendimiento se hace a sí mismo responsable y se avergüenza, en lugar de poner en duda a la sociedad o al sistema.** En esto consiste la especial inteligencia del régimen neoliberal. No deja que surja resistencia alguna contra el sistema".

continúa en la página siguiente

cuerpos bajo control hoy

viene de la página anterior

Se trata de un mecanismo de poder mucho más eficaz que el deber ser, ya que no propone disciplinar, sino que supone al yo como un proyecto libre con capacidades ilimitadas de realización: "El poder inteligente, amable, no opera de frente contra la voluntad de los sujetos sometidos, sino que dirige esa voluntad a su favor. Es más afirmativo que negador, más seductor que represor. Se esfuerza en generar emociones positivas y en explotarlas. Seduce en lugar de prohibir. No se enfrenta al sujeto, le da facilidades. El poder inteligente se ajusta a la psique en lugar de disciplinarla y someterla a coacciones y prohibiciones".

En este sentido el desarrollo de la comunicación digital en el marco del neoliberalismo propone un ejercicio del poder que Han define como **psicopolítica**. Un poder que controla y vigila desde la información que dejamos en cada conexión y que está tan instalado en nuestra vida cotidiana que condiciona los modos de comunicarnos en la actualidad. Por lo tanto interviene en nuestra psiquis, pero a diferencia del poder disciplinario: "No nos impone ningún silencio. Al contrario: nos exige compartir, participar, comunicar nuestras opiniones, necesidades, deseos y preferencias; esto es, contar nuestra vida. Este poder amable es más poderoso que el poder represivo. Escapa a toda visibilidad (...) El poder inteligente, de apariencia libre y amable, que estimula y seduce, es más efectivo que el poder que clasifica, amenaza y prescribe. El botón de me gusta es su signo. Uno se somete al entramado de poder consumiendo y comunicándose, incluso haciendo clic en el botón de

me gusta. **El neoliberalismo es el capitalismo del me gusta**".

A través de un panóptico que ya no se ubica solo en el lugar de encierro, sino en todo momento y espacio y cuyo vigilante ya no está en la torre sino que opera en las sombras, "el poder inteligente lee y evalúa nuestros pensamientos conscientes e inconscientes".

Tal como canta Jorge Drexler: Dime qué debo cantar/ Oh, algoritmo/Sé que lo sabes mejor/Incluso que yo mismo (¡Oh, algoritmo!)

Se trata de lo que Eric Sadin en La silicolonización del mundo define como "acompañamiento algorítmico de la vida".

A partir de 2010, a la era del acceso a la información se le superpone otra fase en paralelo "la era de la medición de la vida". Si antes se abocaba a la gestión de datos, hoy el desarrollo de la inteligencia artificial ha permitido dotar a lo digital de una función "interpretativa y decisional": "Pasamos de las funcionalidades administrativas, comunicacionales o culturales a un poder de guía algorítmica de nuestras vidas cotidianas". **Un control de la existencia que implica un paradigma técnico-ideológico basado en la idea de que "hay una deficiencia humana fundamental que va**

a ser salvada por los poderes afectados a la inteligencia artificial, que aumentan y varían sin descanso. Y en esto, la inteligencia artificial representa la mayor potencia política de la historia, ya que se la convoca a personificar una forma de *super yo* dotado en todo momento de la intuición de la verdad y que orienta el curso de nuestras acciones individuales y colectivas hacia el mejor de los mundos posibles".

Las tecnologías digitales se ubican en un lugar de fetiche de tal magnitud que el uso de redes sociales habilita una suerte de obligatoriedad como no ha tenido ningún medio de comunicación en épocas anteriores y cada desarrollo referente al mundo digital sólo produce discursos celebratorios: "Se trata de un alineamiento entre lo técnico, lo económico y lo político hacia un mismo punto del horizonte del que se beneficia plenamente un grupo relativamente restringido de personas que detentan un poder desmesurado".

Todos contra todos

En su último libro *La era del individuo tirano*, Eric Sadin plantea una suerte de doble construcción subjetiva: "Lo que se viene produciendo desde los inicios de la década de 2010 en adelante, en aumento constante es una experiencia subjetiva en todo punto inédita: una desposesión de uno mismo entremezclada con la sensación de detentar un poder respecto de algunos segmentos de la vida que habría aumentado comparativa-

mente. Esta dislocación vivida por la mayoría entre, por un lado, la constatación de ya no ser dueño de sí mismo, de ser objeto de presiones permanentes en el ejercicio del trabajo, de ser confrontado con situaciones cada vez más brutales y precarias, de tener dificultades para llegar a fin de mes, de asistir a un continuo agravamiento de las desigualdades y a la disminución de los servicios públicos y del principio de solidaridad; y por el otro, el hecho de verse equipado por tecnologías que hacen más fácil la existencia, que dan acceso inmediato a la información, a la formulación de las propias opiniones, que ponen en relación a las personas entre sí y que dan además la sensación de que gozamos de más autonomía".

Por lo tanto esa bronca acumulada, esas frustraciones, esa alienación, ese grado de humillación y de soledad cada vez mayor producto de años de políticas neoliberales, en gran parte del mundo se vuelca a través de las redes sociales.

Redes que el pensador francés prefiere denominar "plataformas para la expresividad de uno mismo". Así señala que **"hemos pasado en dos décadas de la era del acceso a la era del exceso.** Y esto ocurre particularmente porque practicamos de modo regular, la enunciación pública de las propias opiniones a través de **una pantalla que suministra la oportunidad de liberar la propia rabia, de denunciar día y noche -aunque bastante inútilmente-** un cierto orden de cosas".

Parecería que el espíritu de esta época está marcado por "el resentimiento y la necesidad impulsiva de buscar cueste lo que cueste, una revancha personal", señala Sadin.

continúa en la página siguiente

Para seguir leyendo

- Brum, Eliane, "La ultraderecha mundial y el control de los cuerpos", El país, 9/7 de 2022.
- Byung-Chul Han (2014). *Psicopolítica*. Barcelona: Herder.
- 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
- Lagarde, Marcela, *Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas*, UNAM, México, 2011.
- Marx, K. (2004) *Manuscritos económico-filosóficos*, Buenos Aires: Ediciones Colihue.
- Sadin E. (2018). *La silicolonización del mundo*. Buenos Aires: Caja Negra.
- Sadin E. (2022). *La era del individuo tirano*. Buenos Aires: Caja Negra.
- Segato, Rita (2018). *Contrapedagogías de la crueldad*. Buenos Aires: Prometeo.



Escuela de **Shiatzu**
Kan Gen Ryu®

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

FUNDADA EN 1992



Instituto
Internacional
de Qi Gong
Argentina

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

SHIATZU
CON EL PIE DESCALZO
"Hadashi No Shiatzu"

Sábado 7 de enero 2023 de 9 a 15 hs en CABA
(Almagro). Presencial, con Carlos Trosman.

- Masaje Shiatzu utilizando los pies y el peso del cuerpo en forma terapéutica. • Ejercicios de Qi Gong (Chi Kung) para coordinar el equilibrio, la respiración y el peso. Para todo público. No se requiere experiencia previa.

CLASE ABIERTA GRATUITA DE SHIATZU Y QI GONG (Presencial)

Sábado 11 de marzo de 2023 de 16 a 18 hs. en Billinghurst 459, CABA
Teórico-práctica con Carlos Trosman.
Presentación de las Actividades 2023.

Para todo público. Concurrir con ropas cómodas. Vacantes limitadas.

CURSOS DE TERAPEUTA DE SHIATZU EN BUENOS AIRES Y OLIVOS

De abril a noviembre. Examen en diciembre.
Ver programas en www.shiatzukanngenryu.com.ar
Modalidad: presencial intensiva, un sábado por mes de 9 a 14 hs.

Buenos Aires (Almagro): Comienza el sábado 15 de abril 2023 con Carlos Trosman.

Olivos: comienza el sábado 15 de abril con Guillermo Cid

INFORMES E INSCRIPCIÓN: contacto@shiatzukanngenryu.com.ar

Todas las clases son teórico-prácticas

Se entrega material didáctico en pdf y videos

Vacantes limitadas

iiQGArgentina

Escuela de Shiatzu
Kan Gen Ryu

AMFA ES LA ÚNICA ENTIDAD REPRESENTATIVA
DE LOS PEDAGOGOS Y PEDAGOGAS FELDENKRAIS



ASOCIACIÓN
FELDENKRAIS
ARGENTINA



Ingresa a
www.feldenkrais.org.ar
Descubrí los profesionales
de todo el país y vivenciá
el Método Feldenkrais.

www.feldenkrais.org.ar

Asociación Feldenkrais Argentina

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



viene de la página anterior

Y ello habilita un grado de provocación, de violencia verbal, donde se confronta no desde la reflexión sino desde la emocionalidad (odio, indignación, rabia).

En el marco de una sociedad cada vez más individualizada habría una tendencia a la configuración de individuos más replegados en su propio régimen de creencias y como en las redes sociales hay una primacía de la propia palabra por sobre la de los demás, el objetivo es imponer la propia verdad y anular al otro y todo espacio de interacción: "Estaríamos ante la era del individuo tirano: el advenimiento de una condición civilizatoria inédita que muestra la abolición progresiva de todo cimiento común para dejar lugar a un hormigueo de seres esparcidos".

La comunicación digital que se desarrolló con la expectativa de crear comunidad y que los receptores de medios masivos pasaran a ser productores activos de contenidos, hoy se ha convertido en una poderosa herramienta de sujeción.

Ello, sostiene Sadin, resulta **la gran trampa del tecnoliberalismo**. En un momento donde la "pantallización de la existencia" y la "sacralización de las redes sociales" desarrollan "una suerte de ebriedad de nuestra expresión y de nuestra supuesta autonomía" que no hace más que ratificar el **creciente estado de aislamiento colectivo**.

La derecha y la propuesta de retroceder conquistas

"La revocación del derecho al aborto y la reducción del poder de la Agencia de Protección Ambiental por parte del Tribunal Supremo de EEUU, apuntan a un mismo objetivo: el control de los cuerpos" sostiene **Elian Brum**. Y no cualquier cuerpo sino el de las mujeres en el caso del aborto y el de los más pobres en el caso del clima... y también el cuerpo-planeta.

La periodista brasileña advierte cómo en las nuevas derechas se plantea esta lógica de control y destrucción y lo ejemplifica con las políticas delineadas por Trump o las de Bolsonaro, quien afirmó de manera bestial que "la Amazonia era la virgen que todos los pervertidos de fuera quieren". Por lo tanto ello indica cómo "el cuerpo femenino como la naturaleza pueden cosificarse, explotarse, vaciarse. Es la lógica colonial y patriarcal que la extrema derecha lucha para mantener".

En la misma línea, Rita Segato plantea cómo las derechas establecen pedagogías de la crueldad, entendidas como todos aquellos actos y prácticas que enseñan y habitan a transmutar lo vivo y toda la energía vital en simples cosas.

"Cuando hablo de una pedagogía de la crueldad me refiero a algo muy preciso, afirma Segato, como

es la captura de algo que fluía errante e imprevisible, como es la vida, para instalar allí la inercia y la esterilidad de la cosa, mensurable, vendible, comprable y obsolescente". Ello se advierte claramente en el ataque y la explotación sexual de la mujer, entendidos como "actos de rapiña y consumición del cuerpo que constituyen el lenguaje más preciso con que la cosificación de la vida se expresa". Pero también, sostiene la antropóloga, "la sujeción de las personas a la condición de mercancías impuesta a la mayorías por el carácter precario del empleo y del salario, así como el retorno y expansión del trabajo servil, semi-esclavo y esclavo también son parte de lo mismo". Incluso también "la predación de territorios que hace poco permanecían como espacios de arraigo comunal y de paisajes como inscripciones de la historia, es decir, como libros de historia, para su conversión en *commodities* por la explotación extractivista en las minas y el agro-negocio son facetas de esa cosificación de la vitalidad pachamánica". La crueldad supone la disminución de la empatía y, afirma Segato, hoy el capital requiere que naturalicemos estos modos de "expropiación de la vida".

Frente a ello, Rita Segato propone pensar contra-pedagogías de la crueldad como una forma de contra poder, que se dirija contra las formas de cosificación de la vida para plantear la vitalidad del mundo vincular, comunitario, de la reciprocidad mutua.

La lucha continúa

"Que ves, cuando me ves/Cuando la mentira es la verdad" anuncia el famoso tema de Divididos (Qué ves). Vivimos tiempos complejos, difíciles, donde todo parece estar trastocado y la creencia individual parece imponerse por sobre las verdades construidas colectiva e históricamente. Pero la pelea por la defensa de la condición humana, por la autonomía y la emancipación de los cuerpos no está perdida y queda mucho por hacer.

Es necesario continuar caminando, creando, habitando las presencias, las calles, las plazas. Sostener las conquistas ante los posibles retrocesos. Más allá de un tweet, de un posteo, de una enunciación de adhesión; habitar las experiencias y hacerlo decididamente en forma colectiva.

Porque no hay modo de sortear las trampas del neoliberalismo, porque no hay forma de liberar el cuerpo de los controles anatómico, bio y psicológicos sino no es a través de la potencia de lo colectivo organizado, unido, reunido, sensible, empático.

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

el nuevo panóptico

Hoy el control no requiere la concentración que necesitaba el panóptico, por el contrario, ha pasado a la fragmentación, la ruptura...

Nos vamos convirtiendo en una sociedad en la que cada uno lleva su panóptico interior.

escribe: Susana Kesselman

Las nuevas tecnologías en esta era informática, han transformado completamente nuestras relaciones y nuestra forma de comprender la corporeidad.

El cuerpo se transforma en una especie de mensaje que se escribe, se lee, se transcribe, se borra y se reescribe constantemente. Resulta -usando una metáfora de la informática- casi un programa de código abierto a la intervención. En él se inscribe una conformación bio-política basada en el control-estimulación, bajo la forma de un menú a la carta que puedes escoger libremente: tienes más opciones para hacer hasta lo inimaginable.

Nuestra vida física y psíquica parece -quizás hoy más que nunca- guiada por esta compleja red de biotecnologías y sabidurías del cuerpo: bioquímica de regulación de las emociones, *body building*, dietética, cirugía estética, mercadotecnia y farándula de culto a la imagen del cuerpo, por mencionar algunos temas.

Las telecomunicaciones hoy en día hacen que podamos estar a la vez aquí y allá. Del otrora tradicional límite del cuerpo que era la piel, con los rayos X, los escáneres, sistemas de resonancia magnética, tomografías y cámaras de emisión de positrones se virtualiza la superficie del cuerpo, la frontera del límite ya no existe (Levy, 1998). La reconstrucción o la imagen del cuerpo por dentro no implica dolor ni muerte (hasta podemos saber el sexo y ver el rostro de los niños antes de haber nacido).

Una vez virtualizado el cuerpo se vuelve permeable, sujeto además a múltiples transformaciones. El cuerpo sale de sí mismo, adquiere nuevas velocidades, otros espacios.

La metáfora del cuerpo social se vuelve una experiencia real: la sangre se encuentra depositada en bancos de intercambio, así como los óvulos, los espermias, los órganos. Pero también se nos hacen injertos y prótesis de animales, minerales o inclusive hormonas producidas por bacterias (Levy, 1998).

En efecto, todas esas tecnologías que están involucradas en el hacer o rehacer al cuerpo en su materialidad, también se encuentran al servicio de producir nuevas formas de subjetividad.

Estas formas mantienen un soporte económico y político en el *marketing* de estas prácticas biotecnológicas, y han generado poderosas y nuevas maneras de fabricar sujetos en la cultura occidental durante los últimos siglos.

Por supuesto, también encontramos movimientos sociales que tratan de ofrecer resistencias, neo-tribus o contraculturas que buscan alejarse de las formas usuales del control-estimulación.

Es el caso, por ejemplo, de los *queers*, los grupos que practican el *cutting*, los neogóticos, las *anoréxicas*, entre muchos otros. Estas minorías juegan un papel periférico, pero fundamental en las nuevas transformaciones de la comprensión de la corporeidad. Sin embargo, quedan engullidos rápidamente dentro de la biopolítica del cuerpo.

En síntesis y sin lugar a dudas, los avances de la medicina y la biología han cambiado completamente nuestro mapa-mundi de la corporeidad. Y se nos abre una serie de interrogantes casi obligatoria ante este escenario de lo que ocurre en el mundo: ¿qué ocurre con la psicología social teórica en este sentido?, ¿podemos pensar en nuevas teorías sociales del cuerpo o la corporeidad?

Las formas de ver al cuerpo dicen mucho de los modelos de comprensión de la realidad que nos orientan, así como de la simbólica general que tenemos del mundo.

No en vano, algunos autores plantean la idea de que es posible comprender la historia de las diversas sociedades humanas tan sólo investigando sus concepciones acerca del cuerpo (Bernard, 1985; Le Breton, 1995).

En este sentido surge la inquietud con respecto a las formas de comprensión de la corporeidad que se mueven en los contextos académicos. Estas formas en las que habita el conocimiento académico-científico no son necesariamente muy explícitas, y en ocasiones hasta suelen pasar inadvertidas.

El tema de la corporeidad es muy amplio y complejo en el conocimiento científico, y ciertamente no existe una sola mirada. Pasamos nuestra formación en la universidad contemplando diversidad de enfoques que plantean -implícita o explícitamente- cómo participa (o deja de participar) el cuerpo en la ciencia psicológica. Desde las raíces filosóficas de la psicología hasta nuestros días, muchas son las teorizaciones sobre el tema. Y las variaciones no son sólo diacrónicas, sino también sincrónicas. Las transformaciones, transmutaciones o metamorfosis de las teorizaciones del cuerpo son territorios muy vastos, pero también muy fértiles, de los que surgen cuestionamientos importantes.

