ISSN 2346-9412

Kiné

Año 32 - Nº 158
agosto- septiembre 2023

la revista de lo corporal

www.revistakine.com.ar

HORMONAS
INFORME Y NOTA POSTER

anatomía

biopolítica

cultura

danza

danzaterapia

danza armonizadora

eutonía

expresión corporal

esferodinamia

método feldenkrais

kinesiología

medicina

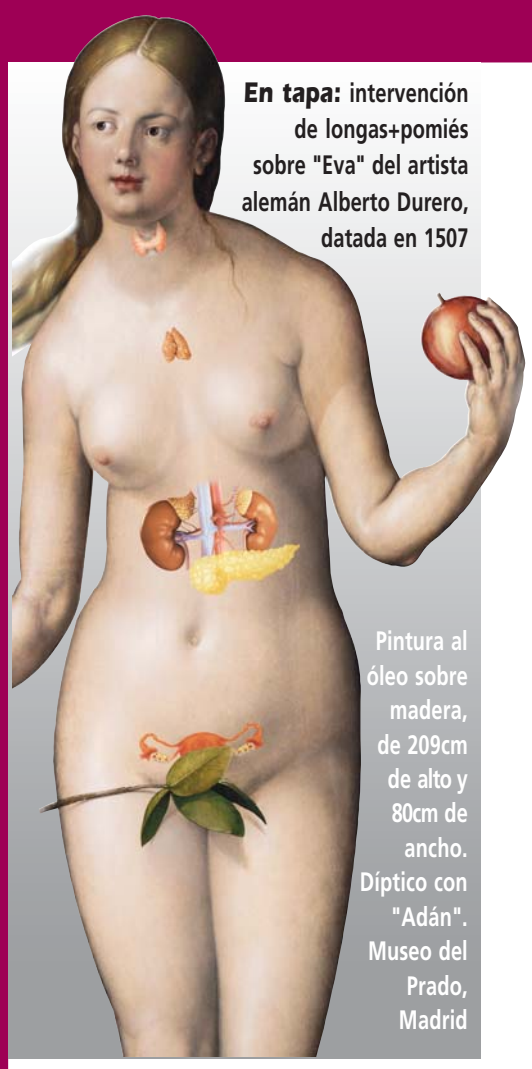
shiatzu

voz

guía de profesionales

agenda

el cuerpo en tiempos electorales



En tapa: intervención de longas+pomiés sobre "Eva" del artista alemán Alberto Durero, datada en 1507

Pintura al óleo sobre madera, de 209cm de alto y 80cm de ancho. Díptico con "Adán". Museo del Prado, Madrid

cuerpos crispados

escribe Julia Pomiés

En el informe biopolítico de esta edición hacemos foco, no pudimos evitarlo, en el tema de los cuerpos en tiempos electorales. Cada autora, cada autor, hace referencia a lo que advierte como mayor impacto del momento que atravesamos y **los posibles antídotos cuando lo que avanza es el veneno y no la libertad**... Así se mencionan las manipulaciones ejercidas por los medios hegemónicos y sus mandantes, el abuso del lenguaje bélico, el daño en el tono vital, el rol de las redes, el impulso de los militantes, los fuegos de las rebeldías, la necesidad de encuentros y solidaridades... Aportes muy ricos entre los que quiero subrayar una mirada que me sacudió intensa y simultáneamente las neuronas y las tripas: la idea de la ola reaccionaria, local y global, como pulsión de muerte que prende fácilmente en los cuerpos crispados. Lo cita en su artículo Anabella Lozano. Lo toma de un texto de Amador Fernández-Savater publicado en "CTXT- Contexto y Acción", edición virtual española del 24-6-2023 donde afirma: *"No es que la gente sea mala, tonta o esté desinformada. No se trata de comunicar mejor, tener más medios o presentar bien los números. La ola reaccionaria se expande gracias a la crispación de los cuerpos. (...) El clima físico y afectivo hoy es revanchista, desigualitario, sacrificial con los más débiles. En ese clima prenden los mensajes de la ola reaccionaria. No tanto por su fuerza de convicción, persuasión o seducción, como porque resuenan con los cuerpos crispados. (...) Las diferentes crisis son los síntomas de una manera de estar en el mundo consumidora y depredadora que toca ya límites por todos lados: agotamiento de los cuerpos, agotamiento de los vínculos, agotamiento de los recursos, un colapso a la vez psíquico, social y ambiental. (...) Lo que se ha puesto en marcha, a escala global y local, es una lógica del chivo expiatorio que desata necesariamente una violencia generalizada. Hay muchos enemigos que eliminar, muchos movimientos sociales que reprimir, muchos cuerpos que sacrificar, para poder seguir viviendo como si nada. Esta lógica y esta pasión de sacrificio es lo que Freud pensó hace cien años, al calor de la primera gran carnicería del siglo XX, como «pulsión de muerte». O Thánatos. (...) sólo la fuerza de Eros puede recapacitar los cuerpos para el cambio, reinventar protecciones de la vida desde la seguridad recíproca, habilitar una abdicación dulce de la presencia dominadora en modos «femeninos» de estar en el mundo."*

Sin duda un autor para seguir explorando. Más info en su página: www.filosofiapirata.net

Kiné

está asociada a

AReCIA

Asociación de Revistas Culturales Independientes de Argentina

www.revistasculturales.org

DESCARGA LIBRE Y GRATUITA EN NUESTRA WEB

• 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

Kiné®

ISSN 2346-9412

la revista de lo corporal

año 32 - nº 158

agosto - septiembre 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 ENDOCRINO & HORMONAS

