ISSN 2346-9412

Kiné

Año 32 - Nº 156
abril - mayo 2023

la revista de lo corporal

www.revistakine.com.ar

TRIUNFOS
algunos nos **unen**
otros nos **separan**

el "viaje" de las **SENSACIONES** a la percepción

Y ADEMÁS

- Danza y performance en espacios públicos
- Semana Feldenkrais
- De negro a blanco
- Propuestas indisciplinadas
- Agenda

INFORME Y NOTA POSTER

sistema NERVIOSO

En tapa:
"Toda nerviosa"
de longas+pomiés
sobre la ilustración de tapa de
Kiné Nº 67 julio / agosto de 2005

¡un año más!

Escribe Julia Pomiés

En abril del año pasado Kiné cumplió 30 años. Y lo celebramos con una fiesta enorme y hermosa (ver Kiné Nro 152). Y seguimos festejando en los tres encuentros de «Biopolíticas en danza» (ver Kiné Nro 153) y en «Cuerpos del Sur» con un homenaje a las pioneras locales de lo corporal (ver Kiné Nro 155). Cinco actividades ¡por fin presenciales! Que, en todos los casos, jalonaron el año con danza, performances, canto, música, charlas, debates... y siempre con mucho público. Compartiendo esos momentos con tantas lectoras, lectores, artistas... me sorprendió la evidencia de su juventud. Caí en la cuenta, ya era hora, de algo obvio: la mayoría no había nacido cuando nació Kiné. O estaban en plena infancia cuando salieron las ediciones de los 10 o 15 primeros años. Cuánto material publicado en esa época conserva la plena vigencia propia de su temática. Cuántos textos e imágenes sobre los que podríamos volver haciendo algunos ajustes, agregando actualizaciones que completen y enriquezcan los contenidos fundamentales transitados entonces. Cuántas tapas «difíciles» elaboradas con entusiasmo, resueltas con satisfacción, podríamos rescatar hoy realzando su blanco y negro original con nuevos colores y enfoques. Ese es nuestro proyecto de este año: reelaborar algunas tapas, informes de la sección «Somos un sistema de sistemas» y pósters publicados en los primeros años.

Y, por supuesto, continuar difundiendo nuevas miradas y propuestas en las áreas de biopolítica, danza, disciplinas corporales... ofreciendo nuestras páginas a quienes quieran sumarse a la tarea de seguir reflexionando sobre un tema inagotable: lo corporal en nuestra cultura. Abrirse a la diversidad, deconstruir estereotipos, desafiar certezas hegemónicas y restrictivas, cuestionar conceptos rancios de belleza, de meritocracia, consumo voraz, manipulación mediática... Reivindicar la igualdad de derechos, priorizar la solidaridad, la justicia, los derechos humanos, la posibilidad de que la vida, es decir, el cuerpo, se despliegue en toda su plenitud.

Kiné®
ISSN 2346-9412
la revista de lo corporal
año 32 - nº 156
abril - mayo 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"
SISTEMA NERVIOSO 1ª parte

3 **Central y periférico** *Olga Nicosia, Julia Pomiés*
5 **De las sensaciones a la percepción** *Raquel Guido*
8 **Sistema Nervioso y Contacto** *Silvia Mamana*
9 **El árbol del cielo** *Carlos Trosman*
10 **NOTA - POSTER** *Julia Pomiés, Olga Nicosia, Rubén Longas*

Informe Biopolítico
EXITOS QUE UNEN O SEPARAN

11 **Cuando los triunfos son colectivos** *Celeste Choclin*
14 **Historias y devenires del éxito** *Susana Kesselman*
15 **Un derecho que nos pertenece** *Carlos Trosman*
16 **El valor de lo grupal** *Elida Noverazco, Gabriela Prosdocimi*
17 **Las tramas de lo común** *Anabella Lozano*
18 **Nuevos colores** *Paola Grifman*
19 **Propuestas indisciplinadas** *Emiliano Blanco*

ADEMAS

20 **Feldenkrais - La mejor solución** *Carl Ginsburg*
24 **La palabra pensar y el movimiento** *Gabriela González López*

En la sección Cuerpo &

26 **Danza y performance en espacios públicos** *Emiliano Blanco*
27 **De negro a Blanco** *Perla Tarello*
27 **Envejecer mejor** *Marcelo Della Mora*
27 **Metáforas milenarias** *Susana Volosín*

31 **guía de profesionales y cursos**
29 **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 Nº 5300347 - ISSN 2346-9412.
Redacción y publicidad: Leopoldo Marechal 830, 11º A (1405) CABA - tel: 4981-2900.
kine@revistakine.com.ar
www.revistakine.com.ar

Kiné
está asociada a
AReCIA
Asociación de
Revistas Culturales
Independientes
de Argentina
www.revistasculturales.org

ESTA EN NUESTRA WEB DESCARGA LIBRE Y GRATUITA

• SUPLEMENTO ANUAL •

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

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.**

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 Nº 71 hasta la fecha, incluyendo las ediciones agotadas en papel.

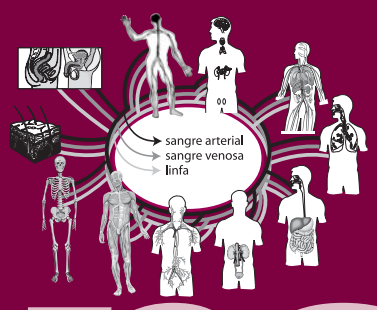
$1800.- por todo el año

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

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

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

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



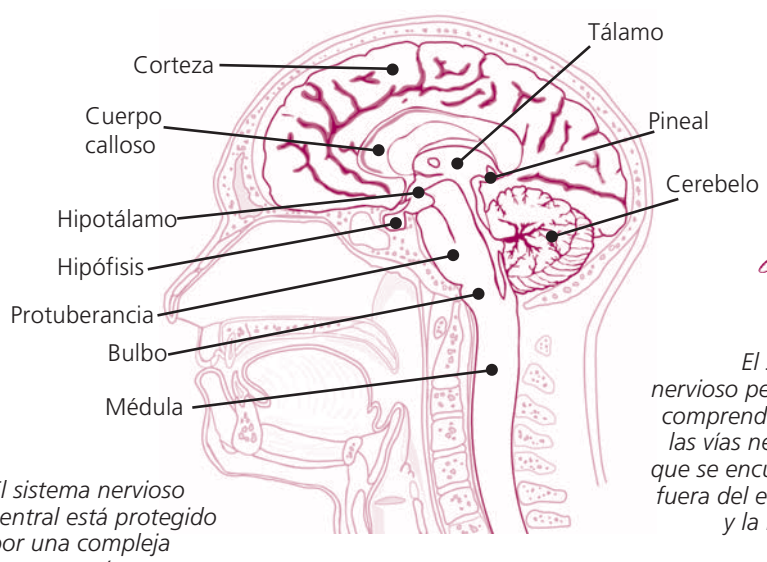
sistema nervioso

1ra parte

El encéfalo y la médula espinal constituyen el Sistema Nervioso Central. La red de fibras nerviosas que recorre todo nuestro cuerpo integra el Sistema Nervioso Periférico y el Sistema Autónomo (que incluye Simpático y Parasimpático). Las células del sistema nervioso son las neuronas.

central y periférico

escriben Olga Nicosia y Julia Pomiés



El sistema nervioso central está protegido por una compleja estructura ósea

El sistema nervioso periférico comprende todas las vías nerviosas que se encuentran fuera del encéfalo y la médula

Sistema nervioso central

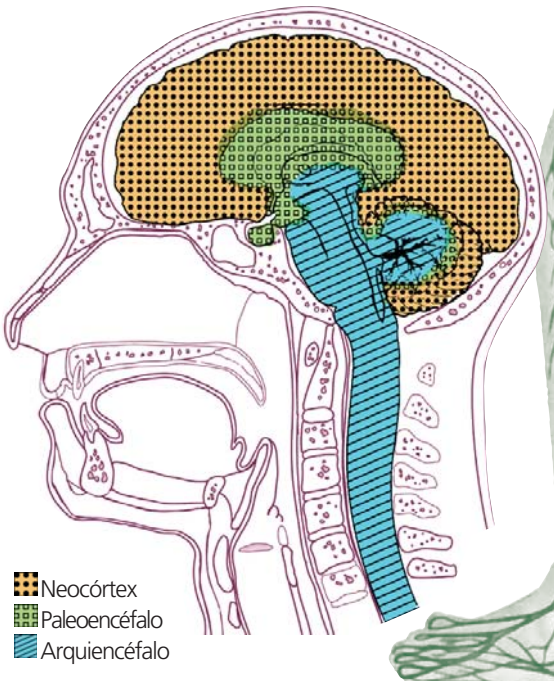
Está compuesto por una **región cefálica, el encéfalo**, ubicado dentro de la caja ósea craneal. Y una **región caudal, la médula espinal**, que se ubica dentro de la columna vertebral. La fuerte protección externa que le brinda la **estructura ósea** es complementada por otra más interna, hecha de 3 capas de tejido membranoso: las **meninges**. La más externa es la duramadre, adherida a la cara interna del cráneo y conducto vertebral. La aracnoides, malla intermedia, tiene que ver con la irrigación y el sostén. Y piamadre, la más interna que recubre las estructuras: cerebro, cerebelo y médula. Debajo del cráneo, entre los ventrículos cerebrales y por el conducto espinal, circula el **líquido cefalorraquídeo**. Con una función amortiguadora y de vehículo de numerosas sustancias químicas.

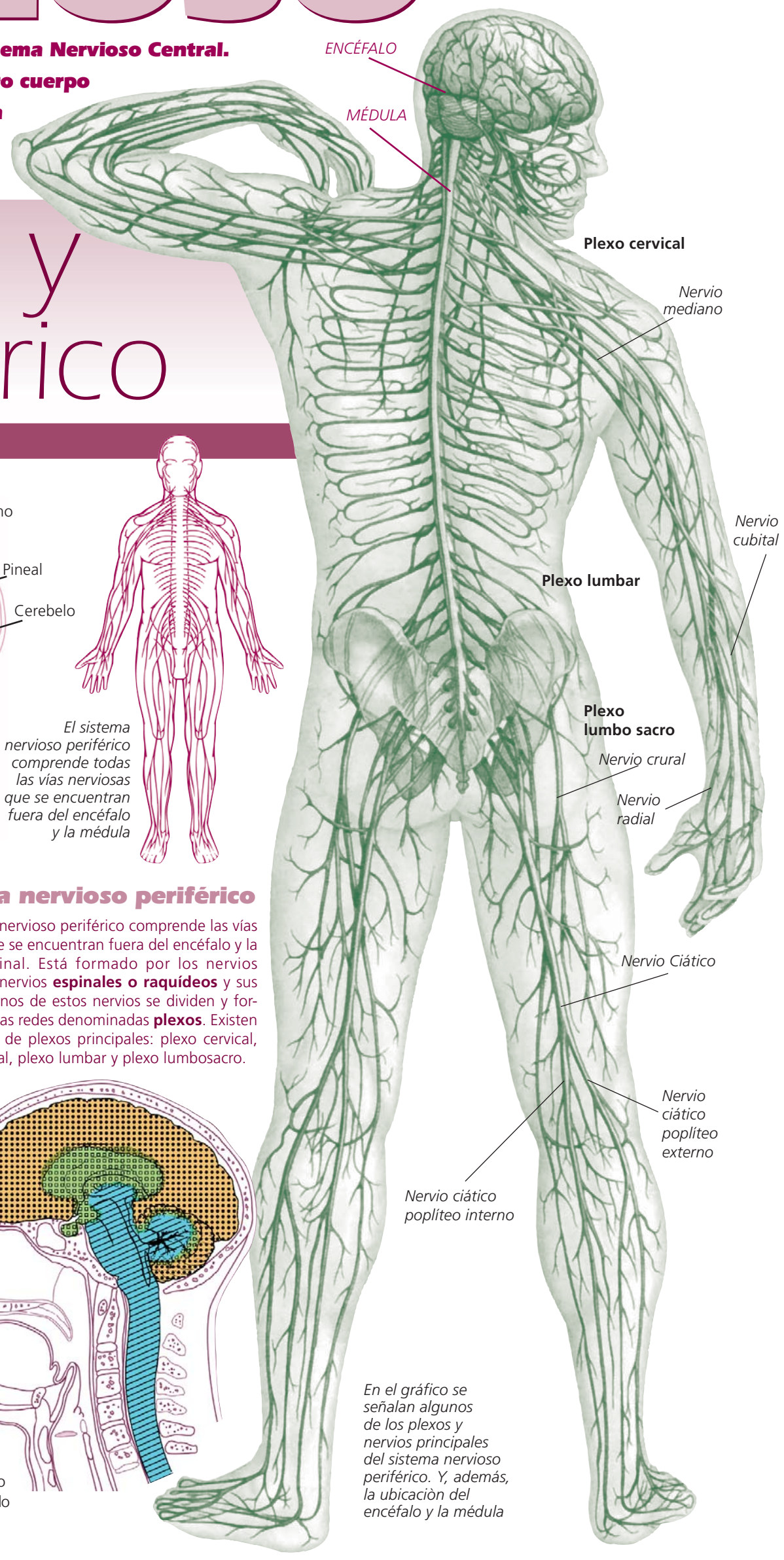
Evolución del encéfalo

La evolución del encéfalo se produjo de adentro hacia afuera. La parte más antigua (el complejo reptiliano, o **arquiencéfalo**, zona rayada en el gráfico) podría definirse como el "cerebro instintivo"; dirige y regula las funciones biológicas básicas; es sede del ritual, la agresión, funciones sexuales, territorialidad. El **paleoencéfalo** (zona cuadriculada en el gráfico) ubicado en la capa media, sería el "cerebro emocional"; muy vinculado con la memoria, los estados de ánimo, la expresión exterior de las necesidades vitales, relaciones entre el movimiento corporal y la fuerza de gravedad, defensa rápida en situaciones de peligro. En la capa más externa, la corteza cerebral, o **neocórtex** (zona punteada en el gráfico), nuestro "cerebro intelectual", participa fundamentalmente en los procesos que tienen que ver con la conciencia, el pensamiento, el lenguaje, la voluntad, la creatividad. El **cerebelo**, (que organiza las reacciones de equilibrio, la coordinación, la postura, etc.) tiene, a su vez, organizaciones neuronales arqui, paleo y neocerebelosas.

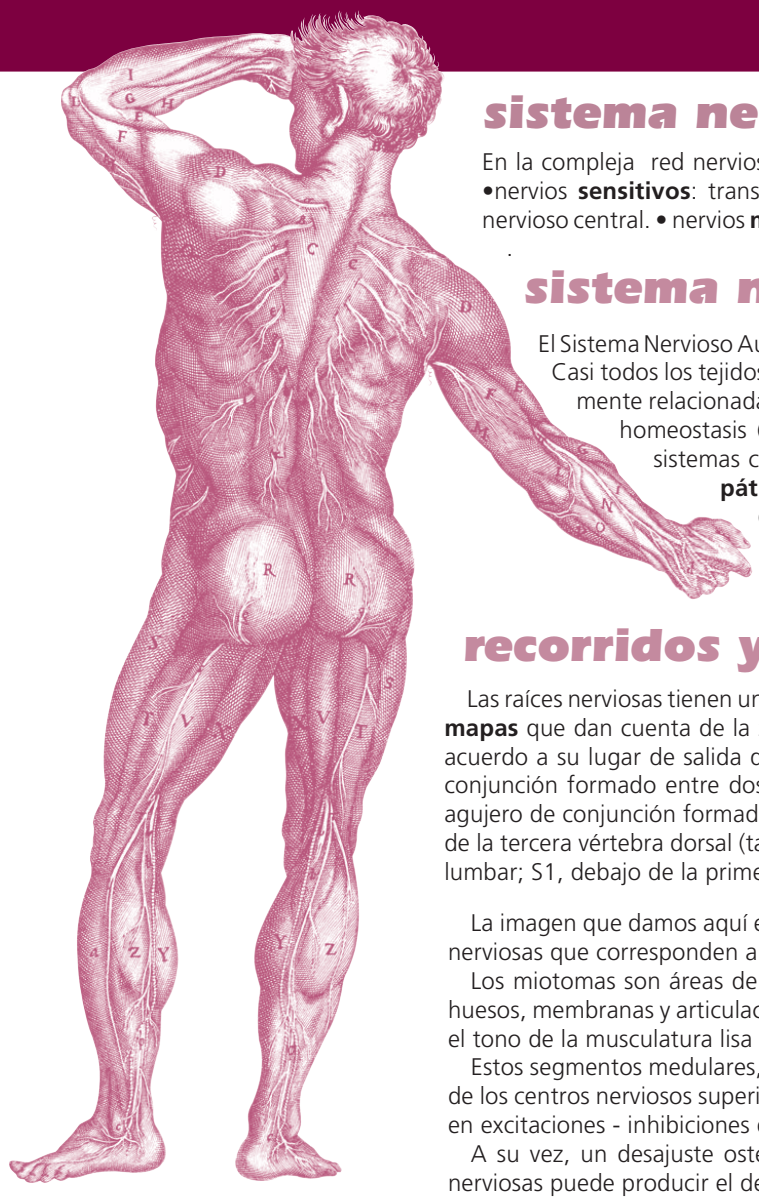
Sistema nervioso periférico

El sistema nervioso periférico comprende las vías nerviosas que se encuentran fuera del encéfalo y la médula espinal. Está formado por los nervios **craneanos**, nervios **espinales o raquídeos** y sus **ramas**. Algunos de estos nervios se dividen y forman complejas redes denominadas **plexos**. Existen cuatro pares de plexos principales: plexo cervical, plexo braquial, plexo lumbar y plexo lumbosacro.





En el gráfico se señalan algunos de los plexos y nervios principales del sistema nervioso periférico. Y, además, la ubicaciòn del encéfalo y la médula



sistema nervioso periférico

En la compleja red nerviosa que constituye el Sistema Nervioso Periférico pueden diferenciarse: •nervios **sensitivos**: transmiten información desde los receptores sensoriales hacia el sistema nervioso central. • nervios **motores**: responsables de la contracción muscular esquelética o visceral.

sistema nervioso autónomo

El Sistema Nervioso Autónomo (Neurovegetativo) inerva los órganos internos y sus envolturas. Casi todos los tejidos están recorridos por una fina red de fibras neurovegetativas estrechamente relacionadas con el sistema nervioso central. La función del S.N.A. es mantener la homeostasis (equilibrio del medio interno entre acidez y alcalinidad). Incluye dos sistemas complementarios de funciones diferentes: el **simpático** y el **parasimpático**. El simpático asegura las respuestas del organismo en las situaciones de urgencia y estrés. El parasimpático favorece el metabolismo, la regeneración de los tejidos, la constitución de reservas corporales y modera la actividad del simpático visceral.

recorridos y mapas de la red nerviosa

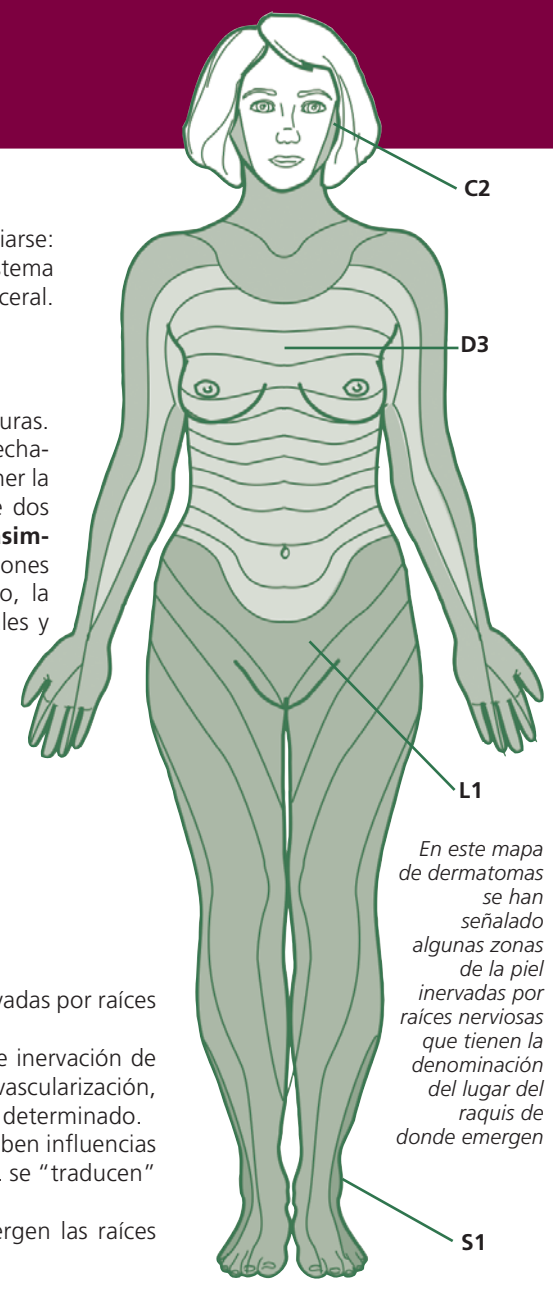
Las raíces nerviosas tienen un camino, un lugar, una zona de influencia. Se han hecho diversos **mapas** que dan cuenta de la zona inervada por cada raíz nerviosa, a la cual se denomina de acuerdo a su lugar de salida del raquis vertebral. Las raíces nerviosas salen por el agujero de conjunción formado entre dos vértebras. Por ejemplo: C2 es la raíz nerviosa que sale por el agujero de conjunción formado debajo de la 2° vértebra cervical; D3 es la raíz que sale debajo de la tercera vértebra dorsal (también suele usarse T3, por torácica); L1 es la que sale bajo la 1° lumbar; S1, debajo de la primera sacra.

La imagen que damos aquí es un mapa de los **dermatomas**: áreas de superficie cutánea inervadas por raíces nerviosas que corresponden a un segmento medular determinado.

Los miotomas son áreas de inervación muscular (motora). Los esclerotomas son las áreas de inervación de huesos, membranas y articulaciones. Los víscerotomas tienen que ver con el funcionamiento, la vascularización, el tono de la musculatura lisa de las vísceras, que también dependen de un segmento medular determinado.

Estos segmentos medulares, teniendo en cuenta la integridad del sistema que nos ocupa, reciben influencias de los centros nerviosos superiores. Así, las situaciones vitales de distress, el miedo, la angustia... se "traducen" en excitaciones - inhibiciones que pueden llevar a desajustes funcionales.

A su vez, un desajuste osteo-articular-muscular de un segmento vertebral por donde emergen las raíces nerviosas puede producir el desajuste del segmento medular correspondiente.



En este mapa de dermatomas se han señalado algunas zonas de la piel inervadas por raíces nerviosas que tienen la denominación del lugar del raquis de donde emergen

de las sensaciones a la **percepción**

El tema de la percepción sensorial ha sido considerado por distintos enfoques y distintos campos del conocimiento. Lejos de ser materia exclusiva del saber neurofisiológico, la percepción y la actividad sensorial, en tanto plantea la relación del ser humano con su medio, forma parte de los problemas de discusión filosófica y estética así como psicológica, sociológica y antropológica.

escribe Raquel Guido

En el abordaje de la percepción podemos resumir que ésta implica una instancia física, referida al estímulo, una orgánica, referida al proceso neurofisiológico que la posibilita y una instancia psíquica y social que remite al Yo del sujeto que poniendo en juego los contenidos de su escenario íntimo subjetivo, interpreta las señales del organismo convirtiéndolas en signos.

Los distintos momentos de este proceso ponen en evidencia la complejidad multifactorial del mismo.

Sensación

Para ponernos en conocimiento de lo que sucede en el mundo exterior, así como dentro de nosotrxs mismxs, nuestro organismo cuenta con un complejo sistema denominado por algunos "Complejo Perceptivo".

La percepción es una actividad psicofisiológica que nos permite conocer y tomar conciencia de lo que sucede dentro y fuera de nuestro cuerpo.

La sensación es el primer paso del Complejo Perceptivo. Esta se produce cuando un receptor es impresionado por un estímulo adecuado para él.

Según la clasificación de Sherrington1, las sensaciones se pueden clasificar en exteroceptivas, cuando los estímulos provienen del exterior del cuerpo, y en propioceptivas e interoceptivas, cuando los estímulos provienen del interior del cuerpo.

Así mismo la sensibilidad puede clasificarse en superficial –cuando los receptores se encuentran en la periferia del cuerpo– y profunda cuando se hallan en el interior.

Las sensaciones exteroceptivas son producidas, como dijimos, por la captación de estímulos externos, la cual es realizada por los cinco sentidos: tacto, gusto, vista, olfato, oído. En ellos los receptores se encuentran conformando órganos y nos permiten la captación de cualidades de objetos o situaciones del mundo exterior.

Las sensaciones interoceptivas se producen por la excitación de superficies internas del organismo o de algunos órganos huecos sensibles a la dilatación de sus paredes. Nos producen sensaciones orgánicas que nos informan sobre estados de nuestro organismo, y que codificamos y decodificamos como hambre, sed, ahogo, indigestión.

Las sensaciones propioceptivas nos informan sobre la situación en que se encuentra nuestro aparato locomotor. Producen sensaciones *kinestésicas* -referidas al movimiento- cuya función consiste en regular el equilibrio y las sinergias o acciones voluntarias coordinadas, y *estáticas*- referidas al equilibrio del cuerpo. Ambas en su integración conforman las sensaciones posturales, presentes en la construcción del Esquema Postural que formará parte de la Imagen Corporal 2 . Estas sensaciones permiten darnos cuenta de las posiciones de nuestros miembros en el espacio, de los movimientos que realizamos y cómo los realizamos –con mucho esfuerzo, con poco–, así como de sensaciones de peso del cuerpo, su estado de equilibrio –por medio de impresiones recibidas en el aparato vestibular y laberinto del oído–.

En cuanto a las sensaciones estáticas nos informan acerca del equilibrio de nuestro cuerpo -en relación a la fuerza de gravedad-, su pérdida y recuperación. Interviene en forma importante el aparato vestibular del oído. Por medio de estas sensaciones nos damos cuenta de la postura de nuestro cuerpo, su inclinación, rotación, la marcha -que implica un juego de pérdida y recuperación del equilibrio-, elevación y caída.

En las sensaciones kinestésicas –del griego kiné: movimiento– tienen fundamental importancia los nervios situados en los músculos y las articulaciones. En ellas se encuentran los mecanoreceptores3 que son cuatro receptores muy pequeños ubicados en todas las cápsulas de las articulaciones registrando la influencia de la gravedad. Reaccionan ante cada cambio de presión producido por cada cambio de postura y movimiento, captando hasta la más sutil variación en la distribución del peso e influyendo en la estimulación de la respiración y el metabolismo.

Este tipo de sensaciones nos permiten tomar conciencia de nuestros movimientos, distinguir los diferentes esfuerzos musculares que realizamos, la velocidad a la que nos movemos y el grado de vitalidad con el que lo hacemos, y distinguir además, lo pesado de lo liviano.

Las sensaciones kinestésicas se combinan con sensaciones visuales y auditivas estableciendo conexiones e interviniendo en el diestro manejo del cuerpo, tal como podemos verlo en el entrenamiento motor en la relación música movimiento, en la rítmica y en la danza.

Además de las sensaciones mencionadas, existe otra forma de registro del cuerpo que no depende de un sentido determinado o receptor específico. Por el contrario, deriva del cúmulo de estímulos al que constantemente se ve sometido nuestro cuerpo, sin que ocurra ninguna selección de los mismos.

A este tipo de sensación se la llama **cenestesia**4 y refiere a una asociación de sensaciones de naturaleza distinta

Este concepto fue trabajado por el fisiólogo Reil a principios del siglo XX para referirse a una forma de sensación que informa al individuo sobre su propio organismo, mas allá de un sentido específico. Reil, desde un enfoque neurofisiológico, buscaba una función que nos informara acerca de nuestro propio cuerpo, que fuera de algún modo simétrica a aquella que por vía de los cinco sentidos nos permite el conocimiento del mundo exterior.

Las sensaciones cenestésicas -del griego *koiné*: común; *esthesis*: sentidos- se refieren a la condición general del organismo, recogida de la información global que aportan los sentidos, es decir sin referirse a ninguno en forma específica. Comprende las sensaciones globales a las que significamos como agradables, desagradables, orientación en el espacio, el paso del tiempo y el sentido del ritmo.

Percepción

La sensación es sólo el primer paso en el proceso de percibir; constituye el aspecto fisiológico. Que en la percepción se completa con su faz psicológica, donde el Yo analiza e interpreta los datos sensoriales, dándoles significado.

Paul Schilder nos recuerda que *"cuando construimos la percepción de un objeto no actuamos como un mero aparato perceptor. Siempre existe una personalidad que experimenta la percepción"* 5

La percepción **relaciona** los datos actuales aportados por los sentidos con experiencias anteriores que le sirven de fondo y orientación para comprender la experiencia actual y darle significado.

Con este fin **selecciona** del preconciente sólo los datos útiles de la experiencia pasada que pueden ser asociados a

continúa en página siguiente

viene de la página anterior

la actual. También selecciona de los estímulos presentes sólo aquellos que son útiles a un fin actual.

Luego los **organiza** construyendo así, una "imagen" del objeto que se presenta a la conciencia.

Paralelamente a la organización, la percepción **estructura** todos estos datos en un "todo", que es presentado a la conciencia como una unidad dotada de significado propio y no como una simple yuxtaposición de datos.

La estructuración, al dar "orden" **da "significado"** a lo percibido, sea objeto o situación. Ubica en el tiempo y el espacio y permite apreciar cualidades y valores de donde se originan estados afectivos que se engloban en la percepción.