Foucault se refería a los controles sociales que se ejercían sobre los humanos en la forma de lo que denominaba Panóptico, su discurso denunciaba el ojo que reprimía.

Entendíamos de qué hablaba. Vi-

víamos en una sociedad de control. El tema era cómo generar espacios micropolíticos para escapar de estos controles que disminuían nuestra potencias de vida. Cómo pasar por debajo, por los costados, por encima de los ojos que miraban nuestras vidas y nos convertían en esclavos del Gran Hermano, de la mirilla electrónica que nos enfocaba en nuestras acciones cotidianas.

En "Vigilar y Castigar" Foucault afirma: "El *panoptismo* es el principio general de una nueva anatomía política cuyo objeto y finalidad no son las relaciones de soberanía sino las relaciones de disciplina." Así buscaba analizar los mecanismos disciplinarios, la tecnología anátomo-política de los cuerpos. Desde la torre el vigilante mira todo el entorno sin ser visto (juego de luminosidad, ventanas que dan a la torre, etc). El funcionamiento del panóptico reposa en esta distribución de la visibilidad en el espacio. **Las personas son objeto de información sin ser sujetos de comunicación.** Esta forma hace que sea posible generar un estado de ser mirado, controlado, aún sin que ninguna persona mire o controle. Poder que se percibe pero no se ve. No es con una persona, con un cuerpo en particular, no se individualiza, no se corporiza, no encarna, es con el cuerpo social como un todo.

La Antigüedad había sido una Sociedad del Espectáculo (hacer visible a la multitud un reducido número de situaciones, seres, objetos; ocultarle gran parte de la realidad).

La Modernidad, en cambio, fue una Sociedad de la Disciplina, desde un Panóptico se procura que un número pequeño de vigilantes pueda ver a la multitud. Se crearon hospitales que curen, psiquiátricos que cuiden, cárceles que enmienden, escuelas que eduquen, fábricas que controlen a los obreros, para hacer trabajar a los mendigos, a los ociosos. La Disciplina intentaba en un principio, en cierta medida, neutralizar peligros. Ahora lo que se intenta es acrecentar la utilidad de los humanos.

¿Qué se estimula en este momento? El miedo. Miedo *hindama* si seguimos el modo en el que los gitanos condensan en una palabra al temor abismal que nos invade cuando al enemigo no podemos tocarlo, pero es tangible, no está a la vista, pero es visible, no tiene olor pero se lo olfatea.

El recalentamiento global, el fin de los recursos del planeta, la crisis de los mercados... En los últimos días oigo hablar de que se repetirá algo similar a lo ocurrido en la crisis de los años treinta.

Hoy el control no requiere la concentración que necesitaba el panóptico, por el contrario, ha pasado a la fragmentación, la ruptura... A generar múltiples centros dispersos. Nos vamos convirtiendo en una sociedad de panópticos diseminados. Y hasta individuales.

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

no hay libertad sin **vínculos**



escriben: Mirtha Barnils y Karina Jousse

Desde siempre, las personas vamos en busca de un mundo mejor, de una mejor calidad de vida, por lo que existe, una profunda preocupación en este momento histórico de tanto cambio, no libre de dificultades y conflictos generados por la expansión de los intereses del mercado sobre el derecho de las personas.

Estamos en la búsqueda de pedagogías participativas, inclusivas, dinámicas y realmente educativas, desechando de raíz las pedagogías punitivas o represivas. Basadas en un profundo sentimiento de humanidad, en la fe en el género humano y su carácter bondadoso, deseamos libertad.

Somos la generación que comprendió que disfrutar la sexualidad no es pecado, que ir a terapia no es estar loco, que separarse de una pareja no es fracaso, que dejarse las canas no es desprolijidad; que no tenemos que llegar al verano, el verano simplemente llega y sólo tenemos que disfrutarlo. Todo esto forma parte de construir una identidad en libertad.

Pero, a medida que nuestras luchas avanzan, el sistema fundador de opresión, que quiere conservar su poder, se refuerza y crea nuevas formas de control. Orientando las prácticas y comportamientos de los sujetos, se transforma.

Sabemos, pues, que las fuerzas de manipulación y control no desaparecen, se re-adaptan, se apropian de las consignas de las luchas, y las reformulan a su favor. Con la llegada de la posmodernidad, el control nos intenta seducir con la idea de libertad absoluta.

Pretende dirigir nuestro consumo prometiéndolo empoderamiento y libertad.

Es bien sabido que somos sujetos ubicables, estamos sujetados por las nuevas tecnologías, que realizan el control por medio del mercado y por medio de la información. Para conseguir eso, se utilizan los dispositivos tecnológicos que nos dan la tan anhelada "libertad" (celulares, GPS, cámara de

seguridad; si no tienes Instagram, Tik Tok, Facebook, no SOS nadie, no te conocen).

Reconociendo que el principio del control y disciplinamiento de los cuerpos se apropia de técnicas o medios que sean susceptibles de permitir la imposición de comportamientos e imprimir conductas, Michel Foucault en *Vigilar y Castigar* (1980) revela que el panóptico "hace de modo que el ejercicio de poder no se agregue desde el exterior, como una coacción rígida o como un peso, sobre las funciones en las que influye, sino que esté en ellas lo bastante sutilmente presente para aumentar su eficacia aumentando al mismo tiempo sus propias presas".

Lejos de tener una postura determinista, anti tecnología, y muchos menos anti libertad, sí creemos que debemos interiorizarnos sobre las actuales formas de control, ser cautos y reflexionar sobre cómo estas nuevas modalidades podrían estar influenciándonos.

La comunicación es continua e instantánea, ¿pero qué vínculos genuinos y profundos estoy construyendo? ¿Analizo la información que recibo o sólo la replico vaciándola de asimilación real? Los hábitos que creemos nos empoderan, ¿nos liberan realmente o son una nueva cadena? ¿Se transformará la libertad sexual en un mero consumo de cuerpos?

Me "empodero" solemos decir, pero ¿no es esto demasiado individualista? ¿Qué pasa con el contexto, con lo social? ¿Me "empodero" a cualquier costo?

Los métodos persuasivos implementados en la actualidad se encaminan a generar constantes y compulsivos actos de compra.

Siempre se nos manipuló desde las experiencias corpóreas y emocionales de los sujetos, y hoy ese modo de control está intensificado.

Por lo tanto, creemos que, apropiarnos de nuestro cuerpo, conocer su valor, sus necesidades reales, es la base de nuestra lucha individual y colectiva para resistir las nuevas formas de control.

No apartarnos de su lenguaje, para mantener nuestro eje, teniendo en cuenta la historia personal y los contextos socioculturales que lo atraviesan, ya que es constitutivo del cuerpo su capacidad de transformarse a sí mismo y al entorno.

Como premisa fundamental, Danza Armonizadora propone la expresión emocional como condición primordial para el conocimiento de sí mismo. Asimismo, siempre hemos sido críticos de una expresión compulsiva, carente de responsabilidad; de conductas justificadas en "porque yo lo siento", "hago lo que quiero". Es desde estas posiciones narcisistas, individualistas, que somos fácilmente manipulables, y quizás sea poca la conciencia del daño que se ocasiona con estos comportamientos.

La expresión de las emociones no debe ser reprimida, pero tampoco debe ser manipulada; ni nos habilita a todo tipo de acción libre de consecuencias, como si mi sentir fuera una verdad absoluta.

No debemos confundir la persona que expresa libremente sus emociones, producto de un desbloqueo emocional, con aquella que, por reprimir constantemente sus sentimientos, acumula, y explota compulsivamente sin que sea ni en el lugar, ni en el momento, ni con la persona adecuada. Esto no quiere decir que esa persona sea libre, espontánea o auténtica. Debemos entender que, detrás de todo conflicto, hay una persona fuertemente reprimida; por ello, después, lo que irrumpe es violento y compulsivo, como un arrebato que no mira, no mide.

Es mucho más fácil manejar una sociedad coartada emocionalmente, que una sociedad en que se puedan expresar las emociones responsablemente y sin prejuicio. Las emociones no son ni buenas ni malas; al rotularlas, vamos censurando algunas, no admitimos lo que sentimos, y así nos vamos perdiendo de nuestro ser real.

Heredamos de nuestros antepasados esta forma de represión, de taparse la boca, de censura emocional, que está hecha carne en nosotros. Nada más basta recordar las veces en que uno trasgredió el mandato de silencio, y se nos dijo que "éramos locos", que "estábamos sacados".

Por otro lado, el mismo sistema que profundiza carencias e insatisfacciones pretende vendernos salidas mágicas que sólo nos

mantienen cautivos en un círculo sin fin.

Si observamos, estas nuevas formas de control impactan en nuestros cuerpos, dándonos una nueva estructura corporal con nuevas somatizaciones y conflictos psicológicos (problemas cervicales, deterioro de la visión, insomnio, aislamiento, ataques de pánico, etc.).

En el control, no hay vínculo.

El control es sobre los cuerpos y el deseo, produciendo la escisión del entramado social; porque es allí, en la fuerza de lo grupal, donde el sistema ve el verdadero peligro.

Por todo esto, para liberarse emocionalmente, para destrabar esas energías estancadas, para no ser fácilmente manipulables, debemos realizar un trabajo a conciencia, que comprometa no sólo lo racional, sino también lo emocional y lo corporal.

Un cuerpo relajado nos dará mayor plasticidad, amplitud, liberación de energía y seguridad para poder rescatar esas emociones, que, de no ser liberadas, pueden detener nuestra evolución y nuestro aporte a la evolución de la humanidad.

Las clases impartidas por las variadas técnicas corporales constituyen un contexto seguro para redescubrir y experimentar la expresión de la emoción.

Para reafirmar la identidad, debemos profundizar en nuestra historia, en poder capitalizar el camino recorrido, las vicisitudes que tuvimos que enfrentar, apoyándonos en el dinamismo de emociones vivenciadas, que nos aportan conocimiento y experiencia.

Siendo seres gregarios, nos desarrollamos en grupo. La libertad no puede estar por fuera del bien común, del sentido solidario, del cuidado y de la prevención social.

Mirtha Barnils y Karina Jousse, Profesoras de Danza Armonizadora. armonizadora@gmail.com

diseño gráfico

revistas
libros
folletos
logotipos

afiches
catálogos
presentaciones
infografías

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

Kine VENTA DE EJEMPLARES DE COLECCIÓN

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

Ediciones agotadas en papel:
Nros. 61 - 65 - 67 - 77 - 79 - 80 - 89 - 98 - 108

controlad@s

por la

aceleración

Informe sobre el tiempo

en el que teje lo singular del soma y lo semejante de lo colectivo

escribe: Anabella Lozano



Este año no he podido escribir tanto como quisiera ni leer tanto como me imagino. Sin embargo he acumulado libros que compro pero que no llego a leer. Me digo a mi misma que es falta de tiempo y con esta confesión que desnuda mi compulsión al consumo va mi compartir personal.

La mayor parte de mi tiempo lo ocupo en dar clases, en la práctica y más práctica, en traducir del movimiento a la palabra y de la palabra al movimiento. Y en ese circular de ideas, de sentires, de elaboraciones, de pausas y de epifanías (cuando tenemos la suerte de que aparezcan) se suman todos los propósitos de aprender y de enseñar. Este compartir es siempre con otras y otros que se asumen en grupalidad de hecho y que se convierten en propósitos compartidos cuando así se lo proponen.

Tiempo para producir, para contemplar o para frenar nuestros modos de entamar es el tema de esta modesta colaboración a la reflexión biopolítica que paradójicamente también tiene un tiempo de presentación.

Si pudiera decir qué ocupa actualmente los rincones de mis inquietudes: lo que tiene que ver con el cómo vivimos y habitamos el tiempo. Aparece en casi todos los vínculos y en todos los colectivos a los que pertenezco y se vuelve un modo de control de nuestras vidas y nuestros cuerpos.

Cómo el tiempo pausado de estar "en uno/una" y en simultáneo compartir con otros y otras es un tesoro escaso. La falta de tiempo es un gran impedimento para que las construcciones que nos proponemos, con otras lógicas del valor que no se traducen únicamente en dinero, aunque también lo incluyen, se nos vuelvan experiencias nutritivas, entusiastas, equitativas y equilibradas entre lo singular y lo colectivo. Dando por sentado que los propósitos comunes y compartidos darán lugar a la satisfacción que represente una parte de nuestros deseos y a la vez nunca será cumpliendo todas nuestras expectativas.

Dice Silvia Federici en su repensar y reencantar el mundo "La necesidad de un activismo que se niegue a separar el tiempo de organización política del tiempo de reproducción (...)" trae un modo diferente de repensar las grupalidades que sostienen propósitos comunes. Donde ser y estar especialmente presentes y activas/os en los modos del tiempo compartido.

Pero ¿que pasó con el tiempo, quien lo aceleró? Es una percepción global esta de que todo va muy rápido y que en una rueda de la fortuna interminable vamos subidos y agarrándonos fuerte para no salir despedidos en la próxima aceleración.

Ese modo de la vivencia del tiempo actual es un modo que penetra en nosotras

y nosotros, que se hace carne en el cuerpo y que amenaza nuestra posibilidad de ser conscientes y de estar atentos a lo que nos sucede en nosotras y nosotros y con otras y otros. Nos desregula nos deja afuera de poder saborear vida y de compartirla.

El tiempo como una fuerza que se nos impone y administra la vida. Un pacto siniestro entre tiempo y producción. Un tiempo de tránsitos pasajeros y sin compromisos como los de las redes sociales. Tan solo una imagen sin proceso, sin profundidad, con impactos momentáneos que hacen de cuenta que nos informan o incluso parece que así estamos participando.

Es como un complot entre el tiempo acelerado y el "afuera" que viene empujando a los modos que no alcanzamos a habitar, penetrando en un desastroso y espeso derrame de petróleo en nuestras vidas. Darle tiempo a "lo propio" es un gran anhelo de lo singular que se empeña en no ser pisoteado por el tropel de las horas y de las exigencias del "afuera".

Tiempo no apurado

Pero aunque me esté dando este "tiempo de reflexión" y hoy haya desaparecido el ritmo para compartir una caminata por el barrio de Cortázar con una amiga entrañable, ese paréntesis inusual no es la vivencia del cotidiano.

No es fácil que el tiempo se manifieste en ritmos pausados para reproducir la vida y en esto incluyo los vínculos y el compartir cotidiano, trabajar, leer, estudiar o madurar nuevas ideas y sostener nuestras prácticas.

En estas épocas el tiempo corre más rápido, acelerado, casi inhabitable.

Y aunque pongamos todo nuestra intención en un modo de estar que frene esa aceleración o incluso hagamos fuerza para resistir a ese empujarnos hacia adelante que trae el tiempo como una entidad en sí misma, aun así en el fondo de nuestro día a día siempre estamos en deuda con algo que no hicimos, que nos faltó hacer. Aunque hayamos hecho y más, igual aun así nos faltó tiempo.

Este modo del tiempo actual hace un modo de estar en el cuerpo, en nosotras y nosotros mismos, que no sé cómo es para cada una y uno pero seguro no es cómodo o, como solemos decir, no es orgánico. Entendiendo lo orgánico como aquel aprendizaje más cercano a lo filogenético donde se ordena aquello que no conlleva esfuerzo sino que calza en un tiempo y espacio con comodidad y sin exigencia de la que pulsa esfuerzo desde el pensamiento.

Hay una vivencia global de que este transcurrir acelerado arrasa con algo de lo propio y a la vez con la capacidad de entamar con la calidez y la suavidad de lo humano que va quedando sin posibilidad de expresarse.

No subirse a esa imposición del tiempo del "afuera" que deja sin registro al "propio tiempo" es un acto de rebeldía. Ese afuera podríamos empezar a llamarlo entorno y empezar a ver en ese medio el espacio

de negociación de nuestros modos de estar.

Existe también una gran necesidad de retirarse de las presiones del afuera que se vuelve mucha veces un impulso o compulsión a tomar distancia de la grupalidad y que suele ser avizorado como una solución, al menos por un tiempo, que promete ser más lento y más propio. Como un poder salirse del entorno con un deseo reparador e irrefrenable de aislamiento. Y cuando escribo aislamiento recuerdo lo que estos años de pandemia global trajeron significativamente como experiencia.

Aparece una ilusión de que ese retiro nos acerque a ser más auténticos con nuestros deseos y menos invadidos por las presiones del resto y los tiempos del "afuera".

No hay nada que pueda ser juzgado en estos modos, intento poner palabras a experiencias y dinámicas compartidas. Observaciones, percepciones y reflexiones que quizás puedan servirnos para seguir sumando a nuestras prácticas y nuestras construcciones.

¿Para que la práctica?

En mi experiencia singular hay un tiempo en el día que es refugio, que es registro, que es potencia de la que pausa la aceleración, el espacio de la práctica el espacio de la clase.

Ser conscientes de nuestros modos de estar, de nuestras vivencias en primera persona, son interrupciones necesarias en el tiempo para llevar la conciencia hacia nosotras y nosotros. Y esa conciencia elegimos hacerla con el movimiento y en nuestras prácticas regulares.

En las prácticas somáticas es llevando la atención a nuestro repertorio de aprendizajes sensorio-motrices que intentamos hacer un lugar significativo a nuestros modos. Y aunque persista el deseo de retirada y refugio hacia lo propio es necesario empezar a poner atención y abrazar el hecho de que esos aprendizajes son con otros y otras.