3 **Movimiento y comunicación** *Silvia Mamana*

NOTA - POSTER

5 **Endocrino: principales glándulas** *Julia Pomiés, Olga Nicosia, Rubén Longas*

6 **Funciones y disfunciones** *Olga Nicosia, Julia Pomiés*

8 **Hormonas, humor y humores** *Susana Berman*

9 **Trabajo corporal en el climaterio** *Alicia Lipovetzky*

10 **El camino favorable** *Carlos Trosman*

11 **De tiempos y transiciones** *Paola Grifman*

Informe Biopolítico: EL CUERPO EN TIEMPOS ELECTORALES

14 **Democracia, "spots" y manipulaciones** *Mónica Groisman*

15 **¿Por quién doblan las campañas?** *Carlos Martos*

16 **Daño en el tono vital** *Susana Kesselman*

17 **Ausencias y presencias** *Celeste Choclin*

18 **El tono militante** *Anabella Lozano*

19 **Cuerpos políticos** *Carlos Trosman*

20 **Elecciones y Emociones** *Elida Noverazco, Gabriela Prosdocimi*

21 **Permanecer rebeldes** *Emiliano Blanco*

ADEMAS

12 **María Fux: una danza para la vida** *María José Vexenat, Malva Roldán*

22 **Feldenkrais y movimiento** *Ulli Jaksch*

24 **Sensopercepción-Investigación** *Débora Kalmar, Daniela Yutzis*

En la sección CUERPO &

25 **Marea Alta + Zona Hadal** *Megainstalación Bali - Aranovich*

26 **Parir. Lo que puede ¿un? cuerpo** *Ingrid Kleiner*

26 **Revueltas del Arte** *Congreso Universidad Nacional de las Artes*

26 **Aniversario: 40 años** *Grupo de Teatro Catalinas Sur*

27 **Resonar en el mundo** *Gabriela González López*

28 **guía de profesionales y cursos**

30 **agenda**

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.**

Kiné

SUSCRIPCIÓN ANUAL DIGITAL

A partir del año 2020 inauguramos la posibilidad de suscripción a las ediciones digitales. La suscripción anual corresponde a las 5 ediciones de cada año y la Guía Anual de Carreras, Cursos y Profesionales Incluye, además, la versión digital de dos libros de la Colección Kiné Biblioteca. El envío de 5 posters digitales correspondientes a la serie de "Cadenas Musculares" y 3 ejemplares digitalizados de la colección, a elegir desde el 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.

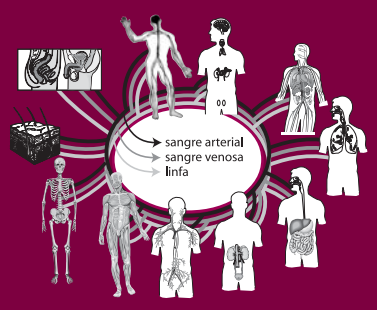
Seguinos en: KINÉ la revista de lo corporal @kine.revista

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.

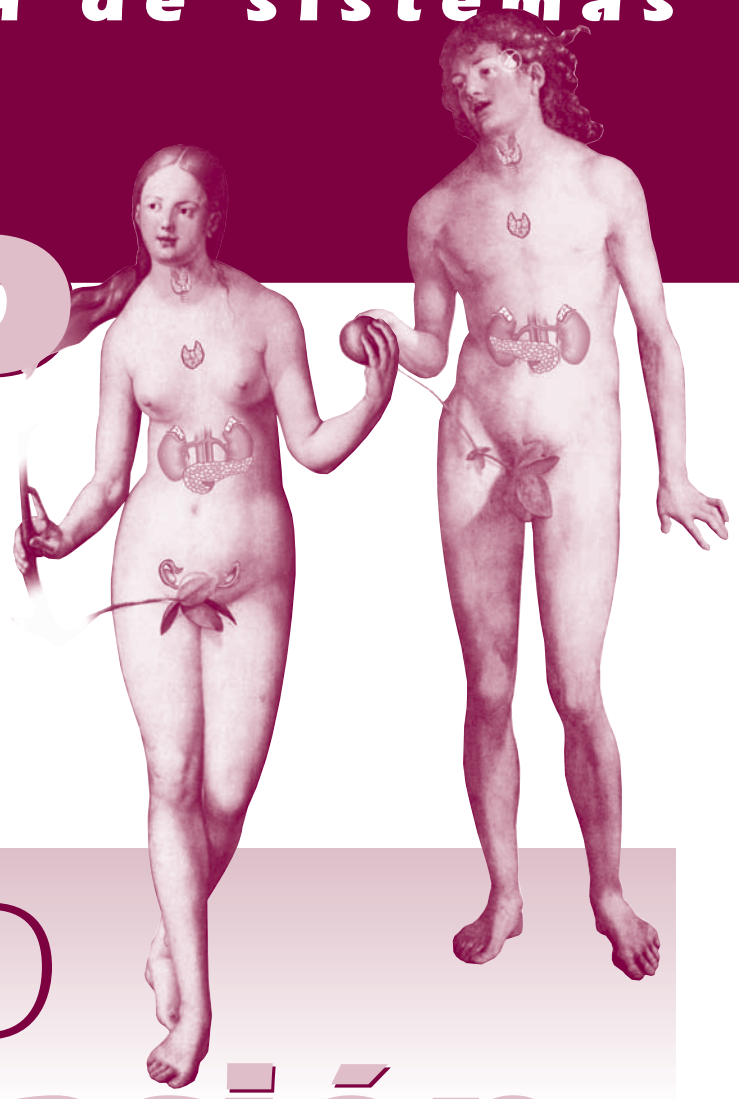
Redacción y publicidad: Leopoldo Marechal 830, 11º A (1405) CABA - tel: 4981-2900.