Cada percepción es una estructura que pertenece a su vez a una estructura mayor que es la vida psíquica del sujeto.

Al mismo tiempo es importante considerar que no sólo las percepciones presentes tienen un componente afectivo en su estructuración, sino que también las pasadas con las que se relacionan al organizarse.

En toda percepción se ve reflejada la historia del sujeto que percibe. Del mismo modo, la vida psíquica del sujeto orienta la selección de los datos –tanto pasados como actuales– así como también la configuración que adoptan al transformarse en percepción.

De modo tal que la percepción es una actividad subjetiva, donde el Yo con su historia participa *activamente* en la selección, organización y estructuración de los datos aportados por el sensorio y los interpreta y da sentido. La percepción siempre es "nuestro modo de percibir".

Las percepciones son "representaciones" construidas por la mente, más o menos en conformidad con los estímulos recibidos de los objetos.

Por otra parte, la percepción no depende solamente de los estímulos sino también del "contexto" donde éstos actúan, de modo que la configuración final puede poseer elementos que no se hallaban presentes en las partes. Por ejemplo cuando miramos una película "percibimos" movimiento en los personajes, cuando en realidad se trata de figuras estáticas y lo que se proyecta es una secuencia fotográfica.

Toda percepción se organiza espontáneamente en "figura y fondo", en una relación que puede cambiar espontáneamente sin que exista cambio de estímulo.

Asimismo la percepción se encuentra limitada por umbrales determinados por el orden fisiológico del aparato sensorio. Para poder ser captado un estímulo debe hallarse dentro de un espectro que no supere el umbral absoluto superior ni sea inferior al umbral absoluto inferior. De lo contrario se altera el equilibrio funcional del aparato sensorio.

También es necesario que exista una distancia mínima y una distancia máxima entre estímulo y receptor; y una magnitud mínima para las sensaciones visuales y táctiles.

Así es como el exceso de claridad no permite ver, no escuchamos un sonido a diez kilómetros de distancia, etc.

La neurofisiología nos muestra que una vez recibido el estímulo por los receptores sensoriales –impresión– éstos circulan por una vía nerviosa sensitiva –aferente– en forma de impulso nervioso, rumbo al cerebro. Allí se producen fenómenos bioquímicos y eléctricos que envían la información al centro cerebral correspondiente, produciendo en él una "modificación".

Pero es el Yo, el que mediante una actividad psíquica específica "interpreta" la modificación cerebral. La modificación no es una cualidad material del objeto, sino una *señal* de ella que se convierte en *signo* por la actividad de un Yo interpretante, que mediante la experiencia *aprende* a codificar y decodificar. Y lo aprende según los modos culturizados de su medio social que brindan un modelo sensorial que orienta y ordena la experiencia y la interpretación.

Recordemos que desde la perspectiva que venimos proponiendo, el Yo no emerge en forma aislada. Se construye en la interacción con otrxs y con el mundo, inmersx en un medio social.

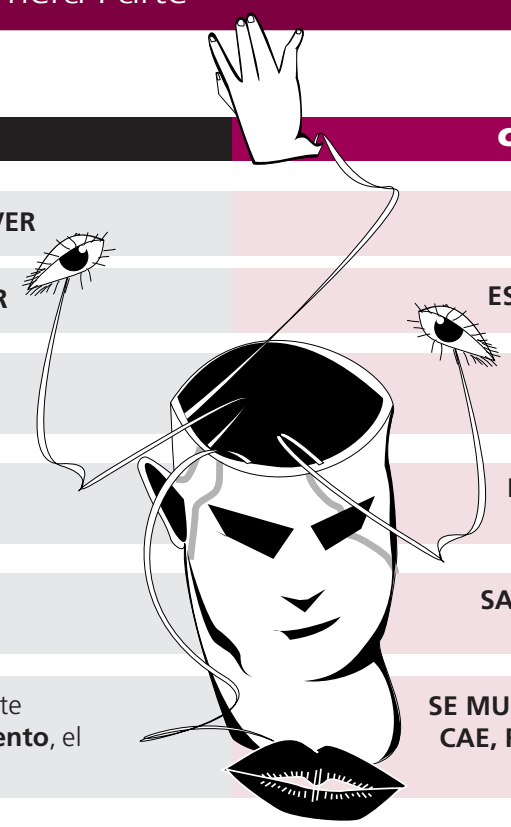
La percepción del ser humano, así como su sensibilidad, es el producto de un proceso histórico y social, encontrándose inmersa desde su construcción misma dentro de un sistema de conceptos y representaciones sociales que le otorgan valor y sentido a los datos que aporta el sensorio.

La percepción juega un importante papel en la relación dialéctica sujeto-mundo.

Los aportes de la Psicología, Sociología y Antropología contemporáneas se articulan con otros saberes, produciendo una mirada común que funciona como plataforma desde donde entender y abordar al ser humano y su cuerpo.

Así podemos ver, por ejemplo, cómo desde la Psicomotricidad, A. Lapierre afirma que, *el sujeto humano sólo existe en la medida en que tiene la posibilidad de entrar en comunicación con los seres y las cosas que lo rodean, estableciendo relaciones significantes entre las sensaciones que experimenta en su cuerpo y el mundo.*

Organismo	Cuerpo
Sentido de la **vista** que permite **VER**	**MIRA**
Sentido del **oído** que permite **OÍR**	**ESCUCHA**
Aparato **fonador** que permite **HABLAR**	**DICE**
Sentido del **tacto** que permite **TOCAR**	**PALPA, RECONOCE, ACARICIA**
Sentido del **gusto** que permite distinguir el **SABOR** de las cosas	**SABOREA, DEGUSTA, GUSTA**
Sentido **kinestésico** que le permite reconocer la **postura**, el **movimiento**, el **equilibrio** estático	**SE MUEVE, EXPLORA, SALTA, CAE, RUEDA Y SE LEVANTA**



Así, lo que llamamos personalidad –nos dice– refiere a la manera *personal* de cada uno de estructurar esas relaciones; lo cual implica una manera de percibir e interpretar.

Para Lapierre las alteraciones de la personalidad estarían dando cuenta de alteraciones de esas relaciones del sujeto con el mundo.

Función del organismo y dimensión corporal

Al adquirir conciencia de la cualidad material del objeto que estimulando un receptor sensorial dio lugar a un impulso nervioso se produce lo que llamamos "Sensación". Es la fase neurofisiológica del proceso.

La fase verdaderamente específica de la percepción es la interpretación de la modificación cerebral, capaz de convertir en vivencias la actividad de los aparatos sensorios. Las fases anteriores son factores físicos y fisiológicos que anteceden a la sensación pero no son suficientes por sí solos para producirla.

Podemos afirmar que el *cuerpo* permite que los datos sensoriales que impactan en el *organismo* se conviertan en *experiencias* para el sujeto.

Para lo cual la información sensorial debe ser significada por el sujeto, el cual al ser social se encuentra inmerso en una trama de significación compartida que imprime su sello sobre la actividad orgánica generando una *cultura somática* específica que, al regir la relación que cada uno mantiene con su propio cuerpo, será matriz de significación sobre la que se construye la experiencia personal.

El pasaje de la funcionalidad orgánica a la dimensión corporal, transforma la acción en un hecho específicamente humano. El organismo funciona, el cuerpo, en cambio, surge de la elaboración significante de dicho funcionamiento. *El cuerpo es el lugar donde las coordinaciones sensoriomotrices entre percepciones y acciones adquieren sentido*, nos dice Sara Paín[6].

La función del organismo neutro adquiere dimensión simbólica, afectiva y social. Lo que implica el orden del sentido humano.

Dimensión social de la percepción

Cuando hablamos de percepción estamos hablando de un proceso que culmina en la conciencia. Es decir los datos del sensorio son significados e interpretados por un cruce de contenidos y actividades conscientes e inconscientes que concluyen en un "darse cuenta"; fase final del proceso a cargo de la conciencia. Esta, como dijimos, está regida por el lenguaje y construida en el seno de una cultura que inscribe en ella sus valores, sistemas de representación y normas.

La conciencia se construye en el seno de una matriz socio-cultural que otorga valor y sentido, significando la experiencia del sujeto y permitiéndole significar al mundo.

Sujeto–sujetado a las representaciones y normas compartidas que influirán en la configuración de esquemas de pensamiento a partir de los cuales el sujeto selecciona su experiencia y la interpreta.

Dijimos, al hablar de percepción, que ésta se compone de una faz física (estímulo) otra neurofisiológica (dimensión orgánica) y otra psíquica. Afirmamos también que la percepción selecciona, organiza, estructura y da sentido a los datos aportados por el sensorio, como instancia que responde a la dimensión psicológica de la percepción. Resulta de importancia entonces subrayar la impronta social de valores presentes en esta instancia específica de la percepción.

Las normas, usos y costumbres, en tanto prácticas de la cultura construyen esquemas de selección de la experiencia del sujeto a la vez que propone modos de interpretación de la misma.

Existe un orden social presente en la forma de nuestra sensibilidad, tanto en el orden de la apertura como del cierre de la misma, así como en la dirección volitiva de nuestra atención y finalmente hacia la significación de la experiencia sensible.

La atención, perteneciente al orden de la voluntad, será orientada por las prácticas de la cultura reforzando el registro de ciertos estímulos o desviando la atención de los mismos. Así mismo la significación de la experiencia sensible se encuentra ligada a valores encarnando una simbólica compartida[7]. La cultura moldea a nuestro cuerpo aún en su faz más orgánica.

Los umbrales de la percepción para cada actividad sensorial, si bien son marcados por el orden que el programa orgánico porta como herencia de la especie, son modificados asombrosamente según el orden de "uso" marcado por las prácticas culturales.

Le Bretón nos indica en "Antropología de las pasiones" cómo en los casos de los niños llamados "salvajes" 8 su umbral de percepción térmico se modifica notablemente al haberse criado fuera de un contexto humano. Así comenta que estos niños o niñas andan desnudxs en la nieve sin sentir el frío y lo que es más interesante aún, sin que su organismo sufra las reacciones habituales en un humano frente a esas bajas temperaturas.

Así mismo en "Antropología del dolor" expone el resultado de investigaciones que ponen de relieve las diferentes formas de experimentar el dolor –mayor o menor tolerancia– según el paciente pertenezca a una comunidad judía, árabe o italiana, por ejemplo. Estos ejemplos dan cuenta de una valoración social de los grupos de pertenencia frente al dolor. Ya sea como algo que hay que callar con connotaciones de heroísmo o sumisión, o como algo de lo cual hay que liberarse a través de la expresión del sufrimiento que el dolor provoca.

Una cultura del dolor lo sitúa en relación al castigo, pecado, o valor estoico configurando la experiencia sensible de los sujetos. Así vemos cómo si bien existe un orden orgánico, común a la especie humana, para que el estímulo que provoca dolor circule por el sensorio llevando esta información al sistema nervioso central, la *experiencia subjetiva* -lo cual implica su "percepción"- no es idéntica en todos los seres humanos.

El cuerpo vivo del hombre –nos dice Le Bretón– *no se limita a los relieves dibujados por su organismo; más decisiva es la manera en que el hombre lo inviste, lo percibe, ya que encarna una estructura simbólica antes de configurar una biología.*

Podemos afirmar que los umbrales –máximo y mínimo– que funcionan como fronteras que el organismo requiere para la captación del estímulo están ligados al tejido sociocultural.

continúa en página siguiente

viene de la página anterior

La experiencia del sujeto no se limita al impulso nervioso que circula por el organismo de determinada manera. Se trata siempre de la relación emocional y significante donde un estímulo impacta y conmueve a un sujeto total. Normas implícitas internalizadas por el sujeto, de modo que escapan a su conciencia, determinan su relación con los estímulos captados por el sensorio.

Razones de historia individual enlazada con valores del orden social configuran la percepción haciendo de ésta una construcción social y cultural sujeta a representaciones compartidas. La configuración de los sentidos pertenece al orden social y no solamente al fisiológico.

Cada cultura, cada ámbito específico, cada clase social elabora un universo sensorial, que en tanto universo de sentido ofrece una captación del mundo diferente.

Mas allá de un estudio fisiológico de los sentidos, la antropología, la sociología, incluso la historia, nos revelan también las variaciones contextuales en los distintos modos de concebir teorías acerca de los procesos sensoriales y perceptivos.

La antropóloga canadiense Constance Classen 9 , se toma el trabajo de mencionar los obstáculos conceptuales de distintas líneas de pensamiento hegemónico de occidente, planteando los "supuestos" que debe enfrentar una "Antropología de los sentidos"10.

Constance Classen cita como primer obstáculo la permanencia del supuesto de que los sentidos son "ventanas al mundo" de naturaleza puramente biológica, cuando en realidad los sentidos, como otros aspectos de la existencia fisiológica, están regulados por la sociedad.

"Los códigos sociales determinan la conducta sensorial admisible de toda persona en cualquier época y señalan el significado de las distintas experiencias sensoriales", afirma.

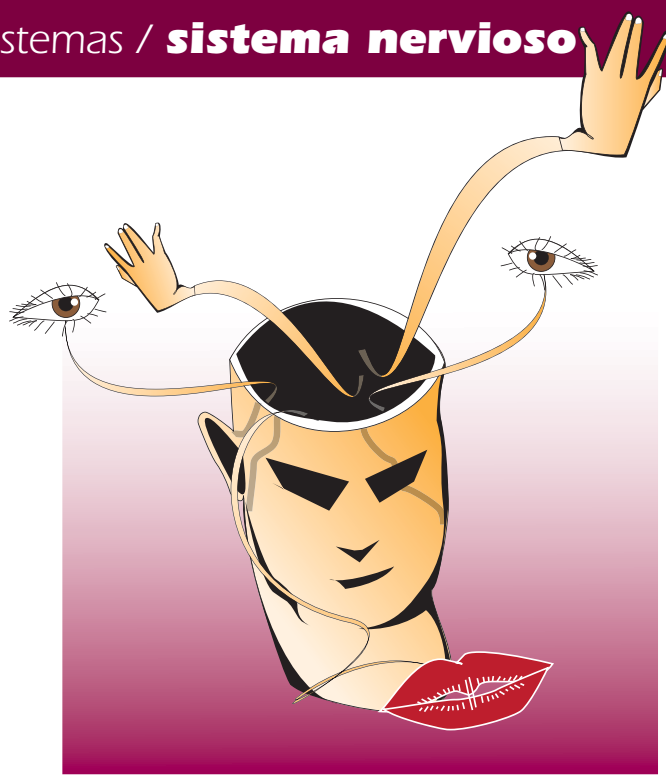
El segundo supuesto que discute Classen refiere a la consideración de que el sentido de la vista está relacionado con la razón y es, por lo tanto, el único sentido que tiene importancia cultural decisiva.

Muchas teorías del siglo XIX, ligadas a una concepción evolucionista, clasificaban como "sentidos inferiores" o "animales" al olfato, el tacto y el gusto, y según postulaban estas teorías, estos sentidos perdían importancia conforme el ser humano ascendía en la escala evolutiva, ganando supremacía el sentido de la vista.

Sabemos que el evolucionismo de Darwin planteó un modelo que luego fuera tomado para el análisis y explicación del comportamiento humano dando lugar a un "evolucionismo social" que postula que las culturas y las sociedades evolucionan de igual modo que plantea Darwin la evolución en el orden filogenético, según un principio interno orientado hacia el *progreso*.

Desde una perspectiva evolucionista –que encarna posturas ideológicas y políticas– la cultura occidental sería el punto máximo en la escala evolutiva de la especie humana. Sobre esta base toda cultura diferente a la nuestra será considerada "primitiva" y representativa de estadios considerados "inferiores" de la evolución. Esta postura etnocentrista desconsidera la heterogeneidad producto de desarrollos culturales diferenciados. De este modo el pensamiento hegemónico en el occidente moderno, centrado en la razón, establece jerarquías entre culturas imponiendo una única forma particular de civilización.

El supuesto que asocia una pretendida "evolución cultural" a la primacía de lo visual, está influido por resabios de



concepciones propias de un determinismo biológico así como , de "tendencias de una antropología racista" del siglo XIX , tal como lo afirma Classen, que asociaba "sentidos inferiores" a "razas inferiores".

Desde esta perspectiva etnocentrista, propia de una cultura centrada en la visión, se construye un paradigma sensorial que ignora otros modelos tiñendo de prejuicios toda investigación de otros comportamientos culturales. Así, muchos estudios se empeñaban en describir, según Classen, la importancia "animal" del olfato, el gusto y el tacto en culturas no occidentales. Tal la cita de Schiller, en su estudio sobre estética, cuando afirmaba "mientras el hombre es todavía más salvaje, disfruta más por medio de los sentidos táctiles (esto es tacto, gusto y olfato) que a través de los sentidos superiores de la vista y el oído".

Classen promueve una antropología de los sentidos capaz de exponer las dimensiones multisensoriales culturales y su carácter dinámico.

Nuestra cultura occidental está centrada en la visión, asociada al racionalismo y a la capacidad analítica, desde el comienzo incipiente de la ciencia hasta llegar a la producción de técnicas audiovisuales como la fotografía y el cine. Pero también existen otras culturas centradas en otros modelos sensoriales.

Classen menciona distintas investigaciones que dan cuenta de las diferencias culturales en los modelos sensoriales y su relación con los modos de concebir la vida, al ser humano y al cosmos.

Menciona el poder sugestivo que tenían los olores para los isleños del estrecho de Torres o el vocabulario olfativo de los *Sereer Nduts* de Senegal o la descripción del cosmos en términos térmicos de los *Tzoltziles* de México o la importancia cultural del oído, según los trabajos de Steven Feld, para los *Kalulis* de Nueva Guinea, para quienes el modelo sensorial auditivo les da un modelo de expresión estética, de expresiones emocionales y de relaciones sociales.

La tarea de una Antropología de los sentidos es para Classen *"contribuir a revelar los códigos simbólicos mediante los cuales las sociedades ordenan e integran el mundo".*

O como afirma D. Howes, miembro del mismo grupo que Classen en la Universidad de Concordia en Montreal, Canadá: *" la Antropología de los sentidos se interesa principalmente en la manera en que varía la configuración de la experiencia sensorial entre las distintas culturas, según el significado relacionado con cada uno de los sentidos y la importancia que se le confiere. Se interesa asimismo en determinar la influencia que ejercen esas variaciones en las formas de organización social, las concepciones de la persona y del cosmos, la regulación de las emociones y otros ámbitos de la expresión cultural... Sólo podemos esperar comprender cómo se vive la vida en otros contextos culturales si tenemos plena conciencia de las tendencias visuales y textuales del modo de conocimiento occidental".11*

Una consideración desde estas perspectivas puede ayudarnos en mucho para tener en cuenta la variabilidad dinámica de los procesos sensoriales y perceptivos entendidos como construcciones culturales de variación histórica. Tal consideración nos permitiría situarnos para pensar tanto el arte como los modos de entrenamiento desde un lugar abierto, inmersxs en un movimiento en el que confluyen saberes de distintas disciplinas y saberes en pos de la construcción de una nueva mirada desde donde pensar al ser humano y sus producciones.

La **Lic. Raquel Guido** es Profesora de Expresión y Lenguaje Corporal, Lic. en Composición Coreográfica (UNA), Profesora de Artes (nivel universitario, UNA). Profesora universitaria regular: UBA (Facultad de Filosofía y Letras, Carrera de Artes) y UNA (Departamento de Artes del Movimiento). Investigadora de la UBA UBACyT.

Notas

1 Tomamos la clasificación de Sherrington que distingue tres campos de recepción de estímulos sensoriales. Fuente: "Le Boulch, "Hacia una ciencia del movimiento humano" – Paidós, 1985.

2 Según el concepto de Imagen Corporal de Paul Schilder, -neuropsiquiatra y psicoanalista austríaco- en su libro "Imagen y apariencia del cuerpo humano"– Paidós, 1988.

3 Estos mecanoreceptores fueron descubiertos por el Dr. Wyke y dados a conocer en 1977 en el Congreso de Medicina Manual en Copenhague; tal como lo cita Gerda Alexander en "Conversaciones con Gerda Alexander", Violeta de Gainza, Paidós.

4 También se puede encontrar en algunos textos como "sinestesia".

5 P. Schilder. "Imagen y apariencia del cuerpo humano".

6 S. Paín "La función de la ignorancia I". Ed. Nueva Visión.

7 En "Antropología del dolor", David Le Breton nos demuestra cómo la experiencia del dolor es significada y con ello vivida, de modo diferente según los contextos culturales a los que el sujeto pertenezca. *La anatomía y la fisiología* –nos dice– *no bastan para explicar estas variaciones sociales, culturales personales e incluso contextuales.*

8 Le Bretón cita casos debidamente confirmados de niños que sobrevivieron al aislamiento precoz de su medio humano. Muchos de estos niños fueron encontrados con vida varios años después, gracias a la crianza de animales que los toman bajo su amparo. Al haberse desarrollado fuera de un medio humano, algunos autores llaman a estos niños "salvajes". En el caso de niños criados por lobos, Le Bretón menciona a las niñas Kamala y Amala halladas en 1920. Pese a su constitución física, propia de la especie humana, no podían ponerse de pie ni caminar así como tampoco producir el gesto social de la sonrisa. Sus maxilares eran mas prominentes que lo habitual, sus dientes pegados con bordes afilados y sus caninos largos y puntiagudos. Llama la atención su visión nocturna, agudeza olfativa e insensibilidad al frío, al punto que no resultan comunes al organismo de la especie humana.

9 Constance Classen, "Fundamentos de una antropología de los sentidos" en Revista Internacional de Ciencias Sociales N° 157, año 1997. C. Classen forma parte de un grupo de antropólogos en la Universidad de Concordia de Montreal, Canadá, abocado a estudiar "de qué manera una antropología de los sentidos podría contribuir a revelar los códigos simbólicos mediante los cuales las sociedades ordenan e integran el mundo".

10 La expresión "Antropología cultural de los sentidos" corresponde al historiador Roy Porter en el prefacio de su libro "Lo fétido y lo fragante: el olor y la imaginación social francesa" de 1986.

11 Classen menciona este párrafo en su ya referido artículo "Fundamentos de una Antropología de los sentidos". La misma es tomada de la introducción del libro "La diversidad de la experiencia sensorial: libro de consulta sobre la antropología de los sentidos" de David Howes 1991 pag. 4.

sistema nervioso y contacto

escribe Silvia Mamana

"El cuerpo recuerda, los huesos recuerdan, las articulaciones recuerdan y hasta el dedo meñique recuerda. El recuerdo se aloja en las imágenes y en las sensaciones de las células. Como ocurre con una esponja empapada en agua, dondequiera que la carne se comprima, se estruje e incluso se roce ligeramente, el recuerdo puede surgir como un manantial." –Clarissa Pinkola Estés

El sistema nervioso le provee al cuerpo la capacidad de registro y comunicación, en niveles diferentes, desde el nivel celular, pasando por la regulación automática de todas nuestras funciones corporales, hasta la posibilidad de percibir y responder mediante el movimiento, o la palabra.

Su complejidad es tan grande que, para su estudio, solemos dividirlo: central / periférico, autónomo / somático, simpático / parasimpático, entérico.[1]

Estas divisiones hacen más fácil su comprensión, pero no debemos olvidar que esta estructura extraordinariamente compleja funciona como un todo, registrando la experiencia que se produce en el cuerpo, y organizándola en patrones de respuesta o de comportamiento. La "memoria" alojada en nuestro sistema nervioso nos da la posibilidad de no tener que "aprender" nuevamente, cada día, todas las funciones que regulan nuestro organismo.

En la interacción constante entre el cuerpo y el medio ambiente, el sistema nervioso tiene también la posibilidad de modificar los patrones (de pensamiento, de movimiento, etc.) que se han establecido como habituales a lo largo de los años aunque no fueran los más efectivos y orgánicos, para volver a integrarlos a partir de una nueva experiencia consciente.

Para Bonnie Bainbridge Cohen, la creadora de Body-Mind Centering™, esta nueva experiencia se produce a nivel celular, en los tejidos que participan activamente de la interacción con el entorno: *"El sistema nervioso es el último en enterarse, pero una vez que sabe, se convierte en un centro primario de control del cuerpo."*

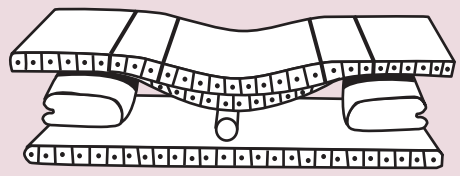
El aprendizaje básico del funcionamiento corporal se produce desde el instante de la concepción[2], hasta el momento en que, alrededor del año de vida, somos capaces de pararnos y caminar. Esta capacidad de aprender debería mantenerse intacta durante toda la vida. Pero muchas veces, sea por comodidad, o por una cuestión de supervivencia, el organismo se cierra y comienza repetir patrones de conducta, o de funcionamiento.

Dentro del útero, el **tacto** y el **sentido cinestésico** son los primeros sentidos en desarrollarse. El primero está presente en la piel de la cara en la 8° semana de gestación, y en zona genital en la 10°. Toda la superficie corporal tiene sensibilidad táctil en la semana 32. El **sistema vestibular** que percibe el movimiento y la acción de la gravedad, se activa en la semana 14°. Ambos establecen la base para la futura percepción a través del gusto, el olfato, el oído y la vista.[3]

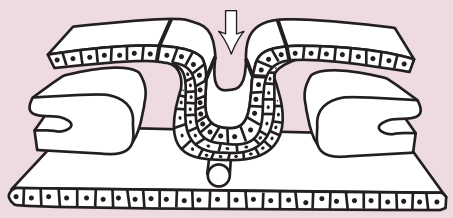
A partir de la cuarta semana del desarrollo de un embrión, las tres capas germinales (ectodermo, endodermo y mesodermo) que se han formado en la semana previa darán origen a todos los tejidos y órganos del cuerpo.[4] En la tercera semana de la gestación, se forma un surco que va invaginando al ectodermo, formando el tubo neural. Ese tubo dará origen al sistema nervioso. Posteriormente, el **tubo neural** se cierra y se desprende del ectodermo, que va rodeando, como una envoltura, a todo el feto, dando lugar a la formación de la **piel**.

Por este mismo origen ectodérmico, podríamos decir que el sistema nervioso y la piel son hermanos, con las mismas afinidades, y la misma capacidad de registro y comunicación. A través del contacto y del movimiento, encontramos una puerta de acceso hacia el sistema nervioso y sus procesos de organización y regulación del organismo, que nos da la posibilidad de abrir nuevos espacios de conocimiento, aprendizaje y cambio.

Desarrollo del Tubo Neural

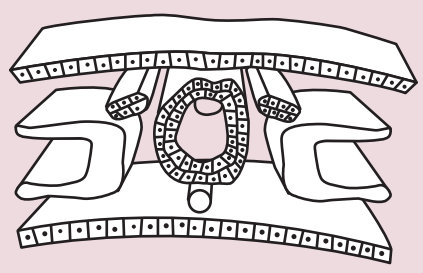


A partir de la cuarta semana del desarrollo de un embrión, las tres capas germinales (ectodermo, endodermo y mesodermo) que se han formado en la semana previa darán origen a todos los tejidos y órganos del cuerpo.



En la tercera semana de la gestación, se forma un surco que va invaginando al ectodermo, formando el tubo neural.

Ese tubo dará origen al Sistema Nervioso. Posteriormente, el tubo neural se cierra y se desprende del ectodermo, que va rodeando, como una envoltura, a todo el feto, dando lugar a la formación de la piel.



Deane Juhan, en su libro Job's Body, habla sobre los efectos del contacto:

"El efecto sobre los fluidos y las estructuras sólidas refleja el resultado que las técnicas de contacto manual en general producen sobre los aspectos mecánicos del cuerpo: las leyes que gobiernan la hidráulica, la elasticidad y resistencia a la tensión de los tejidos, etcétera. A pesar de la importancia de estos aspectos, no podemos dejar de lado el hecho de que somos mucho más que estructuras mecánicas: somos una confluencia de elementos físicos, químicos y estados de conciencia que se interrelacionan de manera extremadamente compleja."

Y aclara:

"Las leyes físicas que gobiernan nuestros procesos fisiológicos son sólo una parte de la trama que forma y sustenta al organismo humano, el otro principio constitutivo es la organización neural y mental."

En la actualidad se utilizan diversos nombres (masaje, terapia corporal, "bodywork", técnicas de contacto manual, "hands-on", etcétera.) para nombrar a una gran variedad de terapias manuales. La palabra "masaje" se utiliza para referirse a técnicas como por ejemplo, el masaje Californiano, o el tailandés, pero no a otros enfoques como el Rolfing, la técnica M. Alexander, la eutonía, la Integración funcional (parte integrante del Método Feldenkrais®), la terapia Craneosacra, el Body-Mind Centering™, y otros.

Muchos de estos métodos se encuadran dentro del campo emergente de la educación somática, y ponen el énfasis en el aprendizaje de nuevos patrones físicos o mentales a partir del contacto y el movimiento, más que en el aspecto correctivo.

El rol del facilitador

El contacto es especialmente efectivo cuando la comunicación entre el receptor y el facilitador es clara y abierta. Muchas personas poseen experiencias anteriores, pautas culturales o sociales que pueden afectar su relación con este aspecto, tanto para el «tocar» como para el «ser tocados». Dice Bonnie Bainbridge Cohen: "*Cuando tocamos a alguien somos a la vez tocados. El sutil intercambio entre la mente y el cuerpo puede ser experimentado claramente al tocar a otros.*"

Como facilitadoras, es necesario que tengamos un entrenamiento adecuado para poder percibir claramente a través de este diálogo entre las manos y el cuerpo de quien recibe. Nuestra atención, concentración y motivación deben estar activamente enfocadas en aquello que debemos registrar. Esta **"focalización activa"** nos brinda elementos para la interpretación de la información sensorial. Sin ella nuestra percepción permanecerá pobremente organizada.