Es muy habitual escuchar en nuestras construcciones colectivas que las personas nos "retiramos" porque no podemos ir al ritmo que toman los acontecimientos.

La conciencia de nuestros modos de estar tiene como función primaria la de la adaptación de nuestro soma al entorno.

Por lo que **dicho más sencillo, el ir hacia adentro interrumpiendo el ritmo acelerado y en el propósito de respetarnos tiene mucho sentido porque estamos incómodas o incómodos con la presión y el apabullamiento.**

Cuando las incomodidades se nos vuelven obvias es entonces que también nos damos cuenta de que esa experiencia es con el entorno. Porque las personas no se regulan en el aislamiento sino con el entorno que ya no es el "afuera" que funciona como ajeno y amenazante sino que es nuestro lugar de comunidad humana.

Autorregular no es sin los otros y otras no es sin la trama humana porque es en y con ella que aprendemos.

Hay mucho de lo singular que necesita reconocerse en lo colectivo porque no es retirándose del compartir con otras y otros que se resuelve esta vivencia del tiempo como ajeno, sino que es encontrando el ritmo propio de nuestras grupalidades. Poner intención, atención y convicción sin desesperanzarse para sostenerlo podría ser otro modo de rebeldía que podamos proponernos entre quienes estamos en vínculo.

Retomar la autoridad de los sentidos nos acerca a los aprendizajes orgánicos, pero hacer de esos sentidos una convivencia posible de compartir es el gran desafío de los colectivos, grupalidades y redes que armamos quienes nos proponemos interrumpir los hábitos de funcionar rígidamente sin cuestionar.

Surcos, patrones y hábitos que necesitamos identificar en nosotros como parte de nuestro aprender con el entorno. Es por eso que los ritmos de la naturaleza se nos vuelven necesarios de abrazar porque "la naturaleza es nuestro cuerpo inorgánico, una extensión de nosotros mismos".

Cuando perdemos la posibilidad de la conciencia somática es cuando se instalan los hábitos que nos alienan. En este caso decimos es el hábito de subirse al tiempo acelerado de producir y reproducir sin poder darle un sentido a lo que hacemos.

Aunque cuando llevamos la conciencia de que estamos aprendiendo en vínculos con otras y otros que son nuestra comunidad y nuestro entorno le damos una posibilidad a la conciencia aunque resulta incómodo por momentos comprobar que es sólo con otras y otros que podremos acercarnos a un tiempo que no nos amenace y que no se vuelva ajeno. Encontrar un ritmo compartido, respetuoso, solidario que nos deje más cerca de crecer en cercanía y en compañía.

Esta es una trama abierta, sensible y poderosa que no estará exenta de frustraciones aunque creo que será incluso con ellas que resultará más fácil reconocernos y mejorar nuestras nuevas versiones.

Lo común no es lo exitoso, lo vertiginoso de lo común no es lo acelerado en el tiempo sino lo imperfecto que nos hace tan semejantes.

Julia Castro Carvajal -Marta Uribe Rodríguez, La Educación Somática: un medio para desarrollar el potencial humano. Educación Física y Deporte Volumen 20, Colombia.

Silvia Federici, Ir más allá de la piel, Repensar, rehacer y reivindicar el cuerpo en el capitalismo contemporáneo. Editorial Tinta y Limón, Buenos Aires 2022.

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

huyendo de los algoritmos

Danza Movimiento Terapia Vincular: Geopoéticas en Movimiento frente al cuerpo máquina-algoritmo

escribe: Roxana Molinelli

¿Cómo afectan, resuenan, se encarnan las formas de vida y de trabajo cotidiano en nuestros cuerpos y emociones, en estas grandes ciudades? ¿Cómo sostenemos la sostenibilidad de la vida en la post pandemia? ¿Qué corporalidad adviene, se genera o impone? ¿Cómo afecta, resuena, se encarna esa «Cosa escandalosa», al decir de Amaia Pérez Orozco (2014), medioambientalmente destructora, patriarcal colonialista y racista en nuestros cuerpos? ¿Cómo abrimos micro recorridos situados y cuidados para fomentar la soberanía corporal? ¿Qué reinveniones podemos darnos desde lo cotidiano, desde el presente posible?

Los sistemas productivos predominantes y las políticas corporales y de las sensaciones asociadas (Scribano, 2012) sobre los cuerpos emociones, tienden a extraernos, desvitalizarnos, enajenarnos, generarnos malestar, falta de sentido y de realización, ofreciéndonos como consuelo un consumo compensatorio (Ibid.) a quienes aún tenemos la oportunidad de acceder a bienes y servicios que se ofrecen en el mercado. Arrojan directamente a estrategias de supervivencia, a la escasez o inanición a quienes no lo tienen. Megaurbes regidas por entramados productivos y de trabajo que reproducen esquemas de docilidad sobre las acciones del cuerpo (Celis Banegas, 2006, 2007). Acciones sociales corporales como movimientos que oscilan entre esa recta ascendente agitada, frenética, hiperproductiva y el zigzag, atrapado, espasmódico, en búsqueda de recursos ante la escasez.

Pero también el presente a nivel global ofrece un campo fértil de cuestionamientos y contrapropuestas a estos sistemas, entre ellas las diferentes prácticas somáticas y arte creativas que pueden convertirse en espacios contrahegemónicos y vitalizantes frente a la enajenación o el desgaste que pueden atravesar nuestros trayectos ocupacionales.

Es notorio que instituciones como la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomiende incluir el arte y la cultura en la atención sanitaria y llama a los Gobiernos y autoridades a aplicar políticas que mejoren la colaboración entre los sectores sanitario y artístico. Recomendación que se refuerza ante los efectos orgánicos, psicológicos, sociales, económicos, que acarrea la Pandemia por Covid-19.¹

En este abanico, en el encuentro entre trabajo y vida, es posible el explorar posibilidades poéticas y de bien vivir, desde micropolíticas vitalistas, de empoderamiento y apertura, aportando a las tramas vinculares en las cuales nos hallamos inmersos: en nuestra familia, redes, amigos y colegas, en los espacios laborales, del trabajo doméstico o del comunitario. Propiciar en donde estemos la potencia de lo efímero como expresa Raquel Stöck (2018), cobijar e invitar a lo que no se dirige a un fin de acumulación y competencia alienante. Hacerlo desde una conexión orgánico-álmica, bio-psico-social-ambiental, que nos permita abrimos a afecciones vitales, como pequeñas emancipaciones que puedan florecer desde las grietas de los entramados extractivos y opresivos.

Entre esos posibles puede ubicarse a la Danza Movimiento Terapia (DMT) como dispositivo particular. La Asociación Argentina de Danzaterapia y DMT (AADT) la define como:



“El uso terapéutico y/ o psicoterapéutico del movimiento y de la danza que busca favorecer procesos de integración emocional, cognitiva, física y social”². Abordaje integrativo situado en el grupo de las artes terapéuticas como la musicoterapia, el arteterapia, y el psicodrama, el cual nace en los Estados Unidos de Norteamérica en la década de 1940, constituyéndose como profesión en los '60. En la actualidad la DMT cuenta con carreras de posgrado oficiales, formaciones privadas y asociaciones profesionales, en varios puntos del planeta, incluyendo Europa, India y Latinoamérica.³

La Danza Movimiento Terapia Vincular (DMTV), propuesta acuñada e impulsada por Raquel Stöck RA- DMT (2018), aporta diferentes tránsitos que entendemos abren a nuevas posibilidades de comprender y hacer, entre las existentes e igualmente válidas, dentro del mundo de la DMT.

No obstante, es posible concebirla como una praxis terapéutica a la vez que micropolítica poética, que retomando los legados originarios, apuesta a enriquecer y ampliar la inscripción ecosocial de este dispositivo en diferentes contextos. En particular, en los que emergen de estas megalópolis donde las opresiones, presiones y extractivismos entramados a los sistemas productivos predominantes, recaen en un descuido sistemático y enfermante de la vida, humana y no humana.

Desde esta comprensión, la DMTV adviene una Geopoética en Movimiento (Stöck, 2021, 2022), al proponer y abordar la corporalidad en un encuentro humano ambiental arte creativo desde distintos aspectos que conforman su especificidad. Simultáneamente poetizante y agenciante, promueve el saber de los cuerpos sintientes, ecopoéticos y ecociudadanos, en su vínculo indisoluble con la Tierra. Entre estas dimensiones, en esta introducción, destacaremos sucintamente cuatro: lo vincular en situación, el cuerpo vibrátil, los derechos humanos personalísimos y lo geopoético.

Siguiendo tradiciones postestructuralistas en ciencias sociales, humanidades, arte y filosofía, lo vincular entendido como el encuentro de al menos dos, como lo que acontece en el entre, en devenir y en situación, apuesta fuertemente a inscribirse por fuera de ciertos haceres, conceptos y directrices de la modernidad que aún habitamos.

Patrones de pensamiento y acción, basados en un paradigma binomial rigidizante: la separación jerarquizante y mutuamente excluyente entre mente-cuerpo, sujeto-objeto, sano-enfermo, naturaleza-cultura, individuo-medio, vida-trabajo, hombre/mujer - máquina. De esta manera, desde la DMT del siglo XX inmersa en un marco teórico todavía saliente de estas improntas, cuya premisa reside en la *integración psicofísica del individuo*, se despliegan en el siglo XXI propuestas como la DMTV, una geopoética en movimiento

como *posibilidad de encuentro vincular corporal vitalizante y agenciante*.

Proponer acciones corporales potenciando el cuerpo vibrátil al decir de Suely Rolnik (2019), al efecto de las fuerzas vitales que abren otra percepción, a un espacio tiempo creativo que todavía no está formateado culturalmente desde los sentimientos del ego occidental actual, habilita a desandar los binarismos y jerarquizaciones individualistas y cosificantes funcionales a un ordenamiento social consumista y exaccionario. Y lo hace en el soporte, en la apuesta a la generación de una grupalidad que pueda autoperibirse atravesada -pero no capturada- entre los efectos y afectaciones de las tramas sociales, comunitarias, eco políticas, de pertenencia. Esta forma de exterocepción abre un campo donde conectar y alojar procesos colectivos comunes, como puede ser el del malestar sobrante laboral.

Entonces, el cuerpo máquina algoritmo, el que hiper produce, o el que es segregado o expulsado, el que es llevado por la senda del consumo por directrices algorítmicas, se devela, se desconfigura y figura en nuevas formas que habilitan horizontes y mundos de expresión, creación e imaginación, hacia otros posibles.

La perspectiva de derechos humanos personalísimos, producto valioso de disputas dadas en la modernidad occidental, se hace presente desde esta trama. La persona como ciudadana, como agente de transformación, se abre a la fuerza de lo vivo, permitiendo mover cosificaciones, mal moldeamientos y mandatos, desde sus necesidades, deseos, responsabilidades, decisiones y posibilidades, desde sus *decesidades*, en las especificidades de estas cartografías coloniales, en estas corporalidades sureñas del mundo.

Singularidades múltiples que pueden poetizar, cuidar-se y decidir potenciando su soberanía corporal en el profundo encuentro con otros, con el 'entorno', con todo lo viviente -que es también muriente mas no matante- que damos en llamar naturaleza.

Por estos tránsitos, adviene la geopoética en movimiento, la que busca religar la poética a lo geo; quedarse en lo abierto, rechazando cualquier dogmatismo, surgir en lo vivo, a partir de una pluralidad de contexto (Poulet, 2014). Así, se abre otra DMT, la Vincular, que entiende a lo terapéutico como acto poético y a lo poético como acto terapéutico (Salas y Santillán, 2020), en un despliegue atento a las conciencias contemporáneas de conexión rizomática con la biosfera que habitamos.

Invita a trazar nuevas cartografías desde el saber de los cuerpos sintientes, para generar otros lugares que habitar, donde el trabajo pueda acercarse al placer de crear, lejos del agotamiento, la extracción, la cosificación y la opresión de sistemas que tienden al enriquecimiento y apropiación de recursos para unos pocos.

La DMTV como dispositivo terapéutico pero también como micropolítica que deviene geopoética, como otra posibilidad de espacio-tiempo eco humanizante.

Roxana Molinelli. Socióloga (UBA). Master en Género, Sociedad y Políticas (FLACSO). Diplomada y Capacitadora en Danza/Movimiento Terapia Vincular (CID Unesco - Campus Lobos - CC. Rojas UBA). Especializanda en DMT (UNA). Miembro de la Comisión Directiva 2021-2023 de la Asociación Argentina de Danza Movimiento Terapia. Se desempeña desde el año 2010 en políticas laborales de género, cuidados e inclusión. Brinda talleres y prácticas de forma privada con incursión en las artes poéticas, ha publicado poemarios, y participa de la performance "Permanece".

Bibliografía de referencia

- Celis Banegas, Patricia (2006): Aportes para el análisis del movimiento en DMT desde los estudios de interacción social.
- Celis Banegas, Patricia (2007): Mapas y Territorios Corporales. Recorridos en torno a la Antropología del Cuerpo, en Oficios Terrestres Facultad de Periodismo y Comunicación Social - Universidad Nacional de la Plata.
- Scribano, Adrián (2011): Las tramas del sentir. Ensayos desde una sociología de los cuerpos y las emociones en Cervio, Ana Lucía (Comps.). Estudios Sociológicos Editora.
- Pérez Orozco, Amaia (2014): Subversión feminista de la economía: aportes para un debate sobre el conflicto capital-vida. Traficantes de sueños.
- Poulet, Régis (2014): Breve introducción a la geopoética. Disponible en : <https://www.institut-geopoetique.org/es/articulos/214-breve-introduccion-a-la-geopoetica>
- Stock, R. (2018): Danza Movimiento Terapia Vincular. Devenires. Editorial Bricolaje.
- Stock, R. (2021): Capacitación en Danza Movimiento Terapia Vincular, Ficha de clase, C. C. Rojas UBA.
- Stock, R. (2022): Ponencia "Geopoéticas en Movimiento", presentada en el XI Congreso Internacional de Danzaterapia y Danza Movimiento Terapia - 22ª Jornada Anual de la Asoc. Arg. de Danzaterapia y DMT.

Páginas Web

Asociación Argentina de Danza Terapia y Danza Movimiento Terapia: <http://aadt.com.ar/dmt/>

Material Audiovisual

Salas, Carolina y Santillán, Silvina (2020): Conversaciones en Movimiento #3. Raquel Stöck Danza Movimiento Terapia Vincular. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=IN_bGniu07c

Notas

1 Para informar sobre los beneficios de incorporación de las artes expresivas y creativas en procesos de asistenciales en salud, la OMS se basa en los hallazgos reportados en 900 artículos científicos. Informe disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>

2 Disponible en <http://aadt.com.ar/dmt/> al 18-11-2022.

3 Algunas Asociaciones ligadas a la DMT a nivel mundial: European Association Dance Movement Therapy (EADMT); Asociación Española de Danza Movimiento Terapia (ADTME, España); The Association for Dance Movement Psychotherapy UK (ADMP, Reino Unido); American Dance Therapy Association (ADTA, Estados Unidos); Medical College de New York (Estados Unidos); Grupo de Asociaciones Latinoamericanas de DMT (GALA DMT); Red DMT Latinx, entre otras.

controles vs. **indisciplinas**



Es indispensable estar muy alertas para que los duendes del control no se cuelen en nuestras consignas "indisciplinadas"

escribe: Emiliano Blanco

'Más sabe el sueño que la vigilia'

Eduardo Galeano en *Los hijos de los días*.

Esta afirmación de Galeano cala hondo, cuando se trata de pensar en torno al cuerpo.

No es azaroso que traiga consigo un sinnúmero de interpretaciones que nos fueron aprehendidas con mucha labor. ¿Por qué el sueño y la vigilia como pregunta?

Voy por la segunda palabra, vigilia, que trae consigo un poco de historia en la acción. Quizás porque es la más entrenada y tiene aguante para desfilarse primero.

Vigilia significa, entre otras cosas: 'Estado del que está despierto, especialmente en las horas de sueño'.

Estar despierto es clave, porque en las horas de sueño ocurren otras cositas de las cuales podemos dar testimonio, pero no acompañan ese estado anhelado que el despertar propicia; mientras que **Sueño** es 'Estado de reposo en que se encuentra la persona que está durmiendo.'

Podríamos organizar una velada llena de almohadas y colchones y que cada quién se organice para la performance que desee transitar, recuperando el registro de sueño o despertar que sienta... pero no se trata de enlistar un cronograma de actividades ni en qué bando queremos estar con semejante propuesta -que podemos organizar gustosxs, no quiero quedar afuera de esa experiencia-, sino desarticular qué propone cada una de ellas y qué pueden aportar en la didáctica corporal de lo que enseñamos.

Las indisciplinadas prácticas somáticas proponen al trabajo consciente o consciencia corporal como método, acción y pensamiento. Indisciplinadas porque nacieron como pregunta a un paradigma vigente, tan binario como excluyente y hegemónico alrededor de todo lo que puede un cuerpo y más allá...

Las indisciplinas despliegan en sus múltiples hallazgos, fruto de la experimentación e investigación, propuesta del 'despertar', aquellas

zonas del cuerpo que prevalecen 'adormecidas'. Acción de ampliar el patrón que adoptamos en nuestra educación corporal y amigarnos con estos nuevos 'permisos' modificados.

Al decir de Schiller: 'toda modificación en la imagen corporal trae consigo una modificación en la actitud psíquica'. Por ende, algo en nosotrxs ya no está de la misma manera. Ahora dialoga presente.

La palabra guiada, encuadra en este sentido, un perfil lacaniano donde la emoción, el deseo, la historia y el lenguaje entran en cuerpo. ¿Será porque pensamos con palabras?