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



somos un sistema de sistemas

sistema endocrino



La distribución de información entre todos los tejidos de nuestro organismo está a cargo de varios de los sistemas que lo componen: el nervioso (del cual nos ocupamos en las dos ediciones anteriores), el inmunológico (que será tema central de la próxima edición), el endocrino, la psiquis... Entre estos sistemas se establece una complejísima red de controles, estímulos e inhibiciones que regulan todas las funciones para mantener la estabilidad del organismo (homeostasis) frente a las cambiantes condiciones y demandas, tanto internas como externas. Nuestro poster central, en la presente edición, complementado con el artículo de Olga Nicosia y Julia Pomiés se dedica a dar la información que consideramos fundamental en relación a la anatomía y fisiología del sistema endocrino, las principales glándulas y hormonas. Silvia Mamana establece relaciones entre el funcionamiento endocrino, el movimiento y la expresión desde el punto de vista de Body-mind Centering. Alicia Lipovetzky se refiere al trabajo corporal específico para un momento clave de cambios hormonales femeninos: el climaterio. Completan este informe Carlos Trosman con su aporte desde la medicina china y Paola Grifman desde la potencia del canto.

movimiento & comunicación

escribe Silvia Mamana

"Es una ilusión común creer que lo que sabemos hoy día es todo lo que se puede llegar a saber. Nada es más vulnerable que la teoría científica, la cual es un intento efímero de explicar hechos y no una verdad eterna." Carl Gustav Jung

El cuerpo está compuesto por una multiplicidad de tejidos y células con funciones específicas, que se activan o descansan en función de la necesidad biológica del organismo. Para que esto sea posible, ***es necesaria la comunicación y la distribución de información entre todos los tejidos***. Los sistemas encargados de ello son el **inmunológico**, el **endocrino** y el **nervioso**.

Filogenéticamente (en la historia de las especies), la aparición y desarrollo de estos sistemas se produce en ese orden:

• **Los primitivos organismos unicelulares** ya cuentan con **mecanismos de defensa** contra los agentes externos.

• **En los vertebrados**, las **hormonas** juegan un rol central en la determinación de la conducta animal.

• **En el hombre**, el **cerebro** adquiere la complejidad necesaria para la realización de la conducta inteligente.

Las glándulas

Como parte de su mecanismo de comunicación, casi todas las células del cuerpo son capaces de sintetizar sustancias. Pero algunas se especializan en determinado producto de secreción: a esas se las denomina células glandulares, y al conjunto de ellas se lo denomina **glándula**.

Según su mecanismo de secreción, las glándulas se clasifican en:

• **Exocrinas:** Son las que descargan el producto de su secreción en una superficie interna o externa del cuerpo. Suelen tener un conducto excretor (salvo las unicelulares, como las glándulas calciformes del intestino). Ejemplos de este tipo de glándulas son las sudoríparas, las lacrimales, las salivares, la vesícula biliar, etc.

• **Endocrinas:** Son las que vierten el producto que segregan directamente en el torrente sanguíneo. Un caso especial es la **secreción paracrina**, que se vuelca directamente al espacio intercelular, como en las glándulas del tracto digestivo.

• **Anficrinas:** Son glándulas mixtas, como el páncreas, que cumple funciones exocrinas y endocrinas. Su parte exocrina vierte su secreción en el duodeno a través del ducto pancreático, y su porción endocrina, libera (entre otras hormonas) insulina en la sangre.

Al igual que el sistema nervioso, el endocrino adapta y relaciona entre sí las actividades de los diversos sistemas corporales, para adecuarlos a las demandas cambiantes de los ambientes interno y externo.

Las glándulas que componen este complejo sistema son grupos pequeños de células secretoras rodeadas por tejidos de soporte. Contienen una tupida red de capilares sanguíneos, y por lo tanto no precisan de conductos excretores.

Sus secreciones (o "increciones") son **mensajeros químicos denominados hormonas**, que tienen la particularidad de poder actuar en tejidos alejados de la glándula que las produce. Las hormonas secretadas por las glándulas endocrinas regulan el crecimiento, el desarrollo y las funciones de muchos tejidos, y coordinan los procesos metabólicos del organismo.

Se llama *metabolismo* (que literalmente significa "cambio"), a todas las transformaciones químicas y energéticas que produce el cuerpo para obtener la energía necesaria para el proceso de la vida.

Algunas glándulas endocrinas se encuentran distribuidas en pequeños **grupos de células dentro de órganos**, como los islotes de Langerhans del páncreas, o los grupos de neuronas que segregan hormonas en el hipotálamo. Otras forman **órganos diferenciados**, con la función principal de segregar hormonas, como la tiroides, las paratiroides, la hipófisis, etc.

El sistema endocrino en BMC™

Para Bonnie Bainbridge Cohen, la creadora de Body-Mind Centering™, las glándulas endocrinas representan los procesos de regulación interna, el equilibrio, y la esencia de la expresión, y nos sitúan dentro del **flujo indiferenciado del tiempo**: pasado, presente y futuro.

continúa en la página siguiente

viene de la página anterior

A diferencia del sistema nervioso, que transmite información a través de canales especializados (los nervios y las neuronas), el sistema endocrino transmite su información a través del sistema circulatorio.