Algo importante que deberíamos cultivar como facilitadoras es la capacidad para recibir o pedir «feedback», desde un lugar exento de juicio (propio, o de los demás).

Una devolución específica sobre la calidad o el tipo de contacto puede utilizarse para enriquecer nuestra práctica. Debemos estar abiertas a pedir o recibir devolución de parte de las personas que concurren a una sesión individual, sin sentir por ello que se resiente nuestro ego, o autoridad.

En educación somática no ser habla de "pacientes" (término reservado para profesionales de la salud), hablamos de alumnas y alumnos que asisten a una sesión individual para aprender nuevas formas de moverse, de estar presente en sus propios cuerpos a partir del contacto con las manos de la facilitadora, en un espacio de aprendizaje continuo.

Desde esta mirada, el objetivo final no es buscar problemas o lugares a tratar para mejorar o cambiar a las personas que asisten a una sesión, sino comprender cómo son, evolucionando juntas, facilitadora y receptora, a partir de una relación interactiva.

Silvia Mamana es arquitecta y docente. Practitioner del Método Feldenkrais®. Somatic Movement Educator (SME). Practitioner y Trainer de Body-Mind Centering™, formada en la School for Body-Mind Centering™, EEUU. Directora del CIEC, Centro de investigación y estudios corporales de Buenos Aires.

Referencias:

Bonnie Bainbridge Cohen, Sensing Feeling and Action.
William Martin Allen, Cranial Osteopathy.
Deane Juhan, Jobis Body.

Notas

1 Para una descripción del sistema Nervioso Entérico, ver El cerebro abdominal, en Kiné Nº 60, diciembre de 2003 / marzo 2004.

2 Si tomamos en cuenta que cada célula es un organismo con todas las funciones que tiene el cuerpo, podemos decir que la primera experiencia sensitiva se produce siempre a nivel celular (ver Kiné Nº 42, junio / julio de 2000). Además de esto, recientes investigaciones han demostrado que todos nuestros sentidos, incluidos el olfato y el gusto) están activos intrauterinamente, lo que convierte al útero en nuestra "primer aula" (ver escritos de David Chamberlain y otros respecto al tema).

3 La mucosa olfativa está desarrollada entre la 11° y la 15° semanas (se han comprobado reacciones frente a sustancias aromáticas en el líquido amniótico), y el gusto, alrededor de la semana 14°. Aunque el oído está completo en la semana 24, ya hay reacciones fetales a las vibraciones, desde la semana 16, lo que se explica por la transmisión de ondas a través de los tejidos, hasta la zona coclear en desarrollo. Los ojos permanecen cubiertos por los párpados hasta la semana 26, pero por transparencia, la retina percibe la luz desde antes, registrándose reacciones a la luz ya en la semana 20.

4 A modo de resumen, podemos recordar que el ectodermo da origen a la piel, tejido nervioso y glándulas suprarrenales; el endodermo forma el tubo digestivo (mucosa) y glándulas anexas, la vía urinaria y el aparato respiratorio; y el mesodermo origina huesos, músculos, vasos sanguíneos y corazón, sistema linfático, sangre, glándulas, tejido conectivo con fascias y membranas (pleural, pericardio, peritoneo, meninges), y riñones.

Ver artículo complementario de la misma autora: ***BMC®, la importancia del contacto,*** *en www.revistakine.com.ar*

el árbol del cielo

escribe Carlos Trosman

Somos hijes de la Tierra y del Cielo

En la concepción tradicional china, el ser humano es considerado un ser de energía sumergido en un universo de energía. Es el fruto de la unión y la mutación de las dos polaridades de la energía universal Qi: el *Yin* y el *Yang*, correspondientes a la Tierra y al Cielo.

La sabiduría china indica que "El *Yin* es el sustento material del *Yang,* pero el *Yang* comanda al *Yin*". Lo que podría interpretarse como:

"Es el cuerpo el que permite la existencia de la conciencia, pero es la conciencia la que comanda al cuerpo".

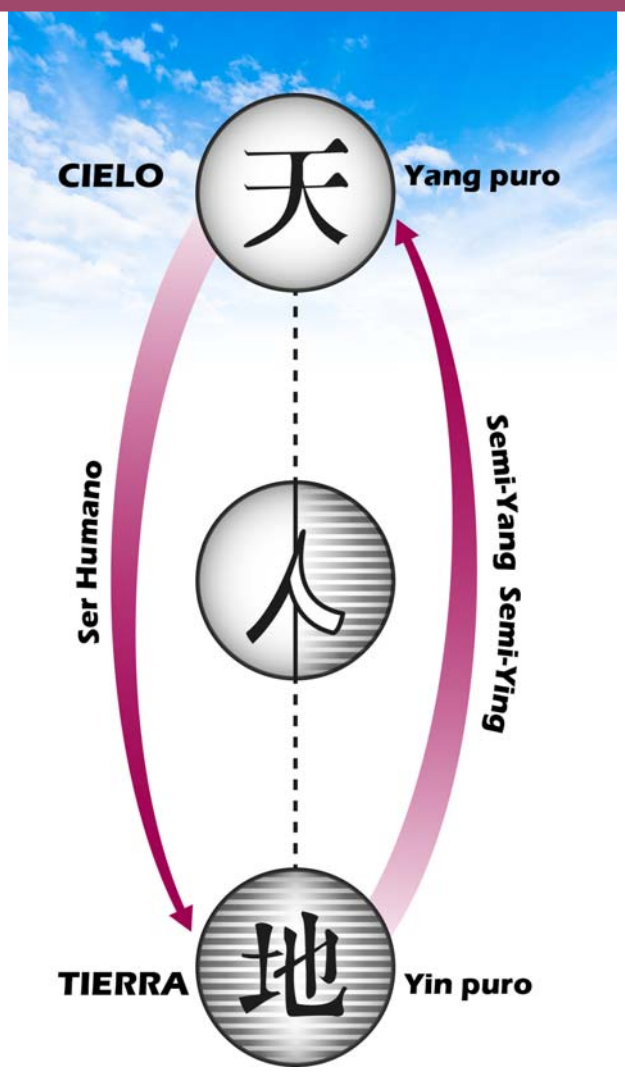
Yang y Yin son polaridades de una misma energía Qi. La cualidad de ambas es la mutación, la transformación, generadora de los ciclos naturales y vitales y de la capacidad de adaptación.

Desde la Tierra nos desarrollamos

El *Yin* es la energía centrípeta, que se aglutina hacia el centro formando elementos tangibles y sólidos. Su arquetipo es la Tierra, y como las plantas emana de ella hacia el cielo.

El *Yin* rige nuestros cuerpos, con sus sistemas óseo, muscular, circulatorio, digestivo, linfático, urinario. El *Yin* se nutre con la alimentación y es responsable de la masa corporal (el peso) y del Centro de Gravedad.

La energía de la Tierra penetra en el cuerpo por las plantas de los pies, donde se encuentra el punto 1 del Canal del Riñón llamado *Yongquan* "Fuente Borboteante". En los dibujos chinos antiguos la representación de los riñones es como una planta que crece de abajo hacia arriba, desde la tierra al cielo, similar a un poroto que se abre como una planta dicotiledónea, y genera un tallo: el tronco de la columna vertebral, que contiene a la médula, y tiene un fruto en su copa, la cabeza, donde reside el "Mar de la Médula", el cerebro. Para la Medicina Tradicional China, el Qi (pronúnciese Chi) de los riñones genera los huesos y también es responsable de la circulación del líquido encéfalo-raquídeo que fluye para nutrir, proteger y refrescar al cerebro y la médula. Los riñones purifican los líquidos y ayudan a mantener el equilibrio interno del cuerpo (homeostasis), participando de la retroalimentación hormonal. Como las plantas, nuestra calidad de vida depende de la nutrición de la tierra y del riego adecuado.



Nos enraizamos en el Cielo

El *Yang* es la energía centrífuga, que se aleja del centro creando elementos sutiles, intangibles. Su arquetipo es el Cielo y desciende como la luz del sol hacia la tierra. Rige nuestros sistemas nervioso y respiratorio, nuestro aparato psíquico y los canales (Meridianos) del *Qi*. El *Yang* se nutre con el sol, la respiración, la actividad psíquica y el movimiento. La energía del Cielo penetra en el cuerpo por el punto *Baihui* "Las Cien Reuniones", en el vértex o mollera, donde se reúnen todos los canales Yang. Es el punto más alto del cuerpo. En algunos ejercicios y meditaciones, se emplea como un "diafragma energético" que se abre y se cierra mediante técnicas de visualización y respiración, para lograr una concentración profunda y tonificar al sistema nervioso. Desde esta visión el sistema nervioso es como un árbol cabeza abajo, el **"Árbol del Cielo"** por el que la energía del Cielo baja a la Tierra. La raíz invisible que parte del Bai Hui se despliega en el Cielo y capta el Qi del Rayo, la electricidad, que hace funcionar la red de neuronas y axones, de fibras nerviosas y nervios. El cerebro sería el bulbo de este árbol celeste y los pares nerviosos eferentes y aferentes que se despliegan desde la médula por todo el cuerpo, representan las ramas.

El fruto del Yang es intangible: la conciencia, el Aparato Psíquico, la capacidad de razonar y el movimiento de respuesta a los estímulos.

El Puente Celeste

Este doble origen del ser humano se mantiene unido en un equilibrio dinámico por el trabajo de los pulmones y el diafragma en la respiración, principal protagonista del equilibrio del *Qi* humano y de la justa mezcla y transformación del *Yin* y del *Yang*.

La clásica postura de la lengua con la punta apoyada en la raíz de los dientes superiores durante los ejercicios de *Qi Gong* (Gimnasia Energética China) o en algunas meditaciones, se llama "Puente Celeste", ya que une los dos Canales Centrales del *Qi* (energía vital o "aliento"). Estos Canales Extraordinarios Centrales forman la Pequeña Circulación Celeste de Energía. El Canal *Yang* es el Vaso Gobernador *Du Mai*, (llamado Sistema Nervioso durante mucho tiempo en Occidente), que circula subiendo por la espalda desde la punta del coxis hasta el tope de la cabeza y luego desciende por la línea media de la frente y el rostro hasta el centro de las encías superiores. El Canal *Yin* es el Vaso de la Concepción *Ren Mai*, que nace en el periné, entre los genitales y el ano, y asciende por la línea media anterior del cuerpo cruzando el ombligo hasta el centro de las encías inferiores. Naturalmente estos Canales no se unen, estando separados en su origen inferior por el ano y en la cabeza por la boca, y ambos circulan de abajo hacia arriba. La colocación de la lengua en el paladar es considerado el primer acto de voluntad humana para el control del Qi, ya que modifica la dirección del Qi en los canales centrales generando la "Órbita Microcósmica" donde el canal Yang asciende por la columna y el canal Yin desciende por la línea media anterior del cuerpo. Este Puente Celeste combinado con la concentración específica y la respiración abdominal, permite el ascenso de la energía del riñón hacia la cabeza, como un vapor que refresca relajando la base del cráneo, y genera una saliva más espesa, que tiene funciones curativas si se emplea adecuadamente utilizando el *Qi Gong* del Agua Sagrada. El periné, donde está el punto 1 del Canal del Vaso de la Concepción *Ren Mai,* llamado *Huiyin* "Reunión de los Yin", es utilizado como un diafragma en algunos tipos de respiraciones orientales, contrayendo y relajando el periné, lo que tonifica al útero y la próstata y favorece el ascenso del Yin, bajando las tensiones de la zona alta del cuerpo y reforzando la energía vital.

Este cambio en la dirección en que circulan las energías también puede apreciarse en los ejercicios que invierten la postura del cuerpo como la parada de cabeza en el Yoga, o acostarse en el piso con las piernas estiradas hacia arriba proyectando las plantas de los pies hacia el cielo. Lo que se busca es colocar la parte que habitualmente está más cerca del Cielo, la cabeza (*Yang*), hacia la Tierra (*Yin*), y poner los pies que habitualmente están más cerca de la Tierra (*Yin*), en contacto con el Cielo (*Yang*). En estas posturas, el movimiento de descenso de la sangre y los fluidos de las piernas, favorece este recambio energético.

El objetivo es mejorar la salud equilibrando el Yin y el Yang, lo que quiere decir armonizar el Sistema Nervioso y el Sistema Endócrino para favorecer la homeostasis, que mantiene una buena condición interna del cuerpo para la supervivencia y desarrollo de las células y de la vida.

Lo que en occidente llamaríamos un equilibrio entre la mente y el cuerpo, que durante nuestra existencia siempre será dinámico y en movimiento.

Carlos Trosman es Psicólogo Social, Diplomado en Corporeidad y Psicodrama. Fundador de la Escuela de Shiatzu Kan Gen Ryu en 1992 y Director del Instituto Internacional de Qi Gong de Argentina.

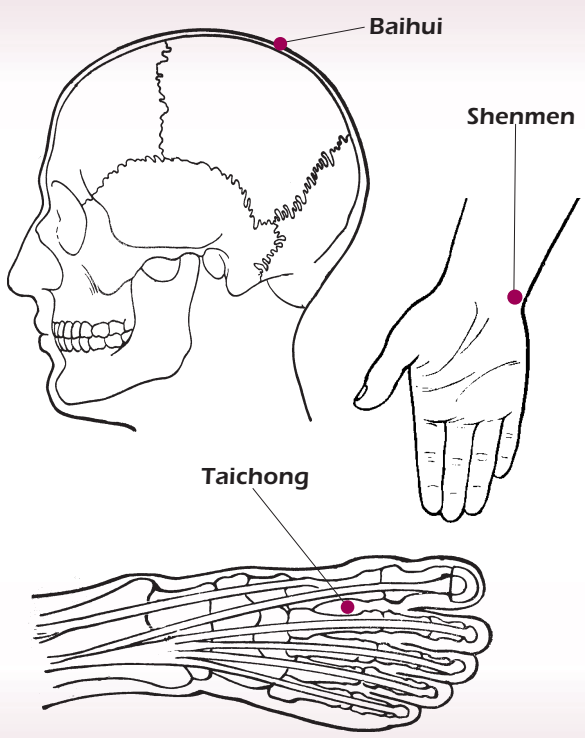
Shiatzu Kan Gen Ryu: puntos para calmar los nervios

Vaso Gobernador 20 *Baihui*
"Las Cien Reuniones"
En el vértex o mollera. Punto sedante general del sistema nervioso. Calma la excitación. Para dolores de cabeza, falta de concentración, insomnio y hemorroides.

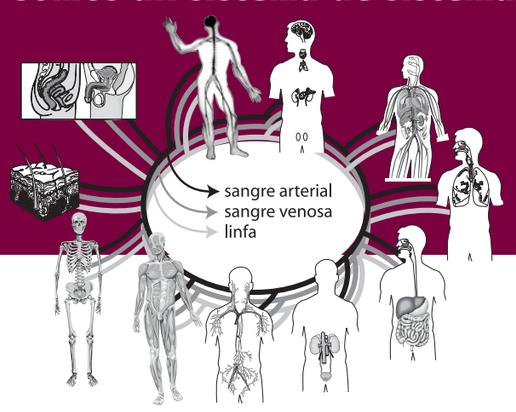
Corazón 7, *Shen Men*
"Puerta del espíritu"
Con la palma de la mano hacia arriba, en el borde interno del hueso pisciforme, sobre el pliegue de flexión interna de la muñeca. Regulariza el corazón calmando la taquicardia, la intranquilidad y el sudor en las manos y los pies, provocados por un estado de nervios o ansiedad.

Hígado 3, *Taichong*
"Asalto Supremo"
En la depresión distal en la unión del primero y segundo metatarsiano. Armoniza las emociones. Para suspiros frecuentes, insomnio, cansancio y excitabilidad.

Apretar cada punto con presión continua y profunda (sin lastimar) durante 2 minutos de cada lado. Acompañar el tratamiento con una respiración profunda abdominal.



somos un sistema de sistemas



sistema nervioso (1ra. Parte)

NOTA-POSTER Kiné Nº156

Idea y realización
Lic. Julia Pomiés

Ilustraciones
Rubén Longas

Asesoramiento
Prof. Olga Nicosia

Algunos conceptos de esta página fueron aportados en Kiné Nº67 por el Dr. Alejandro Odessky

Todo lo que "entra" al sistema nervioso a través de las vías sensitivas, y todo lo que "sale" en forma de acción motora (somática y vegetativa) funciona en circuitos integrados, organizados jerárquicamente en un grado de complejidad creciente, que abarca desde los más simples reflejos medulares hasta los más complejos procesos perceptivos, cognitivos, emocionales.

■ sensibilidad

recepción - entrada (vías aferentes)

Las vías sensitivas transmiten la información desde los receptores hacia el sistema nervioso central. Registran estímulos internos y externos, que son modificaciones energéticas: electromagnéticas (luz), térmicas (frío-calor), mecánica (presión, aceleración, desaceleración, etc.) y químicas (concentración de sustancias en el aire o en la saliva).

Existen varias modalidades sensitivas que han sido clasificadas de distintas maneras, en diferentes épocas y según diversos autores.

Telerreceptiva: mediada por **telerreceptores** (receptores sensoriales que captan estímulos a distancia); son los órganos de los sentidos especiales: visión, audición, olfato gusto. Hacemos una aclaración respecto al tema de la distancia, ya que por ejemplo en el olfato y el gusto la sustancia química finalmente impacta en las mucosas; así como el sonido, cuyas vibraciones llegan a la membrana del tímpano, y la luz que modifica los pigmentos de la retina.

Exteroceptiva: la información proviene de **exteroceptores** (receptores sensoriales que captan estímulos externos), que son básicamente los que nombramos anteriormente. Considerando en este caso la importante función de la piel, esta sensibilidad también es llamada *superficial* o *cutánea*.

Interoceptiva: captada por **interoceptores**, receptores sensoriales estimulados por cambios que se operan dentro del cuerpo. **A) visceroceptores:** captan cambios en las vísceras que desencadenan respuestas de adaptación como fatiga, náusea, hambre, sed, deseo de orinar, etc. **B) propioceptores:** registran estímulos internos; están situados en las fascias los músculos, tendones, articulaciones, membranas óseas y en el oído interno (sistema de conductos semicirculares). Esta información, por un proceso de integración e interacción posibilita la percepción del cuerpo en el espacio (peso, posición, movimiento, equilibrio).

■ integración

cognitiva - emocional - reflejos

A nivel cerebral, millones de neuronas procesan y decodifican la información sensorial, las relaciones con las experiencias previas (memoria, aprendizaje) y elaboran las respuestas más adaptativas y adecuadas posibles.

A nivel medular todo lo que "entra" (vias sensitivas) hacia el sistema nervioso central lo hace a través de las estructuras posteriores. Lo que "sale" (vias motoras) lo hace por las estructuras anteriores. Todo funciona en circuitos integrados que se organizan en niveles jerárquicos. A medida que se pasa de un nivel al siguiente (del medular al troncoencefálico y del hipotálamo al límbico y finalmente a la corteza) se observa que a cada nivel corresponde una mayor complejidad e interacción en lo referido a la integración de las funciones que se desarrollan.

En esos distintos niveles de respuesta el más simple está dado por los reflejos medulares. Un ejemplo de mayor complejidad podrían ser las emociones, que en principio, no son más que respuestas motoras y glandulares; y que en el nivel de la consciencia describimos como sentimientos.

■ acción motora

respuesta - salida (vías eferentes)

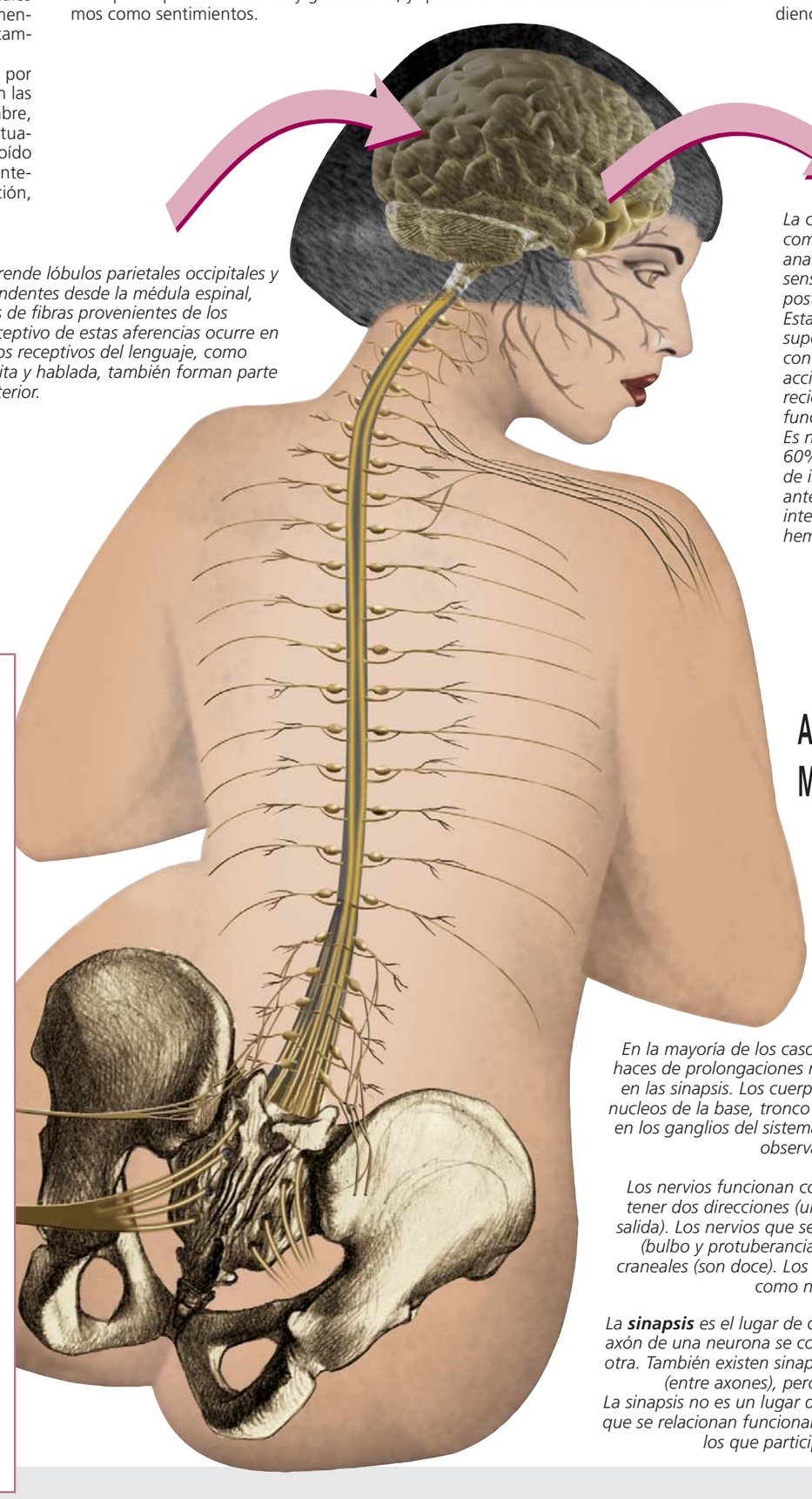
Se pueden diferenciar dos modalidades motoras:

Somática: es la que está relacionada con la musculatura esquelética, músculos estriados, de acción voluntaria.

Neurovegetativa: vinculada al funcionamiento de: •la musculatura lisa de todos los órganos y los tejidos, •el corazón, •el tejido linfoide (sistema inmune), •las glándulas endocrinas y exocrinas.

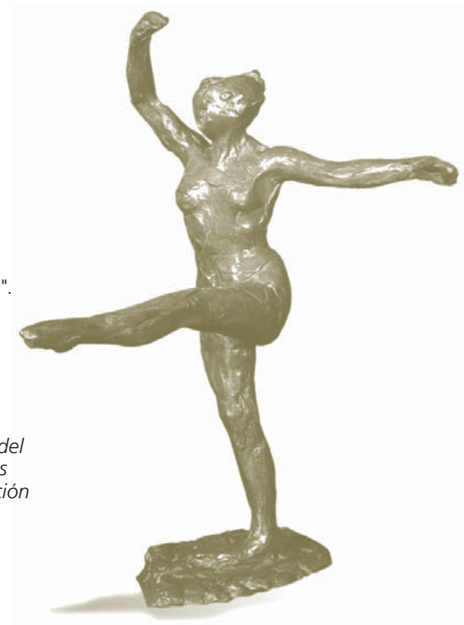
El sistema neurovegetativo se conoce también como **Sistema Nervioso Autónomo** (por ser sus funciones independientes del control voluntario). Integra información sensorial visceral y respuestas motoras y secretoras. Se manifiesta a través del **Simpático** que se activa en situaciones de stress y exigencia y el **Parasimpático** que organiza la vuelta a la calma, y el equlibrio metabólico.

El sistema neurovegetativo no sólo está integrado por componentes periféricos sino también por diversas estructuras nerviosas situadas en el neuroeje (tronco del encéfalo, diencéfalo y corteza cerebral).



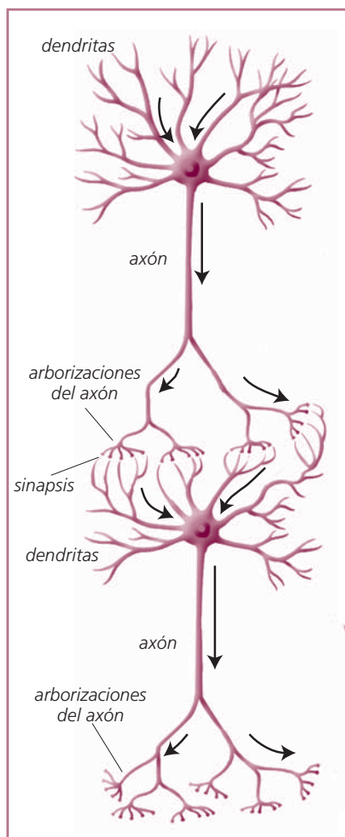
La corteza posterior, que comprende lóbulos parietales occipitales y temporales, recibe las vías ascendentes desde la médula espinal, proyectándose en ella los haces de fibras provenientes de los sentidos. El procesamiento perceptivo de estas aferencias ocurre en la corteza posterior. Los aspectos receptivos del lenguaje, como comprensión de la palabra escrita y hablada, también forman parte de la función de la corteza posterior.

La corteza anterior, que comprende al lóbulo frontal, analiza y evalúa la información sensorial recibida de la corteza posterior y "envía instrucciones". Estas funciones cognitivas superiores de planificación, control y modificación de la acción y comportamiento son recientemente conocidas como funciones ejecutivas.
Es necesario destacar que más del 60% de la actividad neuronal es de interrelación: vías de asociación antero-posteriores e interhemisféricas (entre los hemisferios cerebrales).



sensibilidad
- Telerreceptiva
- Exteroceptiva
- Propioceptiva
- Interoceptiva

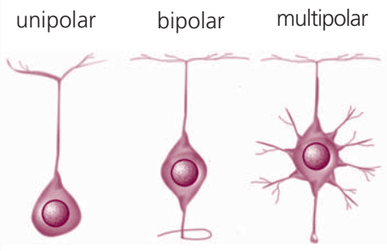
Acción Motora
- Somática: Musculatura esquelética, músculos estriados, voluntarios
- Neuro Vegetativa: Musculatura visceral, músculos lisos, involuntarios, tejido linfoide, glándulas endocrinas y exocrinas
  - Simpático
  - Parasimpático



células del sistema nervioso las neuronas

Las neuronas están compuestas por un cuerpo celular, y una serie de prolongaciones que reciben la denominación de dendritas y de axones. Las dendritas llevan el impulso nervioso hacia el cuerpo celular (son centrípetas). La dirección del impulso nervioso de los axones, en cambio, es centrífuga. Cientos o miles de estas prolongaciones, reunidas y comunicadas entre sí a través de las sinapsis, forman lo que conocemos como nervios; que pueden ser sensitivos, motores o mixtos. (Ver detalle de la sinapsis en el gráfico de la derecha de esta misma página).

Existen diversos tipos de neuronas.