Ahí, la vigilia co-participa en el desocultar, como bien decía Feldenkrais: 'La dificultad de ver lo obvio'. La vigilia, cuando no se parece al vigilar. Cuando no propone estrategias de control. Vigilia cuando es atención organizada y no concentración: no temor a la dispersión...

Gastón Bachelard en *'El aire y los sueños'* propone lo siguiente: "Para conocer a fondo la vida ulterior de las emociones sutiles, la primer investigación consiste, a nuestro juicio, en determinar en qué medida nos alivian o nos entorpecen".

Quizás podríamos observar si la actividad guiada alivia o entorpece la propuesta, porque entrar en los tejidos ulteriores de nuestra corporalidad mueve algo más que tejidos orgánicos.

Evitar que quien realiza estas experiencias se resguarde en la obediencia y no manifieste algo distinto a lo que se le propone por temor o por desconocimiento del consentimiento.

¿Nuestras prácticas promueven espacios para hablar de lo que nos conmueve, incluso de lo que incomoda? ¿Cuántas de nuestras estrategias insisten en la obediencia enmascarada de conciencia, pero evidente en el control?

Bachelard sigue con lo siguiente: "Manifestaremos, pues, este primer principio de

la imaginación ascensional: entre todas las metáforas, las de altura, de elevación, de profundidad, de rebajamiento, de caída, son metáforas axiomáticas por excelencia. Nada las explica o la explican todo. O, en forma más simple: cuando se las quiere vivir, sentir, compartirlas, se comprende que llevan un signo esencial y que son más naturales que todas las demás. Nos comprometen más que las metáforas visuales, más que cualquier imagen resplandeciente. Y sin embargo, el lenguaje no las favorece. El lenguaje, instruido por las formas, no tiene facilidad para hacer pintorescas las imágenes dinámicas de la altura. De todos modos, esas imágenes tienen un poder singular: dominan la dialéctica del entusiasmo y de la angustia." (BACHELARD, 1958).

Pensar con palabras y que ellas guíen en una propuesta el rizoma que nos despierta, favorece esa vigilia esperable, promueve el arte de las consignas.

Atender si esa dialéctica entusiasmo o angustia, es proveerse de una atención cuidadosa de lo que 'despertamos', para que si no se parece a lo que esperamos, no lo anulemos.

Ahí, está la clave permisiva de convidar en nuestras propuestas los registros sensoriales que acompañan lo que guiamos. Que vigilia no se parezca a vigilar, anular la dispersión; para encarar en una próxima oportunidad aquello que todavía no sucede. El cuerpo no atiende la necesidad eficaz, mucho menos si el puente para colaborar en esa transformación es con el arte de las palabras.

¿Es suficiente dar por hecho lo que tiene que suceder en la consigna o podemos proponer diversas acciones que contengan y habiliten exploraciones diversas y que éstas convivan democráticamente? ¿Alimentamos un lenguaje de los acuerdos, comprendiendo que cada quién tiene facultad de resolver aquella información que transita?

Quiero terminar el párrafo de Bachelard,

que continúa: "La valoración vertical es tan esencial, tan segura, su supremacía es tan indiscutible, que el espíritu no puede desviarse de día si ya la ha reconocido en su sentido inmediato y directo. No se puede prescindir del eje vertical para expresar los valores morales. Cuando hayamos comprendido mejor la importancia de una física de la poesía y de una física de la moral, llegaremos a esta convicción: toda valoración es una verticalización." (BACHELARD, 1958).

Es imprescindible revisar nuestras propuestas, cada tanto, para ver qué se nos cuela al momento de entusiasmar o alentar consignas que pueden parecerse a alimentar nuestros egos. Y no a propiciar un desarrollo de esa diversidad tan promovida en nuestras clases.

Incomodar y provocar aquello que parece tan acertado en nuestros hallazgos para que entren novedosos y actualizados modelos que ese requerido 'aquí y ahora' de Merleau Ponty nos arma como escenario hacia una nueva situación: improvisar.

Podemos repetirnos peligrosamente, pareciéndonos como hacedores de mundos, a aquello que apedreamos con vigor.

¿Acaso no terminó de fracasar el slogan de los resultados efectivos que vamos a obtener si hacemos tal o cual técnica?

Entonces, nos puede rescatar de las determinaciones, la sabiduría del sueño y su identidad onírica para que la poesía deslice en nuestros contornos y espesores la magia incontrolable y desobediente que nos recuerda que la vitalidad es infinita... y existe.

Les comparto estas reflexiones a la luz y las sombras, de que hablemos de lo que seguimos aprendiendo y todos esos temores que nos sacuden cuando emprendemos nuevamente algo novedoso... así como nos sucede cuando saltamos a algo tan profundo como la excursión al cuerpo.

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

DANZA/MOVIMIENTO PSICOTERAPIA

Wellness in Movement

Es un programa que busca acercarte a lo terapéutico del movimiento promoviendo tu desarrollo personal y bienestar general. Si buscas liberar tensiones, regular emociones, mejorar la empatía, presencia, expresión, compasión y una mejor relación con el entorno este es tu programa.

Privado o Laboral, Online o Presencial.
Grupal e individual.

Regenerian
SALUD MENTAL REGENERATIVA

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

pausa con feldenkrais

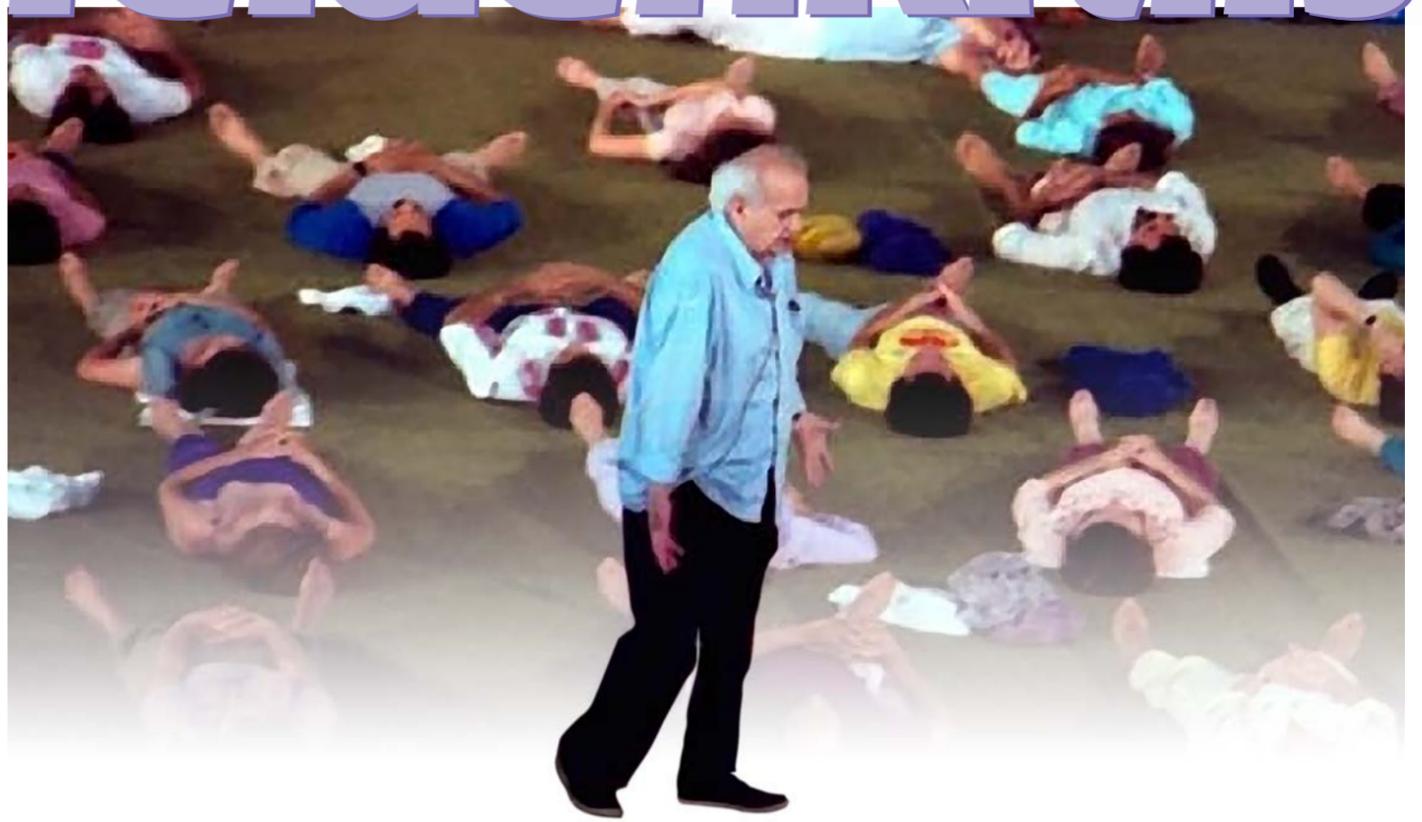
Hace unos años, María de la Paz Villalonga y Anton Luger, profesionales del Método Feldenkrais se sintieron motivados por el interés de ampliar el material de estudio disponible en español. Imaginaron un proyecto y comenzaron entonces con el proceso de selección y traducción de una serie de artículos que la revista *Feldenkrais Zeit* publicara en Alemania. Se trata de textos que indagan y reflexionan sobre el legado de Moshe Feldenkrais, la práctica, el Método, su entorno, su actualidad y su vinculación con otras prácticas.

Además de las traducciones de Luger y Villalonga, el equipo contó con la colaboración de Marcela Flores en la corrección de estilo de los tres primeros artículos. Los acápites introductorios de los artículos fueron seleccionados y agregados posteriormente por el equipo de traducción.

La *Asociación Feldenkrais Argentina* está interesada en la continuidad y crecimiento de este proyecto. Por este motivo acompañamos la difusión de estas traducciones albergando este rico material en nuestros espacios y canales de divulgación. Agradecemos a los autores y autoras, al equipo responsable de las traducciones y correcciones por la generosidad de compartir estos trabajos.

En esta primera instancia de publicación en *Kiné* presentamos el artículo "La pausa Vive" de Beatriz Walterspiel y Matthias Riessland. Revisión y corrección en español del texto: Marcela Flores y Philipp Unseld. Este artículo puede ser difundido como material de estudio y educación, sin fines de lucro y siempre que se mencionen correctamente la autoría de los textos y responsable de la traducción y revisiones.

Asociación Feldenkrais Argentina



La Pausa Vive

"Nuestra auténtica morada es el ahora.
Vivir el instante presente es un milagro"

—Thich Nhat Hanh

escriben: Beatriz Walterspiel y Matthias Riessland

La **pausa**. ¿Qué asociaciones despierta esta palabra? Tal vez sea algo diferente en cada persona: tal vez algo relacionado con el tiempo, con la tranquilidad o la libertad de pensamientos. O simplemente un estado o espacio libre y abierto a la creatividad.

En el Método Feldenkrais la palabra pausa puede tener diferentes significados. Por un lado, representa un tiempo o un espacio en el cual ocurre "algo". Es un momento a veces sumamente creativo, un breve intervalo que lejos de conducir al aburrimiento, conecta a los alumnos inesperadamente con una actividad interna que les posibilita una mayor toma de conciencia.

El Dr. Feldenkrais solía dictar sus clases principalmente en hebreo ¿Cuál es el significado de la palabra **pausa** en esta lengua? ¿Qué resuena a nivel cultural, espiri-

tual y conceptual en la cosmovisión judía? Para aclarar estos puntos nos ayudaron Eilat Almagor y Anat Krivine, ambas profesionales con larga trayectoria como formadoras en el método Feldenkrais.

En la etimología hebrea la palabra **pausa** ("take a little rest" = "tomen un pequeño descanso"), tiene diferentes niveles de significado. Son de gran importancia los morfemas (unidades mínimas de ciertas lenguas) que se relacionan con la palabra "menuja"² (Sus raíces se encuentran por un lado en la palabra "rega" (que significa "momento" y también "movimiento" y por el otro en "ragooa" (que significa "estar tranquilo". Eilat Almagor resalta que "menuja" en consonancia con "rega", tiene una resonancia particular en hebreo que significa que "se está retornando a un lugar de paz y calma". En el mismo sentido utilizamos la **pausa** en el Método Feldenkrais.

Una lección de "Autoconciencia a través del Movimiento" (la modalidad grupal del Método Feldenkrais) se comienza generalmente en el suelo acostado sobre la espalda. Por medio de preguntas introductorias se enfoca la atención y la orientación. Estas

preguntas pueden ser de índole general o detalladas, pero siempre relacionadas con el meta-tema de la lección.

Es una manera de comenzar que nos permite orientarnos a través del contacto con el suelo que actúa como una especie de "espejo" que nos facilita percibir lo que va ocurriendo durante la lección al entrelazar los movimientos con un alto nivel de atención y las **pausas**.

Por lo tanto el escaneo al inicio de la lección es como una instantánea que servirá de referencia a todo lo que posteriormente sucederá. Es un momento de toma de conciencia, de autorreconocimiento y muchas veces también un espacio emergente para posibles deseos de cambio.

En el transcurso de una lección se alternan generalmente los segmentos de movimientos con instantes de **pausa**. Estos pequeños descansos son una oportunidad directa para que el alumno pueda percibir el efecto de su actuación. El suelo, con su impecable imparcialidad, lo refleja siempre con alta fidelidad.

continúa en la página siguiente

viene de la página anterior

Este juego interesante entre la parte guiada y activa de la lección y las pausas compone una malla de alta complejidad. Por lo tanto, cada pausa orienta de nuevo y trae sorpresas. Orientación y aprendizaje acontecen vinculados a las pausas entre los movimientos.

Uno de los principales pilares del legado de Feldenkrais es el desarrollo de la capacidad de percepción diferenciada, la cual integra a la vida cotidiana el poder de observación con plena atención. En cada pausa los alumnos pueden percibirse con creciente nitidez y se van esclareciendo el qué y el cómo de su propio aprendizaje.

Mientras se dejan sentir los efectos de la información relacionada con el movimiento procesado, los nexos entre sentir, pensar y actuar pueden hacerse más conscientes. Por ejemplo, ¿por qué durante una lección de Feldenkrais se logra específicamente disminuir o aliviar completamente un dolor en cierta zona del cuerpo, cuando los movimientos realizados en esa sesión han sido ejecutados en una zona distinta o incluso opuesta a dicha zona? El piso se siente blando, repentinamente uno puede percibirse mejor a sí mismo, con una mayor claridad del contacto de su cuerpo con el suelo, llegando incluso a poder sentir partes de las que no tenía ninguna conciencia previa. Un día un niño expresó su sensación después de una lección: "El piso me ha planchado", lo que refleja un cambio en la autoimagen.

Lo fascinante en el trabajo de Feldenkrais es que se guía a todos los participantes a través de los mismos movimientos y sin embargo, cada uno aprende a partir de sus resultados particulares. Esto se aprecia especialmente durante las pausas: el resultado del aprendizaje experimentado se percibe de manera sumamente personal.

Incluso las combinaciones de movimientos que se proponen durante la lección se pueden resolver con los propios y diferentes patrones de movimiento de cada cual. Es evidente entonces que el efecto del proceso experimentado se haga comprensible en las pausas. A partir de lo que el alumno incorpora o compara durante las pausas, surge poco a poco, una forma individual y paralela de percepción. Una parte del aprendizaje queda anclado en este "proceso de pausas" y constituye una base para la libre elección de reacciones que quedan al descubierto en los siguientes movimientos.

El hallazgo, el reconocimiento y el haber "digerido" lo experimentado, generalmente influye en el siguiente paso del aprendizaje de cada uno. Este es otro de los "tesoros" de la **pausa**. Por ejemplo, hay una alta probabilidad de que después de hacer una pausa en una lección en cuatro puntos (cuatro patas), al retomar éste mismo movimiento, surja la oportunidad de hacerlo en una forma nueva, mejor, más coherente y funcional que la anterior. Todo ello como el resultado registrado en la pausa a partir de la información que aportaron los movimientos realizados previamente. Por el contrario, en una práctica ininterrumpida, continúa y carente de **pausas**, esto no hubiese sido posible en tan poco tiempo. Las pausas sirven para orientar, para informar: lo aprendido se refleja y se profundiza la per-



cepción. Tras una pausa se inician y se hacen más fáciles los siguientes pasos del aprendizaje. Una nueva elección es posible con y después de cada pausa. La constancia de la percepción, de la atención y de la libre elección, acompañan a todo lo aprendido en la lección, permitiendo llevar a cabo este proceso de auto-conocimiento.

Manteniendo el foco puesto en el fenómeno de la pausa, no podemos pasar por alto el aspecto del tiempo. La experiencia del tiempo es extremadamente individual y está estrechamente ligada a la propia experiencia personal, conecta con nosotros como personas íntegras, situadas en el presente y con nuestras vivencias en el "pasado".

A veces las preguntas de auto-percepción que se formulan en una **pausa** son para estimular y mantener viva la curiosidad o para acompañar al proceso de la toma de conciencia, puesto que aún no ha sido lo suficientemente desarrollada. Pero a menudo también puede ocurrir que durante la pausa no se ofrezcan estímulos, que ésta se quede "muda", con lo que el alumno permanece inmóvil y se entrega al piso, a la fuerza de la gravedad, realmente al Aquí y Ahora.

Es ahí, durante la pausa, cuando pareciera que el tiempo se "congela", y esto abre la posibilidad de que una capa más profunda del sistema nervioso se active durante el proceso de aprendizaje y asuma el liderazgo en la autoconciencia a través del movimiento.