La transmisión a través de la sangre es menos específica, pero abre nuevas posibilidades de elección. Aunque más primitivo y simple, el sistema endocrino posee una calidad vibratoria, energética, y es más rico y variado en sus respuestas.

Al trabajar con el sistema endocrino a través del contacto manual es importante tener en cuenta que el trabajo con las glándulas puede tener efectos muy poderosos: Debe ser breve, con un toque ligero. Para equilibrar el trabajo es importante abrir canales entre las distintas glándulas, y desde ellas hacia el centro del cuerpo, hacia las extremidades, y conectarlas con los huesos correspondientes.

Una forma de trabajo es entrar en contacto con la glándula en sí, pero también podemos utilizar los **puntos reflejos** sobre la piel. Dado que la piel, el sistema nervioso y las glándulas se desarrollan embriológicamente a partir de la misma capa germinal, podemos producir un efecto en el sistema endocrino tocando los puntos correspondientes en la piel para acceder a cada glándula.

Glándulas y movimiento expresivo

Para Body-Mind Centering™, los órganos son un soporte importante para la postura[1], y las glándulas endocrinas están en estrecha relación con el esqueleto, dando sustento a la expresión a través del movimiento. Trabajar con el sistema endocrino posibilita un equilibrio en la expresión personal.

Podemos trabajar las glándulas a través del movimiento y el sonido, manteniéndonos abiertas a las imágenes y las asociaciones que aparezcan, sin censurarnos, abriéndonos a la posibilidad de sumergirnos en el mar de energía que compartimos con el resto del universo.

Las glándulas pueden también proveer una **conexión física para el sistema de chakras** (ver recuadro), posibilitando un puente entre la energía y la materia, el cuerpo y el espíritu. Diane Elliot, maestra de BMC™, dice al respecto: *"Si los órganos guardan nuestra historia personal, las glándulas almacenan la energía de la experiencia transpersonal, conectándonos con otros tiempos y otras culturas. El sistema endocrino es como una cadena de gemas, de cristales, un delicado y poderoso soporte químico que se extiende a lo largo de la línea media del cuerpo, en estrecha relación con el sistema nervioso."*

En el modelo de BMC™ las glándulas endocrinas tienen relación con las articulaciones y con los huesos. Algunas de las relaciones exploradas son:

- Las glándulas **pituitaria** y **pineal**, dan soporte a la cabeza, y a los sentidos alojados en ella.
- La glándula **tiroides** es soporte del movimiento del húmero y el codo.
- Las **paratiroides** se relacionan con las costillas.
- El **timo** sustenta el movimiento de la cintura escapular.
- El **cuerpo cardíaco**[2] da soporte al antebrazo y la muñeca.
- El **páncreas**, situado en el punto central del torso, tiene relación con las manos, los pies, la cabeza y el coxis[3].
- Las **suprarrenales** sustentan el movimiento del fémur, y de las articulaciones de rodilla.
- Las **gónadas** dan soporte a las tibias y los tobillos.
- El **cuerpo coxígeo**[4] está relacionado con el movimiento de las articulaciones coxofemorales.

El movimiento a partir de las glándulas ubicadas de la cintura hacia abajo refuerza nuestra conexión con la *tierra*; moverse activando las glándulas de la cintura hacia arriba nos posibilita proyectarnos hacia el *espacio*.

El **páncreas** funciona como pivote, relacionando brazos y piernas. Las glándulas de la cabeza nos llevan a un estado de **introspección**. La **tiroides** actúa en este caso como glándula intermediaria, conectando el tronco con la cabeza.

La expresión del sistema endocrino puede canalizarse también a través del canto, la oración, el dibujo y la pintura, la expresión escrita u oral. En el caso del sonido, hay una afinidad de los sonidos graves con las glándulas en la parte baja del tronco, y de los agudos con las ubicadas en el tronco superior, cuello y cabeza.

La doctora Candace Pert, autora del libro *Molecules of Emotion* describe el momento en que un receptor celular se encuentra con una hormona como *"dos voces que entonan la misma nota, activando la vibración que pulsa el timbre que nos permite abrir la puerta."*

Trabajar con el sistema endocrino nos permite reencontrarnos con el misterio, la magia, lo sagrado, y con las herramientas creativas y expresivas que el cuerpo posee.

glándulas y chakras según el yoga

Según la visión oriental, en la que se basa el yoga, el hombre representa un microcosmos que refleja todos los aspectos del universo. La estructura energética del organismo humano está constituida, según esta visión, por un conjunto de siete centrales energéticas llamadas "**chakra**", ubicadas verticalmente a lo largo del cuerpo humano. Cada chakra tiene una ubicación precisa y es considerado como un vórtice energético con origen en la columna vertebral, en directa correspondencia con un plexo nervioso y con las principales glándulas endocrinas.

- **Primer chakra (*Mulhadara*, o centro bajo)** se origina en la base de la columna vertebral y abarca los glúteos y la parte posterior de las piernas; y tiene correspondencia con el plexo sacral coccígeo y las glándulas **suprarrenales**.
- **Segundo (*Svadhistana*, o centro sexual)**: articulaciones lumbosacrales; órganos genitales, parte anterior de las piernas; plexo sacral lumbar; **glándulas sexuales**.
- **Tercero (*Manipura* o centro epigástrico)**: 2º y 3º vértebras lumbares; vísceras; plexo solar; **páncreas**.
- **Cuarto (*Anahata*, o centro cardíaco)**: 4º y 5º vértebras dorsales; tórax, parte interna de los brazos y palmas de las manos; plexo cardíaco; **timo**.
- **Quinto (*Vishudda*, o centro laríngeo)**: 6º y 7º vértebras cervicales; cuello, espalda y dorso de los brazos y manos; plexo laríngeo-faríngeo; **tiroides**.
- **Sexto (*Anja*, o centro frontal, o "tercer ojo")**: región cerebral; frente, ojos; plexo cavernoso; **hipófisis**.
- **Séptimo (*Sagasrara*, o centro coronario)**: coronilla de la cabeza; glándula **pineal**.