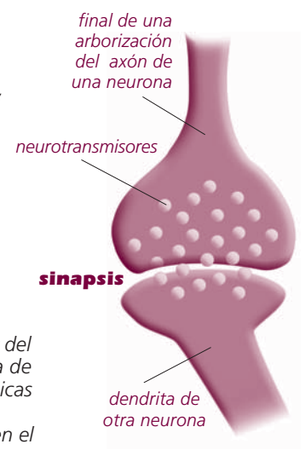


*Cabe mencionar además a la **neuroglia**: compuesta por células que proporcionan a las neuronas una estructura de sostén, protección, nutrición... Son de diversos tipos y funciones, como las microglias, oligodendrocitos, células ependimarias. También se las llama células gliales.*

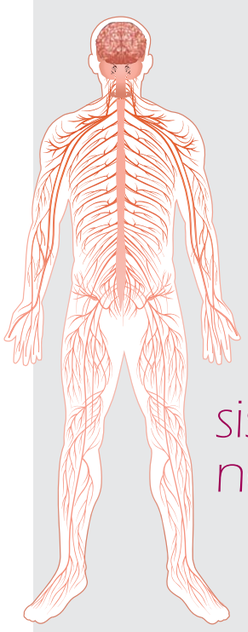
En la mayoría de los casos los nervios están constituidos por complejos haces de prolongaciones neuronales (axones y dendritas) que se vinculan en las sinapsis. Los cuerpos celulares se agrupan en la corteza cerebral, nucleos de la base, tronco cerebral, cerebelo, zona central de la médula y en los ganglios del sistema nervioso; se denomina sustancia gris, pues se observa más oscuro al microscopio

*Los nervios funcionan como una autopista de varios carriles y pueden tener dos direcciones (una sensitiva, o de entrada y otra motora, o de salida). Los nervios que se originan a nivel del encéfalo y tronco cerebral (bulbo y protuberancia) se denominan **nervios craneales** o pares craneales (son doce). Los que nacen de la médula espinal son conocidos como nervios espinales o raquídeos.*

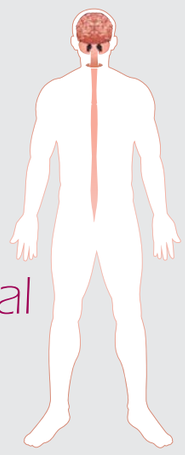
*La **sinapsis** es el lugar de conexión de las neuronas. Allí las arborizaciones del axón de una neurona se comunican con el cuerpo celular o con la dendrita de otra. También existen sinapsis interdendríticas (entre dendritas) o axo-axónicas (entre axones), pero sin perder el sentido del impulso nervioso.*
*La sinapsis no es un lugar de continuidad entre neuronas sino un espacio en el que se relacionan funcionalmente, y se producen cambios electro químicos, en los que participan los llamados **neurotransmisores**.*



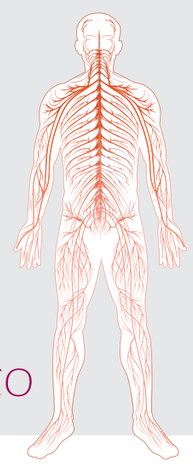
Nuestro sistema nervioso tiene un altísimo grado de complejidad. Para su mejor comprensión se lo considera integrado por diversos sub-sistemas.



sistema nervioso
- central
- periférico

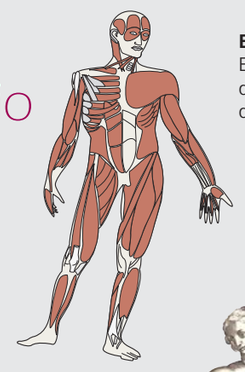


El **sistema nervioso central** incluye las estructuras nerviosas del cerebro, cerebelo, tronco cerebral y médula espinal situadas dentro del cráneo y del conducto raquídeo.



El sistema nervioso periférico incluye a todo el tejido nervioso que se localiza por fuera de las estructuras del Sistema.Nervioso Central: los axones aferentes y eferentes y las neuronas que se alojan en los ganglios. Se divide en: voluntario y autónomo.

- voluntario

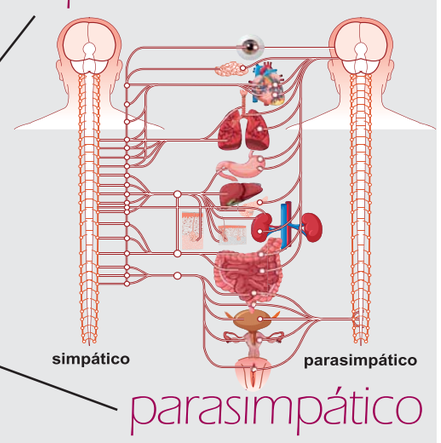


El sistema nervioso voluntario, **somático**, inerva exclusivamente al sistema **músculo esquelético**. Está compuesto por axones que emergen de las neuronas alojadas en la materia gris del Sistema Nervioso Central, que se prolongan y hacen sinapsis con las neuronas motoras de los distintos niveles medulares.

- autónomo

El sistema nervioso autónomo, controla las funciones **viscerales** del cuerpo. A diferencia de los nervios del sistema voluntario, los nervios del sistema autónomo tienen dos juegos consecutivos de neuronas: uno va desde la médula espinal hasta los ganglios y otro desde los ganglios a los órganos. El sistema autónomo se activa principalmente por centros situados en médula espinal, tallo cerebral e hipotálamo. Influencias corticales y subcorticales mesencefálicas (área límbica) pueden transmitir impulsos a los centros inferiores y, de esta manera, influir en el control autónomo.

- simpático
- parasimpático



éxitos que unen

Triunfos individuales... triunfos colectivos... ¿En qué "invertimos" nuestros esfuerzos y nuestras energías? Por un lado, cuerpos exigidos, cansancios, estrés... Por el otro, el valor, y el placer, del trabajo en equipo...

éxitos que separan

cuando los triunfos son colectivos

todos jugamos, todos ganamos

El mito del héroe solitario, el culto al mérito personal y el sujeto del rendimiento. Una selección nacional de fútbol que logró enamorar y la necesidad de pensar el trabajo en equipo.

escribe: Celeste Choclin

Terminamos el año con una alegría inmensa, en medio de balances y un contexto bastante complejo los argentinos sentimos la tan ansiada tercera Copa del Mundial de fútbol como un logro propio, lo que dio lugar a la movilización tal vez más grande de nuestra historia.

Alrededor de 5.000.000 millones de personas se volcaron a las calles a celebrar lo que se vivió como un gran triunfo colectivo. Una selección que con su garra, su perfil bajo y sobre todo su espíritu de grupo logró enamorar a albicelestes y foráneos. Y es que estamos acostumbrados a que desde distintos discursos nos planteen el éxito de manera individual, el de la lucha por la supervivencia de unos contra otros y no de unos con otros. Desde las películas comerciales, los libros de autoayuda o los relatos sobre la vida de personas exitosas,

los logros se piensan como una carrera que cada uno tiene que sortear en solitario y para conseguirlo, desde una lógica amigo-enemigo, debe pisar las cabezas de sus rivales.

Pero las conquistas perdurables, las más importantes para la sociedad son aquellas que se hacen de manera conjunta, en equipo. En las siguientes líneas analizaremos las ideas detrás de la idea de éxito individual y la potencia del trabajo colectivo.

El culto al héroe

La Modernidad se ha planteado como el inicio de la era del individuo. Sin embargo, cierta prefiguración de esta idea ya se puede encontrar en la Grecia Antigua. En la Odisea, Homero relata el viaje del héroe Odiseo que regresa a su reino luego de la guerra de Troya y en el camino debe sortear una serie de obstáculos que vence uno a uno, solo y gracias ya no a habilidades mágicas sino a su astucia, a la posibilidad de engañar a su rival y sacar ventaja de ello. Adorno y Horkheimer en *Dialéctica del Iluminismo* analizan cómo el ascenso del individuo que prometía emanciparse de la tradición, supone la renuncia a sus propios deseos en pos de la productividad (trabajo, consumo, éxito personal): "La historia de la civilización es la historia de la interiorización del sacrificio. En otras palabras: la historia de la renuncia. Todo aquel que renuncia, da de su vida más de lo que le es restituido, más que la vida que él defiende". Lo mismo le ocurre a Odiseo que planea de manera individual distintos artilugios para salvarse y a la vez para llevarlos a cabo debe sacrificarse, renunciar al placer en función de la razón práctica: llegar al reino de Itaca. Cuando pasan cerca de las sirenas, el héroe debe evitar que estas criaturas con su hermoso canto lo seduzcan y lo atrapen, para ello a su tripulación "les tapa las orejas con cera y les ordena remar con todas sus energías. Quien quiere perdurar y subsistir no debe prestar oídos a lo irrevocable, y puede hacerlo sólo en la medida en que no esté en condiciones de escuchar. Esto es lo que la sociedad ha procurado siempre. Frescos y concentrados los trabajadores deben mirar hacia adelante y despreocuparse de los que están a los costados. El impulso que los induciría a desviarse es sublimado –con rabiosa amargura– en esfuerzo ulterior. Se vuelven prácticos. La otra opción es la que elige Odiseo, el señor terrateniente, que hace trabajar a los demás para sí. Él oye, pero impotente atado al mástil de la nave, y cuanto más fuerte resulta la tentación más fuerte se hace atar, así como también los burgueses se negarán con mayor tenacidad a la felicidad cuando –al crecer su poderío– la tengan al alcance de la mano... El encadenado asiste a un concierto inmóvil como los futuros escuchas, y su grito apasionado, su pedido de liberación, mueren ya en un aplauso", sostienen los pensadores alemanes haciendo una analogía entre el famoso pasaje de la Odisea y la alienación cotidiana del sujeto en la Modernidad.

El cine comercial está repleto de figuras heroicas que solas se sacrifican por la humanidad y luchan contra miles, en un combate siempre desigual que el protagonista termina ganando. Podemos recordar la famosa saga de Rocky de la I a la V y luego las distintas formas de continuación como Creed cuya parte III se ha realizado recientemente, donde se advierte la pelea por la supervivencia, materializada en un ring de boxeo en la que para sobrevivir hay que noquear al rival malo, feo, agresivo, también puede ser negro o soviético (propio del contexto de la Guerra Fría) para culminar con el gran triunfo del héroe que levanta la bandera norteamericana. El éxito siempre se advierte como algo individual y ahí reside su mérito. La idea de uno contra todos, a veces contra obstáculos imposibles de sortear (pensemos en películas como *Rambo*, *Duro de matar*, entre tantas y tantas…) supone a un protagonista que triunfa por sus méritos propios, su obstinada vocación de sacrificio y un compromiso personal con la causa.

El mito del millonario

"Ante este mundo de ganadores vulgares y deshonestos, de hacedores falsos y oportunistas, de gente importante, que ocupa el poder, que escamotea el presente, ni qué decir el futuro, de todos los neuróticos del éxito, del figurar, del llegar a ser. Ante esta antropología del ganador, de lejos prefiero al que pierde..." sostuvo el escritor y director de cine italiano Pier Paolo Pasolini.

Efectivamente la concepción del éxito individual no se limita a la literatura o a las películas sino que nos interpela cotidianamente. Se habla y mucho de meritocracia, de hacer un culto al mérito como si en la sociedad todos partiéramos del mismo lugar.

La meritocracia lo que hace es legitimar el mito de la libre competencia, sólo que en esta carrera no siempre gana quien es más rápido ya que hay algunos que comienzan la competición muy cerca del punto de llegada y otros demasiado atrás.

Este mito alimenta el deber del rendi-

continúa en la página siguiente

viene de la página anterior

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

En esta sociedad basada en la positividad del poder tal como lo anuncian los manuales de autoayuda con el "si tu te lo propones tu puedes", o las consignas políticas ligadas al "si se puede", el ejercicio del poder resulta mucho más efectivo: "el sujeto de rendimiento es más rápido y más productivo que el de la obediencia". En distintos ámbitos la idea de "hacer carrera" implica una preparación constante, una actualización permanente y un grado de autoexigencia cada vez mayor: "El exceso de trabajo y rendimiento se agudiza y se convierte en autoexplotación". Esta forma de explotación es más eficaz porque se realiza en nombre de la autorrealización personal. De allí que, como sostiene el filósofo coreano, las enfermedades más comunes de esta época sean la ansiedad y la depresión: "El lamento del individuo depresivo, 'Nada es posible', solamente puede manifestarse dentro de una sociedad que cree que 'Nada es imposible'. No-poder-poder-más conduce a un destructivo reproche de sí mismo y a la autoagresión. El sujeto de rendimiento se encuentra en guerra consigo mismo y el depresivo es el inválido de esta guerra interiorizada".

Eric Sadin en *La silicolonización del mundo* analiza lo que llama un paradigma técnico-ideológico que tiene como modelo las formas de trabajo del Silicon Valley como aquella región donde se concentran las grandes empresas de tecnología digital y que se erige como referente planetario principal. Este modelo implica una fascinación por un modelo de trabajo, de producción y desarrollo concebido como el único posible en el mundo. Se trata de "un modelo civilizatorio basado en el acompañamiento algorítmico tendencialmente continuo de nuestras existencias". Supone que "hay una deficiencia humana fundamental que va a ser salvada por los poderes afectados a la inteligencia artificial, que suplantan y varían sin descanso".

Este paradigma salvífico, además, alimenta el mito del emprendedor que en soledad se vuelve millonario con su *startup*, bajo un modelo que avala una competencia feroz donde no caben códigos éticos, ni ninguna clase de empatía y al que acceden sólo un grupo restringido de personas, cada vez más ricas y con mayor poder, mientras el conjunto social se ve cada vez más empobrecido. Se trata de los llamados gurú tecnológicos principales exponentes de las empresas digitales que se muestran con vestimenta informal y descontracturados y desarrollan la *startup* como modelo de negocio a seguir.

Se recrea la idea de un joven como cualquiera de nosotros que tiene una brillante solución para un problema en una vida cotidiana llena de falencias y para llevarla a cabo trabaja solo y sin descanso, traspasa todo límite y logra el éxito. Un éxito absolutamente asociado al dinero: se hace millonario.

De allí que cuando se habla de alguien como Jeff Bezos, Mark Zuckerberg, Elon Musk, entre otros... se destacan más los millones de dólares que acumulan o la posición que suben en el ranking de millonarios que lo que hacen o cómo lo hacen. Lo que oculta este mito es que estos personajes no salen de la nada y el modelo de negocio que desarrollan suele estar basado en una competencia feroz y una dinámica frenética de producción con escasos derechos laborales camuflados bajo una supuesta estructura colaborativa.

Sadin define un espíritu que no se limita a la región de San Francisco (California), sino que va permeando a través de diferentes discursos en todo el mundo como el único modelo posible que dice actuar por el bien de la humanidad, pero produce una mayor precarización de la vida.

Bajo estas ideas, toda una serie de talleres y seminarios de management personal, coaching motivacional y liderazgo proponen recetas para el éxito personal. Anthony Robbins líder motivacional y autor de uno de estos best-seller de la autoayuda titulado *Poder sin límites*, propone la optimización del yo para lograr el éxito en un camino concebido como la autosuperación permanente. Una vez que se consigue un logro, debe afanarse por alcanzar el siguiente.

Robert T. Kiyosaki otro gurú del éxito en *Padre rico, padre pobre*, plantea que para enriquecerse lo que hay que hacer es vencer el miedo y enfocarse en apostarlo todo sin temer a las pérdidas. Como si fuera sólo una cuestión personal se requiere tener coraje y tirarse a la pileta: "Se necesita estómago, paciencia y una gran actitud respecto del fracaso. Los perdedores evitan el fracaso. Y el fracaso convierte a los perdedores en ganadores", sostiene este coach financiero.

Una selección que enamora

No era la favorita, ni generaba demasiadas expectativas, sin embargo desde el triunfo en la Copa América 2021 y partido a partido del Mundial 2022 la llamada Scaloneta, fue ilusionando y contagiando emociones hasta al más apático. Se empezaba a advertir que a diferencia de selecciones pasadas, el equipo no era solo una sumatoria de estrellas futbolísticas. Desde luego que Messi acaparaba las miradas de un jugador "fuera de serie", "de otro planeta", pero había algo más. "Lo maravilloso de este equipo es esa construcción de grupalidad, de construcción colectiva... con un Messi que juega como en el barrio, que guapea, que defiende compañeros, el Messi que estamos viendo ahora, me parece que es una maravilla tanto en la cancha como afuera y eso es muy importante para el grupo... es una selección muy plástica, elástica, sin dogmas" sostenía en una entrevista la ex jugadora y actual directora técnica Mónica Santino. Se destacó el traba-

continúa en la página siguiente

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

FUNDADA EN 1992
Escuela de Shiatzu Kan Gen Ryu®
Masaje japonés de digitopresión y estiramientos
Director: Carlos Trosman - Psicólogo Social Corporalista

iiQG ARGENTINA
Instituto Internacional de Qi Gong Argentina
Fundador: Dr. Yves Réquéna
Director: Carlos Trosman
Única sede en
Latinoamérica del iiQG

www.shiatzukangenryu.com.ar | Whatsapp: +54 9 11 6656-5215 | www.iiqgargentina.com.ar

CURSOS DE
TERAPEUTA DE SHIATZU
Kan Gen Ryu®
INICIAN EN ABRIL Y MAYO 2023
INTENSIVOS. Un sábado por mes. Presencial.
En CABA (zona Abasto) y OLIVOS (zona Unicenter)
-Bases de la Medicina Tradicional China.
-Práctica de Qi Gong.
-Digitopresión sobre los canales de energía.
PARA TODO PÚBLICO
INFORMES E INSCRIPCIÓN
contacto@shiatzukangenryu.com.ar
Whatsapp +54911 6656-5215
www.shiatzukangenryu.com.ar

Todas las clases son teórico-prácticas
Se entrega material didáctico y Certificados de Asistencia
Vacantes limitadas.

CLASES GRATUITAS DE QI GONG (CHI KUNG)
EN HOSPITALES PÚBLICOS CABA
También clases aranceladas en distintos barrios y localidades
Ver: https://iiqgargentina.com.ar/clases/

Escuela de Shiatzu Kan Gen Ryu
iiQGargentina

viene de la página anterior

jo en equipo, la humildad, la capacidad de ir paso a paso, la felicidad por cada pequeño logro. "Esta selección enamoró por todos lados, ¿tuvo carácter? Le sobró cuando estuvo de rodillas se levantó, ¿tuvo fútbol? Hubo técnica y control de pelota que ha sido magnífica en el funcionamiento como equipo, ¿ha tenido compromiso con el partido y con la camiseta? De sobra... ¿se han matado por el de al lado? Sin duda, ¿ha habido egos que estuvieran por encima? Nada que ver, nada más alejado de eso", afirmaba el relator de fútbol Germán Sosa.

Todos ganamos

Sin lugar a dudas, el trabajo colectivo tiene una gran potencia. Roberto Espósito sostiene que lo que él denomina desde su etimología como "communitas" es aquello que es de todos y por lo tanto no es de nadie en particular, no es una propiedad, ni una esencia, se trata de aquello por lo cual se recibe y se da en la misma proporción. Este modo de hacer implica un compromiso común y por tanto un despojo de la individualidad, un aprendizaje del convivir y a la vez un descentramiento del sujeto.

A las ataduras o responsabilidades que implica el hacer en comunidad, la Modernidad contrapuso la opción "inmunitaria": el hombre ya no da cuenta de las acciones, pero a la vez corta los lazos con los otros. Así advertimos el privilegio dado en los tiempos contemporáneos al individualismo, al éxito personal, al consumo en solitario.

Siguiendo en la misma línea Sennett en *La corrosión del carácter* sostiene que un lugar se vuelve comunidad cuando sus habitantes utilizan el pronombre "nosotros": "hablar así requiere un apego personal, no geográfico; una nación puede constituir una comunidad cuando la gente traduce las creencias compartidas y los valores en

prácticas concretas y cotidianas". Sin embargo, en las condiciones actuales de un capitalismo que cada vez cuenta menos con las protecciones sociales de antaño, de un sistema que "irradia indiferencia".

El individuo busca refugios y muchas veces los halla en una cierta configuración de comunidad en términos de oposición, de un "nosotros" contra los "Otros".

Y por lo tanto "el deseo de comunidad es defensivo, y a menudo se expresa como rechazo de los inmigrantes y otras personas de fuera". Sin embargo el mismo autor en *Juntos* apuesta a la labor conjunta no desde la creación de comunidades prefiguradas desde los lugares de poder, sino "una vida cooperativa liberada de las órdenes impuestas desde arriba" a partir del compromiso mutuo: "Como animales sociales, somos capaces de cooperar con mayor profundidad que lo imaginado por el orden social existente".

Al respecto Jean-Luc Nancy en *La comunidad inoperante* discute esta dicotomía individuo-comunidad para plantear que "la comunidad es constitutiva de la individualidad… No es un ser común, es un ser en común". Esta comunidad no es una sumatoria de individuos aislados, ni una instancia que puede sofocar el devenir personal, en palabras del pensador francés la configuración de un "nosotros" no se produce en esencia, a priori y de manera homogénea; sino que se constituye en el "ser-con", en su alteridad con otro, donde los límites no son cerrados, sino más bien se constituyen en la propia interacción.

De allí que los logros que más felicidad nos proporcionan como sociedad no son los de la competencia de unos contra otros, sino los éxitos de carácter colectivo. La solidaridad, la escucha, el respeto hacia el otro, la organización colectiva, la posibilidad de pensarnos desde un nosotros no hace más que enriquecernos.

Aunar las energías en función del triunfo colectivo y no al servicio del logro de unos pocos,

tiene un potencial enorme. Lo vimos en el equipo de la selección de fútbol, lo advertimos en experiencias artísticas comunitarias, en modos de trabajo cooperativo, en luchas sociales que lograron importantes conquistas en materia de derechos. Y es que el verdadero triunfo, no es el del héroe de película, ni el del millonario que nos cuentan las noticias, sino que es el que se juega y se gana de manera colectiva.

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

Para seguir leyendo

Adorno T. y Horkheimer M. (2007). *Dialéctica de la Ilustración*. Madrid: Akal.

Byung-Chul Han (2012). *La sociedad del cansancio*. Barcelona: Herder.

Byung-Chul Han (2014). *Psicopolítica*. Barcelona: Herder.

Espósito, Roberto (2003). *Communitas. Origen y destino de la comunidad.* Buenos Aires: Amorrourtu editores.

Espósito, Roberto (2005). *Inmunitas. Protección y negación de la vida*, Buenos Aires: Amorrourtu editores.

Nancy, Jean-Luc. (2000). *La comunidad inoperante*, Santiago de Chile: Escuela de Filosofía Universidad ARCIS.

Sadin E. (2018). *La silicolonización del mundo.* Buenos Aires: Caja Negra.

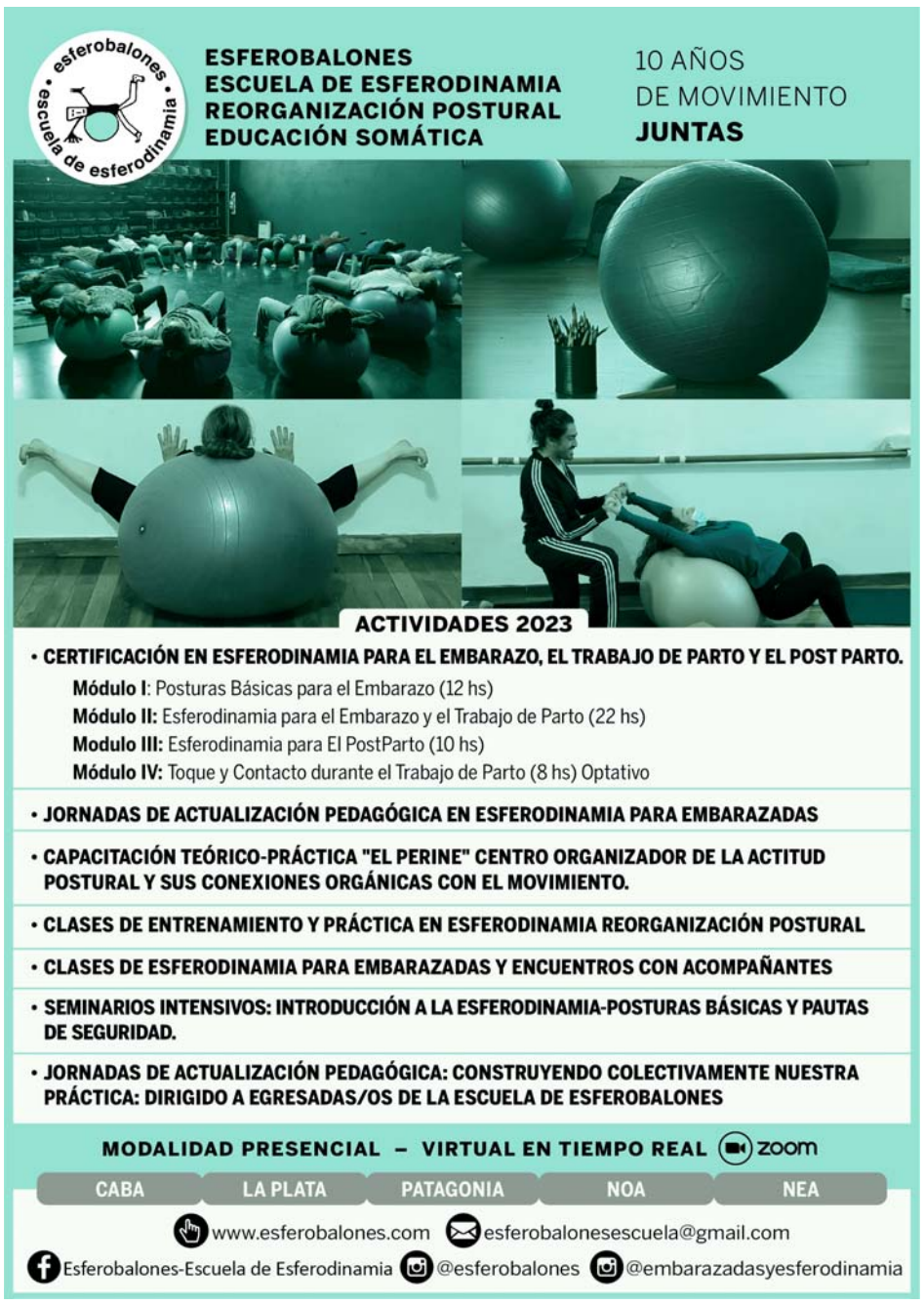
Sennett, Richard (2000). *La corrosión del carácter.* Barcelona: Anagrama.

Sennett, Richard (2012). *Juntos.* Barcelona: Anagrama.

Citas de Medios

Barricada TV (15 de diciembre de 2022) "Esta es una selección que enamora" en https://www.barricadatv.org/?p=21076

Somos radio (20 de diciembre, 2022) Germán Sosa «Esta Selección enamoró por todos lados» en https://ar.radiocut.fm/audiocut/german-sosa-esta-seleccion-enamoro-por-todos-lados/



biopolítica

historia y devenir del éxito

escribe: Susana Kesselman

1. REFLEXIONES INSPIRADAS EN EL CONCEPTO ÉXITO

a. Una experiencia particular

Una da por obvias algunas ideas… las que piensa, las que son de su experiencia vivida, las que hereda de su tiempo, de su familia, de amigas y amigos y, en mi caso, también de mis alumnas y alumnos. Lo que se considera *propio* es este conjunto de experiencias que moldean lo que Pichón Rivière denomina Ecro –esquema conceptual referencial operativo–.

Así diría que viví 58 años al lado de un hombre que muchas personas consideraban exitoso, me refiero al doctor Hernán Kesselman. Digo exitoso porque fue un psiquiatra, un psicoanalista que fue valorado, que desarrolló una carrera "exitosa", dado que numerosos profesionales del campo "psi" y de otros que él recorrió, lo reconocieron, leyeron sus obras, aplicaron sus ideas, las recrearon y las siguen aplicando y recreando.

Sin embargo, no recuerdo haberle oído nombrar la palabra éxito. Lo recuerdo preferentemente como un laburante, interesado en los trabajos grupales. en equipo, siempre junto a otros profesionales, no sólo del campo psi, sino también del campo de la prevención y promoción de salud y de las politicas públicas, con la intención de desarrollar una psiquiatría que abarcara a sectores sociales carenciados. Su primer libro "Psicoterapia Breve" es un ejemplo, del mismo modo que su artículo "La responsabilidad social del psicoterapeuta" publicado en la revista Envido en los años '70. Y ni hablar de su trabajo en el Hospital de Lanús.

El éxito en aquel tiempo, y no sólo del modo de pensar de Kesselman, era un éxito del equipo, del grupo, una construcción colectiva, aunque hubiera liderazgos.

b. El emprendedor en nosotros. Una mirada biopolítica.

En la etapa actual del neoliberalismo sucede algo bien diferente. Hemos oído a varios representantes de los valores neoliberales hablar de los emprendedores, de la importancia de ser el héroe de la propia vida. Y como declaración fuera de un contexto no es algo que se considere negativo. Pero, contextuada en esta etapa de lo que se denomina CMI –Capitalismo Mundial Integrado- diria que es, por lo menos, poblemático porque rompe las solidaridades pactadas de diferentes maneras entre los trabajadores.

En el sistema neoliberal se obseva el aislamiento del emprendedor, pues por lo general queda afuera de un colectivo que todavía tiene defensas importantes como las de pertenecer a un sindicato, tener marcos regulatorios para el ejercicio profesional, servicios de salud, que el monotributismo del emprendedor no siempre asegura.

De *la patria es el otro* que defendimos en varios momentos de nuestra historia a un individualismo triunfal del hombre o mujer que se hicieron a sí mismos. La paradoja que se da es que muchos de nosotros y muchas de nosotras fuimos y somos emprendedores, en especial quienes adherimos a este tipo de trabajo que denominamos corporal. Pero ocurre que nunca nos autodenominamos así, siempre nos sentimos parte de variados agrupamientos profesionales. Y creo que fue así y sigue siendo así para quienes no perdimos los valores de lo grupal, de la existencia de un colectivo de trabajadores y que ésa es nuestra fuerza.

c. El trabajador que se explota a sí mismo.

Byung Chul Han, filósofo surcoreano que se ha puesto de moda por sus ideas acerca de la deshumanización y las trampas del sistema neoliberal señala que

el sistema de dominación neoliberal ahora seduce cuando en etapas anteriores reprimía.

Foucault hablaba de régimen disciplinario, pero ahora se darían otras formas.

El neoliberalismo actual pretende convertir al trabajador oprimido en empresario, en empleador de sí mismo y hoy cada uno es un trabajador que se explota a sí mismo en su propia empresa.