Los procesos autoregulatorios que fueron previamente excitados siguen su marcha durante la pausa pudiendo el sistema nervioso organizar y referir noticias desde un conocimiento tácito respondiendo así al conjunto de información obtenida. Estos cambios sutiles no sólo se perciben en el "espejo del suelo", sino también, internamente, en la respiración, en toda la extensión del cuerpo. Los cambios tienen un significado para el "felt sense"³

La percepción está dirigida interiormente al movimiento. El sistema nervioso sensor entra en juego. De este modo la información no sólo queda grabada en el sistema motor, sino que también se aloja en el tejido.

Hoy sabemos que esto sucede también en las fascias y en el tejido conectivo, en el que muchas imágenes de la experiencia que tienen que ver con el movimiento se almacenan.

Igualmente, en este nivel tisular, se integra gran parte de la experiencia, la cual tiene un impacto profundo y duradero en la propia imagen. Esta experiencia vivida no sólo se plasma como un proceso asimilado mentalmente, sino como una integración profunda.

Moshe Feldenkrais tenía una manera muy especial de tratar la relación espacio-tiempo. Beatriz, que ha sido alumna directa de Moshe Feldenkrais en Amherst/USA, recuerda lo particular que era estar en el suelo cuando él enseñaba. Feldenkrais podía impartir sus clases guiando el proceso y al mismo tiempo crear un espacio en el cual la calidad de atención misma evocaba curiosidad. No había cansancio, agotamiento o sobrecarga después de una lección, aunque hubiera sido 'trabajosa' o larga. Era sumamente especial lo que Moshé hacía con el tiempo: "presencia" significa justamente esto: estar presente en el tiempo, en el momento o instante.

"Presencia" posee aquí una cualidad extraordinaria, incluso con efectos inesperados e insospechadas posibilidades para el desarrollo de la autoconciencia y el descubrimiento del diálogo entre el/la profesional de Feldenkrais y el alumno.

La "presencia" surge como habilidad importante para el flujo y la continuidad del proceso tanto en la acción como durante la **pausa**.

Todo lo que "vibraba" en el campo que creaba Feldenkrais con su presencia, con su profunda comprensión y sus conocimientos, estaba ahí también en las **pausas**, (y como tal) disponible para que los aprendices pudieran acceder potencialmente.

El alumno obtiene así un espacio "íntimo", tal vez incluso un "espacio sin tiempo" para elegir libremente su aprender. Para ilustrar "este campo común" hemos aquí una pequeña historia:

Una madre llevó a su pequeño hijo a ver a Mahatma Gandhi y le dijo: "Pídale a mi hijo que deje de comer azúcar". Gandhi pidió a la mujer que volviera en dos semanas. Pasadas estas dos semanas, la mujer regresó con su hijo. Gandhi miró al pequeño fijamente a los ojos y le dijo: "Deja de comer azúcar". Agradecida, pero a la vez perpleja la madre le preguntó: "¿Por qué tuve que esperar durante dos semanas para eso?". "Hace dos semanas", - dijo Gandhi- "yo mismo estaba aún comiendo azúcar."

Aquí no se trata sólo de una conducta ejemplar, sino de la autenticidad e integridad interior con las que Gandhi actuó dentro del campo de su 'presencia'.

¿Qué significa esta idea para el trabajo en el método Feldenkrais?

El pedagogo Feldenkrais que ha comprendido profundamente una lección en su estructura y función, sabe de la dimensión de estar en contacto con lo desconocido en el aprendizaje. Es por eso que puede impartir sus clases creando un campo y un marco de aprendizaje particular para los alumnos.

Al enseñar la clase coexisten las instrucciones verbales, los silencios, las pausas, la experiencia, el conocimiento, la comprensión, la conciencia, la percepción, la anticipación y la presencia.

En la modalidad individual del método Feldenkrais (Integración Funcional) todos estos aspectos también juegan un papel muy importante, pero tendríamos que examinar con más detalle la dinámica particular del diálogo no verbal en otro inciso aparte.

En resumen, se podría decir que la **pausa** fomenta la experiencia en todos sus niveles, tanto en el aprendizaje como en la vivencia. A la vez ofrece un espacio muy singular para la propia experiencia. La **pausa** abre "espacio" y "tiempo" para:

- Situarse, enfocarse y realizar ajustes de la mente.
- Ayudar a la continuidad de la percepción y a la integración de la información de los movimientos previamente experimentados, apoyando así al siguiente paso del aprendizaje
- Propiciar una atención abierta, precisa o difusa que capture el proceso de autorregulación - Estimular la "presencia" y el diálogo.

La "presencia" produce una toma de conciencia en las capas más profundas de la experiencia

La **pausa** es esencial en el método Feldenkrais, donde se vislumbra lúcidamente cómo se entrelazan su significado, su profundidad y su magia. La **pausa** vive.

En la **pausa** todo está, todo es posible.

1-Artículo original en alemán, tomado de la revista "feldenkrais zeit: PAUSE", 2013.

2-"Menuja" (Heb. מנוחה) significa: descanso, respiro, silencio, calma, claridad, serenidad. "Lanuaj" (Heb. לנוח) en el sentido de: recuperación, descanso o relax (relájese). De la misma raíz son "Noah" (Heb. נוח) lo que significa, entre otras cosas: agradable, cómodo, reconfortante. "Najat" (Heb. נחת) en el sentido de satisfacción, alegría, placer, tranquilo, silencioso.

3-"Sensación sentida", palabra que proviene de la práctica del método Focusing, la experiencia sentida (Eugene Gendlin.-1981). Este término a grandes rasgos, quiere decir que el cuerpo no es sólo una estructura, es el acervo de la experiencia vivida en ese cuerpo. Análogamente, aquí podemos asociar este concepto a los componentes de la acción en el Método Feldenkrais: las emociones, los sentimientos, los pensamientos, las sensaciones y el movimiento.- N. de T.

Referencias:

Artículo original en alemán:

<http://www.ariadne.de/bewegend/zeitschrift-feldenkrais-zeit/7855/feldenkrais-zeit-13-pause-n/fz-13/>

Focusing:

https://www.focusing.org/es/focusing_una_herramienta_corporal_y_mental_klagsbrun_trad_riveros_031209.pdf

"caminhando e escutando o Rio da Prata"

El domingo 4 de septiembre de la mano del Grupo NEID (Núcleo de Estudios de Improvisación en Danza, de Uberlândia/Brasil) junto con el área de Investigaciones en Artes Liminales (IAE-FFyL-UBA) recorrimos creativamente las orillas del Río de la Plata. Un grupo de 20 caminantes coreografiando el vínculo de sus cuerpos con relación a un río al que los porteños le hemos dado la espalda. Desde el Parque de la Memoria -y una historia de cuerpos Presentes Ahora y Siempre-, hasta la bellísima Reserva Ecológica, exploramos trayectos diversos que interpelaron nuestra percepción como espacio político de afectación. ¿Qué miramos? ¿Cómo lo miramos? ¿Qué respiramos? ¿Cuáles son los aromas disponibles? Si... a pesar del sonido de los autos, del pasar incansable de los aviones, es posible escuchar el golpeteo de olas...

escriben

Luciana Arslan

Mariane Araujo

Micaela Suarez

Patricia Aschieri

Patricia Chavarelli

Paulina Caon



foto: Virginia Perez

Los sonidos se encabalgan, las memorias brotan como ríos subterráneos, donde los recuerdos íntimos y colectivos van confluyendo sonoramente, como "Audífonos de la memoria" (María Aimaretti, 2021). Éstos "funcionan como una condensación acústica del tiempo y la historia que nos vuelve sensibles a cierto pasado" (264). Recuerdos del pasado de la historia reciente, espacio interpelado y clausurado, la conquista por un espacio de sentido: emplazamiento de las memorias y memorias en puja. Cada construcción de memoria tiene sus olvidos, al decir de Elizabeth Jelin (2004), y entonces nos interrogamos por los proyectos urbanísticos, las dictaduras militares en Argentina y las políticas públicas que eligen olvidar al río, quitarle su sentido y su función, coartar su capacidad de fomentar la creación de los lazos afectivos de una sociedad. Balnearios amurallados, vedados... y el genocidio que operó en el territorio fracturando su cuerpo social. Cuerpo y territorio, espacios en disputa. Pero las memorias sonoras y visuales siguen brotando, y las prácticas cotidianas de la pesca, y la venta ambulante, y la performance activista como señalética a la vera de Río de La Plata... y todos esos micromundos, como pequeños territorios vitales que aún irrumpen entre las olas amuralladas.

Cartas ao Rio

Patricia, traté de reescribir este pasaje en español... como puede ver abarro... por favor, ¿puede comprobarlo?

Uma travessia é um trajeto que fazemos de um lugar ao outro.

Mas uma travessia, quando coletiva, mais parece um passaredo. Chega gente por todos os lados, todos voam juntos e compartilham um mesmo ritmo por certo tempo. De repente, todos se dissipam. Vão embora carregando uma energia, rastros, intensidades, que, por sua vez, reúnem as experiências da travessia e todos os percursos que a antecederam.

Uma travessia coletiva, então, parece uma mescla de gente em movimento, trânsito, migração, que não acaba nunca.

Em meio a esse fluxo, quando estávamos próximas à Reserva Costanera, convidamo-nos a escrever cartas ao rio, escritas também em fluxo, como um fruto dos atravessamentos do território em nossos corpos e deles no território. Compartilhamos a seguir alguns fragmentos delas.



foto: Tamara Arce

¿Como deve ser rio?

Uma carta ao rio seria dizer-lhe que há muitas coisas ao redor dele. Pergunto se ele sabe disso tudo. ¿Como é perceber uma invasão no seu corpo? Quantas invasões já foram vivenciadas?...

Somos invadidas pela cidade. ¿Somos também rio? (Mariane Araujo)

Escutarte en silencio, escutarte en medio a los coches, los aviones... escutarte a despeito dos aromas de lixo, de abandono, de especulação imobiliária, pobreza, polícia, vazios urbanos que se formam no seu entorno... Como Careri diz, tal vez seja exatamente nesses ditos vazios que se abrem as brechas para outras formas de existir na cidade, outros modos de convívio com o rio... (Paulina Maria Caon)

Querido río, cuando te vi por primera vez, admiré tu belleza y grandeza... Al acercarme, noté las agresiones que estás sufriendo. ¡Lo siento! Nuestras actitudes no te atacan solo a ti, sino a todos nosotros.

Me quedo a tu lado a disfrutar de las aves, disfrutando del frescor que emana de sus aguas, del viento, del calor del sol... y pensé que podría quedarme contigo y con la naturaleza que se mueve junto a ti, por horas. Como las aguas del Paraná, yo vine a unirme a usted. Gracias por este encuentro. ¡Hasta luego! (Patricia Chavarelli)

Enquanto caminhava em suas margens, estando eu mesma à margem de mim, me perguntei quanto de vida cabe em você. Quantas mortes você presenciou. ¿...você morre a cada instante? ¿Do que você se lembra? ¿Quanto de memória corre em você, Rio? ¿Quantas pessoas de corpos inteiros você suportaria? ¿Toda essa cidade de gentes caberia em você? Rio, você me parece impossível. (Juliana Marques)

Experimento não buscar respostas, mas voltear as questões, flexibilizar o pensamento, inspirado por sua qualidade líquida e não transparente, ambígua, difícil de decifrar. Caminhar, navegar, manter-se em movimento, pisar os territórios em que nos dizem para não estar. Ao mesmo tempo, cuidar, reconhecer nossa limitada compreensão do todo, recuar para mirar, escutar, silenciar, tentar aproximações mais humildes com tudo que nos cerca...

As pernas cansadas, pés latenjantes, vias pulsantes, me põem a pensar pelos músculos, pelo fluxo sanguíneo, a vagar pausadamente... Seu ritmo de mar, certa calma de mar, em oposição à velocidade dos carros, ao volume sonoro dos aviões, é também outro modo de organizar ideias em movimento, desde o movimento, informada por seu grande corpo aquoso. (Paulina Maria Caon)

continúa en la página siguiente



foto: Patrícia Aschieri

viene de la página anterior



foto: Virginia Perez

Un río con nuestra Historia es más que un río.

A medida que avanzamos las ideas van dejando atrás el pasado y se deslizan en un presente de percepciones y sensaciones más vitales... como el agua que fluye tomando distintos tonos, luces y sonidos.

Y la flora, y la fauna y las gentes.

La evocación roza la historia personal: por años he navegado ese río...

Y he escuchado el silencio del río. Fondeado el barco en algún sitio.

(Liliana López)

Tu ritmo, tu oleaje

tu olor, tu música, tu color:

ahora inmensidad en mi paisaje interior.

Río memoria

Río resignificado

Río esencial

Río vital

Río colonizado

Río navegante y navegado

Río que grita

Río que clama

Río vertedero de ciudad deshabitada, desvitalizada, mercantilizada, acelerada.

Te navego en mi inspiración/expiration

Río sostén, río abismal.

Entre Ríos

Río cuerpo

Río migración

Río plata/río argentum

Río que te volé ayer para sentirte hoy

Río ahora de regreso, te navego descubriendo tus meandros

tu Delta ardiente, humeante, agonizante

Río a espaldas de ciudad.

Río ahora alojado en todas mis memorias.

(Michelle Mostowski)



foto: Virginia Perez

Dice David Le Breton "Sumergiéndose en otro ritmo, en una relación nueva con el tiempo, el espacio, los otros, gracias a su encuentro con el cuerpo, el sujeto restablece su lugar en el mundo, relativiza sus valores y recupera la confianza en sus recursos propios. El caminar le hace revelarse a sí mismo, no de manera narcisista, sino congraciándolo con el placer de vivir y con el vínculo social" (Elogio del Caminar, pp.159).

Caminar un sentido del encuentro, de estar juntxs, de abrirnos en relación. Así como las aguas de los ríos se mueven incesantemente y buscan nuevos lugares y trayectos, exploramos ser unx-con-el-río-en-movimiento. Una danza fluida en el mirar, en el gesto ligero que se expande en una escucha sensible de la geografía, del espacio muchas veces visto sin haber sido mirado. Un pasear líquido y fluido, a veces al ras de las aguas, otras entrando en sus/nuestras profundidades... Una deriva que tiene el poder de ser suave y delicada pero que también tiene la fuerza de horadar prejuicios y lavar las piedras.

Descubrir quietud en medio de lo inquieto, agitado y movedizo, y en el encuentro, admiración.

Bibliografía citada

Aimaretti, M. «Audifonos De La Memoria: Música, Canciones y Archivos En Trelew. La Fuga Que Fue Masacre (Mariana Arruti, 2004)». *Tenso Diagonal*, n.º 12, diciembre de 2021, pp. 264 -80, <https://www.tensodiagonal.org/index.php/tensodiagonal/article/view/348>.

Careri, Francesco. Walkscapes - o caminhar como prática estética. São Paulo: G. Gili, 2013

Le Breton, David. **Elogio del caminar**. Madrid: Siruela, 2011.



foto: Luciana Arslan

Bailarines Toda la Vida 



Facebook: Bailarines TLV - Podemos compartir Danza con Bailarines TLV: •en la Mutual Sentimiento, F. Lacrozze4181, los viernes de 19 a 21hs. •en el Museo del Hambre, San Juan 2491 los martes de 19 a 21hs. •en el ex C. de detención Olimpo, los lunes de 19,30 a 21,30hs • y con Mate Murga en Danza, en Tres Arroyos 555, los jueves de 18 a 20hs

Danza Integradora 

Danza Integradora **TODOS PODEMOS BAILAR**
Susana González Gonz



DANZA INTEGRADORA 

DANZA INTEGRADORA "TODOS PODEMOS BAILAR" SÁBADOS DE 10:30 a 12:30 hrs. en el aula A, de planta baja. Comienzan el primer sábado de marzo del 2023.

UNA Artes del Movimiento, Sánchez de Loria 443 - movimiento.una.edu.ar

Susana González Gonz, Fundadora Cátedra Danza Integradora, Directora proyecto "Todos Podemos Bailar". Directora Grupo ALMA Cia. Danza Integradora (54-11) 3618 2884 www.danzaintegradora.com.ar



**Sábado 7 de
enero de 11 a
13 hs en CABA**



escriben: Elba Longhini
y Andrea Ronconi

cuero y qi gong en hospitales públicos

**En el marco del
proyecto del Instituto
Internacional de
Qi Gong de Argentina,
dirigido por Carlos
Trosman, se sostienen
prácticas de Qi Gong
(chi kung) brindadas
en forma abierta y
gratuita a la
comunidad
desde 2017.**



Son clases para todo público y no se requiere inscripción previa.

Para los ojos del observador común, el chi kung consiste en la repetición de series de movimientos suaves y posturas fijas. Para los practicantes de chi kung, este arte energético basado en la Medicina Tradicional China, requiere del ajuste progresivo de múltiples coordinaciones posturales, senso-perceptivas y respiratorias, que van despertando un proceso de autodescubrimiento, adecuación, soltura y armonía, que se hace posible en la continuidad de la práctica.

Las actitudes corporales de nuestros practicantes revelan concentración entre el ritmo activo y la pausa, y disfrute con los logros alcanzados, como mayor movilidad de las articulaciones, mejor ritmo respiratorio y más calma mental.

▪ **En el Hospital Bernardino Rivadavia, Av. Las Heras 2670, CABA, Pabellón de Salud Mental Dr. Molina, 1er piso, los martes de 13 a 14.30 hs. Desde el año 2017.**

▪ **En el Hospital Ramos Mejía, Urquiza 609, CABA, Aula Saguatti camino a Cardiología, los miércoles de 15 a 16.30 hs. Desde el año 2019.**

Al escuchar sus voces cuando dicen: "llego tenso y me voy relajado", "vengo porque me hace bien" o "esto es para mejorar la calidad de vida", nos sentimos integrados en un camino común.