A cada uno de estos chakras se le reconoce, según esta visión, la potencialidad de manifestar un aspecto particular de la vida humana y reflejar un aspecto de la vida del universo. Desde la conciencia de las fuerzas materiales (centros bajos) hasta la energía espiritual y trascendencia (centros altos).

*Texto: de **Vincenzo Rossi**, en "El Sistema Río Abierto", Macro Edizioni, Italia 2005.*

---

[1] Ver **"Los órganos como soporte del movimiento y la postura",** en Kiné nº 57.

[2] El cuerpo cardíaco es el nódulo atrioventricular, o A-V. Es un cuerpo pequeño en la pared de la aurícula derecha, que forma parte del sistema de conducción del corazón. Desde hace un tiempo la ciencia ha reconocido la función endocrina del corazón a través del descubrimiento de una hormona natriurética denominada **ANP**, o **péptido natriurético auricular**, segregada por las células musculares de la aurícula.

[3] En algunas técnicas corporales, esta relación manos / pies / cabeza / coxis se denomina "**la estrella de David"** La cabeza del páncreas, que contiene las células endocrinas, está en el punto medio de la estrella.

[4] El **cuerpo coxígeo** es un grupo de células de función todavía no conocida situado en la cara interna del coxis.

Silvia Mamana. Arquitecta y docente. Somatic Movement Educator y Body-Mind Centering™ Practitioner y Trainer. Practitioner del Método Feldenkrais®. Directora del Centro de investigación y estudios corporales (CIEC) de Buenos Aires.

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

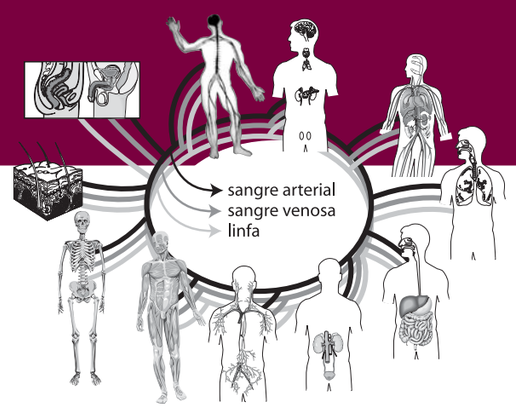
Informes: 15 4050 0408 /4804-8880
kesselmansusana@gmail.com
susana@loskesselman.com.ar

ESTUDIO KALMAR STOKOE

EXPRESIÓN CORPORAL
arte salud & educación

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

somos un sistema de sistemas



NOTA-POSTER Kiné Nº158

sistema endocrino

Nuestra supervivencia requiere una continua adaptación a las cambiantes condiciones y demandas —tanto internas como externas—. Para eso, se necesita una eficiente intercomunicación y coordinación entre todos los tejidos que componen nuestro organismo. El sistema endocrino es uno de los principales responsables de esa tarea.
Ver información complementaria sobre las diversas glándulas en el artículo de págs. 6 y 7

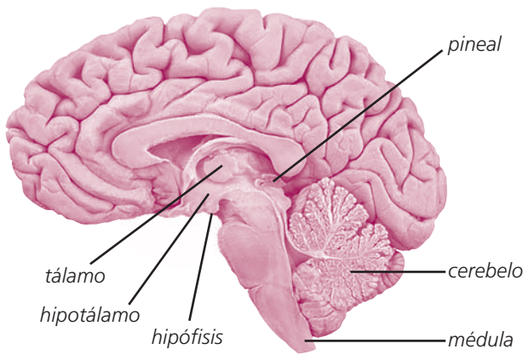
*Las **glándulas endocrinas** están constituidas por masas de células secretoras y vasos capilares, sostenidos por tejido conectivo. Pueden presentarse como un **órgano** diferenciado (hipófisis, tiroides, paratiroides, suprarrenales). O bien como **islas microscópicas de tejido endocrino** dentro de una estructura no endocrina (páncreas, testículos, ovarios...).*