Cada uno es amo y esclavo en la misma persona. También la lucha de clases se convierte en una lucha interna consigo mismo: el que fracasa se culpa a sí mismo y se avergüenza. Uno se cuestiona a sí mismo, no a la sociedad.

El éxito entonces sería para esta etapa –según mi opinión– no volverse loco ni enfermarse ni morirse por el estrés.

2. EN TORNO A IDEAS DEL ÉXITO QUE SEMBRARON LA HISTORIA.

a. La dupla éxito fracaso.

Me pregunté sobre algunas ideas de éxito que pueden haber circulado o que todavía circulan. Se liga este concepto con la idea de triunfo, otro concepto complejo que abre interrogantes. Varios libros de autoayuda traen frases sobre el éxito que por lo general aluden a conquistas que se producen individualmente cuando alguien ha vencido en alguna contienda, hazaña económica, social, política, incluso más personal como una lucha con uno/una en enfermedades, por ejemplo. Algunas frases como ésta: "Desarrolla el éxito desde los fracasos. El desaliento y el fracaso son dos piedras seguras hacia el éxito." de Dale Carnegie, un autor muy leído en los años ´60 del siglo pasado, acercan el éxito a la perseverancia… en el fracaso. Sin embargo, tenemos el caso de quienes fracasan y en lugar de investigar las causas del fracaso, dicen que no hay otro camino. En general las frases cuanto más amplitud tienen son menos rigurosas.

Una Idea de éxito que trae alguien más contemporáneo como Bill Gates dice: "Está bien celebrar el éxito, pero es más importante prestar atención a las lecciones del fracaso". La dupla éxito-fracaso parecería no estar disociada, al menos en algunas cabezas.

b. Etimología y reflexiones existenciales.

El término latino *exitus* significa salida y en algún diccionario dice: Se refiere al efecto o la consecuencia acertada de una acción o de un emprendimiento. Su raíz se hace más o menos evidente según el contexto en que usemos esta palabra, ya que muchas veces expresa sobresalir, salir por encima de alguien en una competencia, también salir de la oscuridad del anonimato y otras obviedades.

Yo tomaré otra vertiente.

Creo que ciertamente se trata de una salida, pero no la considero una etimología vacua.

Mi idea es que sólo en una etapa tardía de la vida, las personas podremos evaluar, reflexionar sobre el éxito en nuestro tramo existencial. Y en el mientras tanto… vivimos entre éxitos y fracasos circunstanciales sin ser conscientes muchas veces de ello.

También en ese tramo final podremos darnos cuenta de cómo nos hemos relacionado con esa palabrita y cuánto nos ayudó a ser felices o por el contrario a correr detrás de una bandera como dice Dante. Éxito como una señal que nos lleva a pensar que sólo cuando la vida esté en un lugar cercano a una salida, a una puerta que nos conduzca a otro lugar tal vez desconocido, tal vez soñado en algún tiempo juvenil podremos evaluar si fue éxito o fracaso.

¿Qué sería el éxito entonces? ¿Un tránsito entre el nacimiento y la muerte? ¿Cualquier tránsito o un tránsito que realizamos con cierta hidalguía, marcado por algunos valores personales, religiosos, sociales, políticos y otros? ¿Haber llegado a la meta que nos propusimos en nuestra vida? ¿Nos habíamos propuesto una meta o las metas se nos fueron imponiendo? ¿Acaso tratamos de cumplir con una meta a través de la que fuimos engendrados por nuestros padres para luego decir cumplimos con el deseo de ellos?

Asociada esta idea puedo decir que he fracasado. Mi papá deseaba que yo fuera abogada y mi abuelo… presidenta.

3. EL CUERPO EN EL INICIO Y EN EL FINAL DE LOS DIVERSOS TRAMOS.

a. Zaratustra y el triunfo de la vertical.

El cuerpo triunfa cuando recupera su potencia. Así Zaratustra, el personaje al que le da voz Nietzsche, sale de la horizontal a la que la enfermedad lo había llevado y encuentra la vertical que es la vida, el retorno a la vida ayudado por los pájaros, por la naturaleza que lo rodea. Él ha triunfado sobre la enfermedad, sobre la muerte, porque oye esa voz.

b. Oliver Sacks, el triunfo de una pierna a través de la música.

En el libro "Con una sola pierna", el neurólogo del encuentro, así solía referirse Oliver Sacks a su labor como neurólogo, cuenta sobre un accidente que padeció siendo un joven médico que iba detrás de la aventura y atravesaba por paisajes variados buscando algunos riesgos que le dieran a su vida más emoción. Su relato se refiere a un accidente por el que se fractura una pierna que no consigue rehabilitar ningún rehabilitador abocado a esa tarea. Ocurrió que a su pedido, el hermano le lleva a la clínica un pequeño grabador que portaba un casete con música de Schubert, música que al oírla, cuenta Sacks, su pierna poco a poco recuperaba la vitalidad.

c. Jean-luc Bauby, el éxito del hombre que podía mover sólo un párpado.

Escribí hace unos años en el diario Pagina12 sobre este caso. No me explayaré aquí, sólo comentaré que este hombre que había sido director de la revista Elle, que había padecido una enfermedad neurológica que inmovilizó todo su cuerpo menos uno de sus párpados, encontró un sistema para escribir un libro con los movimientos de ese sólo párpado. El libro se titula: "La escafandra y la mariposa".

d. ¿Cuál es el éxito de un trabajador corporal? Biopotencia.

Por lo expresado, es obvio que no hay un concepto de éxito que pueda generalizarse sin pensar que se trata de cuestiones que hacen a la vida de las personas y a sus valores. En relación con mi trabajo diría que se trata de varias maneras de pensar el éxito y de diferentes momentos de mi vida. Dicho de un modo general entre otros objetivos intento:

- En principio que las personas luego de consultarme encuentren un camino para mejorar su salud, para recuperar su potencia para mejorar sus síntomas.
- Que las personas que me consultan piensen en sus cuerpos como un grupo y no como trastornos en una articulación o una contractura muscular.
- Que las personas que buscan la propia salud corporal comprendan que

es difícil estar bien en una sociedad que produce pobreza, hambre, que no invierte en salud, que obliga a esfuerzos corporales en el trabajo y que no respeta el tratamiento de las enfermedades laborales como un derecho. Que sientan que la propia salud es también una producción social.

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

un derecho que nos pertenece

escribe: Carlos Trosman

De la suerte el éxito

Hace un tiempo, no sé cuándo, al despedirme de alguien, en lugar de desearle suerte comencé a decirle "Éxitos". No fue algo meditado, sino más bien espontáneo. Pero la costumbre quedó. Una vez una persona me dijo que adoptaría ese saludo, porque le parecía interesante y esto me hizo meditar en él. La suerte es el azar, lo incalculable de la vida, y, aparentemente, es algo que se espera que suceda afuera, que se den las condiciones, que las estrellas sean favorables y que el viento sople a favor. No parece depender de nosotros. Éxito viene del latín "exitus", que significa "salida, punto de partida" (en inglés "exit") y deriva del verbo "exire" que quiere decir: salir, ir fuera. Pienso entonces que el éxito tiene que ver con el deseo, con los anhelos, con los proyectos, con algo que sale de nosotros al mundo. Creo que al despedirme deseando éxitos, estoy tratando de solidarizarme con la persona deseante, viva, imaginando quizás que mi deseo pueda contagiar su deseo de vivir y colaborar con él; una política humana de la energía. Por supuesto que este impulso necesita de un campo propicio y suerte para desarrollarse, pero es ese movimiento interno que trata de salir el que organiza el punto de vista y el campo perceptual en que nos basamos para movernos. La suerte puede ser también una cuestión de oportunidad y ver la oportunidad y aprovecharla depende de nuestro punto de vista y nuestra capacidad de acción.

El éxito no es un triunfo

En la sociedad, el éxito está asociado al triunfo y exaltado en las competencias deportivas donde el triunfo significa que alguien gana y alguien pierde. De este modo, porque alguien tiene éxito hay otros que no lo tienen. Mantener esta significación en la vida implica que para ganar y tener éxito, otros deben perder y no tenerlo. Es cosificar el éxito representándolo como un objeto limitado que disminuye al ser repartido.

Así se transforma en algo para pocos, para los que tienen los recursos para lograrlo. Recursos que casi siempre incluyen lo económico. Este éxito no es una construcción del deseo, del desarrollo humano. Es un éxito construido desde afuera, como un podio al que el ser humano y su deseo deben trepar. Y deben trepar excluyendo a los demás para ser ellos los mejores, y caen en la trampa porque de este modo también se excluyen. Esta exclusión cosifica a los demás, que pasan a ser instrumentos para lograr el éxito (venciéndolos por ejemplo) y cosifica al sujeto porque pone su deseo al servicio de una imposición social, de un modelo que compra y vende cosas y por eso necesita suplantar el deseo por el consumo. Lo que puede ser adquirido son las cosas y de ningún modo las personas, aunque digamos popularmente que muchas tienen precio. El deseo es impredecible, los anhelos no pueden ser prefijados, la vida sucede en forma inesperada. Por eso la sociedad de consumo capitalista necesita obturar el deseo y suplantarlo por una cosa medible y controlable, vendible y consumible. Este éxito fabricado y cosificado es el que pagamos todo el tiempo comprando "las mejores cosas" que nos ofrece la sociedad de consumo, olvidando por estar enajenados, que el éxito es parte nuestra, es nuestra energía que sale al mundo y participa en la construcción de la vida.

Tener que comprar el éxito, tener que comprar la plenitud de la vida, y medir este éxito y esta plenitud con la capacidad de compra de bienes de consumo, transforma a casi toda la población mundial en pobres, económicamente hablando, y otorga cada vez más poder a los ricos, principalmente a las corporaciones y conglomerados económicos y de poder que intentan dominar, cosificar a cada ser humano y a cada recurso natural de nuestro planeta.

Es cierto que para poder pensar ciertas cosas es necesario tener una razonable saciedad de las necesidades básicas como techo, comida y educación y que más allá de la significación subjetiva de estos términos, cada vez más gente se muere de hambre y está durmiendo en las calles (esto también es una visión parcial y egocéntrica, porque hay lugares en el mundo donde las personas se mueren de hambre en lugares donde ni siquiera hay calles).

Una historia china

En Medicina Tradicional China existe la práctica del "Yang Sheng", que es una filosofía que podemos traducir como "nutrir la vida", o "nutrir el principio vital". Es un conocimiento chino milenario que trata de la relación del ser humano con el Cielo y la Tierra, con el Entorno. Se trata de forjar un conocimiento y una actitud que nos permita colaborar constantemente con lo inevitable, con las fuerzas de la naturaleza que se manifiestan y nos afectan a través de los climas, las estrellas, el día y la noche, etc. El Yang Sheng utiliza, entre otras herramientas, la acupuntura, los masajes, la moxibustión, ventosas, el guasha (técnica de raspado de la piel), herboristería, la alimentación, el Qi Gong (Chi Kung), la meditación y la actitud ante la vida en cada estación del año. El Yang Sheng tiene efectos preventivos y curativos porque trabaja sincronizando las energías internas con las energías externas. En 2019, durante el transcurso de un viaje a China, visité en su templo taoísta de la montaña sagrada Cang Shan al Maestro Wang Ming Quan (Transmisión Brillante) para aprender el "Qi Gong Misterioso de la Osa Mayor" que sincroniza las energías internas con la de las estrellas, el cosmos, y también cuestiones filosóficas y prácticas del Yang Sheng y el Taoísmo. El Maestro Wang me tomó como discípulo con el nombre de Zie Ting, que podría ser traducido como "el que lleva la gente a casa". ¿Qué vió el Maestro en mí para ponerme ese nombre? Es algo que continúo meditando. Mi primer pensamiento es que nuestra casa somos nosotros mismos, es nuestro cuerpo y nuestra mente. Es lo que somos. Es nuestra vida y cómo la construimos y cómo se construye entrelazando deseos y oportunidades, éxitos, fracasos, suerte y azar. Es lo impredecible tomando forma a cada instante y haciéndose carne en nuestro cuerpo día a día. La vida, como el Tao, es espontánea y eso la hace única. El éxito de la vida es ser vivida, no comprada, es estar vivo. Dejemos los supermercados y volvamos a casa, encontremos los espacios donde nuestros deseos sean fuertes y desde allí exijamos nuestros derechos inalienables. Yo no quiero vivir para poder consumir más, lo que quiero es que se respete mi vida, la vida humana en general y la del planeta. Deseo que el éxito sea una vida armoniosa en comunidad para tod@s.

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

MEDICINA ENERGÉTICA
BIOLÓGICA CLÍNICA
HOMEOPATÍA

Fundación Dr. Puiggrós

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES
Fundamentada en una concepción energética de la enfermedad, que se nutre en la biología y desarrolla una clínica médica específica.

•**Consultorios médicos y tratamientos de enfermedades:** Alérgicas. Reumáticas. Inmunitarias. Oncológicas. Dermatología. Clínica Médica General. Pediatría. Ginecología. Neumonología. Oftalmología. Nutrición. Psiquiatría. Psicología. Kinesiología (RPG y Bruxismo). Acupuntura.

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

Riobamba 436 - Farmacia: Riobamba 438
Informes y turnos: 4954-4569 / 5141 4951-3870 / 1919
WhatsApp Farmacia 11 3654 9011
WhatsApp Turnos: 11 3599 6872
E-mail: fundacionpuiggros@gmail.com farmaciapuiggros@gmail.com
www.farmaciapuiggros.com.ar

LIC. SUSANA KESSELMAN
EUTONISTA. CORPODRAMATISTA

ESCUELA DE PSICODRAMA Y CORPODRAMA

TALLERES DE EUTONÍA

INSTRUCTORADO EN RELAJACIÓN ACTIVA

(consultar por modalidades a distancia)

SE OTORGAN CERTIFICADOS

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

ESTUDIO KALMAR STOKOE

EXPRESIÓN CORPORAL
arte salud & educación

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

el valor de lo grupal como «campo de fuerza» social

escriben: Elida Noverazco, Gabriela Prosdocimi

La dinámica de grupo es una disciplina moderna, dentro del campo de la psicología social, que se centra en el estudio de la conducta de los grupos como un todo y de las variaciones de la conducta individual de sus miembros.

Profundizando en su definición, se describe como las fuerzas que actúan en cada grupo a lo largo de su existencia y que lo hacen comportarse de determinada manera, ya sea actitudes y sentimientos que presentan los integrantes ante la manifestación de un problema o actividad a la que deben dar solución.

Se detallan a continuación algunos conceptos solidarios que nos permitirán realizar un abordaje efectivo:

Según Kurt Lewin, psicólogo experimentalista alemán, *"el grupo no es una suma de miembros, sino una estructura que emerge de la interacción de los individuos y que induce ella misma a cambios en las personas"*. Entre los individuos que forman el grupo, se producen múltiples fenómenos, como atracción, repulsión, tensión, compulsión, y se establece una dinámica que crea su propio movimiento.

La estructura grupal se integra con componentes de importancia como son los roles. Para Enrique Pichón-Rivière, médico psiquiatra argentino, generador de la teoría de grupo conocida como *grupo operativo*, rol *«es un modelo organizado de conducta, relativo a una cierta posición del individuo en una red de interacciones ligado a expectativas propias y de los otros»*.

El rol adquirido cuenta con predisposiciones congénitas y estímulos externos que lo complementan.

Dicha complementación arroja diferentes tipos de neurosis.

Según Jaime Rojas-Bermúdez, psiquiatra, psicoanalista y psicodramatista, discípulo directo de Jacob Levy Moreno, creador del psicodrama y pionero de la psicoterapia de grupo, todos poseemos lo que denominamos *"sí mismo fisiológico"*, al que podríamos definir como la distancia interna que proyectamos hacia el entorno y que constituye el espacio que nos rodea, dentro del cual nos sentimos cómodos y protegidos con respecto a los demás.

Los roles intrínsecos al "*sí mismo fisiológico"* son aquellos que no están desarrollados. La falta de estímulo implica que no sean exteriorizados y, por lo tanto, no puedan vincularse con el medio. Los roles que sí lo están son aquellos que han traspasado el "*sí mismo fisiológico"* y se proyectan hacia el medio para vincularse con otros roles.

Dicha complementación de roles puede concebirse desde la salud o desde la enfermedad; a modo de ejemplo, una personalidad sádica y otra con trastorno masoquista se complementan desde la enfermedad. Las personas pueden articularse para el crecimiento o para la destrucción. Nuestro objetivo es lograr la complementación desde y hacia la salud.

La familia es una fiel representación de la estructuración de roles y sus interacciones. Suele presentarse como un entretejido rígido e inamovible donde ninguno de sus miembros puede cambiar. El cambio es extremadamente difícil, ya que, si una de las piezas cambia, la totalidad de la estructura se ve obligada a producir un cambio.

Para Kurt Lewis, el grupo se convierte en un "laboratorio de choque", que permite superar las resistencias al cambio, promover un cambio de actitud y desencadenar la evolución de las estructuras en un campo social más amplio.

Es más fácil lograr cambios para los individuos constituidos en grupos que cambiar cada uno de ellos separadamente.

Ahora que contamos con una introducción teórica, cabe destacar el rol indispensable de las terapias corporales en aspectos como el autodescubrimiento, la plasticidad, la comunicación, la creatividad, el desarrollo de habilidades sociales, etc.

El valor de las terapias corporales en los procesos de transformación social.

Trabajar el cuerpo permite deshacerse de posturas corporales asociadas a roles estereotipados, aprender nuevos gestos corporales que acompañen al desarrollo de más roles en el individuo. La concepción de una problemática no puede sustraerse únicamente al plano intelectual, debe haber un reaprendizaje corporal coherente con las nuevas conductas adquiridas.

Desde Danza Armonizadora, trabajamos para la conformación de grupos protectores que permitan el desarrollo personal de cada uno de sus integrantes.

En el ámbito grupal, el alumno puede sociabilizarse, templarse y recuperar la confianza en sí mismo, constituyéndose en un marco adecuado para la expresión del sentimiento y para el autoconocimiento.

Según Harold Kaplan, psiquiatra norteamericano, *"los grupos formados para el trabajo interpersonal pretenden ayudar a que los participantes se sensibilicen para que puedan reconocer el efecto de su conducta en los demás y el efecto de la conducta de los demás en ellos mismos. El objetivo fundamental radica en que puedan aprender a comunicarse bien, y a funcionar mejor en colaboración con los demás. Se supone que la conducta en el grupo refleja el estilo habitual de cada persona en sus relaciones sociales e interpersonales"*. Por tanto, la conformación grupal debe plantear un clima contenedor, cohesivo y de apoyo permanente a la persona, para evitar la perpetuación de la dinámica grupal primitiva generadora del rol estereotipado.

Desde lo corporal, se trabaja ofreciendo pautas de movimiento determinadas. El movimiento libre, sin dirección, estimula la perpetuación del estereotipo. Es más saludable que haya un reaprendizaje corporal donde la persona pueda ir adoptando nuevos patrones motores y perceptivos en simultáneo con un cambio de actitud.

La expresión corporal sin una contención emocional sólo impulsará a la permanencia del vicio corporal.

Plantear el análisis de una determinada problemática sin un reaprendizaje de posturas corporales concomitantes, implica una disociación entre psiquismo y cuerpo claramente inexistente.

Friedrich Nietzsche, para quien la esencia de la naturaleza debe expresarse simbólicamente a través de la danza y del despliegue de todas las potencias que tiene el cuerpo, escribió en *Así hablaba Zaratustra*: "Tomad al cuerpo como único camino de todo conocimiento".

Como cierre, queremos mencionar la importancia de la dinámica de grupo como un verdadero "campo de fuerza" social. Son los pequeños grupos las unidades naturales de la sociedad, el nido de la experiencia social primera y más inmediata de la humanidad. Estos determinarán medularmente los procesos de la dinámica social, ya que todo miembro de un grupo está sobredeterminado por un discurso social y formaciones inconscientes. Es necesario observar los procesos de primarización de los grupos secundarios, si nos interesa indagar cómo los grupos institucionales operan como aparatos ideológicos sociales.

Por lo demás, la ética grupal tiene que ver con la definición de una escala de valores. Cuando coexistimos grupalmente, pasamos a ser "nosotros con los otros".

La noción de un "otro" nos aleja del individualismo. Es que hay un aprendizaje social en las dinámicas grupales; se desarrollan habilidades sociales más adaptadas y altamente sofisticadas, mayor interés y compromiso de los integrantes; se aprende a estar amablemente interesados por los demás.

La evolución grupal de una sociedad implica un alto grado de consciencia

y esta nos remite a la percepción colectiva de unidad, la identificación consciente de unos con otros. Es menester reconocernos como parte importante de un todo, valorizando, así también, al prójimo como integrante fundamental de ese universo colectivo; pudiendo convertir mancomunadamente aquellas cosas cotidianamente inalcanzables en hermosas posibilidades.

"Las personas que comparten una dirección común y tienen sentido de comunidad pueden llegar a donde deseen más fácil y rápidamente porque van apoyándose mutuamente." (Fuente anónima)

Élida Noverazco. Psicodramatista, creadora de la disciplina Danza Armonizadora

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

lo colectivo tramas que buscan en «lo común»

escribe: Anabella Lozano

Intentar trabajar de formas colectivas o con propósitos que incluyan el hacer/pensar/sentir de quienes comparten intereses comunes de vida es una tarea enorme y que se propone superar en el inicio, no solo la lógica del sistema que penetra en las membranas de nuestra existencia desde el inicio de la vida social y cultural: el capitalismo, sino que debe remontar los espíritus plagados de derrota con los que se riegan nuestros modos de producir la existencia.

El espacio para pensar nuestras prácticas colectivas remonta y transforma esos espíritus cansados que arrastran sus cadenas *extralarge* a lo fantasma de Canterville y también se llenan de apuros y exigencias al producir en los márgenes del sistema, que como forma de castigo por habitar esos márgenes, nos predice fracasos si nos atrevemos a desafiar su lógica.

A veces se iguala o asocia producción colectiva con producir en las márgenes y enfrentando a la lógica capitalista y la verdad es que no es necesariamente así. Son posibles los colectivos que se reúnan y tengan objetivos más oxigenados, horizontales y formas nuevas de organización sin que se propongan desarrollar nuevas formas de la economía o que cuestionen estructuras de fondo.

Aunque está claro que producir fuera del sistema es un sueño más que una realidad porque el intercambio en dinero limita las posibilidades de rupturas con el sistema, lo que está en juego para muchas otras formas colectivas es realmente producir con lógicas, esquemas, propuestas que transformen las formas hegemónicas y dominantes. Por supuesto eso implica cuestionar el sistema del que somos parte y reconocer cuanto de él nos habita y en que formas lo reproducimos.

Eso vale para la producción de bienes o proyectos en general pero también para la producción del conocimiento y su posibilidad de ser valorado de otras maneras.

Para entender un poco de que se trata lo que pienso podría decir que el conocimiento también es posible de ser vendido y comprado y de hecho las universidades privadas son empresas que orientan la oferta de carreras para que los estudiantes se formen en los conocimientos que necesita alternativamente el mercado. No por ser parte de la lógica del mercado deja de ser educación y quienes forman parte de estos proyectos siguen siendo claramente educadores y profesionales.

Pero habemos una gran cantidad de personas que producimos conocimiento e indagamos en áreas de la educación que se proponen darle un sentido diferente a lo que significa producir de manera colectiva y hacer del conocimiento un bien compartido y común.

Producir entre todas y todos como una experiencia que parte del reconocimiento de que todo proceso de producción de conocimiento es con otros y otras.

De hecho podemos decir que desde la perspectiva histórica es difícil pensar que los seres humanos hayan podido organizarse sin que *"lo común" haya sido su núcleo.* (1)

Los Comunes la experiencia que rescataba lo compartido y lo equitativo

La categoría de "Los comunes" vuelve a mí y a nosotras y nosotros, me cuesta no mencionarme en plural cuando pienso en clave de compartido, a través de numerosos estudios que se han realizado en relación a las tierras comunales y los procesos de cercamiento de la tierra que se produjeron como "últimas resistencias" de las comunidades que producían en el modo de producción feudal. Estas resistencias se oponían a "la privatización", por usar un término más moderno, de ese último bastión feudal que defendía el espacio de la comunidad.

Pero también, los comunes, hace referencia a formaciones sociales en toda América precolonial *"conectadas por una inmensa matriz de intercambios* ***que incluían los dones y el intercambio comunal****"* como dice Silvia Federicci escritora feminista especialista en investigaciones de la historia comunal al servicio de repensar los presentes.

Volver sobre esta idea es necesario porque aunque volver sobre formas sociales anteriores no es posible ni es nuestro objetivo, revisar en nuestra historia que fue lo que el capitalismo necesitó borrar y destruir nos permite pensar cual será el marco político que necesitaremos para que nuestros "colectivos" puedan existir, crecer, repensarse, revisarse y refundarse.

Es verdad que son proyectos, reuniones de personas, en pequeña escala y en pequeñas comunidades en territorio, educativas o comunitarias. Pero por ahora estas experiencias son la manera que vamos encontrando de nutrir nuevas posibilidades de organización.

Estas por supuesto existen a base de personas "comunes y de a pie" por eso es que es tan necesario detenerse a pensar, balancear, conocer nuestras dinámicas y ajustar nuestros tiempos cuidando a quienes forman parte.

Estas experiencias que van multiplicándose en diferentes modos y formas *"son experimentos de autosuficiencia y las simientes de un modo de producción alternativo en proceso de creación"*

Es notable que están surgiendo nuevas formas de sociabilidad y abastecimiento que las comunidades van organizando con la cooperación común, social y participativa que se nutren de nuevas prácticas y de diversidad de propuestas. Y al mismo tiempo son nuevas experiencias que van creando y dando nombre a nuevas realidades.

Quizás y aunque suene lejano se trate de *"generar procesos de desmercantilización progresiva de esferas de lo común que articulen redes y consoliden narrativas alternativas al capitalismo que lleguen, a su vez, a desmantelarlo a largo plazo (ejemplos de prácticas: comunidades energéticas, economía social y solidaria, cooperativas de vivienda...)"* Carolina Costa, Reflexion Final sobre el curso "El Futuro No Esta Escrito".

Este 8 de Marzo en el marco del Dia Internacional de las y les Mujeres Trabajadoras-Paro Internacional Feminista que formamos parte de diferentes agrupaciones, colectivos feministas y organizaciones que trabajan y militan por la defensa de los derechos durante el parto y el nacimiento entramos unidas a la plaza del Congreso exigiendo al Estado que garantice el cumplimiento de la Ley 25.929, «De los derechos de padres e hijos durante el trabajo de parto» más conocida como Ley de Parto Humanizado.

*Nuestra bandera llevó la voz en alto diciendo «Basta de Violencia Médico Gineco Obstétrica»-*La Violencia Obstétrica es Violencia Sexual*.*

Sentimos fuerte que estamos haciendo historia por que la violencia médico-gineco-obstétrica es de las más naturalizadas y que hasta ahora no había llegado a ser visibilizada con tanta fuerza como violencia sexual.

Compartimos con inmenso orgullo y emoción que fueron nuestras compañeras de Morón, que se organizaron colectivamente y llevan adelante la organización Gestar Justicia Parir Derechos Celeste Cornejo, Karen Pérez y Fabiana Ancieta junto con Agustina Petrella y Paula Pisak, quienes encabezaron la marcha. Todas juntas llevaron la bandera en alto haciendo ver su lucha que es la nuestra y la de tantas personas que han pasado por estas experiencias. Todas ellas fueron victimas de violencia obstétrica y quienes han llevado adelante denuncias, acciones judiciales y un largo recorrido pidiendo justicia.

Lo logramos entramos juntas, fue de la mano, fue cantando, fue bailando, fue con firmeza y con la seguridad de estar defendiendo y cuidando los derechos de todas las personas gestantes.

Gracias a todas las que se sumaron y a todas las agrupaciones que adhirieron ¡construyendo la unidad de esta lucha!

Anabella Lozano
Integrante de Guardianas FloreSeremos

Con este primer acercamiento intento abrir el tema de la necesidad de construir un marco político y de posibilidades para todos los que vamos encontrándonos en este camino. Entendiendo que la política es justo ese punto del encuentro que dirime y organiza los intereses de la comunidad.

Como se integra lo singular en lo colectivo

"....todas aquellas personas que quieran construir colectivamente procesos de transformación social, (habitan) un espacio donde tensionan las formas dominantes con las que se produce, transmite y valoriza el conocimiento". Tomado de la página de Fundación de los Comunes.net,

Todo lo que decimos en los párrafos anteriores se **materializa** o mejor, para poder mencionar el *quantum* de energía que se moviliza, se **corporaliza** en personas con deseos, necesidades, ideales, propósitos y energías vitales singulares.

Y aquí hago una primera parada porque

quien haya participado de una actividad colectiva a largo plazo o para un propósito más acotado en el tiempo, tiene la experiencia y sabe que construir con otros produce vínculos.

O en el camino inverso, de los vínculos nacen estos proyectos e intentos que se sostienen con la propia energía-tiempo-roles. El guión lo utilizo en clave de comprender que se *acuerpa* y entrama todo a la vez y que se mueve en la trama con otros y otras simultánea y complejamente.

Sobre todo y ante todo es visible que producir y re producir la vida tensiona las formas en las que nos vinculamos para concretarlo. Y este quizás sea el núcleo de mayor interés cuando las experiencias colectivas se vuelven reales y toman forma en personas reales, con historias, con vitalidades, con personalidades, con ilusiones e intenciones singulares.