Así, los sentires, síntomas y sufrimientos, encuentran un cauce en

la escucha y el autoconocimiento y se trabajan con la práctica. Mediante el movimiento, la respiración y la imaginación hacemos circular la energía Qi (chi) que recorre todo nuestro cuerpo con una práctica de cultivo de la salud propia y comunitaria.

Elba Longhini es Profesora de Qi gong (IIQG), Psicopedagoga, Prof. de educación especial. elbalonghini2016@gmail.com (Hospital Rivadavia).

Andrea Ronconi es Profesora de Qi Gong (IIQG), Trabajadora social, Terapeuta de Shiatzu, andreamronconi@gmail.com (Hospital Ramos Mejía).



Berta Vishnivetz visita la Argentina

La Asociación Argentina y Latinoamericana de Eutonía le da la bienvenida a la Dra. Berta Vishnivetz, quien llegará a la Argentina para brindar una clase abierta a toda la comunidad interesada en vivenciar la Eutonía de la mano de una de sus referentes más destacadas.

La Dra. Vishnivetz, formada en la Escuela de Copenhague -Dinamarca, es la única Eutonista argentina discípula directa de Gerda Alexander, creadora de la Eutonía. Con ella se formó y finalizó sus estudios en 1974.

Con el aval de Gerda Alexander, la Dra. Vishnivetz fundó y dirigió, entre 1987 y 1998, la 1ª Escuela Argentina y Latinoamericana de Eutonía, en la Ciudad de Buenos Aires. Asimismo, en este período, creó la Asociación Argentina y Latinoamericana de Eutonía (AALE), que al día de hoy está cumpliendo 35 años de labor. En 1990, además, fundó la 2ª Escuela de Eutonía, en San Pablo, Brasil.

Desde entonces, acompaña el proceso de todas las Formaciones y el de todas las y los Eutonistas de las escuelas.

En esta oportunidad, la Dra. Berta Vishnivetz ofrecerá una clase destinada a la exploración de la columna vertebral como eje y sostén, de manera que cada persona pueda experimentar las herramientas que tiene a disposición para su cuidado en el día a día.

¿Qué es la Eutonía?

El término Eutonía, que proviene del griego Eu: bueno, óptimo - Tonos: tensión, fue creado para expresar la idea de una "tonicidad armiosamente equilibrada en adaptación constante al estado o actividad del momento".

La Eutonía es una disciplina corporal de autoconocimiento basada en la experiencia del propio cuerpo que conduce a la persona hacia una toma de conciencia de sí misma y propone un aprendizaje para la regulación del tono muscular, adecuándolo a cualquier situación de la vida.

La clase será el sábado 7 de enero de 11 a 13 hs. en CABA.

AALE te invita a sumarte a la experiencia, celebrando el encuentro con Berta y los 35 años de la Asociación Argentina y Latinoamericana de Eutonía (AALE).

Para informes e inscripción: aale.redes@gmail.com

escuchar y reconocer

Pakapaka crea el primer laboratorio de Investigación y experimentación de nuevas narrativas interactivas no lineales de las nuevas infancias

Derecho al juego digital: usos y apropiaciones de consumos culturales interactivos de las infancias actuales

MINILAB -el Laboratorio de Investigación y Experimentación de Nuevas Narrativas No Lineales Interactivas, creado en 2020 en la señal infantil pública Pakapaka- realizó una investigación sobre el derecho al juego digital en las infancias en el marco de las transformaciones culturales originadas por la pandemia de COVID-19. El trabajo permitió reconocer cuáles fueron los principales cambios que operaron en este tiempo y la experimentación con nuevas narrativas interactivas que hicieron las infancias.

Contexto

Pakapaka no lineal. Desde el año 2010 trabajamos en el área de Convergencia digital del canal Pakapaka junto a la dirección de Cielo Salviolo, donde fuimos ensayando cómo producir contenidos digitales interactivos destinados a las infancias desde la televisión pública. La producción no lineal interactiva tuvo una primera intención, funcionar como acompañamiento de los contenidos audiovisuales. Sin embargo, se hizo imprescindible, no solamente generar transposiciones de contenidos de la pantalla audiovisual a las nuevas pantallas digitales, sino también pensar cómo esta nueva tecnicidad habilitaba nuevas potencialidades expresivas y cambiaba los modos de narrarse a sí

mismos y narrar el mundo de las nuevas generaciones. **Escuchar y reconocer.** Durante estos años, las infancias que escuchamos en el campo de investigación y las referencias que tomamos como inspiraciones para la producción de contenidos cambiaron a gran velocidad. En el año 2016 hicimos una primera detención cuando observamos que las nuevas industrias culturales de telecomunicaciones naturalizaban la creencia en el sentido común de las infancias que todo era posible en la web. Las chicas y chicos en el campo, dibujaban en una cartulina su "web ideal", con

un gran rectángulo que hacía referencia al buscador de Google que representaba "la puerta de entrada a todo lo posible". Además, percibimos que la simulación virtual cuestionaba los límites del cuerpo orgánico y la finitud en relación a lo que habíamos concebido como vida en la modernidad. Comenzábamos a vislumbrar que los procesos de subjetivación actual articulaban instancias *on-off line* generando continuidades específicas entre los cuerpos orgánicos y los avatares, comunicados a través de consolas e interfaces algorítmicas. La onda analógica se transcodifi-

caba digital (en ceros-unos, encendido-apagado) al mismo tiempo que el espectro electromagnético global entraba en un proceso de digitalización asociado a nuevos modelos de negocios de la Nueva Economía. **Consumo infinito on line.** En las investigaciones siguientes, observamos que las nuevas infancias comenzaron a jugar cada vez más, en tiempo real, *on line*, conectados a la nube, a videojuegos multijugador, hasta que, en el año 2018, las industrias de telecomunicaciones quitaron la posibilidad

continúa en la página siguiente



**FORMACIÓN 2023
Presencial y Online**

**57 años de experiencia en
educación y desarrollo humano**

INFORMES E INSCRIPCIÓN
fundacionrioabierto@gmail.com

La Fundación Río Abierto ofrece una sólida **formación en técnicas psicocorporales con un enfoque transpersonal**, a la vez propone la exploración del propio potencial creativo como herramienta principal de cada futuro instructor.

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

DANZA ARMONIZADORA

Método Elida Noverazco

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

TÉCNICA CORPORAL TERAPÉUTICA

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

- GRUPOS TERAPÉUTICOS
- GRUPOS DE MOVIMIENTO

ESPERAMOS TU CONSULTA
POR DÍAS, ZONAS Y HORARIOS

**ABIERTA LA INSCRIPCIÓN
AL PROFESORADO**

STAFF:
Elida Noverazco
Mirtha Barnils - Karina Jousse
Gabriela Prosdocimi

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

viene de la página anterior

de pausar el videojuego. Lo mismo sucedió con la aceleración del uso de las redes sociales y el consumo de videos *on line* en formato maratones y con recomendaciones algorítmicas.

Investigación Año 2020 Pandemia COVID 19

1 gúgol, el número que tiene tantos ceros hasta que se cansa el cuerpo

Durante diez años en investigación en formación docente en el Instituto 39 de Provincia de Buenos Aires, y desde el equipo interno de convergencia digital del canal Pakapaka durante todas las gestiones de Cielo Salviolo. El trabajo que se adjunta en el informe es un recorte de ese trayecto, que reúne el análisis de la investigación del último año 2020.

La pandemia por Covid 19 generó la necesidad de utilizar otros procesos de enseñanza aprendizaje a través de tecnologías digitales.

En esta situación, algunos docentes utilizaron plataformas de educación virtual y muchos otros solo pudieron dialogar con los estudiantes a distancia vía Whatsapp por falta de conectividad. Los temas vinculados a la inclusión digital, conectividad a largo de todo el territorio nacional, temas de protección de derechos de intimidad y privacidad en la red, y el derecho al juego digital en contextos de Nueva Economía (Marazzi, 2014) fueron y siguen siendo hoy temas claves de reflexión y acción desde las políticas públicas. Los programas de televisión *Seguimos Educando* y la

plataforma *Juana Manso* (que no requiere el uso de datos) son algunos de los desarrollos implementados por el canal y Educar SE para dar respuesta a estos temas. Sin embargo, quedan aún por regular y darle continuidad a los derechos de las chicas y chicos en los espacios digitales, así como pensar otros nuevos en contextos históricos transformados. Con este artículo buscamos brindar y hacer accesible algunas de las transformaciones culturales mediáticas digitales que posibilitan procesos de subjetivación cuya especificidad detallaremos aquí.

En **Febrero 2020**, desde el canal ideamos un laboratorio de experimentación e investigación de nuevas narrativas no lineales que llamamos MINILAB. Desde allí, daríamos continuidad a la investigación cualitativa de campo situada con el objetivo de reconocer a las nuevas infancias en relación con las transformaciones culturales actuales.

Además, desde el MINILAB pusimos el foco en la experimentación con nuevas narrativas interactivas que habitan las infancias. Al mismo tiempo, entre diferentes equipos del canal, creamos el Consejo de niñas y niños para aproximarnos y dialogar con las nuevas generaciones.

Nuestra experiencia de investigación colectiva en Comunicación y Educación fue realizada en conjunto por docentes, ayudantes de cátedra y docentes en formación, todos participantes de la asignatura *Cultura, Comunicación y Educación Medios Tic y Educación*, del diseño curricular de los Niveles Inicial y Pri-



maria de los ISFD 39, y Taller de nuevas infancias y nuevas Juventudes, del diseño curricular del Tramo de formación pedagogía del ISFD 52, ambos institutos pertenecientes a la región Norte de la Provincia de Buenos Aires. Este año, desde el canal, sumamos un eje a la guía de investigación sobre las relaciones entre Juego y Pandemia a pedido de la directora del canal por la situación de aislamiento.

El trabajo de investigación se realizó en el marco de instancias de Formación docente de la provincia de Buenos Aires, ISFD 39, en el marco de la unidad curricular *Cultura, Comunicación y Educación del segundo año de Educación Primaria*.

Participaron 40 estudiantes que entrevistaron a 71 chicas y chicos de la región Norte de la Provincia de Buenos Aires. Las edades de los entrevistados fueron de 5 a 12 años y 15 a 20 años. Los consumos culturales interactivos analizados fueron *Free Fire*, *Fortnite*, *Minecraft*, *Call of Duty*, *Youtuber Federico*

Vegevani, *Youtubers Los polinesios*, *BangTang Sonyeodan Pop coreano*, *Academia de Cahorros*, *Clarence*, *Tik Tok*, *POkemon Go*, *"Brawl stars"*, *Amon us*, *Assassin 's Creed*, *Counter-Strike: Global Offensive*, *Plato*, *DAYS gone*, *Yu-Gi-Oh Duel Links*.

El trabajo de campo propuesto por la cátedra consistió en una guía de observación que partía de dos preguntas: ¿A qué están jugando ahora? ¿Qué serie o dibujos están mirando?

En ningún caso decidimos qué investigar. La decisión fue investigar los objetos que los chicos mencionaran. El consumo cultural no debía ser propuesto por nosotros según creencias previas, sino señalado por el grupo a observar de acuerdo con sus preferencias, intereses y gustos. Fue así como durante más de diez años las investigaciones sobre consumos culturales interactivos fueron cambiando según la innovación, la actualización y los nuevos dispositivos. La metodología consistió en escuchar a las chicas y chicos, y observar sus prácticas asociadas a los usos y apropiaciones de un consumo cultural interactivo digital vinculado a un grupo (más de tres) y un espacio situado. Los grupos etarios debían corresponderse con la franja etárea del Nivel, de 2 a 5 años si era Nivel Inicial o de 6 a 12 años si era Nivel primaria, más de 12 si era educación de adolescentes y adultos. En el año 2020 introdujimos también algunas investigaciones con una franja etaria de jóvenes de 15 a 20 años porque observábamos que, en las mediaciones por pares, esto es,

Youtubers, gamers y streamers, muchos tenían como referencia los consumos de los más grandes.

Esta investigación constituye un espacio de intercambio, discusión y formación que creemos favorece la reflexión sobre la práctica, la autocrítica, la revisión de los marcos teóricos para dar cuenta de lo contemporáneo y su justificación a partir de la propia experiencia.

En este sentido, las relaciones con el MINILAB de la TV Pública Canal Pakapaka manifiestan las posibilidades de pensar en conjunto lo actual de la cultura y la tecnicidad con vistas a una praxis transformadora. Es el deseo de este equipo invitar a otras instituciones de investigación a participar de instancias colectivas de reflexión sobre los derechos digitales actuales en contextos de transformación histórica.

Carolina Di Palma es candidata a doctora en Comunicación de la UNLP y PPGCOM UFF-Brasil, línea de investigación, Estéticas y tecnologías de comunicación, campo Cuerpo, subjetividad y nuevas Tecnologías. Magister en Comunicación y Educación de la Universidad Nacional de la Plata con tesis sobre la Convergencia digital pública infantil. Responsable de proyectos de Convergencia digital del canal Pakapaka Tv pública de Argentina desde el año 2010. Profesora titular de Cultura, Comunicación y Educación y Taller de nuevas infancias y nuevas juventudes en Institutos de formación docente de la Dirección de Cultura y Educación de la Provincia de Buenos Aires desde el año 2009.

IIQG INSTITUTO INTERNACIONAL DE QI GONG

SEMINARIO EXTRAORDINARIO ESTE MÉTODO NUNCA FUE ENSEÑADO EN ARGENTINA

QI GONG Y CÁNCER
CON CRISTOPHE S. J. CADÈNE (FRANCIA)

"Autor, con el Dr Yves Réquena, del libro "Qi Gong et Cancer, prevención y acompañamiento del tratamiento con el Método Guo lin"

6, 7, 8 Y 9 DE ABRIL 2023

PROGRAMA DE 6 PASOS
Preparación. 3 Dantien. Marchas rápidas. Pasos fijos. Pasos en punta. Aumenta la oxigenación de las células. Estimula la circulación de energía.

PARA TODO PÚBLICO
MODALIDAD. RETIRO INTENSIVO. VACANTES LIMITADAS.
MATERIAL DIDÁCTICO EN ESPAÑOL. TRADUCCIÓN SIMULTÁNEA.

Informes e inscripción:
✉ contacto@iiqgargentina.com.ar ☎ +54 9 11 6656-5215
www.iiqgargentina.com.a

esferobalones escuela de esferodinamia

ESFEROBALONES ESCUELA DE ESFERODINAMIA REORGANIZACIÓN POSTURAL EDUCACIÓN SOMÁTICA

10 AÑOS DE MOVIMIENTO JUNTAS

ACTIVIDADES 2023

- **CERTIFICACIÓN EN ESFERODINAMIA PARA EL EMBARAZO, EL TRABAJO DE PARTO Y EL POST PARTO.**
 - Módulo I: 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 PostParto (10 hs)
 - Módulo IV: Toque y Contacto durante el Trabajo de Parto (8 hs) Optativo
- **JORNADAS DE ACTUALIZACIÓN PEDAGÓGICA EN ESFERODINAMIA PARA EMBARAZADAS**
- **CAPACITACIÓN TEÓRICO-PRÁCTICA "EL PERINE" CENTRO ORGANIZADOR DE LA ACTITUD POSTURAL Y SUS CONEXIONES ORGÁNICAS CON EL MOVIMIENTO.**
- **CLASES DE ENTRENAMIENTO Y PRÁCTICA EN ESFERODINAMIA REORGANIZACIÓN POSTURAL**
- **CLASES DE ESFERODINAMIA PARA EMBARAZADAS Y ENCUENTROS CON ACOMPAÑANTES**
- **SEMINARIOS INTENSIVOS: INTRODUCCIÓN A LA ESFERODINAMIA-POSTURAS BÁSICAS Y PAUTAS DE SEGURIDAD.**
- **JORNADAS DE ACTUALIZACIÓN PEDAGÓGICA: CONSTRUYENDO COLECTIVAMENTE NUESTRA PRÁCTICA: DIRIGIDO A EGRESADAS/OS DE LA ESCUELA DE ESFEROBALONES**

MODALIDAD PRESENCIAL - VIRTUAL EN TIEMPO REAL

CABA LA PLATA PATAGONIA NOA NEA

www.esferobalones.com ✉ esferobalonesescuela@gmail.com

Esferobalones-Escuela de Esferodinamia @esferobalones @embarazadasyesferodinamia

LIBROS RECOMENDADOS



Spinoza. Militante de la potencia de vivir Enrique Carpintero Topía Editorial

¿Por qué estudiar en la actualidad a un filósofo del Siglo XVII? Hay varias razones, pero la principal es su conceptualización sobre una democracia donde el derecho de los que gobiernan depende de la potencia de la multitud, y ésta de las relaciones de poder de las fuerzas que la componen. Desde allí Spinoza plantea una teoría de la acción y de las pasiones humanas. Esta es la fuerza que sigue teniendo su pensamiento ético-político para ofrecer una mirada adecuada que permite afrontar la realidad actual.