Idea y realización
Lic. Julia Pomiés

Ilustraciones
Rubén Longas

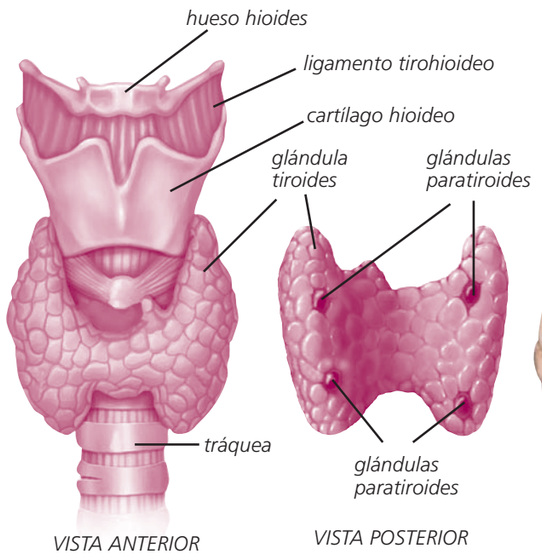
Asesoramiento
Prof. Olga Nicosia

■ hipotálamo
■ pineal
■ hipófisis



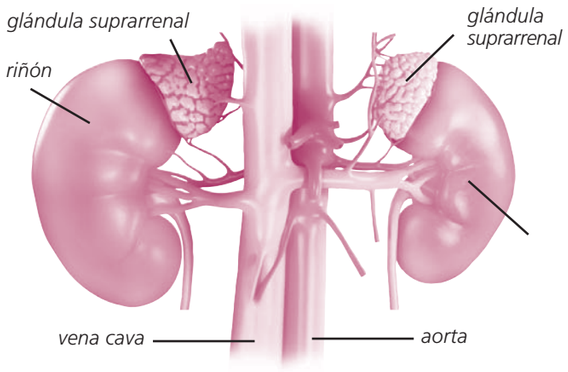
Ubicadas en el diencéfalo: zona profunda del cerebro constituída fundamentalmente por una estructura neuronal denominada tálamo. Constituyen el vínculo principal entre los sistemas nervioso y endocrino (eje hipotálamo-hipofisiario).

■ tiroides y paratiroides



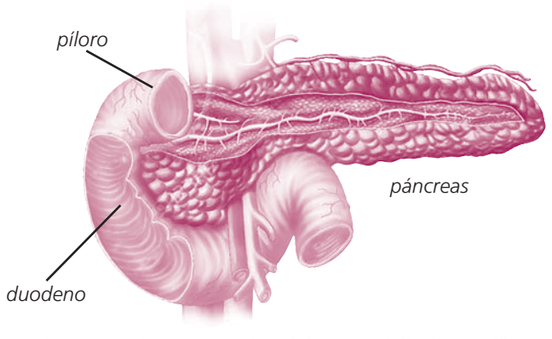
La tiroides cubre la cara anterior del 2° al 4° anillo traqueal, a la altura de la 6° vértebra cervical. Involucrada en diversos procesos metabólicos. Contiene las paratiroides, relacionadas con el equilibrio del calcio y el fósforo.

■ suprarrenales

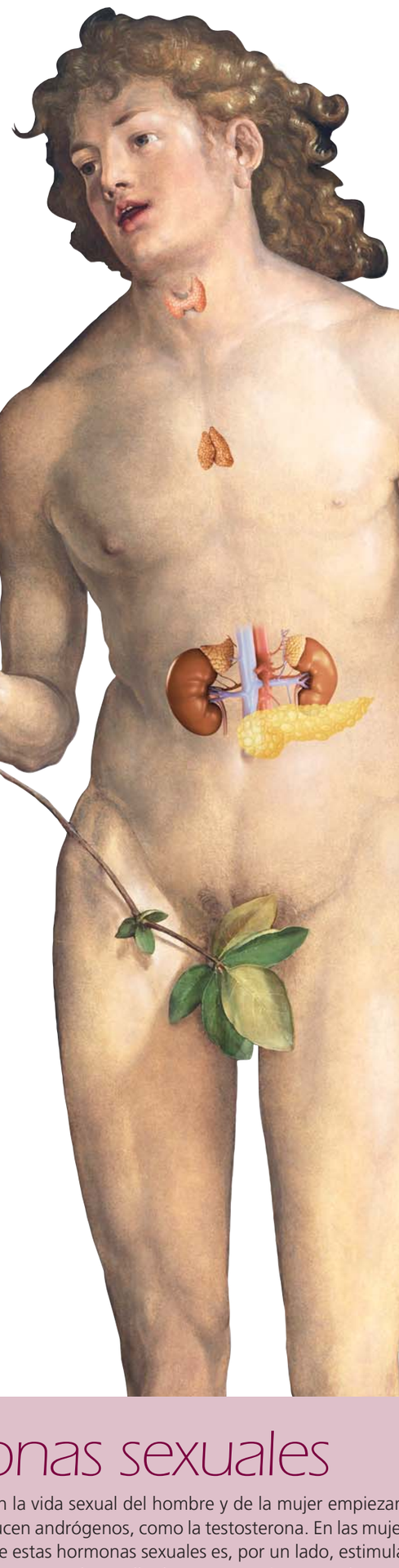


Ubicadas dentro de la fascia renal, en la cara superior e interna de cada riñón. Funcionan en íntima relación con el sistema neurovegetativo. Especialmente en situaciones de estrés.

■ páncreas



En el páncreas hay grupos de células especializadas en liberar hormonas que influyen sobre el nivel de glucosa en la sangre.



■ hormonas sexuales

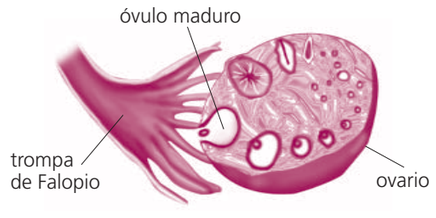
Las hormonas que regulan la vida sexual del hombre y de la mujer empiezan a producirse en la pubertad. En los varones, los testículos producen andrógenos, como la testosterona. En las mujeres, los ovarios producen estrógenos y progesterona. La misión de estas hormonas sexuales es, por un lado, estimular la producción de espermatozoides y óvulos respectivamente, y por otro desarrollar las características sexuales secundarias, como la presencia de vello facial en los hombres o el crecimiento de las mamas en las mujeres.