Todas esas personas van armando las dinámicas de las grupalidades convertidas en colectivos/colectivas, redes, proyectos, espacios donde los motivos del encuentro pueden ser muy diversos.

La interdependencia es una categoría que ayuda a entender cómo se pueden ir tejiendo los vínculos colectivos y esa manera de abordarlo tiene efectos en las experiencias de cada uno y cada una de los que forman parte. El profundo individuo que somos trae y aporta experiencias anteriores que vienen aunque no las convoquemos explícitamente y éstas también van a operar sobre la experiencia actual.

Tensionar las formas de nuestros vínculos es sin duda la parte que se vuelve más difícil de integrar porque es aquí donde los proyectos que se sostienen desde otros paradigmas que no anteponen la productividad a los vínculos, muchas veces se quedan trabados, se desenfocan o se van desenergizando sin poder resolver-integrar las tensiones y dejándole a la productividad la prioridad por descarte.

Dicho de otra manera si no podemos crear otras formas y darnos los tiempos de resolver o revisar los vínculos vuelve a ponerse como prioridad y usurpa los sentidos la lógica productivista y capitalista.

Transmitir la experiencia e integrar la frustración

El compromiso de transmitir la experiencia sobre estos tránsitos y de metabolizar las frustraciones que traen estas construcciones tan fuera de las lógicas de productividad, pero produciendo saberes y ofreciendo intercambios me trae hasta esta hoja de papel repleta de sentires e imágenes de lo realizado. También la experiencia de hacerlo tan cerca de los vínculos que son muchos muy entrañables y muchos de los que se ganan la confianza en la práctica y que se vuelven potentes.

Nada de todo lo dicho se ajusta al "emprendimiento" de hecho emprender es una palabra que ha quedado capturada por las lógicas capitalistas que ponen la clave del éxito "en el querer y en el poder" de las ganas individuales.

Como decía en otro escrito el tiempo para metabolizar se vuelve la clave de los colectivos, la forma de organizar la palabra y revisar los sentidos y los "para que" renueva entusiasmos o posibilita los cambios, los cierres y las continuidades.

Llegado el momento de pensar en las experiencias que nos configuran y nos dan forma, que van bordeando nuestras curvas y van haciendo las aristas de nuestros filosos vértices volvemos sobre nuestra singularidad.

continúa en la página siguiente

viene de la página anterior

Es decir las hicimos con otras y otros pero las metabolizamos en el propio cuerpo y en la propia sensorialidad y muchas veces en sonora soledad.

Así también repensar y elaborar sobre lo construido nos da un momento en que podemos transmitir las experiencias colectivas pero necesitamos un tiempo de resguardo contemplando y digiriendo lo que hemos vivido porque seguro de esa manera puedo dejar que decante, y se exprese todo lo que va llegando con tiempos sin apuros… y no sólo se haga oír aquello que nos frustró, nos incomodó o no supo cómo integrarse. Comunicar en forma de queja o frustración explosiva de lo que se nos volvió derrota no le sirve a los que nos siguen y tampoco a nosotros mismos y mismas.

Entiéndase que no se trata de suprimir la queja o la manifestación del disgusto, por el contrario es necesario aprender a compartir nuestros desacuerdos, disensos y desiluciones.

Cuando priorizamos los vínculos a la productividad, funcional al sistema, necesitamos más herramientas y recursos que permitan aprender de lo que hace a una experiencia en la que nos sintamos todas y todos parte y tomando un ritmo común. Luego, y con criterios comunes también, ver de qué maneras estos consensos contemplan las maneras de dar sostén y sustentos de valor y económicos a quienes forman parte.

Cuidar "esto común" que nos une, que es tan precioso y que está abonando los nuevos paisajes de nuestras apuestas. Dejando que la forma colectiva se oxigene y se renueve con la conciencia de transitar ciclos y de que aprendemos entre nosotros y nosotras.

Muchas veces los proyectos se van diluyendo o desenergizando y muchos tenemos la percepción de que es "el colectivo, la colectiva" la que nos agota, y que retirarse a las márgenes resuelve nuestras molestias. Es verdad que no podemos estar siempre con las mismas ganas, energías, ánimo y entusiasmo sin embargo es precioso y preciso que en el cuidado de "lo común" esté la claridad, la confianza y lo equitativo. Equidad de cuánto y cómo lo ponemos es el capítulo que viene si queremos poner otros valores que no sean monetarios.

Lo que nos saca energías muchas veces es no poder lograr resultados permanentes, estables y absolutos porque las tramas son vivas, humanas y cambiantes pero también porque el mundo se ha vuelto un lugar muy inestable.

En este mundo que tracciona siempre al polo que reduce y empobrece en el "de a uno" es necesario que podamos asumir nuestras experiencias como muy valiosas, son huella de otros mundos posibles. Entre los propósitos que nos permiten seguir aprendiendo es necesario transmitir las experiencias sin pasar nuestras frustraciones y desesperanzas porque de ellas seguiremos aprendiendo.

"Reencantar el mundo" es también una manera de armar la trama con otras y otros con los que compartimos y también de pensar en los que vienen llegando a la vida después de nosotras y nosotros y que hoy están por delante en la historia.

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

Bibliografía

Reencantar el Mundo, Silvia Federicci, el Feminismo y la política de los comunes, 2020. Editorial Tinta y Limon.
www.FundaciondelosComunes.net

nuevos colores

Un camino a contramano del individualismo y la competencia

escribe: Paola Grifman

Alina se siente agotada y estresada. Se percibe desconectada de ella misma y aislada. Su cabeza "no para" y se exige mucho. Todo le lleva mucho esfuerzo y siente que no va a ningún lado en su vida, eso le da una sensación de derrota. Saturada decide parar un poco el carro.

En la primera charla telefónica me cuenta que le encanta cantar, pero que se quedó bloqueada desde la última experiencia que tuvo para desarrollar su voz. Un ámbito donde reinaba lo competitivo, se fomentaba el rendimiento, el producto y el foco estaba puesto en el éxito.

El enfoque estaba centrado en la apariencia de la voz, en la "búsqueda del resultado". En copiar y parecerse "a", más allá de los propios recursos, persiguiendo maneras aceptadas de sonar.

Una carrera dentro de una fábrica de voces. Esto le trajo mucho malestar e inhibición y la desalentó. Un conjunto de voces y posibilidades internas fueron discriminadas, expresiones atragantadas, emociones bloqueadas. Además, se ponía permanentemente afónica. Voces trabajadas en la superficie, y voces adormecidas. Y por ese sendero, mientras iba perdiendo la confianza en sí misma, fue sintiendo que su voz no servía, dejó de disfrutar lo que más le gustaba.

Pero su deseo de cantar volvió a rugir con fuerza y tiempo después decide retomar, pero esta vez desde otro enfoque. "Ya no sé cómo es mi voz, estoy desorientada, me dice. Tampoco sé bien para dónde quiero ir, pero sé que quiero escucharme de verdad", agrega Alina en nuestro primer contacto.

¡Y hacia allí vamos!

Considero que cada voz es única y que tiene su propio recorrido para desplegar su potencial y desarrollarse.

Dar espacio. Un espacio para su voz.

Desde los primeros encuentros el foco estuvo en que ella pudiera redescubrir, reconectar y explorar su instrumento vocal desde un espacio lúdico tomando en cuenta tanto la expresión como la técnica. Con respeto y paciencia, a su ritmo y sin exigencia.

Trabajamos así muchas áreas desde la conciencia corporal: sus apoyos, relajación, respiración, vocalización. Concentración, foco, energía y fluidez en su voz. Distintas formas de expresión. Eje y equilibrios. Jugando creativamente para conocer su instrumento resonante. Esto le posibilitó investigar su voz y contactarse con sonidos jamás explorados. A través del juego, voces guardadas se hacen escuchar. Improvisaciones permiten que movimientos corporales y melodías puedan danzar en conjunto y la creatividad se pone en movimiento.

Con el tiempo aparecen nuevos colores en su voz. Siente por primera vez, que, sin esfuerzos, su voz puede "volar" por todas partes.

Se va sintiendo más conectada. "Tengo muchas voces y ganas de descubrirlas". Reflexiona y conecta así con otras partes de sí misma.

La reunión de consorcio

Un día llega y me dice riendo. "Mi cabeza no para… parece una reunión de consorcio" y se ríe.

Le pregunto cuál sería la canción que estaría sonando de fondo en esa reunión. Y además qué canción estará sonando en el interior de cada integrante de la misma. Cada pensamiento puede tener una voz distinta y cantar otra canción. Se dedica divertida a descubrir cómo estaría musicalizado ese teatro interior y sus personajes con personalidades y voces distintas. Estas preguntas abren un nuevo capítulo.

Explorar estos personajes internos y sus voces la ayudan a buscar y encontrar repertorio para ir desarrollando. Esto llevará a Alina por nuevos caminos en su investigación mientras va recuperando el placer de cantar y la libertad en su voz.

Tenemos múltiples voces y sonidos dentro nuestro que quieren expresarse. Aspectos de nuestra personalidad que desean ser escuchados.

Las canciones pueden ser potentes puertas de entrada. Allí aspectos internos pueden expresarse a través de las palabras y más allá de ellas también, trabajando en el qué sé dice y en el cómo se dice, donde se logra percibir el tono emocional. Además, cada melodía de cada canción permite resonar con distintas partes del cuerpo y emociones. Vibraciones más graves o más agudas despiertan distintas áreas. Hay canciones que la ayudan a encontrarse. Alina siente que puede desplegarse interpretándolas.

Este trabajo la invita a escucharse de otra manera y a confiar en su voz y en su intuición. "Quiero encontrar mi verdad", dice. Tiene nuevos recursos para ello. Presta también atención a sus diálogos internos, ¡pero ahora los hace cantar!

Ella sostiene con dedicación este espacio de autoconocimiento donde siente que puede expresarse y darle tiempo a su propio bienestar.

Como nota que cantar la descomprime y la despeja mentalmente, se propone también entrenar un poco su voz a diario vocalizando un rato todos los días. Eso la mantiene motivada y siente que la transforma. Muchas veces luego le aparecen reflexiones que escribe e ilustra. Le pregunto si quisiera compartirlas y le gusta la idea.

Un camino a contramano del individualismo y la competencia.

En una segunda etapa del trabajo con ella, animo a Alina a participar de un grupo. Estos espacios grupales de encuentro pueden resultar muy saludables, por eso me interesa fomentarlos. Juntarse con otras personas para jugar con movimientos corporales y sonidos para investigar y explorar, estimula el trabajo en equipo y los vínculos al compartir y estimular experiencias creativas.

Y cuando le aparecen reflexiones que escribe e ilustra, las lleva para compartir allí. Se siente sostenida por una red que la acompaña en sus expresiones. Esto es muy importante para ella.

Y es ahí que aparece una propuesta para un nuevo proyecto para el cual es convocada: un colectivo de artes integradas en gestación. Esto le renueva el entusiasmo al sintonizar con sus pasiones y poder compartirlas. Se siente parte de algo, Una red donde conoce nueva gente, trabaja en grupo y despliega su arte en crecimiento.

Voces en equipo que se inspiran mutuamente, se alientan para compartir desde la potencia individual y grupal. Proyectos que se unen y hacen crecer la expresión creativa.

Alina se siente más integrada, como si sus aspectos internos jugaran en equipo. Esta sensación a su vez le permitió habilitarse a sí misma a participar de experiencias grupales de otra manera.

Una victoria

Volver a cantar es un éxito para ella, que trae consigo grandes beneficios en cadena. Alina se siente orgullosa. Un gran logro es ser fiel a sí misma. Poder escucharse la pone feliz. Siente que puede ponerle colores a su vida. Elegir un camino donde la propia intuición la guía, le da una sensación interna de unión. Busca sostener la mayor coherencia posible entre su pensar, su sentir y su actuar. Confía en ella.

Siente que está en el camino correcto y que todo sucederá a su tiempo. Deja espacios disponibles para el arte y la expresión creativa. Le apasiona cantar y lo disfruta nuevamente. Se percibe más alegre.

Voces que venían adormecidas, ahora van despertando.

Voces dentro de ella que despiertan para salir al mundo.

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

propuestas indisciplinadas

escribe: Emiliano Blanco

En la danza: "plOp" dispositivo performático realizado por Ailín Wakoluk, Emiliano Blanco, Laura Requejo, María Romero, Micaela Labrador, Sandra Reggiani.

Sandra Reggiani, Julia Pomiés, Aníbal Zorrilla, Gabriela D'Odorico. Reflexiones y diálogo con artistas y público

Otra vez unos instantes de «plOp», que interpelada por el diálogo con los especialistas y el público, incorpora resonancias de los intercambios

Un sustancioso ejemplo de "Sanguchito" se concretó en el primer encuentro de la serie "Biopolíticas en Danza" realizado el sábado 25 de junio de 2022 en el Espacio Tucumán. Organizado por Revista Kiné en su 30° aniversario + Ventana al imaginario, con la coordinación general de Julia Pomiés y Sandra Reggiani.

'La dictadura militar, miedo de escuchar, miedo de decir, nos convirtió en sordomudos. Ahora la democracia tiene miedo de recordar.' Eduardo Galeano.

La democracia en Argentina celebra sus 40 años ininterrumpidos de escrutinios electorales y una escalada de políticas socioculturales que legalizaron paradigmas, derechos y oportunidades a muchos sectores minoritarios y excluidos de una patria históricamente rica en diversidad de recursos. Y sectorial-disciplinante en los modelos arquetípicos que se manifestaban.

Modelos desarraigados y legitimados por la colonización histórica y cultural de estas benditas tierras, la actividad política en ellas y sobre su gente. Modelos sistemáticos y adoctrinantes, tanto en sus estéticas endogámicas y elitistas, como en la praxis activa de una meritocracia aristocrática que todavía se masifica y multiplica sin escrúpulos en discursos hegemónicos.

Invitaría a que nos quejemos para pecar de pesimistas, y tomar nuestra historia reciente y lapidarla con un listado infinito de descripciones peyorativas alrededor de lo que no pasó y lo que pasó y... respiremos... Puedo seguir... pero mejor no... ¡mejor sólo hasta acá!

Estrategias colectivas

Acuerdo con que hay distintas formas con las que percibimos nuestra historia y que su *corpus*, la cosa llamada 'cuerpo social e histórico'- al modo de Raquel Guido, amiga de Kiné- o 'trama/tejido social' -al modo de las rondas feministas latinoamericanas- es en relación con la situación -al modo de Merleau Ponty-.

Eso nos convoca a revisar las estrategias colectivas que todavía salen a nuestro encuentro con todas estas palabras y pensamientos que circulan en nuestro imaginario común, que por ser comunes no quieren decir que los asumamos ni que estén encarnados. Mucho menos que los modos de encarnarlos sean la única manera de hacerlos. Porque revisando esas palabras y pensamientos, también actualizamos el cómo del imaginario.

Y ahí aparecemos nosotrxs: sensibles y sensibilizantes, con propuestas indisciplinadas. Provocando en la diversidad de enfoques una reflexión activa y dinámica como plataforma para asumir la incertidumbre y la experimentación, la exploración como método del aprendizaje.

Y el valor a la atención organizada (a diferencia de la concentración disciplinante) enraizando nuevos esquemas que mueven nuestra percepción. El objetivo: hacer presentes otras alternativas que acompañen los procesos necesarios según las inquietudes y posibilidades de quienes lo requieran.

Evoco una acción pertinente en mi formación académica: de la mano de Julia Pomiés, con Sandra Reggiani y Silvana Sagripanti, en los encuentros de 'Cátedra abierta', un espacio de Extensión de cátedra Guido en la Universidad Nacional de las Artes, conocí el formato al que dieron la denominación picaresca de *'Sanguchito'*: danza - charla - danza.

Picaresco porque, si de comer se trata, nuestros cuerpos hambrientos de novedad se nutrieron y replicaron glotones una secuencia muy sencilla:

1) Obra y artistas presentan un fragmento.

2) Espacio de intercambio con especialistas invitadxs o quien/es accionaron, sumando la provocación de un diálogo con las impresiones de lxs espectadorxs.

3) Volver a espectar y accionar la obra.

La obra invitada, es el pan de cada día, de cada encuentro. Con su ricor, engolosinaba al imaginario de quienes fuimos testigos del dulzor. Se muestra al inicio y se repite al final.

El sustancioso relleno del *sanguchito*, es el intercambio para profundizar y organizar las impresiones, dudas, sensaciones, opiniones, inquietudes, suposiciones, conjeturas y alguna que otra anécdota. Afianza un acercamiento vital e íntimo, porque quien especta también entrega en escena pública lo que le sucedió, como acto de justicia en favor del artista. Ahora, ambas partes son mortales otra vez.

Y luego, volver a mirar con la información intercambiada y los sentidos nuevamente movilizados. Se mira de otra manera, se baila de otra manera.

Voy a invocar a un especialista que nos invite al convite para saborear esta estrategia y lo voy a presentar como aprendí en Sanguchito: Paulo Freire.

Paulo Reglus Neves Freire fue un pedagogo y filósofo brasileño de orientación marxista, destacado defensor de la *pedagogía crítica*. Es conocido por su influyente trabajo *'Pedagogía del oprimido'*, que generalmente se considera uno de los textos fundamentales del movimiento de pedagogía crítica. Profesor, escritor, poeta, abogado, economista, filósofo y pedagogo. Recibió distinciones en la UNESCO *'Prize for peace'* (1986) y Órden del mérito cultural (2011). Militante en el Partido de los Trabajadores de Brasil.

En sus textos, Freire nos propone pensar que *'no hay palabra verdadera que no sea unión inquebrantable entre acción y reflexión'* (Freire, 1970).

'Es necesario desarrollar una pedagogía de la pregunta. Siempre estamos escuchando una pedagogía de la respuesta. Los profesores contestan a preguntas que los alumnos no han hecho.' (Freire, 1970).

'En la visión «bancaria» de la educación, el «saber», el conocimiento, es una donación de aquellos que se juzgan sabios a los que juzgan ignorantes.'(Freire, 1970).

'Todos nosotros sabemos algo. Todos nosotros ignoramos algo. Por eso, aprendemos siempre.' (Freire, 1970).

'Los hombres y las mujeres rara vez admiten su miedo a la libertad abiertamente, sin embargo tienden más bien a camuflarlo, al presentarse como defensores de la libertad.' (Freire, 1970).

'Educar es impregnar de sentido todo lo que hacemos en cada momento.' (Freire, 1970).

Rescato estas seis citas del texto 'Pedagogía del oprimido', para que nos dejemos impregnar de nuevas lecturas alrededor de los modos en que nuestras estrategias dialogan en situación y en relación con/desde/por/para/en nuestro cuerpo social e histórico.

Este entramado necesita estrategias actualizantes que den testimonio de lo que hacemos cuando hacemos; porque como dice una amiga: después vienen de afuera "a vendernos naranjas en el Paraguay"... Y ya las hacemos acá, y son ricas en todas las vitaminas que bien jugosas nos mueven a realizarlas.

Por eso les convido '*sanguchito*', porque a veces necesitamos multiplicar y socializar, escuchar otras propuestas de quienes están al lado o al frente para probar nosotrxs y ver qué nos aporta una actividad dialogal.

Probemos, armemos nuevas rondas de intercambio que democraticen el pensamiento que nos pertenece a todxs. Rondas de inicio y cierre en nuestros espacios donde podamos aportar nuestras impresiones y reforzar las lecturas formales que muchas veces necesitan ser releídas.

Convoco a colegas a buscarnos y reconocernos, a fomentar espacios auténticos y colectivos de participación abierta e inclusiva para promover nuestras prácticas.

Abiertas porque no necesitamos que solamente las instituciones formales nos regulen la participación por los amiguismos o simpatías personalistas.

Inclusivas porque el ejercicio de las modalidades profesionalizan en el hacer y no solamente en la titulación pertinente para el ombliguismo narcisista de quienes solamente se promocionan en guetos intelectuales.

Y ahí, nuestra actitud humanizada de estudiantes eternos, estudiantes indisciplinadxs que fomenten el fulgor poético de lo posible realizable. Anhelantes de una pasión desvivida por el fanatismo borbotón de una realidad que nos ponga como protagonistas de la historia.

«Los pueblos que no escuchan los reclamos de sus estudiantes corren el peligro de quedarse sin futuro. La ciudadanía estudiantil es la que custodia, el fuego sagrado de la esperanza de los pueblos; y la guarda con su arrojo, con su temeridad, con su inviolable capacidad de soñar.»

Decía Eduardo Galeano... y nos conmovió.

Coman el *sanguchito* y abran ahora ustedes muchos nuevos espacios que esperan sin miedo ser bailados. Conviden. Den de comer.

Emiliano Blanco es Profesor de artes en danzas con mención en Expresión Corporal (UNA). Profesor de danzas folklóricas (EMBA). Docente en la UNA. Bailarín y performer. Sikuri y cantor popular. Colaborador del Periódico VAS. Desobediente.

método feldenkrais

"Es necesario desarrollar una pedagogía de la pregunta. Siempre estamos escuchando una pedagogía de la respuesta. Los profesores contestan a preguntas que los alumnos no han hecho."

Paulo Freire [1]

En el número 155 de la revista Kiné presentamos nuestro proyecto de difundir una serie de notas publicadas originalmente en la revista alemana Feldenkrais Zeit y traducidas al español por María de la Paz Villalonga y Anton Luger, ambos profesionales del Método Feldenkrais.
Continuando la tarea, presentamos en este número el segundo artículo: Entonces surge la mejor solución... La importancia del aprendizaje implícito en el Método Feldenkrais del Dr. Carl Ginsburg (1936-2018).
La traducción de Villalonga y Luger contó con la colaboración de Marcela Flores en la corrección de estilo. El texto de Paulo Freire utilizado como acápite introductorio fue elegido y agregado posteriormente por el equipo de traducción.
Agradecemos la generosidad del autor que oportunamente concediera su autorización para realizar la traducción; a su viuda, la Dra. Luci Schütte Ginsburg y a la revista Feldenkrais Zeit que cedieron los derechos correspondientes, así como al equipo responsable de las traducciones y correcciones por compartir estos trabajos.

Este artículo puede difundirse como material educativo y de estudio, sin fines de lucro y siempre que se mencionen correctamente la autoría de los textos y responsables de la traducción y revisiones.

Invitamos también a los interesados a consultar las traducciones ya publicadas:
La pausa de Beatriz Walterspiel (directora y maestra en las formaciones Feldenkrais en Argentina e impulsora de nuestra Asociación) y Matthias Riessland (traducción de María de la Paz Villalonga y Anton Luger, revisión de Marcela Flores).
https://www.revistakine.com.ar/wp-content/uploads/2022/12/Kine-155.pdf

Los textos estarán disponibles próximamente en la página web de la Asociación https://www.feldenkrais.org.ar

Asociación Feldenkrais Argentina

La importancia del aprendizaje implícito

entonces surge la mejor solución

*El Dr. Carl Ginsburg (*13 de julio de 1936 - † 23 de diciembre de 2018), Doctor en Química, fue profesor de Feldenkrais y director educativo de entrenamientos del Método Feldenkrais en Estados Unidos y Europa. Trabajó durante muchos años en la educación superior (química). Se involucró en el Método Feldenkrais desde 1974.*

texto del Dr. Carl Ginsburg

¿Por qué el enfoque particular del Método Feldenkrais parece enigmático y a menudo, difícil de entender para muchas personas? Ciertamente, podemos observar que aquellas que lo practican, consiguen moverse mejor y estar más atentas en sus actividades del día a día, ya sea en la modalidad individual de Integración Funcional (IF) o en las lecciones grupales de Autoconsciencia por el Movimiento (ATM). Sin embargo, persiste la confusión y hasta un sentimiento de impotencia cuando se intenta dar argumentos que expliquen sobre el Método Feldenkrais. Esto quizás se deba a que durante la práctica, al momento de seguir los movimientos no hay indicaciones precisas que digan cómo hacer "correctamente" una instrucción. Las maestras y maestros guían a sus estudiantes durante las lecciones a través de un proceso de autoreconocimiento, dando indicaciones de dirección, orientación, haciendo preguntas que apuntan y ayudan a percibir ciertas sensaciones y aportando sugerencias para poner el foco de atención en puntos precisos.

En las lecciones se invita a las y los estudiantes a experimentar diferentes posiciones con variaciones sutiles de movimiento, con el propósito de que puedan percibir en su cuerpo lo que les funciona mejor y les resulta fácil y más agradable de hacer. Esta manera diferente de enseñar, conduce a una forma nueva de sentir.

¿Y cómo funciona? Nos preguntamos. Y en base a lo que ya conocemos sobre la forma tradicional de aprender y de enseñar, no encontramos la respuesta. En general sentimos *"cierta seguridad"* cuando aprendemos con métodos que vienen con una guía de instrucciones delimitadas en la que se nos dice de forma predeterminada "exactamente qué y cómo tenemos que hacer algo para que el resultado sea *lo correcto*".

Moshé Feldenkrais tenía muy claro que el método que había desarrollado no encajaba con las normas culturales y los prejuicios de su generación.

Para presentar su trabajo a la gente que acudía a las clases, le proponía hacer una lección para que pudieran de primera mano experimentar el método a través del movimiento. Las personas enseguida le mencionaban los cambios favorables que notaban en su cuerpo y le describían cualidades nuevas referentes a sus propias sensaciones y a las diferencias que percibían.

Pero, ¿cómo explicar qué es lo que sucede durante el proceso? ¿Cómo es que surgen estas nuevas representaciones? Los cambios a los que las personas se referían afloraron de esa experiencia de aprendizaje, la cual no había sido el propósito explícito de la lección.

Es fácil olvidar lo mucho que hemos aprendido durante la vida sin instrucciones explícitas. En la primera infancia, descubrimos las cosas importantes de manera espontánea, emergen porque están ahí latentes, en la exploración constante del entorno. De esta misma forma, aprendemos a comunicarnos a través de la interacción con las personas que nos rodean por medio de un lenguaje no-verbal, con ello logramos establecer conexiones emocionales para compartir necesidades y deseos.

Mientras explorábamos nuestras habilidades motoras, logramos rodar sobre el estómago, voltearnos de espaldas, fuimos capaces de mantener la cabeza erguida y de

continúa en la página siguiente

▪ Semana Feldenkrais Argentina ▪

Celebraciones de Mayo:
Aniversario del nacimiento de Moshé Feldenkrais y Semana Feldenkrais

El seis de mayo se cumple un nuevo aniversario del nacimiento de Moshe Feldenkrais. Plegándose a la celebración internacional la Asociación Feldenkrais Argentina realizará un encuentro *on line* con una personalidad relevante de la comunidad profesional. El mismo será gratuito y abierto.

Además, continuando la celebración durante el mes de mayo y con el objetivo de difundir el Método, se llevará a cabo la ya tradicional Semana Feldenkrais. Este evento consiste en clases abiertas y gratuitas para todo público. Las actividades se realizarán en diferentes puntos del país en la modalidad *on line* y presencial.

Para informarse con más detalles y participar recomendamos seguir la información en las redes y en la página **feldenkrais.org.ar** a partir de la segunda quincena del mes de abril.

Asociación Feldenkrais Argentina

viene de la página anterior

usar los ojos para ver el mundo en el que estábamos. Lidiábamos con la gravedad para gatear, luego fuimos enderezándonos hasta alcanzar la vertical y estar de pie, erguidos ya empezamos a caminar y finalmente logramos correr.

Antes del lenguaje y del habla, todo lo que aprendíamos estaba implícito, aunque también, y esto no es menor, nuestra forma de expresarnos respondía a la manera en que fuimos tratados en la relación íntima con las personas que nos criaron. En ese primer vínculo se fundó la *matriz* (*-la base madre-*), una especie de "lenguaje-original" o de "lengua-primitiva"[2]. Después, con la adquisición de la lengua materna, aprendemos muchas otras cosas nuevas que provienen de una naturaleza diferente. Más adelante en la vida, nos toma por sorpresa descubrir qué tan difícil fue atravesar los márgenes entre esos dos dominios.

El 16 de junio de 1975, se inició el primer entrenamiento formal del Método Feldenkrais en San Francisco, el Dr. Moshé Feldenkrais comenzó a formar nuevas personas. Ya no estaban allí aquellas mismas quienes conformaron el primer grupo pequeño de estudiantes en Israel, a quienes les impartió lecciones mientras investigaba su Método.

Yo estuve allí en ese momento y tomé notas breves de la conferencia inaugural. Las transcripciones publicadas de aquel día constituyen las palabras preliminares de apertura al entrenamiento. Las siguientes citas son fragmentos textuales que provienen de los comentarios introductorios, tal cual fueron representados y que yo mismo transcribí con la mayor fidelidad posible.

El Dr. Feldenkrais dijo lo siguiente:

-"en el trabajo individual, IF (Integración Funcional), existe una comunicación subconsciente entre el maestro y el alumno. La persona se organiza por sus medios, a plena conciencia. Pero no le damos instrucciones. Facilitamos el movimiento, a través del toque, intermediando en la organización de su cuerpo. El sistema nervioso en sí contiene el patrón. Entonces, lo que estamos haciendo no es enseñarle, no estamos al mando de la persona desde afuera, ella se va volviendo consciente gradualmente."-

Continuó diciendo:

-"nuestra lengua está fundada de manera idiota y no encaja con este trabajo. La estructura en la cual se erige lo obstaculiza. Trae confusión, por así decirlo"-.