El autor realiza un abordaje profundo de la vida y la obra de Spinoza en la primera parte del libro, donde explica la importancia de sus orígenes marranos para dar cuenta de su pensamiento. Un experto en el equívoco y el doble lenguaje que enmascaraba una oración

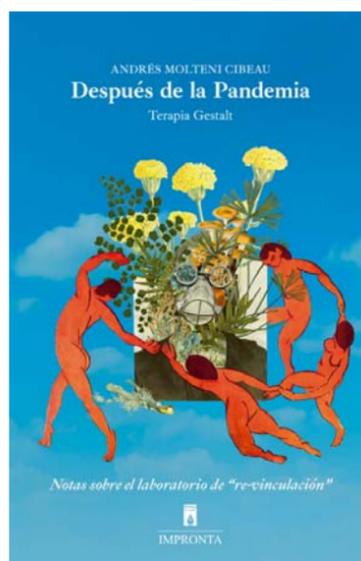
dando sentidos diversos. Por ello la multiplicidad de sentidos que reclaman y, aún más, exigen variadas interpretaciones.

En la segunda parte avanza con algunas lecturas de Spinoza, como la importancia de su obra en el desarrollo del pensamiento crítico de Marx. Luego, las semejanzas y tensiones entre Spinoza y Freud; donde propone una lectura de Spinoza desde Freud que amplía la perspectiva freudiana y genera nuevas luces en la lectura de la obra de Spinoza; de allí que los menciona como "compañeros de incredulidad".

Finalmente, el autor desarrolla sus propias lecturas donde avanza en la importancia de la identidad de la alegría, el desarrollo de una esperanza activa, el lugar de las pasiones y la política como producción de las potencias; para terminar con las propuestas de rescatar la concepción spinoziana sobre una democracia radical como forma de enfrentar el auge actual de las diferentes formas que adquieren los fascismos.

Como sostiene Carpintero: "Spinoza nos dice que el poder hegemónico utiliza la superstición con el fin de que los seres humanos 'luchen por su esclavitud como si se tratara de su salvación'. Esta circunstancia implica reconocer que la dominación no es una disposición pasiva por parte de los dominados; por lo contrario, es una actividad que los lleva a construir su propia esclavitud.

Con lo cual todo proyecto de liberación debe tratar de modificar las condiciones colectivas que generan el sometimiento para llevarlas a la liberación en el plano individual y colectivo. De esta manera, la lucha por la vida se identifica con la lucha por la liberación; es decir, la lucha para enfrentar la servidumbre es tanto la lucha por la vida como por la liberación. De allí que para Spinoza el conocimiento explicativo es para intervenir en los acontecimientos, no para mirarlos desde afuera. Lo que nos lleva a nombrar su actividad ético-política como 'militante de la potencia de vivir'."



Después de la Pandemia Andrés Molteni Cibeau Editorial Impronta

Lo primero que llama la atención en este libro es la alta calidad de su encuadernación; tapas duras, cubre portada, buen papel, además de su tipografía que facilita la lectura. No es poca cosa en esta época de vacas flacas en la industria gráfica.

Al vislumbrarse el fin de la pandemia, Molteni Cibeau pensó, desde la Terapia Gestalt, en un laboratorio de "re-vinculación" que nos ayudara a reparar las heridas recibidas y nos permitiera descubrir lo que pudimos transformar. También es una indagación acerca de lo que nos pasó durante la pandemia y una invitación a preguntarnos ¿cómo vivimos nuestro encierro, nuestro estar?

El tema de la Pospandemia está en pañales (ni siquiera estamos seguros de que la pandemia como tal haya concluido) por eso son valiosos los esfuerzos por abordarlo, en este caso se relatan testimonios y reflexio-

nes sobre un laboratorio de "re-vinculación" basado en la terapia Gestalt.

Dice el autor: "Un laboratorio es una experiencia terapéutica grupal que suele ser prolongada, profunda e intensa. De uno, dos, o tres días. Inicialmente llamé taller a esta experiencia; sin embargo al constatar la intensidad y repercusiones que tuvo en quienes participaron -y en mi mismo- me di cuenta de que se trataba de un laboratorio. Un laboratorio de re-vinculación, o de encuentro, o de "re-encuentro. Después de una pandemia tan prolongada todo encuentro es un re-encuentro."

Durante la pandemia estuvimos obligados a permanecer, a estar. Pero no fue fácil. Para el autor no sabemos estar. Porque estar supone estar aquí y ahora, abiertos al darnos cuenta, al sentir, al pensar, al "pensentir" (pensar-sentir). Vivimos inmersos en un mundo que nos arrastra a una fuga constante. El sujeto contemporáneo huye del dolor, del vínculo sincero, del contacto auténtico tanto consigo mismo como con otras personas y con todo otro ser. Es, en palabras del autor un "sujeto en fuga".

Este libro es producto de las notas, los testimonios y la conceptualización desarrollada a partir de la experiencia del laboratorio y de la pandemia. Y -como dice el autor- para abrirnos a un futuro distinto.

Andrés Molteni Cibeau nació en Mar del Plata, Provincia de Buenos Aires, en 1959. Licenciado en Psicología y Licenciado en Ciencia Política por la Universidad del Salvador. Completó su formación en la Asociación Gestáltica de Buenos Aires y en La Casa de Floresta. Discípulo de Kita Cá y Elsa Lanza se especializó en Terapia Gestalt con Autogestión de Escenas. Estudió dirección de teatro con Lorenzo Quinteros y de cine con Eliseo Subiela. Esporádicamente escribe cuentos y obras de teatro que dirige y en las que actúa. Coordina el Centro de Integración Gestalt.

SMCIEC
CENTRO DE INVESTIGACIÓN & ESTUDIOS CORPORALES
DIRECCIÓN: SILVIA MAMANA

Formación y perfeccionamiento para profesionales de la educación, el arte y la salud

Sedes del CIEC:
Palermo (CABA),
La Plata, Maschwitz (Bs. As.),
Martínez, (Bs. As.),
Asunción (Paraguay),
Carlos Paz (Córdoba),
Rosario (Santa Fe),
Santiago del Estero,
General Roca (Río Negro),
Bogotá (Colombia),
Caracas (Venezuela),
Lima (Perú),
Madrid (España),
Montevideo (Uruguay),
Santiago (Chile),
Sao Paulo (Brasil).

Body-Mind Centering™

BMC es un viaje empírico y en constante desarrollo en territorio vivo y cambiante del cuerpo. El explorador es la mente: nuestros pensamientos, sentimientos, alma y espíritu. A través de esta jornada comprendemos cómo la mente se expresa a través del cuerpo en movimiento. Somos, a la vez, el objeto de estudio, el estudiante, y el maestro.

BONNIE BAINBRIDGE COHEN, CREADORA DE BMC

Programa Educación Somática del Movimiento (SME)
Certificación internacional (SBMC, EEUU)
El programa SME no tiene requisitos de inscripción, los cursos que lo componen se pueden tomar en forma individual, y en cualquier orden. Se entrega certificado de asistencia por curso.

Formación en Esferokinesis®
Educación somática con balones
Carrera de 2 años, 400 horas.
Modalidad de cursada: presencial y online (semi-presencial)

Esferokinesis: Capacitaciones especiales
Yoga / Embarazo / Adultos Mayores / Niñez
Modalidad de cursada: presencial y online

Cursos cortos de Esferokinesis Online y presencial

CENTRO DE INVESTIGACIÓN & ESTUDIOS CORPORALES
DIRECCIÓN: SILVIA MAMANA

Tel: (54-11) 15-6591-9621

www.esferokinesis.com/ciec
Facebook: Esferokinesis Argentina

SENSOPERCEPCIÓN

Experimentación y creatividad
Reflexiones teóricas

TALLERES MENSUALES 2023

✉ olganicosia@gmail.com
 📘 Sensopercepción Nicosia
 📷 @nicosiaolga
 ☎ 4832-9427
 📞 +54911 49738425

INGRESO 2023

ESCUOLA DE DANZAS TRADICIONALES ARGENTINAS DE LOMAS DE ZAMORA

Escuela de Danzas Tradicionales Argentinas de Lomas de Zamora

"MARIO CASTOR LÓPEZ"

Profesorado de danzas con Orientación en Danzas Folklóricas

Profesorado de danzas con Orientación en Expresión Corporal

Tecnicatura Superior en Interpretación y Coreografía de Tango

guía Kene

de cursos y
profesionales

ÁREA ASISTENCIAL
TERAPIA CORPORAL

A cargo del Lic. Claudio Mestre
CONSULTA HORARIOS DISPONIBLES

@institutovathia



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

DANZATERAPIA
La creatividad en la danza

Maria José Vexenat | Docente, coreógrafa e investigadora

majovexenat@gmail.com
@majovexenat



Danzaterapia. La creatividad en la danza. María José Vexenat Docente, coreógrafa e investigadora. Actividades anuales: Capacitación, estudio e Investigación del método creado por María Fux, a través de seminarios, encuentros intensivos, clases regulares, laboratorios, acompañamiento de procesos creativos y pedagógicos. Dirigidos a estudiantes y egresados de diversas disciplinas artísticas, educativas y sociales que busquen renovadas y creadoras formas de expresión y comunicación para el desarrollo personal-grupal. Se otorgan certificados. Espacio: Casa Nazaret CABA. Informes: majovexenat@gmail.com IG @majovexenat

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



Expresión Corporal - Danza

Clases individuales y grupales
Talleres combinados

Cristina Soloaga

Profesora Nacional
Expresión Corporal -
Licenciatura Composición
Coreográfica (UNA)



156 685 3926
csoloaga60@hotmail.com
Facebook e Ig: @Cristina Soloaga

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. Informes 156 685 3926. csoloaga60@hotmail.com Facebook: cuerpo danza terapia Facebook e Ig: @Cristina Soloaga

tu cuerpo cuenta

terapia reichiana

desbloqueo emocional
trabajo sobre corazas

Lic. Marcelo
Della Mora
Psicólogo

11 4982-5546
mdellamora@intramed.net

Tu cuerpo es una construcción biográfica de deseos que se transmiten de manera intersubjetiva y transubjetiva. Todas tus experiencias vitales están inscriptas en el cuerpo. La vitalidad de tu cuerpo se desarrolla en base al equilibrio de la pulsación biológica: contracción-expansión. Cuando tu cuerpo recibe un estímulo placentero y agradable, se produce un movimiento de expansión centrífuga; y cuando recibe un estímulo displacentero y desagradable, se produce una contracción centrípeta. Uno de los descubrimientos más originales de Wilhelm Reich fue la **coraza muscular:** el tono muscular y el tono emocional están íntimamente relacionados. Las tensiones musculares crónicas bloquean la libre circulación de la energía vital. La estasis o estancamiento de esa energía se traduce en una inhibición para la expresión de la angustia y del placer. Las contracciones musculares crónicas devienen espasmos automáticos e inconscientes debido a impulsos congelados y emociones retenidas en los músculos, formando una coraza que se defiende de estímulos internos y externos. Los bloqueos musculares siguen una disposición céfalo-caudal segmentada: ocular, oral, collar, pectoral (incluye miembros superiores), el diafragmático, el abdominal y el pélvico (incluye miembros inferiores). La terapia reichiana es una invitación para contactar corazas musculares, identificar y ablandar resistencias, aflojar tensiones emocionales y lentamente disolver bloqueos energéticos y osteo-articulares profundos. "Tal vez haya en nuestro inconsciente corporal más de lo que sabemos conscientemente acerca del cuerpo". •Lic. Marcelo Della Mora. Psicólogo. M.N. N° 21.682. Teléfono: (011) 4982-5546. * mdellamora@intramed.net

Gabriela González López
CuerpoArtesEscénicas

FORMACIÓN Y ENTRENAMIENTO
EN TÉCNICAS CONSCIENTES
E INVESTIGACIÓN ARTÍSTICA

INTENSIVOS EN
CABA, MAR DEL PLATA
Y ELDORADO (Misiones)

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



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

LILIANA BERMÚDEZ
COACH & TRAINER

**COACHING CORPORAL
Y FACILITACIÓN CUÁNTICA**

Entrenamiento vivencial
y entrenamiento corporal

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

**VISITA NUESTRO CANAL DE YOUTUBE:
Coach Liliana Bermudez**



¿Buscando mejorar tu relación contigo, el dinero y el tiempo? ¿Crear coherencia e integridad en tu vida? ¿Crear un salto cuántico en tu vida? ¡Entrenate! •**Encuentros presenciales y online** de entrenamientos vivenciales cuánticos para crear relaciones extraordinarias contigo mismo, con los demás, con las circunstancias el tiempo y la otredad. En tiempos donde el mundo corre tan a prisa, se requieren capacidades extraordinarias que te permitan gestionar la forma de relacionarte con la nueva realidad/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

guía Gené

de cursos
y profesionales



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

MANOS ANDINAS
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 y Verónica Krieg. 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
sandrareggiani@yahoo.com.ar

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

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 General | Medicina Alternativa & Acupuntura

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

TAMARA MACHARASHVILI
ROSANA E. BERNHARSTU

BAÑO DE BOSQUE

Natural Danza

Experiencia Sensible en el Fin del Mundo

Ushuaia
Tierra del Fuego
Argentina
Febrero 2023

Del 8 al 12 de febrero 2023

Consultas
WhatsApp: 2901400124 (Rosana)
1161328452 (Tamara).
Email: rosanabernharstu@hotmail.com
tamarash4@gmail.com

Experiencia Sensible en el fin del mundo
3a Edición. Ushuaia. TDF. Argentina. Baño de Bosque & Naturaldanza. Del 8 al 12 de febrero 2023. Una experiencia única, una forma diferente de conocer los bosques y lagos. Un diálogo profundo con la naturaleza a través del cuerpo, la danza, la palabra, la música, la creatividad y la vitalidad. Consultas por whatsapp 2901400124(Rosana) y 1161328452(Tamara). Para más informes escribir a: rosanabernharstu@hotmail.com y/o tamarash4@gmail.com



**ESTUDIO DE
DANZA BUTOH
DE OFELIA LEDESMA**

Clases individuales y grupales
Talleres regulares
y seminarios intensivos

Ofelia junto al maestro Kazuo Ohno

Ofelia Ledesma – Danza del alma
ofelialedesma_danza
ledesmacastro2012@gmail.com
+54 9 11 5108 0979

Estudio de Danza Butoh de Ofelia Ledesma es un espacio para desarrollar la creatividad y el campo imaginario mediante las técnicas del butoh. Butoh es una danza de vanguardia nacida en Japón a finales de la década del 50. Sus creadores los maestros Tatsumi Hijikata y Kazuo Ohno. La invitación es a danzar y disfrutar, en contacto con la esencia, tomando consciencia del campo energético, su interacción con otros seres o elementos y su proyección en el espacio. • **Así también un tiempo para entrenar el cuerpo desde la Gimnasia Consciente.** • El espacio está abierto para el público en general sin necesidad de entrenamiento previo. Clases individuales y grupales. Talleres regulares y seminarios intensivos. Ofelia Ledesma es Profesora de Expresión y Lenguaje Corporal y de Gimnasia Consciente. Viajó a Japón donde se perfeccionó en danza butoh con los maestros Kazuo Ohno, Yoshito Ohno, Akiko Motofuji y Akira Kasai. Actualmente asiste a talleres online con el maestro Katsura Kan. Informes: ledesmacastro2012@gmail.com +54 9 11 5108 0979 Youtube: Ofelia Ledesma – Danza del alma IG: ofelialedesma_danza



Argentina
Presidencia

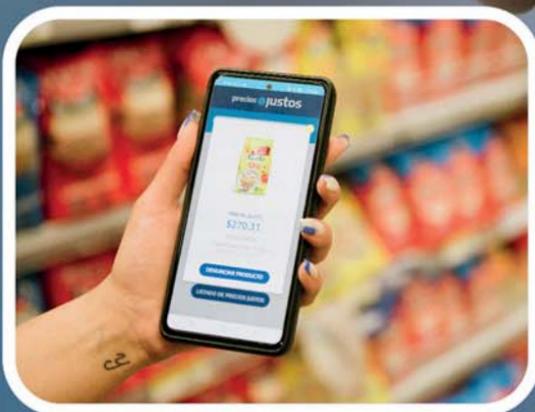
Ministerio
de Economía

*primero
la gente*

precios ↓ justos

Un acuerdo entre todas
y todos para que siempre
paguemos lo que es justo.

Precios que dan previsión y orden.