Hoy existen diversos tipos de tratamientos hormonales destinados a personas que no se identifican con sus características de género primarias y secundarias, y que se llevan a cabo para adaptar el organismo al género percibido. Se necesita un seguimiento clínico para evaluar la influencia y respuestas en el resto del organismo

En cuanto al funcionamiento de los órganos sexuales, es importante señalar que el estado de las articulaciones lumbares, sacro-ilíaca y púbicas influyen en el posicionamiento del sacro y en la tensión de los ligamentos que los sostienen.

■ ovarios

Las gónadas femeninas (ovarios) producen dos tipos de secreciones: internas y externas. La secreción interna (endocrina) es cíclica y está constituida por **estrógenos** y **progesterona** liberadas en dosis que varían de acuerdo con un ciclo muy preciso. Estas hormonas impregnan por completo el organismo y ejercen una influencia específica sobre los diferentes órganos o tejidos, dando lugar a las diversas modificaciones que se registran durante el ciclo completo, que suele ser de 28 días, y a los profundos cambios que suceden en caso de producirse la fecundación y el consiguiente embarazo. La secreción externa (exocrina) es la célula sexual femenina: el **óvulo**, que se desprende de uno u otro ovario con una frecuencia y regularidad propias de cada mujer pero que como se dijo suele ser de 28 días.



■ testículos

Las gónadas masculinas (testículos), al igual que las femeninas presentan dos tipos de secreciones.

La secreción interna de las hormonas masculinas (que son los **andrógenos**, y la **testosterona**), impregna todo el organismo y su presencia determina los caracteres sexuales secundarios propios de la virilidad.

La secreción externa, está constituida por las células sexuales masculinas: los **espermatozoides**.

funciones y disfunciones

escriben Olga Nicosia, Julia Pomiés

Ya señalamos en las páginas anteriores, que la distribución de información entre todos los tejidos de nuestro organismo está a cargo de varios sistemas que lo componen: el **endocrino**, el **nervioso**, el **inmunológico**, el **fascial**. E incluso participan aspectos no orgánicos como la **psiquis**.

Sistemas relacionados entre sí, que interactúan de manera tal que la información registrada por cualquiera de ellos puede ser interpretada por los otros, y las respuestas de uno produce modificaciones en los demás. Se establece así una complejísima red de controles, estímulos e inhibiciones, que regulan todas las funciones orgánicas para mantener la estabilidad del organismo (**homeostasis**).

Su funcionamiento coordinado tiene una influencia importante en los estados de ánimo; y viceversa, como en las situaciones de estrés. Esta interrelación e integración está siendo especialmente estudiada por una disciplina joven: la **psiconeuroinmunoendocrinología**.

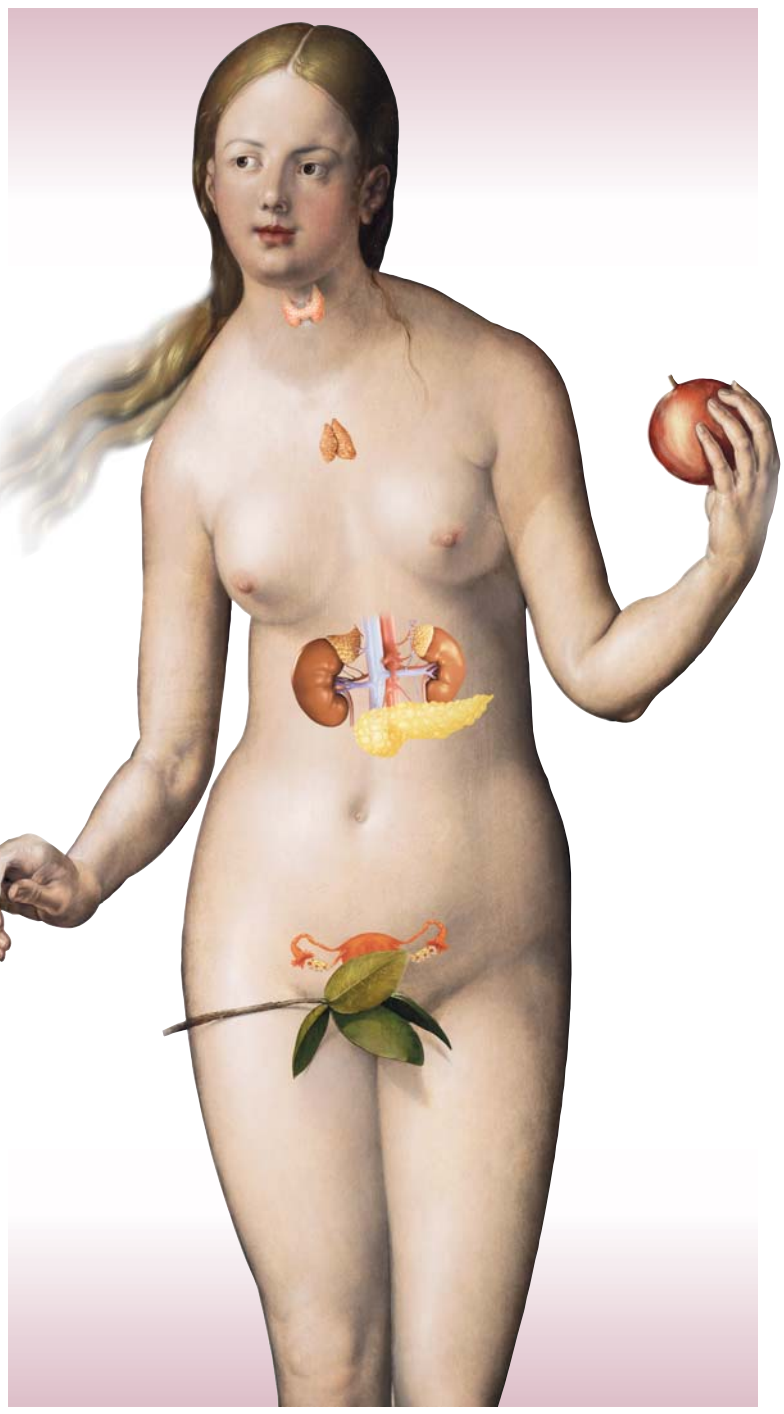
Las funciones del sistema endocrino incluyen los procesos del **metabolismo** (transformaciones químicas y energéticas para la obtención de **energía**), el **crecimiento** (cambios que llevan al desarrollo orgánico desde la gestación a la adultez) y la **reproducción** (madurez sexual, producción de óvulos y espermatozoides, embarazo y parto).