Y continuó:

-"quiero que aprendan y no que les enseñen". -

Y explicó:

-"cuanto menos recurramos a las áreas lingüísticas de la corteza cerebral, más serán nuestras manos las que facilitarán una comunicación bidireccional, es decir, por medio del toque se crea una sincronía maestro-alumno." -

Concluyó:

-"Respondemos frente a lo que notamos que la persona podría cambiar por sí misma y le transmitimos lo que consideramos que logrará mejorar".-

De manera análoga, se podría decir que las lecciones grupales - ATM, (por sus siglas en inglés: Awareness Through Movement, Autoconciencia por el Movimiento), funcionan a través de la experiencia sensorial de ciertos movimientos y sus variaciones, por eso guardan la misma forma de aprender que las IF, prestando atención a lo que está sucediendo en las diferentes partes del cuerpo.

Por tanto, las dos modalidades principales del Método funcionan a nivel subconsciente. Redondeando esta idea, el aprendizaje implícito es uno de los elementos básicos del método.

Resulta entonces de esto, que la comunicación bidireccional subconsciente entre el maestro o maestra y la persona que aprende durante la lección individual, puede describirse como un proceso intersubjetivo implícito que conduce a la toma de conciencia. Y aquí radica esta paradoja confusa: el resultado es la conciencia del cambio, pero el aprendizaje en sí no es consciente.

Las lecciones de grupo se guían a través de instrucciones verbales. Como resultado del proceso que tiene lugar allí, las alumnas y los alumnos experimentan mayor libertad para moverse. Pero el aprendizaje en sí, la manera cómo sucede eso permanece subconsciente y no se advierte como tal. En consecuencia, al dirigir la atención a las impresiones y cambios en la imagen corporal que van apareciendo, es posible darse cuenta del aprendizaje, se vuelve consciente, pero no se puede verbalizar de manera pormenorizada. Podrá ir tornándose evidente a medida que desarrollamos cierta habilidad a través de practicar para describir nuestro nuevo estado.

El paso decisivo es el desarrollo de una nueva consciencia, es decir, lograr un reconocimiento kinestésico en la organización del cuerpo, que nos sirva en las actividades cotidianas o en cualquier tarea especial de la vida.

De hecho, cada una de nuestras acciones recurre a elementos de la consciencia ligados a una actividad reflexiva subyacente que se organiza sin darnos cuenta. Una persona se prepara para la acción por debajo de su nivel de consciencia ordinaria. La consciencia nos da flexibilidad y opciones para elegir, basadas en una toma de consciencia mayor.

En el deseo de describir nuestro Método y poner esto en palabras, ¿es posible transmitir cómo sucede esta habilidad nueva de tomar conciencia? De hecho, algunas y algunos maestros animan a sus estudiantes a indagar en estas cuestiones. El punto es describir experiencias para pensar y no solo hablar por hablar.

A menudo nos encontramos limitadas y limitados en el intento de explicarlo, porque no contamos con un vocabulario preciso para describir nuestras sensaciones y sentimientos más profundos. Decimos algo así como: -*"siento una nueva libertad en mí"*-. Para poder transmitir impresiones con mayor precisión, necesitaremos profundizar en la experiencia de la práctica, así podremos ir desarrollando un vocabulario más específico.

El Dr. Moshé Feldenkrais habló mucho sobre cómo facilitar el proceso de aprendizaje en la relación que entablan las y los maestros con las personas que acuden a la práctica. Estas declaraciones también distinguen al Método Feldenkrais de otros métodos más tradicionales.

Acerca del trabajo con personas, dijo:

- "solo puedes lograr que ellas (cada una de las personas) se den cuenta de las cosas que necesitan cambiar, que puedan descubrirse a sí mismas y organizarse mejor y cómo es que sin saberlo pueden provocarse dolor. Cuando una persona acude en busca de ayuda, no debemos para nada hacer esta tarea por ella (corregirla) - no podemos curar a nadie, no somos "dios"- solo podemos guiarla para que pueda esclarecerse y que se ayude a sí misma. Ella compensa con movimientos "parasitarios"[3]. –"Entonces nos tocará descubrir lo que hace que sus movimientos le cuesten esfuerzo y la restrinjan. Pero no podemos hacer un solo cambio en su cuerpo. Tiene que hacerlo por ella misma". [4]

Más tarde comentó:

- "el aprendizaje debe tener lugar en el marco de lo que una persona logre hacer por sí misma, sintiéndose a gusto mientras lo hace. El verdadero aprendizaje acontece de salto en salto, avanzando entre intervalos: momentos altos de atención y tiempos llanos de pausas. Con esta premisa, si la tarea en cuestión resulta demasiado difícil, es posible detenerse y regresar al paso anterior".-

Y con respecto al desarrollo de habilidades, dijo:

- "durante la práctica, mientras realizamos cada combinación de movimientos, podremos reconocer todas las variaciones posibles o las versiones imaginables para mover cada parte del cuerpo. De esta manera seremos capaces de... organizar mejor el movimiento"[5]. -

- "El proceso del desarrollo de cualidades diferenciadas para cada acción será extraído de lo que ya está inmerso en el contenido de la práctica."-

Los grupos en formación que integran los entrenamientos enfrentan la difícil tarea de comprender y apropiarse de la terminología que usó Feldenkrais. Me refiero también al lenguaje implícito que urde la trama del tejido del Método. Hacerse en esa *"atmósfera feldenkraisiana"*, absorber el espíritu de Feldenkrais para saber cómo guiar en una situación y lograr que las personas por sí mismas obtengan buenos resultados.

Es importante darse cuenta de que a través del proceso que se abre durante la práctica en las lecciones de Feldenkrais, las y los estudiantes pasan por un estado donde el aprendizaje experimentado permanecía tácito, hasta adquirir un nivel superior de conciencia nueva, es decir, que a través de la experiencia directa del hacer, se empiezan a dar cuenta de lo que están haciendo, y esta nueva conexión íntima con su organización corporal les es útil en su vida.

A los y las alumnas suele pasarles que malos hábitos o residuos que arrastran de algún otro tipo de la enseñanza tradicional, traban este nuevo aprendizaje (al menos temporalmente) o también, esto podría dar lugar al hacer con un esfuerzo innecesario.

Es posible aprender en cualquier tipo de circunstancias. Sin embargo, el aprendizaje también podría suceder manteniendo el exceso de tensión al que estamos habituados o la torpeza con la que acostumbramos a hacer las cosas.

Entonces, dependerá de nuestra capacidad biológica de autocorrección, el poder organizar nuestros movimientos y hacer más fácil lo que deseamos. En una situación determinada de aprendizaje, los y las maestras de Feldenkrais sabremos cuáles son las condiciones que permitirán mejorar los resultados. Simplemente, nosotras y nosotros les allanamos el camino, lo iniciamos y si lo perdemos de vista, distorsionaremos el método.

Aprender es mejor cuando estamos abiertos, alegres y no enfocados en hacer las cosas bien.

Entonces surge la mejor solución...

Artículo tomado de la revista alemana "Feldenkraiszeit, 2009, #10, página 10/13.

Traducción de la versión en alemán al español: María Villalonga y Antón Luger.

Revisión y corrección del texto en español: Marcela Flores.

Notas

1 Freire, P. y Faundez, A. (2013). Por una pedagogía de la pregunta. Crítica a una educación basada en respuestas a preguntas inexistentes. Argentina: Siglo XXI. 224 pp. ISBN: 978-987-629-327-3 **(N. de T.).**

2 Este término en alemán se dice "Ursprache". Proto lengua: Como Derek Bickerton dice que un protolenguaje es aquella forma de comunicación basada en un sistema lingüístico que carece de las estructuras formales complejas que caracterizan a las lenguas, por ello podríamos decir que es un sistema lingüístico incompleto. Por ejemplo, carecen de recursividad, tienen escasa concordancia y morfología flexiva. Los protolenguajes cuyos hablantes carecen de la capacidad cognitiva suficiente como para pasar del protolenguaje al lenguaje y usan, por tanto, un protolenguaje no como fase en un proceso o como elección voluntaria sino como necesidad, dada su incapacidad cognitiva para procesar lenguajes formalmente más elaborados. En: CNLSE (ed.), Actas del Congreso CNLSE sobre la investigación de la lengua de signos española 2013. Editorial: Madrid: Real Patronato sobre Discapacidad, 2014/ Colección: Congreso CNLSE 2014. **(N. de T.).**

3 Movimientos parasitarios: Desde un punto de vista ideal, la ejecución de una acción es más eficiente cuando se eliminan o inhiben todos los elementos extras con relación a su objetivo. En términos "feldenkraisianos", un movimiento parasitario sería, un aumento del tono muscular, es decir rigidez, incapacidad de relajarse que por añadidura traerá otros movimientos accesorios e involuntarios y patrones de compensación arraigados, procedentes de aprendizajes anteriores o de ciertos rasgos de comportamiento. Los movimientos parasitarios representan a un conjunto de movimientos accesorios que acompañan a un movimiento principal. Por ejemplo, si vamos a coger un objeto de la mesa movemos la mano y los dedos, pero también acomodamos la postura del brazo, la cabeza, el tronco e incluso las piernas para facilitar la acción. Muchas veces, incluso cuando estamos realizando estas acciones tan sencillas, introducimos contracciones musculares innecesarias que no guardan ninguna relación con el fin de nuestra acción: fruncir el ceño, apretar las mandíbulas, levantar los hombros, etc. **(N. de T.).**

4 Citado en mis apuntes de la formación en San Francisco el 2 de Julio 1975. C. Ginsburg.

5 Citado en mis apuntes de la Formación en San Francisco el 31 de Julio 1975. C. Ginsburg.

Guía Kiné de cursos y profesionales

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 Scioti – 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 @marianascioti

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

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

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)

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

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. •*Taller Danza - Expresión Corporal.* Todas las edades. Conciencia corporal. Postura. La voz. Improvisación. Danza propia. Composición. Zona Almagro y Villa Crespo. Grupales. Personalizadas. On line. **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

• **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

Te propongo un amoroso camino de integración entre el cielo y vos para reencontrarte con tu pulso vital. Mi abordaje retoma toda mi experiencia como antropóloga especialista en cuerpo y performance (UBA-UNTREF), actriz butoh, bienergetista y exploradora de diversas artes corporales y terapéuticas y la Astrología, a partir lo que llamo SENSO-CORPO-REFLEXIÓN. Esta metodología involucra un resonar creativo y poético entre imaginarios y movimientos. Y en estas resonancias dialogan sensibilidades, poéticas y técnicas específicas orientadas a favorecer la apreciación de las dinámicas entre el cuerpo y sus representaciones, entre la imagen y el movimiento, entre gestos, pensamientos y escenas. El objetivo es fortalecer tu capacidad de acción en pos de lo que deseas, sean objetivos artísticos y de creación, de autoconocimiento personal o de entrenamiento de tu sensibilidad. •Danza Butoh - Bioenergética Lunar - Esencias Florales - Astrología Corporal - Lectura De Carta Natal. Te espero. Tu consulta es una oportunidad Contacto: IG @patricia.aschieri Celu: 54 911 2401 3577 poesiacorporalenmovimiento@gmail.com En Youtube El cielo no puede esperar Astrología Web: www.patriciaaschieri.com

guía Kiné de cursos y profesionales

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

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

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

Andares Danza Inclusiva. Dirección: Claudia Gasparini. **Clases abiertas**. Encontrar un lenguaje común. **Cursos y Jornadas de Formación**. Desde el cuerpo: aportes de la danza inclusiva a la educación inclusiva. Intensivo de DanceAbility con orientación pedagógica. **Asesorías**. Diseñar espacios de arte accesibles para todas las personas. **Actividades presenciales y en línea durante todo el año.** Herramientas básicas de DanceAbility on line. Wp +54 9 2994056103
andaresdanza@fundacionfabricadeartistas.com
Facebook: AndaresDanzaInclusiva
Instagram: Andares Danza inclusiva
Celu: +54 9 2994056103

Frida Kaplan
EUTONISTA DOCENTE
Miembro de la AALE, Registro Nº 27

Personalidad destacada de la
Ciudad Autónoma de Buenos Aires

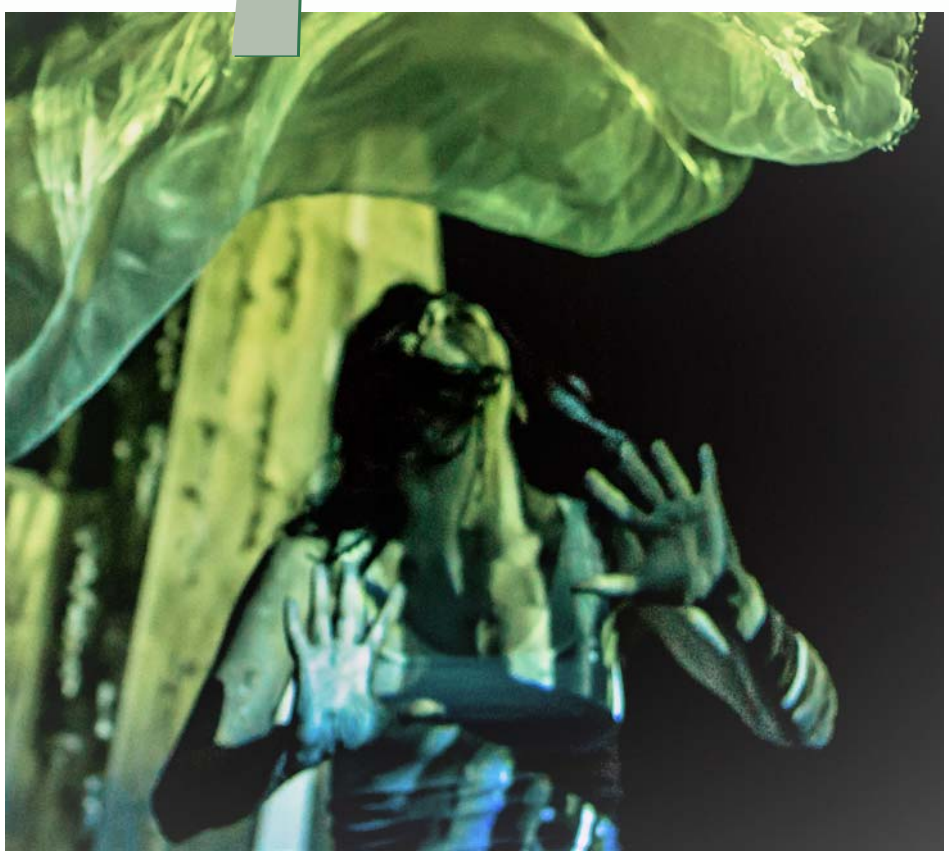
www.fridakaplan-eutonia.com

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

escribe: Gabriela González López

con el énfasis puesto en la palabra pensar

Las técnicas conscientes o somáticas tienen aspectos en común. Hay diferencias en el alcance, en las temáticas, en la metodología, en los procedimientos. Sus características las vuelve potenciadoras de la singularidad. Son técnicas que se vuelven únicas en cada persona, reveladoras, que nos convocan a un estado de presencia pensante, sintiente, activo y abierto emocionalmente en el aquí y ahora y que nos permiten percibir nuestro caudal de fuerza humana. Generadoras de espacios de integración y libertad donde lo uniforme queda excluido.
En el Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento, el lugar organizador de la técnica, el punto de inicio y de sostén del trabajo, es el pensamiento.



Las manos como reflejo de la totalidad, llevan impresa nuestra singularidad en las huellas digitales. La expresión identitaria única, puede aparecer en nuestra creación. "Adónde, no importa; sólo pasos" (una obra de Gabriela González López).

El pensamiento no como idea u opinión. Pensamiento como acción que se produce a través de la apropiación de unas consignas que son órdenes mentales. Cuyo objetivo es crear un estado de consciencia previo al acto de pensar. Mediante la reiteración continua de las consignas, vamos organizando el movimiento desde nuestro cuerpo interno.

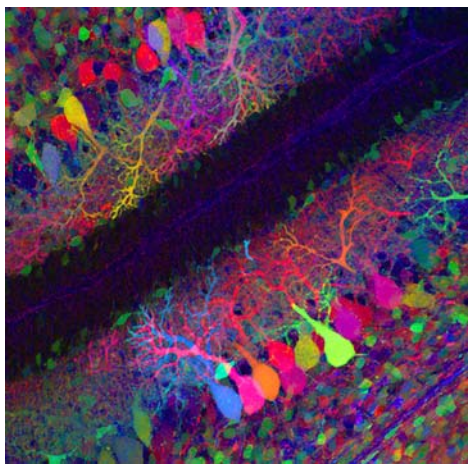
Es por esto por lo que el alcance de esta práctica puede ser mejorar lo postural o motor, acceder al pensamiento creador o llegar a las propias profundidades. Depende de las expectativas y la motivación personal. Resulta paradójico, quizás, que cuanto menos determinada sea la meta, más sorprendente es el alcance.

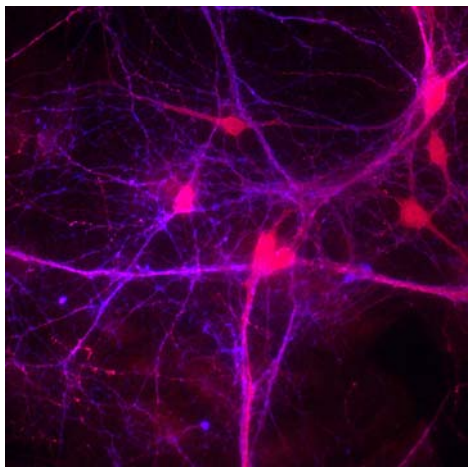
Entre asombros y desconciertos

Otra característica compartida entre estas técnicas es que sólo podemos comprenderlas en el hacer. Las fundamentaciones no reemplazan el tránsito, las explicaciones no pueden transmitir la experiencia ni ayudarnos a suponer qué producen. En el caso del SCTM, las consignas son reveladoras: no sabemos de antemano qué es lo que nos producirán, lo que lograremos con ellas.

A mis clases y talleres asisten personas de diferentes edades y con recorridos previos aparentemente disímiles: con experiencia en esta u otras técnicas conscientes, artistas de diversas disciplinas, personas que por primera vez se acercan a una propuesta de estas características en busca de bienestar.

Es interesante observar cómo quienes están familiarizados con otros procedimientos de las técnicas conscientes tienen que transitar el desconcierto que les produce que la primera consigna sea pensar; que quienes están habituados a otras maneras de entender la grupalidad, tengan sensación de soledad; que quienes suelen comenzar por grandes movimientos en el espacio se asombren con su propia necesidad de un mover mínimo; que quienes están acostumbrados a una lógica causal se sientan perplejos cuando, trabajando un espacio articular de una mano, sienten repercusiones otras zonas del cuerpo o se abre la memoria. Es interesante observar cómo todas estas emociones iniciales acontecen y se disipan, al seguir repitiéndonos las consignas como un mantra. Y que quienes ya la transitaron, sigan encontrando resonancias nuevas.





"Crear un estado de consciencia previo al pensar" nos pone receptivos al caudal energético de nuestro sistema nervioso. Imágenes de neuronas con diferentes tratamientos de tinción (técnica de coloración utilizada en microscopía).

Pienso que pienso con palabras

La relajación de la musculatura profunda nos permite llegar a fuerzas que están depositadas en estado latente en los centros dormidos del sistema nervioso.

El pensamiento desde la técnica crea posibilidades de movimiento a través de los centros de energía que movilizan estas fuerzas pudiendo llegar a lo desconocido de nosotros mismos. La reiteración produce que las consignas que se mantienen a través del tiempo cambien en grados de intensidad.

El Sistema exige una acción voluntaria y permanente. No debemos usar la imaginación como atracción de la conciencia. Se debe permitir que la orden mental actúe por sí misma.

Cada espacio anatómico que nombro con las consignas es el lugar de mi cuerpo al que le doy entidad, donde organizo mi conciencia. Estas consignas no deben interpretarse. No debemos suponer cuál es el resultado esperado ni traducirlas en una demostración de lo que estamos haciendo:

pienso que pienso con palabras

pienso con intensidad, potencia y precisión

relajo la lengua por debajo de la lengua

Debemos repetirnos las órdenes mentales que nos ofrece esta técnica, de manera literal, consciente y como un mantra. De forma no mecánica.

Conexiones neurales, conexiones humanas

La coraza muscular se crea por la desconexión que existe entre el mundo creativo y emocional y la posibilidad de usar ese caudal energético en el acto creador.

Fedora Aberastury, la creadora de esta técnica, decía que la conciencia nos lleva a las profundidades de la creación y que la dinámica del movimiento involucra la energía liberadora que da paso a la emoción.

Neuroanatómicamente, esta metodología se basa en el desarrollo de la motricidad fina, entendida como coherencia entre el pensar y el hacer, y en el conocimiento biomecánico. Es por eso que la relación entre el cerebro, la lengua y las manos ocupa un lugar importante dentro de la gran cantidad de ejercitaciones.

Siempre a través de una metodología que se sostiene en la reiteración de la palabra precisa y la percepción profunda, los conceptos de correspondencia articular y sistema de correlaciones energéticas, también nos invitan a concienciar otros espacios corporales poco frecuentados.

En el léxico de esta técnica, relajar no es abandonar, sino dejar pasar.

Cuando la lengua recibe la energía de los pensamientos, las manos actúan sin reflejos condicionados.

La lengua consciente y relajada despierta las fuerzas de puje, que rigen sin empuje. Si queremos entender qué quiere decir esto, observemos a un ser humano menor de tres años aprender una tarea nueva o la próxima vez que estemos haciendo algo con las manos o los pies y nos sintamos trabados, relajemos la lengua y dejémosla que se asome dilatada entre los labios.

Pienso Relajo Abro

El Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento exige una acción voluntaria y permanente, personal. Requiere una repetición que se actualiza. En una clase, un mismo ejercicio es llevado adelante por cada persona a su propio ritmo y de acuerdo con su nivel de conocimiento. La grupalidad no es algo externo a lo que hay que adecuarse; emerge incluyendo las singularidades, si nos mantenemos enfocados en los pasos que organizan la práctica. La no interpretación, desde el rol docente y el de compañeros, es parte del aprendizaje y juega un papel fundamental en un trabajo técnico que intenta no imponer respuestas y no poner punto. Es en esos momentos cuando observamos relaciones inesperadas, comunicaciones sutiles.

La acción de *abrir* es la más reiterada en las consignas de esta técnica. Propongo este final de nota como apertura. Una apertura es un espacio de circulación.

Dejo resonando:

Relajar no es abandonar, es dejar pasar.

Cambiar la palabra concentración por organización de la atención.

Deshacer es un hacer consciente.

Gabriela González López: artista escénica de formación multidisciplinaria. Desde fines de los años 80, entró en contacto con el Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento (SCTM), formándose con la Maestra María Inés Azzarri. Coordina los talleres Cuerpo y Artes Escénicas. Profesora titular de la 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 SCTM. Como artista y docente sus propuestas llegan a diversas ciudades de nuestro país y también del exterior.

1h+

Una hora más de clase

de lengua y matemática
en las escuelas
primarias del país.

la
educación
nuestra
bandera

conocé más en
argentina.gob.ar/unahoramas

Ministerio de Educación
Argentina

& GRATIS

danza y performance en espacios públicos

escribe Emiliano Blanco

Danza en la Cúpula - Centro Cultural Kirchner

El jueves 16 de marzo, a las 11:30 tuvo lugar la convocatoria al evento en el Centro Cultural Borges. Un evento donde el sector de la danza y las artes performáticas estaban convocadxs para un acto inaugural: políticas de estado en el marco de coproducciones artísticas, programación federal de obras y cursos de formación.

La Subsecretaría de Gestión de Espacios y Proyectos Especiales del Ministerio de Cultura de la Nación presidió la presentación de la temporada 'Danza y Artes Performáticas 2023' del Centro Cultural Néstor Kirchner, el Centro Cultural Borges y Tecnópolis.

La conferencia inaugural estuvo a cargo de Martín Bonavetti, Subsecretario de Gestión de Espacios y Proyectos Especiales; Liliana Piñeiro, Directora de Programación del Centro Cultural Kirchner; María Rosenfeld, Directora de Tecnópolis; Ezequiel Grimson, Director del Centro Cultural Borges; Catalina Lescano, Asesora de Artes Performáticas de la Subsecretaría de Gestión de Espacios y Proyectos Especiales.

Previo a la conferencia, llegar al hall de entrada del Centro Cultural Borges que presenta una exquisita muestra, predispuso una atmósfera de sensibilidad y pensamiento, pero al encontrarnos con autoridades de la UNA y referentes de las danzas, artistas performers y bailarinxs, el friso comunitario tomó nombres y rostros conocidos... Reconocernos, saludarnos y alegrarnos por el encuentro, añadió una calidez necesaria para predisponernos. El abrazo fraterno con Daniel Franco, Coordinador de Prensa y Comunicación del CCB, coronaba la familiaridad de la reunión: algo importante estaba por suceder. El arduo trabajo de 'Dani', que con mucho afecto nos acerca la programación de los eventos a los que Kiné asiste y promueve hace años, se refuerza en la participación de estas nuevas conquistas: este año, además de profundizar en los marcos curatoriales que se vienen trabajando desde cada uno de los centros culturales, participan de la programación 57 proyectos de las danzas de todas las regiones del país que fueron seleccionados en la primera Convocatoria Federal ***Situar Danza***.

Desde el 2021, a partir de frecuentes conversaciones entre autoridades del Ministerio de Cultura con distintos actores del sector, durante el período de confinamiento, las danzas y las artes performáticas son protagonistas de acciones que buscan constituirse como políticas culturales perdurables en las instituciones.

Quiero rescatar un concepto importante, de Martín Bonavetti, y es la que además de resonar en la demanda histórica de un sector postergado de la cultura; también resaltó la ética para gestionar una democratización de la participación. Sobre todo, para no repetir las estéticas excluyentes en esta política federal y heterogénea.

Catalina Lezcano cerró la conferencia leyendo las potencialidades del programa en sus propuestas y los emergentes que cada espacio presenta para llevar a cabo un formato de participación. En todos los casos presentados, cada unx necesitó mencionar la predisposición al trabajo integral entre los tres centros y los acuerdos con sus equipos para gestionar los recursos posibles.

En ese sentido, fortalecer los lazos de lxs profesionales, lxs gestorxs y artistas; resultó clave para comprender que todavía sigue en construcción un espacio participativo. El objetivo: instalar en la agenda política de gestión, el derecho a acceder a programaciones y que el Estado garantice los medios para sus montajes. La cultura es un derecho y promoverla requiere de muchas voluntades, pero también de gestiones concretas y escenarios posibles para las diferentes demandas que lxs artistas necesitan para sus exposiciones. Una demanda federal, inclusiva, abierta y heterogénea; en fin, una demanda democrática. Y ahí, mencionar las falencias históricas y las potencialidades vanguardistas cooperan en los acuerdos con los que las instituciones dialogan. Acuerdos que reeducan prejuicios del cómo sería realizar en territorio estas escenas, como también la receptividad con lxs espectadorxs.

Es importante mencionar, que el valor educativo en el tejido social de estos programas, acerca a los diferentes elencos artísticos con las miradas y bagajes culturales de la comunidad. Ahí, en propiciar y entusiasmar ese encuentro, es que la sensibilidad nos acerca.

El cuerpo de casi 200 obras y actividades, que conforman la programación 2023 de estos tres emblemáticos espacios, responde a una política cultural pública responsable que busca trazar caminos que abran espacios democráticos para la creación, circulación y exhibición de proyectos y artistas acompañados por el Estado.

Luego del acto, el Ballet Folklórico Nacional desplegó su poética con unas danzas con matices folklóricos y una actualización de los estereotipos de danzas folklóricas para coronar en una gran chacarera donde no faltó quién se sumara a semejante fiestón: un solo de zamba de la bailarina con un pañuelo, dos mujeres bailando y coronando el cierre con un abrazo afectivo y una pareja de milonga picaresca... nos entusiasmaron y no pudimos resistirnos a la ronda grande.

El brindis, en plena terraza de las artes del Borges, nos propuso un intercambio tan necesario como festivo: reconocernos y compartir.

La escena del movimiento celebra esta oportunidad que materializa una conquista nacida de una lucha: Situar la danza en la gestión pública con una intención: que sea para siempre.