Bajate la app y encontrá
los precios justos.

conocé más en
argentina.gob.ar/preciosjustos

clase de eutonía

▪ **sábado 7 de Enero de 11 a 13 hs.** clase de eutonía, Tema: la conciencia de la columna vertebral. Su cuidado en el día a día. Dictada por Berta Vishnivetz. La actividad se llevará a cabo en CABA. Organiza Asociación Argentina y Latinoamericana de Eutonía. Para Informes e inscripción: aale.redes@gmail.com

shiatzu

▪ **Enero 2023:** Shiatzu con el Pie Descalzo "Hadashi No Shiatzu" **Sábado 7 de enero 2023 de 9 a 15 hs en CABA (Almagro).** Con Carlos Trosman. Para todo público. Sin experiencia previa. Vacantes limitadas. Se entrega material didáctico y Certificados de Asistencia. Inscripción: Whatsapp: +54 9 11 6656-5215. www.shiatzukanenryu.com.ar

sistema río abierto

▪ **Enero: Domingo 16/1** - 10:00 a 18:00. **Taller vivencial:** "Movimiento, reflexión y meditación". Coordinada: Vivi Britos. ▪ **Enero: Sábado 21/1** - 18:00 a 21:00 hs. ▪ **Taller vivencial** "Espacios internos. Un viaje a la fuente de nuestra energía vital". Coordinan: Ana Calandrelli - Ana Laura Gómez, en Río Abierto. ▪ **Enero: Sábado 21/1** - 19:00 a 21:00 hs **Taller abierto y gratuito de Tango.** Si querés experimentar, descubrir y entender el interesante diálogo que vive en el abrazo, la conciencia corporal, la escucha íntima entre dos cuerpos en movimiento y poder así seguir o llevar a un compañero/a en el Tango al ritmo de la música, creando conversaciones únicas e irrepetibles que se desvanecen en el último compás para dar vida al siguiente abrazo y sus historias, este taller es para vos. Coordinan: Profesora Silvia Laura Rodríguez. Más información en: Paraguay 4171, Palermo, CABA. www.rioabierto.org.ar Tels.: 4833-6889/60813 - Cel: 1140418665. Mail: fundacionrioabierto@gmail.com

instituto de la máscara

Talleres de verano de cuerpo, creatividad, arte, escenas, máscaras, a cargo de Elina Matoso, Mario Buchbinder, Claudia D'Agostino, egresados, alumnos, ex alumnos, docentes invitados. Consultar fechas en secretaria. ▪ **Enero y Feb. Charlas Informativas sobre formaciones, talleres y actividades 2023.** Informes: www.mascarainstituto.com.ar Tel: 4775-3135. Instagram: @mascarainstituto Fb: [institutodelamascara](https://www.facebook.com/institutodelamascara) institutomascara@gmail.com

gimnasia china

Chi Kung (Qi Gong), gimnasia china para la salud. **Comienzan 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 lugares en <https://iiqgargentina.com.ar/clases/>

Cuerpo y Artes Escénicas

Verano 2023. Seminario intensivo "Ponernos de pie y resonar en el mundo" Un tránsito vivencial hacia la bipedestación y el habla, desde la perspectiva Biomecánica, del SCTM [Sistema Conciente para la Técnica del Movimiento] y la sintonización somático emocional. Informes: contactogabrielagonzalezlopez@gmail.com / Coordinada: Gabriela G. López WhatsApp 11 6353 0934.

esferobalones/embarazo

▪ **Verano Escuela Esferobalones** Escuela de Esferodinamia Reeducación Postural: Clases de Entrenamiento y Práctica. **CABA, La Plata, Pilar, Gral. Roca -Río Negro, Villa Constitución-Santa Fe.** ▪ **Esferodinamia para Embarazadas CABA, Villa Constitución-Santa Fe.** ▪ **Certificación de Esferodinamia para el Embarazo, Trabajo de Parto y Postparto.** Modalidad virtual: **Inicio Marzo 2023.** Docentes: Marian Durán y Anabella Lozano. **Informes e Inscripción:** esferobalonesescuela@gmail.com Instagram: @embarazadasyesferodinamia @esferobalones FB: [esferobalonesescuela](https://www.facebook.com/esferobalonesescuela) Web: www.esferobalones.com TE: +54 9 3400-666791 - +54 9 1138693336.

conciencia corporal

▪ **Febrero:** reinicia clases de LK Movimiento Inteligente. ▪ **Marilina Massironi,** Maestra Certificada Especialista en Incorporación de Conciencia. ▪ **Clases presenciales** en Bs. As., ▪ **Clases online** y Talleres en diferentes ciudades del país. Info: (011) 4074 3269. marilina.massironi@gmail.com IG: @MarilinaMassironi Fb: @LKMImarilina.massironi

eutonía y psicodrama

▪ **Clases y talleres on line.** Tratamientos individuales. Instructorado en Relajación Activa. Psicodrama y Corpodrama. A convenir horario. Coord.: Susana Kesselman, Eutonista, Corpodramatista. Se otorgan certificados. 15 4050 0408 / 48048880.

formación masaje tailandés

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

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

La Voz y el Cuerpo

▪ **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: [lavozyelcuerpo](https://www.facebook.com/lavozyelcuerpo) IG: [patoblu](https://www.instagram.com/patoblu) www.patoblu.blogspot.com espaciolavozyelcuerpo@gmail.com

gimnasia consciente

Instituto para la Gimnasia Consciente de la Dra. Irupé Pau. ▪ **Clases virtuales** individuales o en grupos reducidos. ▪ **Clases grupales:** Aline Dibarboure Pau y Verónica Krieg. Ambas somos Profesoras de Gimnasia Consciente formadas por la Dra. Irupé Pau. Facebook: Gimnasia Consciente Metodo de la Dra. Irupé Pau. Mail: gimnasiaconsciente39@yahoo.com

laboratorio de improvisación

▪ **Laboratorio improvisar y su imperfecto revés.** Un encuentro mensual. **Un sábado por mes** de 10 a 14 hs. ▪ **Charlas informativas gratuitas,** (consultar días y horarios). Coord.: Sandra Reggiani. Interesados solicitar entrevista: sandreggiani@yahoo.com.ar

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: poesiacorporalennovimienfmas@gmail.com www.facebook.com/patricia.aschieri

danzaterapia

▪ **Cursos y clases** dirigidas a estudiantes y egresados de diversas disciplinas artísticas, educativas y sociales que busquen renovadas y creadoras formas de expresión y comunicación para el desarrollo personal-grupal. Se otorgan certificados. Coordinada: María José Vexenat. Espacio: Casa Nazaret CABA. @majovexenat

medicina-homeopatía

▪ **Diagnóstico y tratamiento de enfermedades.** Clínica Médica. Inmunología. Oncología. Reumáticas, Kinesiología (RPG). En Fundación Dr. Puiggrós, Riobamba 436, 1er piso. CABA. fundacionpuiggrós@gmail.com 49544569 / 4951-3870. www.institutopuiggrós.com

danza en Ushuaia

▪ **Experiencia Sensible en el fin del mundo 3a Edición. Ushuaia. Tierra del Fuego. Argentina.** Baño de Bosque & Naturaldanza. **Del 8 al 12 de febrero 2023.** Una experiencia única, una forma diferente de conocer los bosques y lagos. Un diálogo profundo con la naturaleza a través del cuerpo, la danza, la palabra, la música, la creatividad y la vitalidad. Consultas por whatsapp 2901400124 (Rosana) y 1161328452 (Tamara). Para más informes escribir a rosanabernharstu@hotmail.com y/o tamarash4@gmail.com

Eutonía

▪ **La Preparación Personal en Eutonía:** es una formación pensada para personas que quieran aplicar las herramientas de la Eutonía en su vida cotidiana y en sus ámbitos de trabajo. Destinado a docentes, artistas de todas las especialidades, psicomotricistas, profesores etc. **de Abril a Diciembre de manera virtual y presencial.** Se otorgarán certificados de asistencia y carga horaria. Claudia Del Vecchio/ Mariana Schwartzman, eutonistas diplomadas de la 1ra Escuela de Eutonía en Latinoamérica. Dirigida por Berta Vishnivetz. ▪ **Inscripciones:** espaciodeutonía@gmail.com Whatsapp: +5491136291693 / +5491141687539.

formación en yoga

Formaciones Anugraha 2023. Abrimos 2 formaciones de yoga, una de 200 hs. y otra avanzada de 300 hs. Ambas tienen un núcleo común: crear espacios amables y respetuosos de estudio y trabajo alrededor del yoga. Esta Formación tiene Certificación Internacional de Yoga Alliance. Informes: info@anugrahaestudio.com IG / [@anugrahaestudio](https://www.instagram.com/anugrahaestudio)

Profesorado de Danzas

Edta Lomas De Zamora Preinscripción Ciclo Lectivo 2023. ▪ **Profesorado de Danza,** orientación en Danzas Folklóricas [Resolución 177/11] en los 3 turnos. ▪ **Profesorado de Danza,** orientación en Expresión Corporal (Res. 885/11) en turno mañana. ▪ **Tecnicatura Superior en Interpretación y Coreografía de Tango (Res. 07/09)** en turno vespertino. **Abierta la inscripción 2023** en: <https://forms.gle/ZZbCWG43ycup8xAr6> edtalomasdezamora

danza expresiva

▪ **Formación en espiral.** Prácticas que profundizan en un clima colaborativo. Un hermoso salón de uso exclusivo en San Telmo, con piso flexible de pino tea, sonido extraordinario con super bajos y vestuarios completos donde te invitamos a venir. Investigamos apasionadamente con músicas hermosas. Informes: escuelaexpresionhumana@gmail.com ó [@escuelaexpresionhumana](https://www.instagram.com/escuelaexpresionhumana) Whatsapp: 11-2886-7915.

talleres de meditación

▪ **Talleres de Meditación.** Encuentros 1 vez al mes. Anabella Tumbeiro. ▪ **Otros cursos:** ▪ **Curso de formación en Masaje Bioenergético.** ▪ **Curso de Ventosaterapia.** Info: dra.anabellatumbeiro@gmail.com

expresión corporal-danza

▪ **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. ▪ **Clases personalizadas:** Disciplinas corporales. Caminata. Lago Palermo. Coordinada: Cristina Soloaga. Consultas: 1166853926. 20659525. csoloaga60@hotmail.com. FB. [Cuerpodanzaterapia](https://www.facebook.com/cuerpodanzaterapia).

Asociación Feldenkrais

▪ **Divulgación del Método feldenkrais.** Nuevos proyectos y acciones. Más información en: feldenkrais.org.ar / Asociación Feldenkrais Argentina [instagram.com/argentinafeldenkrais/](https://www.instagram.com/argentinafeldenkrais/) info@feldenkrais.org.ar

shiatzu y Qi Gong gratis

▪ **Marzo 2023:** Clase Abierta Gratuita de Shiatzu y Qi Gong (Presencial) **Sábado 11 de marzo de 2023 de 16 a 18 hs.** en Billingham 459, CABA. Teórico-práctica con Carlos Trosman. Presentación de los Cursos y Talleres 2023. Para todo público. Concurrir con ropas cómodas. Inscripción: Whatsapp: +54 9 11 6656-5215. www.iiqgargentina.com.ar ; www.shiatzukanenryu.com.ar

clases de Chi Kung gratis

Clases de Chi Kung Gratuitas En Hospitales Públicos. Hospital Rivadavia los martes de 13 a 14.30 horas, en Las Heras 2670, CABA, Pabellón Molina, 1er piso, comienza el 14 de marzo 2023 con Elba Longhini. Hospital Ramos Mejía los miércoles de 15 a 16.30 hs, en Gral. Urquiza 609, CABA, Aula Saguatti camino a Cardiología, **comienza el 15 de marzo de 2023** con Andrea Ronconi. Para todo público. Sin inscripción previa. Más información en www.iiqgargentina.com.ar

psicoterapia corporal

SOMA Salud mental, arte y movimiento. ▪ **Procesos de psicoterapia corporal** (individual y grupal/online y presencial en. CABA. ▪ **Ciclo de Formación Laban/ Bartenieff** (Primer formación en español avalada por LIMS, Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies, New York). ▪ **Ciclo de presentación de Experiencias y Casos.** ▪ **Grupos de estudio en Movimiento.** ▪ **Seminarios** Intensivos Vivenciales. Seguinos en FB- IG @SOMAARGENTINA Consultas: contacto@somaargentina.com

adiciones

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

coaching corporal

▪ **Entrenamiento vivencial y corporal.** Coach Trainer Liliانا Bermúdez. Info: @coachlilianabermudez Coachlilianabermudez@gmail.com

danzaterapia

▪ **Modalidad presencial o virtual.** Danzar la memoria que somos y mover los cuerpos que vivimos nos lleva a sanar el cuerpo con su propio saber. Coordinada: DulciNea Rattagan. neaprod@gmail.com - Fb: [dulcineadanzaymemoria](https://www.facebook.com/dulcineadanzaymemoria)

Profesor/a de Qi Gong

- **Comienza en marzo** con "Estiramiento de Meridianos Shi Er Jing Mai Fa". Mejora la concentración, la fuerza, la flexibilidad y la vitalidad. **Seminario cuatrimestral.** Modalidad mixta: presencial y/o virtual. Abierta la inscripción. Vacantes limitadas. Inscripción Wpp: +54 9 1.6656-5215. www.iiqgargentina.com.ar

esferokinesis

▪ **Febrero: Curso de verano online:** Esferokinesis: Posturas básicas. ▪ **11 al 14 de marzo:** Esferokinesis: trabajo en duplas Módulo de especialización para docentes que trabajen con esferas. ▪ **22 y 23 de abril:** Comienza Módulo 1 del Profesorado en Esferokinesis (presencial y semipresencial). Coord. Silvia Mamana. ▪ **CIEC** Whatsapp: +5491165919621 Facebook / Instagram: Esferokinesis Argentina www.esferokinesis.com

cuerpo y psicodrama

▪ **25 de febrero.** Taller Las máscaras del cuerpo. ▪ **4 de marzo.** Taller Cuerpo, género y psicodrama. ▪ **11 de marzo.** Clase Formación en Coordinación Grupal y Sociopsicodrama. ▪ **15 de abril.** Clase Formación en Coordinación Grupal y Sociopsicodrama. -Terapia Corporal individual y grupal. -Prácticas profesionales supervisadas. Dir: Mariana Sciotti - Claudio Mestre. **Inscripciones abiertas.** Matrícula con descuento. 1156639283 o in vox en las redes.

Seminarios DMT Vincular

▪ **Seminarios Intensivos. Cierre de Inscripción 20 de marzo.** Presencial o a Distancia. Seminarios. **Comienza 1º de Abril.** Con entrevista previa. Coord.: Raquel Stock. Info: dmtvformacion@gmail.com

Seminario Qi Gong y Salud

▪ **6, 7, 8 y 9 de abril 2023:** Qi Gong y Cáncer, Método GUO LIN. Seminario Extraordinario con Criphe Cadène (Francia), Autor junto al Dr. Yves Réquena del libro "Qi Gong et Cancer, prevención y acompañamiento del tratamiento con el Método Guo lin". **Modalidad: retiro intensivo.** Traducción simultánea. Material didáctico en español. Programa de 6 pasos. Es la primera vez que se enseña este Método Guolin en Argentina. Favorece la oxigenación de las células y estimula la circulación de la energía "Qi". Mejora el estado físico, anímico y mental. Método preventivo y para acompañar tratamientos. Para todo público. No se requiere experiencia previa. Vacantes limitadas. Inscripción: www.iiqgargentina.com.ar Whatsapp: +54 9 11 6656-5215.

sensopercepción

▪ **Segundo sábado del mes, a partir de abril de 2023.** Exploración e investigación en movimiento, para lograr mayor discriminación perceptiva y disponibilidad corporal. Reflexiones sobre influencia de los apoyos, las cadenas miofasciales, la acción de la gravedad y otras fuerzas en la organización del movimiento. De la práctica a la teoría y viceversa. Talleres mensuales de 4 hs. cada uno. olganicosia@gmail.com IG @nicosiaolga 4832-9427 / 54911-49738425.

terapeuta de Shiatzu

▪ **De abril a noviembre:** Cursos de Terapeuta de Shiatzu en Buenos Aires y Olivos. Examen en diciembre. **Modalidad: presencial, un sábado por mes de 9 a 14 hs. Comienza el sábado 15 de abril 2023.** En Almagro (CABA) con Carlos Trosman. En Olivos con Guillermo Cid. Se entrega material didáctico y Certificados de Asistencia. Escuela de Shiatzu Kan Gen Ryu®, Director: Carlos Trosman. Ver programas e inscripción en www.shiatzukanenryu.com.ar Whatsapp +54 9 11 6656-5215

TopiA Año XXXI Nº 98 Noviembre 2022 REVISTA

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

Editorial

El complejo de Edipo como continuidad entre el campo del deseo y el campo de lo socio-histórico político
Enrique Carpintero

Dossier Elogio de la alteridad
A. Innfranca, A. Vainer, S. Sternbach y C. Suckdsdorf

El odio al otro es odio a uno mismo
C. Barzani

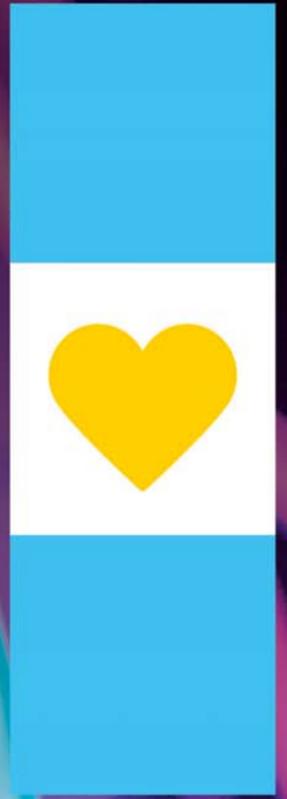
Sufrimiento psíquico en la adolescencia
M. F. Almagro

Área corporal
Nuevos escenarios, nuevos paradigmas en la danza
Anabel Caeiro

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

vih usalo

el preservativo es la mejor
manera de prevenir enfermedades
de transmisión sexual



Argentina Presidencia

Ministerio
de Salud

argentina.gov.ar/vih



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.-

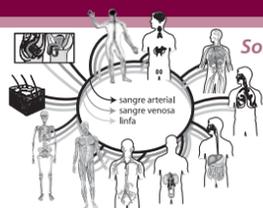
5 posters Digitalizados
Arg. \$ 950.- / Internacional U\$S 20.-



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 Reproductor 1. Anatomía y Fisiología. XX, XY y otras complejidades.
- Kiné 73: Sistema Reproductor 2. Concepción, anticoncepción y embarazo.
- Kiné 74: Sistema Tegumentario: Piel, pelo, uñas. Un sistema protector y de comunicación.
- Kiné 75: Origen Embriológico de los Sistemas.
- Kiné 76: Dolor de Espalda. Posibles causas y alivios.
- Kiné 77: Sistema Fonador: voz, grito, canto.
- Kiné 78: Músculos en Acción (1): Regulación nerviosa de la contracción muscular.
- Kiné 79: Músculos en Acción (2): Flexibilidad. Las fascias: un sistema de integración.
- 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.