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

Domo Danza - Tecnópolis

Sala Danza -Centro Cultural Borges

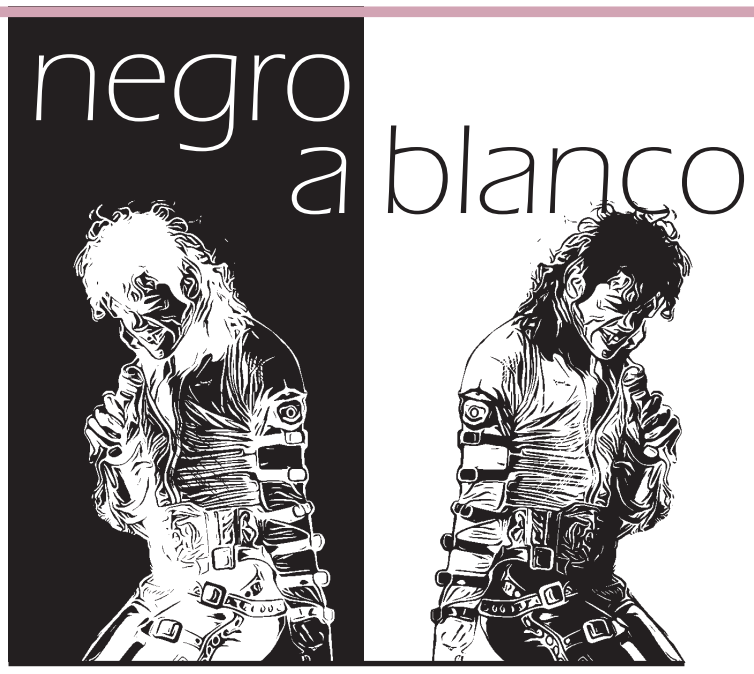
Las actividades se desarrollarán de manera presencial entre marzo y octubre en:

- **Centro Cultural Kirchner** (Sarmiento 151, CABA).
  https://www.cck.gob.ar/artes-performaticas/
- **Centro Cultural Borges** (Viamonte 525, CABA).
  https://centroculturalborges.gob.ar/danza/
- **Tecnópolis** (Av. Gral. Paz y B1603 Provincia de Buenos Aires, Av. Juan Bautista de la Salle 4500, Av. de los Constituyentes 2220 - Estacionamiento Av. de los Constituyentes 1908).
  https://www.tecnopolis.gob.ar/danza/
- **Programa completo de Situar Danza**:
  https://centroculturalborges.gob.ar/comienza-la-programacion-de-situar-danza-2023/
- **Grilla de actividades**
  https://drive.google.com/file/d/1TdX1VEakIrQnCfWayo5gS3yiJk3R1g_z/view

En el Centro Cultural Kirchner y en Tecnópolis la entrada es libre por orden de llegada hasta agotar la capacidad de las salas. En el Centro Cultural Borges, se ofrece una modalidad mixta de reserva de entradas al público: virtual y presencial. Se puede gestionar reserva previa en la web del Centro Cultural Borges.

LOCURAS

de negro a blanco



escribe: Perla Tarello

Escribir o repensar el tema de "negro o blanco", racismo, antisemitismo, xenofobia, homofobia, el ataque a los diferentes me resulta demasiado ancho para desarrollar aquí. Estos son pedazos, trozos, focos. Es difícil de entender y expresar tanto dolor humano, en lo absurdo de ser aceptado sólo como blanco.

Este repetido golpe al cuerpo y la sensibilidad humana, esta dicotomía, entró como vendaval y llegó a todos los rincones del planeta, donde las transformaciones estéticas son múltiples y multiplicadas.

Quiero tomar un retazo, un momento de la historia, re enfocarlo, trozarlo, mirarlo como un infame hecho puntual de este siglo: *nacer negro y morir blanco*.

Este siglo nos encontró con esta gran tragedia, la marca en el orillo, nacer negro, donde Michael Jackson estuvo entre focos y proyectores desde pequeño y se fue transformando y deformando, todo su cuerpo, las cejas, la nariz los pómulos, boca, pelo, pera, y otros cortes y otro y otros… que concluyeron en otra identidad: ser blanco con pelo lacio. El rey del pop lo logra, pasó de ser negro a blanco, también fue notable el cambio de vestuario, cuando era negro, su pecho, cuello siempre cubiertos, cuando Michael Jackson fue blanco, empezó a abrir los botones de sus camisas, a poner viento detrás y a mostrar todo el torso blanco. Insólito clamor de guerra, una batalla campal en su cuerpo por ser aceptado como rey blanco; qué abismo inconmensurable de la destreza del odio, la necedad, la idiotez.

Michael Jackson el Rey del Pop ¡¡lo logró!!

Ahí vemos su terrible flagelo que derrotó su corazón, Infringió su ley humana y se convirtió en blanco. Y si este tratamiento para convertirse en blanco fuera fácil, habría cola de personas de color para transformarse en blancos.

Desde los inicios el negro siempre fue mal considerado, mal tratado, esclavizado, estos nubarrones que oscurecieron el cielo y la tierra repitieron conceptos verticales sobre qué es bueno o malo. El negro era malo, resultó desagradable, no gustó…desconsuelo… patriarcado, locura, sin razón… ¿Qué tan cerca está el blanco del negro?

¿De donde emergió, como se creó esta epopeya campal entre el dolor y la furia? ¿Cómo sucedió, como se aceptó? ¿Es algo inherente a los individuos? ¿la diferencia nos asusta? ¿No se soporta?... Latoya Jackson, la hermana de Michael Jackson, también transformó con múltiples cirugías sus rasgos negros, pero no se hizo blanca. Es muy conmovedor escuchar a Latoya contando por youtube la horrible historia familiar de abusos y destrozos de los Jackson. También sabemos que hay muchos imitadores en distintas partes del mundo que redujeron su imitación al rey del pop blanco …

Y este flagelo no terminó, y los trastornos, traspié, desazón de no ser aceptados sigue, sigue, la leyenda continúa... Ayer nomás, mataron a George Floyd en EEUU por ser negro... siglo XXI...

Ser, parecer… ¿parecer o ser? En demasiados casos el parecer le ganó al ser y destronó su cuerpo, y estas esquirlas del dolor por el rechazo, continúan.

Esto es como usar zapatos dos talles más pequeños, es muy incómodo para llevarlo todo el día, pero si lo llevamos, lo cargamos, lo trasladamos, hasta que el pie se adapte… se restrinje, como el antiguo "pié de loto" de las mujeres chinas.

Caniles de razas diferentes

¿Cuál es este viaje de distintas razas, qué hizo que los individuos centralicen sus sectarismos en el color de piel? ¿Dónde empezó, cómo se desplegó hasta el extremo de que el Rey del pop fuera despellejándose para ser blanco?

¿Cuál es el concepto actual con respecto a la coerción de definir en qué creemos, qué aceptamos, qué colores de piel, qué razas diferentes, qué religiones, sexualidades o pensares diferentes? Cuando parece tan maravilloso que existan distintos colores, distintas estructuras óseas, diferentes potencias individualidades… ¿Cuál habrá sido el maldito motivo de considerar que uno es mejor que otro? ¿Cual será el criterio de hoy en vos, en mí, en nosotros?

El estigma de la piel negra no se desvanece, la resonancia y el efecto dominó construyó un río de sangre, es una herida abierta.

Michael Jackson lo puso en el tapete y las tapas de todas las revistas del mundo mostraron su metamorfosis; pero no hubo una reacción suficientemente escandalizada.

Tal vez el dictamen vertical e indiscutible, fue entrando en nuestros cuerpos de a poquito hasta nuestros genes y más allá.

¿Donde estamos parados? ¿Se podrá reconvertir está condición y respetar las diferencias con el otro? Supongo que desde la sociedad es muy difícil de lograr, quizá la vía más noble podrá ser nuestro propio replanteo para saber en qué punto estamos hoy, qué reordenar en nuestro barullo psíquico, en nuestro espíritu, quizá será empezar de nuevo la tirada, repartir nuevas cartas, sacudir nuestro propio estandarte, preguntarnos en qué andan nuestros criterios actuales, qué yuyos limpiar, cómo se formaron y deformaron los conceptos. Qué raíces quedan dentro de nosotros. Distintas razas distintos colores son exquisiteces de la naturaleza, pero resultan intolerables las diferencias de color, de religión, de sexualidad, de pensamiento… Cómo pasar el peine fino por conceptos tan arraigados, lacerantes, la grieta empieza en la división de los primeros conceptos polares, pero llega hasta hoy con múltiples modos y disfraces.

Podemos repensar que esta locura bipolar está instalada en nuestra propia historia y en la de todos; un espacio hueco, desprotegido en nuestra cultura, cárceles, manicomios, desatino, sin expiación.

Como muestras y ejemplos de botones rojos de este siglo, un negro se convierte, se trasmuta, se cambia la piel, nace negro y muere blanco y matan a George Floyd por ser negro ¡el 25/5/2020!

¿Qué primitiva reacción es el temor a lo distinto?

En el siglo XX se pronunció la búsqueda de la perfección, ya muchos dictadores de la historia se extralimitaron sobre el cuerpo del "otro". Hitler quiso crear "La Raza Superior", malditos insaciables precursores de la desgracia.

Estos distintos personajes, fueron desvastadores en nuestra historia y nuestros cuerpos. También quisiera recortar un retazo sobre algo que cruza lo desconocido, ¿qué pasa con el "Ídolo"? ¿qué pasa en esa fracción de sentimientos? Parece como un símbolo flotante con carteles luminosos, colores, brillos, el gran espectáculo de la dicotomía, con trapecios sin red alguna, donde no hay rechazo, por ser "El Ídolo", el campeón, el Diez, lo inalcanzable sin importar su condición de ser, negro, blanco, amarillo, rojo, albino ¿ahí no contrastan… y se aceptan todas las diferencias?

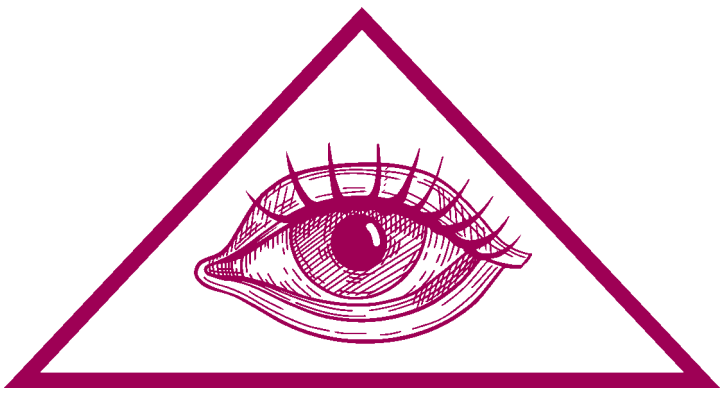
¿Como es hoy nuestra mirada de cada día? *Dice Kant: "Vemos las cosas, no como son, sino como somos nosotros…"*

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

REFLEXIONES

carta de Susana Volosín desde Palma de Mallorca

metáforas milenarias



Atravesando mis críticas a ciertos textos de la Biblia, y sobre todo de la Iglesia Católica, puedo descubrir escritos bíblicos, en especial evangélicos, que vale la pena considerar, como lo han hecho psicoanalistas franceses como Doltó y Balmary. O argentinos como Wechsler y Schaffer en su libro *Metáforas milenarias*. Por eso les envío esta carta.

Me referiré al capítulo 12 de otra carta, la primera de San Pablo a los corintios. En ella usa el símil del cuerpo para acentuar la importancia de la heterogeneidad de dones para la reunión de los cristianos: "Un solo miembro no basta para formar un cuerpo, sino que hacen falta muchos...". O también usa la metáfora para hacer decir al pie: "Supongan que el pie diga: 'no soy mano y por tanto no soy cuerpo'." O a la oreja: "Ya que no soy ojo, no soy cuerpo".

Y continúa: "Si todo el cuerpo fuese ojo, ¿cómo podríamos oír? Y si todo el cuerpo fuese oído, ¿cómo podríamos oler? [...] Pero hay muchos miembros y un solo cuerpo [...]. El ojo no puede decir a la mano 'no te necesito'. Ni tampoco la cabeza decir a los pies 'no los necesito'." Es un buen ejemplo de lo corporal para el tema de los equipos.

Y en el capítulo 13 dice, entre otras cosas, que, aunque descubriese todos los misterios y la ciencia entera, si me falta el amor, "nada soy". Así que, nada seríamos si no amásemos nuestro cuerpo y sus miembros por igual. Incluida nuestra pelvis y nuestros órganos sexuales, de los que San Pablo silencia sus nombres. Solo los sugiere como las partes menos honorables o presentarles y requieran respeto y deban ser cubiertos. Ese silencio indica una represión, que se repite en la iglesia. El sexo es percibido como miembro poco honorable y que no tiene la misma jerarquía que los otros miembros del cuerpo.

La represión sexual se transforma en una represión del amor. Entonces, en el cuerpo de los equipos humanos también debemos profundizar en el tema de los mecanismos de negación del amor, cuando inconscientemente damos más poder jerárquico a algunos roles y personas que a otras.

Palma de Mallorca, 1 de marzo de 2023

CICLO DE CHARLAS

Herramientas de intervención en el campo gerontológico

para envejecer mejor

ADISAC Sociedad Científica y el Colegio de Sociólogos y Sociólogas de la Provincia de Buenos Aires han firmado un Convenio Marco con el objetivo de abordar, de manera conjunta, las problemáticas relacionadas con las personas adultas mayores en toda la región de Buenos Aires.

El acuerdo significa para ambas entidades mancomunar esfuerzos con el objetivo de co-crear herramientas eficaces para los y las profesionales en este campo. La colaboración permite nuevas iniciativas y temáticas de formación, una mayor eficiencia en los procesos de investigación de las instituciones y el desarrollo de nuevas soluciones basadas en evidencia, orientadas a mejorar la calidad de vida de la tercera edad.

Esta alianza marca un paso hacia adelante en el abordaje de las problemáticas relacionadas con el envejecimiento en nuestra sociedad y refleja el compromiso de ambas entidades con la mejora de la atención a la tercera edad en todo el territorio bonaerense.

Confiando en que esta colaboración dará resultados positivos y significativos a largo plazo, a partir del mes de Abril de 2023 iniciamos un ciclo de charlas introductorias relacionadas con el campo del envejecimiento, coordinadas por el Lic. Marcelo Della Mora.

Para más información: info@adisac.com.ar

dengue

Que el mosquito no se críe en tu casa. Evitá que se reproduzca.

lavá
a diario el bebedero de tu mascota.

rellená
portamacetas con arena.

desmalezá
patios y jardines.

destapá
canaletas, rejillas y desagües de lluvia.

eliminá,
da vuelta o tapá objetos que acumulen agua.

mantené
tapados tanques de agua, aljibes y cisternas.

Argentina Presidencia Ministerio de Salud

argentina.gob.ar

agenda Kiné

abril - mayo - junio

consultar actividades on line

profesor/a de Qi Gong

- **Comienza en abril:** con "Estiramiento de Meridianos Shi Er Jing Mai Fa". Mejora la concentración, la fuerza, la flexibilidad y la vitalidad. **Seminario cuatrimestral. Para todo público.** Modalidad mixta: presencial y/o virtual. Abierta la inscripción. Vacantes limitadas. Inscripción Wpp: +54 9 1.6656-5215. www.iiqgargentina.com.ar **Próximo seminario comienza en agosto 2023.** Formación continua.

instituto de la máscara

▪**22 de abril:** de 10 a 12 hs.: **Encuentro: "Máscaras en las adicciones** ¿qué muestran y qué ocultan? Para profesionales de la salud, educación. comunicación, y estudiantes avanzados. **Inscripción Previa:** divulgacionitinerante@gmail.com

Más información: www.mascarainstituto.com.ar Tel: 4775-3135. Instagram: @mascarainstituto Fb: institutodelamascara institutomascara@gmail.com

esferokinesis

▪**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

▪**22 de abril:** Taller Poéticas del Cuerpo. Coordinación: Carina Do Brito. ▪**20 de mayo:** Taller Ejes corporales y vitales. Formación en Coordinación Grupal y Sociopsicodrama. -Terapia Corporal individual y grupal. -Prácticas profesionales supervisadas. Dir: Mariana Scioti – Claudio Mestre. **Inscripciones abiertas.** Matrícula con descuento. 1156639283 o in vox en las redes.

sensopercepción

Experimentación y creatividad, Taller presencial: **Sábado 29 de abril de 2023**. Temas: - Las fascias y su rol en la conciencia del movimiento. - La globalidad del abrazo. Coordina: Olga Nicosia Con la colaboración de la Profesora Andrea Fermani. Informes: olganicosia@gmail.com IG @nicosiaolga 4832-9427 / 54911-49738425. Fb: Sensopercepcion Nicosia

chi kung y Qi gong

▪**Clases de Chi Kung Gratuitas En Hospitales Públicos.** Hospital Rivadavia todos los martes de 13 a 14.30 horas, en Las Heras 2670, CABA, Pabellón Molina, 1er piso, con Elba Longhini y Carlos Trosman. Hospital Ramos Mejía los **miércoles de 15 a 16.30 hs,** en Gral. Urquiza 609, CABA, en Rehabilitación Respiratoria, con Andrea Ronconi y Carlos Trosman. Para todo público. No se requiere inscripción previa. Más información en www.iiqgargentina.com.ar ▪**Clases de Qi Gong gratuitas** en el canal de YouTube del iiQG Argentina, con Carlos Trosman, en español y en francés. https://www.youtube.com/c/iiQGQiGongArgentina/

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 Whatsapp: 11-2886-7915.

senso-corpo-reflexión

▪**Encuentros Individuales y Grupales.** Volver al pulso vital... Bioenérgetica Lunar ▪Esencias florales ▪Danza Butoh ▪Recursos expresivos. ▪▪Liberá tu corporalidad en movimiento, empoderamiento personal. Prof.: Patricia Aschieri. Youtube El cielo no puede esperar. Web: www.patriciaaschieri.com poesiacorporalenmovimiento@gmail.com

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

Asociación Feldenkrais

▪**Mayo Mes Feldenkrais, Clases Gratuitas Abiertas virtuales y presenciales.** ▪Divulgación del Método feldenkrais. Nuevos proyectos y acciones. Más información en: feldenkrais.org.ar / Asociación Feldenkrais Argentina instagram.com/argentinafeldenkrais/ info@feldenkrais.org.ar /

formación masaje tailandés

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

estudio Kalmar Stokoe

▪**Conversaciones Pedagógicas** - actitud creativa hacia la didáctica de los lenguajes corporales, apoyo a la práctica docente. - Tercer sábado de c/mes 15 a 17:30hs (por zoom). docente: Deborah Kalmar. Contacto: +54 911 6447 6614.

▪**Encuentro teórico-práctico de Exp. Corp. para el trabajo con niñxs(**por zoom): - segundos sábados de cada mes) de 18 a 20hs., docentes: Amaray Collet y Deborah Kalmar. Contacto: amaraycollet@gmail.com

▪Asesoramiento Pedagógico: personalizado por zoom / horarios a convenir. Docente: Deborah Kalmar. Contacto: +54 911 6447 6614.

▪**Expresión Corporal y Gestalt/Tramas** entre la experiencia y sus principios: Deborah Kalmar y Romina Pluchinota, primer sábado de c/mes 17 a 20hs. Contacto: 11 5867 5618.

▪**Sensopercepción e Improvisación en Expresión Corporal.**

▪Entrenamiento en Danza Contemporánea: Yudi Velazquez: - Nivel inicial: martes 18 a 19:30hs. - Nivel intermedio: sábados 11:00 a 12:30hs. - Elongación por Biomecánica: sábados de 13 a 14hs. Contacto: +5491159112245.

▪Biodanza: docente: Emilse Pola. - lunes 18:45 a 20:45hs. contacto: +54 911 5329 1268.

▪Yoga: -martes 9:20 a 10:30 y jueves 19:45 a 21hs. Contacto: Carolina Jimenez - +54 911 5131 7825. Gimnasia para el bienestar: - viernes 10 a 11hs. Contacto: Camila Climovich.

▪Expresión Corporal: - viernes 11 a 12hs. Contacto: Camila Climovich.

▪Laboratorio de investigación en canto y movimiento. - lunes 16:45 a 18:30. Contacto: Catalina del Barrio - +54 911 4406 8696.

▪Constelaciones Familiares / Danza-Movimiento -Improvisación. -2º, 3º y 4º sábado de c/mes de 18 a 20hs. Contacto: +54 911 6536 4190.

▪Niños: 6 a 11 años: viernes 18:00 a 19:00hs., 3 a 5 años: jueves 17:30 a 18:30hs. docente: Amaray Collet. Contacto: amaraycollet@gmail.com

▪Contacto general: kalmarstokoe@gmail.com/ 15 6447 6614. Instagram: estudio_kalmar_stokoe. Facebook: Estudio Kalmar Stokoe. EKS: Monroe 2765.

shiatzu Kan Gen Ryu

▪**Mayo 2023:** Shiatzu Kan Gen Ryu. Shiatzu en la espalda. Tratamiento de dolores de espalda y hombros. Puntos de Primeros Auxilios. Qi Gong para la espalda. Sábado 20 de mayo de 9 a 14 hs. Con Daniel Letieri y Carlos Trosman. Se entregan apuntes y Certificados de Asistencia. Whatsapp: +54911 6656-5215. www.shiatzukangenryu.com.ar

danzainclusiva

Clases abiertas. Cursos y jornadas de formación. DanceAbility con orientación pedagógica. Herramientas básicas de DanceAbility online. Andares. Dirección Claudia Gasparini. Info: Ig: Andares Danza inclusiva Facebook: AndaresDanzaInclusiva Celu: +54 9 2994056103. Mail andaresdanza@fabricadeartistas.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 Método de la Dra. Irupé Pau. Mail: gimnasiaconsciente39@yahoo.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. Consultar profesores certificados, horarios y lugares en https://iiqgargentina.com.ar/clases/

medicina-homeopatía

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

sistema río abierto

▪▪▪**Actividades Presenciales: ▪Grupos De Trabajo Sobre Sí** - Un viaje hacia nuestro Ser esencial. Martes de 19 a 21 hs – Coordinan: Fernanda y Leo. Miércoles de 19 a 21 hs – Coordinan: Basi Catopodis y Gaby Segade. ▪**Taller De Liberacion de la Voz** - Un recorrido vibracional que limpia y transforma. Jueves de 19 a 21 hs. Coordinan Leo Piatti y Gabriela Segade . ▪**Clases Presenciales, en nuestra Sede y en diferentes Parques**. Consultar la grilla horaria en www.rioabierto.org.ar o por mail a n r i o a b i e r t o @ g m a i l . c o m " fundaciónrioabierto@gmail.com ▪**Taller de Tango primeros pasos programa de extensión en Río Abierto.** A cargo de la Prof. Silvia Laura Rodríguez Se trabaja con pies descalzos, ropa cómoda y no es necesaria experiencia ni conocimientos previos.

▪▪▪**Actividades por Zoom: ▪Ciclo de encuentros con el arte, la música y el movimiento por zoom** Lunes de 16 a 18 hs. con artistas sorpresa - Coordina LidiaCrescente. ▪**Manos A La Obra II -** Encuentros para profundizar el manejo de los recursos expresivos y supervisar los trabajos profesionales. Encuentros mensuales de 11 a 15 hs, el segundo sábado de cada mes por Zoom. Coordinan, Lidia Crescente y Noemí Dieguez. ▪**Clases por Zoom**. Consulta la grilla horaria en www.rioabierto.org.ar o por mail a YPERLINK "mailto:fundaciónrioabierto@gmail.com" fundaciónrioabierto@gmail.com

Sobre todas nuestras actividades consultas e inscripciones por mail a fundacionrioabierto@gmail.com

laboratorio de improvisación

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

adicciones

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

esferobalones/embarazo

▪Escuela de Esferodinamia Reeducación Postural: ▪Clases de entrenamiento semanal de Esferodinamia Reorganización Postural; y Esferodinamia para embarazadas. **CABA, La Plata, Patagonia, NOA y NEA. ▪Esferodinamia para Embarazadas** ▪▪Certificación de Esferodinamia para el Embarazo, Trabajo de Parto y Postparto. Modalidad virtual. ▪Informes e Inscripción: TE: +54 9 3400-666791 - + 54 9 1138693336. esferobalonesescuela@gmail.com Instagram: @embarazadasyesferodinamia@esferobalones FB: esferobalonesescueladeEsferodinamia. Web: www.esferobalones.com

eutonía y psicodrama

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

cuerpo y artes escénicas

▪**lunes 8 y 22 de mayo,** Taller Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento, a cargo de Gabriela González López, espacio Entre Aguas, CABA. ▪**3 y 10 de junio Seminario de Neuroanatomía** a cargo de la Médica Eugenia Fernández Gambinals, modalidad virtual. Informes: WhatsApp 11 6353 0934. contactogabrielagonzalezlopez@gmail.com

Seminario de Arteterapia

▪**Domingo 4 de Junio de 10 a 14 hs presencial:** Seminario intensivo de Arteterapia. Exploración e Investigación en el Proceso Creador. Técnicas, recursos y herramientas del Arteterapia para estimular y potenciar la creatividad, tanto para enriquecer la vida cotidiana como para el ámbito laboral. ▪Música en vivo y artes integradas para disfrutar y crear en un espacio compartido. Espacio Tucumán. Zona Centro C.A.B.A. Coordinación: Paola Grifman- Marcela Ivaldi. Consultas e Inscrip.: espaciolavozyelcuerpo@gmail.com

Shiatzu

▪**junio 2023:** SHIATZU Kan Gen Ryu. Shiatzu en las piernas. Estiramientos para las piernas. Puntos de tratamiento más importantes para calambres, dolores y circulación. Qi Gong para mejorar la energía de las piernas. Sábado 17 de junio de 9 a 14 hs. Con Daniel Letieri y Carlos Trosman. Se entregan apuntes y Certificados de Asistencia. Whatsapp: +54911 6795-1352. www.shiatzukangenryu.com.ar

Qi Gong y Cáncer

▪QI GONG Y CÁNCER, Método Guo Lin. **Abierta la Inscripción para el Ciclo 2024.** Seminario Extraordinario con Christophe Cadène (Francia), Autor junto al Dr. Yves Réquéna del libro "Qi Gong et Cancer, prevención y acompañamiento del tratamiento con el Método Guo lin". Modalidad: retiro intensivo. Traducción simultánea. Material didáctico enespañol. Programa de 6 pasos. Método preventivo y para acompañar tratamientos. Para todo público. No se requiere experiencia previa. Vacantes limitadas. Inscripción: Wp: +54 9 11 6795-1352. www.iiqgargentina.com.ar

Kiné

está asociada a

AReCIA

Asociación de Revistas Culturales Independientes de Argentina

www.revistasculturales.org

TopiA REVISTA

Año XXXIII
Nº 97
Abril 2023

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

Editorial
Spinoza y Freud: afinidades y tensiones
Enrique Carpintero

Dossier: ¿Por qué Spinoza hoy?
Escriben Eduardo Grüner, Diego Sztulwark, *Mariana Gainza, Ramiro Gentile*

De la cigüeña al útero artificial
César Hazaki

Área corporal:
Cómo (de) construir un cuerpo del sur
Dulcinea Segura

El psicoanalista a distancia luego de la pandemia en el mundo
M. Campuzano (México), P. Grosz (Suiza), L. Volco (Francia)

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

www.revistakine.com.ar

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

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

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

COMPRA DE EJEMPLARES, POSTERS, LIBROS

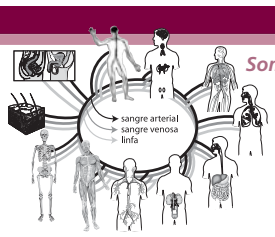
5 ejemplares Digitalizados
Arg. **$ 950.- /** Internacional **U$S 20.-**

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

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



Somos un sistema de sistemas

ÍNDICE DE INFORMES Y POSTERS

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***

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

- **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 aNervioso 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.**
- **Kiné 83: Músculos en Acción (6): Tono muscular.**
- **Kiné 84: Huesos en Acción (1): Tejido óseo y movimiento.** Los huesos, funciones, estabilidad y sostén.
- **Kiné 85: Huesos en Acción (2): Las fracturas**.
- **Kiné 86: Dolor (1):** Funciones del dolor. Dolor crónico.
- **Kiné 87: Dolor (2): Columna vertebral y postura.**
- **Kiné 88: Dolor (3): El mundo sobre los hombros.** Tendinitis del manguito rotador, codo de tenista, síndrome del túnel carpiano.
- **Kiné 89: Dolor (4): La salud del nervio ciático.** Masajes: todas las técnicas para aliviar dolores.
- **Kiné 90: Dolor (5): Rodilla, Tobillo, Pié.** Serie de ejercicios ilustrados.
- **Kiné 91: Artrosis y Artritis.** Principales diferencias. Prevención y tratamiento.
- **Kiné 92: Colesterol.** Enfoque clìnico y psicosomático. Homeopatía. Gimnasia y masaje.
- **Kiné 93: Diabetes.** Prevención y tratamiento. Terapias complementarias. Testimonios.
- **Kiné 94: Alergias.** Asma. Rinitis. Eczemas.
- **Kiné 95: Osteoporosis.** Prevención y tratamiento.
- **Kiné 96: Anorexia y Bulimia,** propuestas desde: Medicina, Psicoanálisis, Eutonía, 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.
- **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 tóracolumbar.
- **Kiné 123: Fascias 3:** Muslos. Fascia Lata.
- **Kiné 124: Fascias 4:** Tendinitis.
- **Kiné 125: Fascias 5:** Plantar y Tendón de Aquiles.
- **Kiné 126:** Músculos un enfoque global **(1)** Abdominales.
- **Kiné 127:** Un enfoque global **(2)** Psoas Ilíaco.
- **Kiné 128:** Un enfoque global **(3)** Diafragma.
- **Kiné 129:** Un enfoque global **(4)** Lumbalgias.
- **Kiné 130:** Un enfoque global **(5)** Suelo Pélvico.
- **Kiné 131 a 135:** Cadenas musculares **1, 2, 3, 4 y 5**.
- **Kiné 136:** Músculos en movimiento **(1)** Fuerza.
- **Kiné 137:** Músculos en movimiento **(2)** Elasticidad.
- **Kiné 138:** Músculos en movimiento **(3)** Velocidad.
- **Kiné 139:** Músculos en movimiento **(4)** Potencia.
- **Kiné 140:** Músculos en movimiento **(5)** Resistencia.
- **Kiné 141:** Capacidades Sensitivo-Motoras **(1)** Coordinación.
- **Kiné 142:** Capacidades Sensitivo-Motoras **(2)** Ritmo.
- **Kiné 143:** Capacidades Sensitivo-Motoras **(3)** Equilibrio.
- **Kiné 144:** Capacidades Sensitivo-Motoras **(4)** Precisión.
- **Kiné 145:** Capacidades Sensitivo-Motoras **(5)** Destreza.
- **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.