Los órganos y tejidos endocrinos producen "mensajeros químicos": las **hormonas**, que son liberadas directamente al torrente sanguíneo o a los líquidos intercelulares (linfa); pueden llegar así a órganos y células muy distantes de la fuente de producción hormonal.

Reiteramos, una aclaración muy importante que hicimos en la nota-poster: incluimos aquí las que tradicionalmente han sido consideradas como las principales glándulas endocrinas. Actualmente algunas de ellas están en duda en cuanto a su clasificación (es el caso del timo y la pineal). Y, por otra parte, se ha descubierto que varios grupos de células producen "factores" o "humores" que pueden ser aceptados como hormonas. Son, por ejemplo, ciertas células hipotalámicas, ciertas células del riñón, del tracto gastrointestinal, de la placenta...).

Hipotálamo, pineal, hipófisis

En el diencéfalo -zona profunda del cerebro constituída fundamentalmente por una estructura neuronal denominada tálamo- se encuentran además: el hipotálamo, el epitálamo (o glándula pineal) y la hipófisis. El hipotálamo controla la temperatura y la química del cuerpo, está íntimamente relacionado con la hipófisis, que es una glándula. Constituyen el vínculo principal entre los sistemas nervioso y endocrino. Influencian enormemente la actividad de otras glándulas endocrinas y un gran número de funciones metabólicas. En cuanto a la pineal, evidencias recientes demuestran que tiene influencia inhibitoria de la actividad testicular u ovárica a través de una hormona: la melatonina. Esta hormona también tiene relación con las respuestas del sistema nervioso central vinculadas a la vigilia y al sueño, y a los cambios de luz/oscuridad ambiental que afectan los ritmos circadianos.

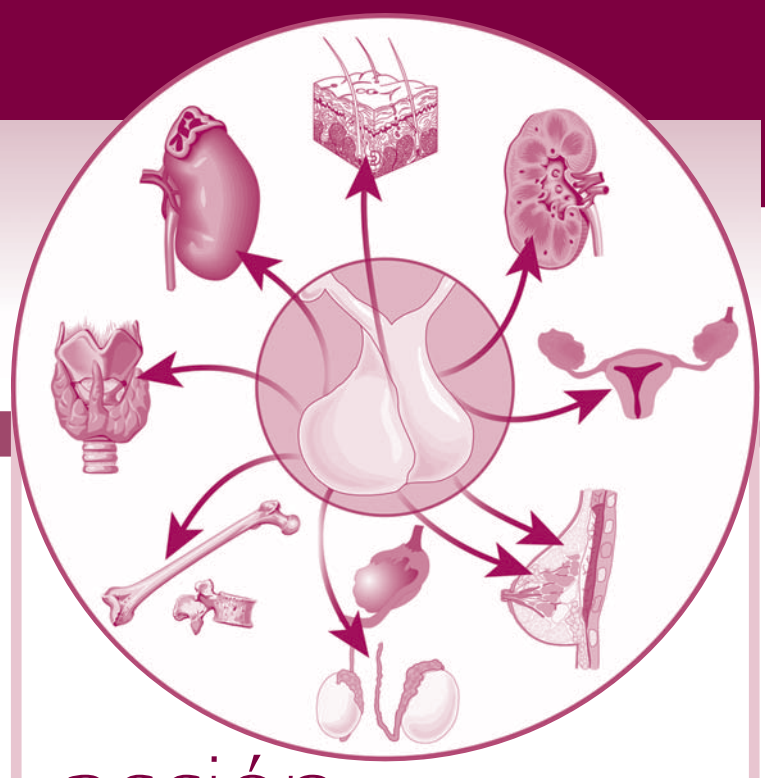


Tiroides y paratiroides

Tal como se puede observar en la nota-póster de pág. 5, la glándula tiroides cubre la cara anterior del 2° al 4° anillo traqueal, a la altura de la 6° vértebra cervical. Está rodeada por una cápsula fibrosa cuya capa interna encierra a las cuatro glándulas paratiroides. La tiroides está formada por un lóbulo derecho y uno izquierdo unidos por un istmo. Allí se produce la tiroxina encargada de aumentar el consumo de oxígeno en casi todos los tejidos. El oxígeno es el combustible para la actividad metabólica. La tiroxina está involucrada en diversos niveles, en el crecimiento, el desarrollo, la actividad nerviosa, el metabolismo de carbohidratos y grasas.

El exceso de tiroxina produce **hipertiroidismo**: pérdida de peso, nerviosismo, temblor fino, metabolismo elevado, exoftalmia (ojos prominentes). La insuficiencia causa **hipotiroidismo**: baja resistencia al frío, lentitud física y mental, edema; y en los niños puede provocar enanismo y retraso mental.

Las **paratiroides** son pequeños botones altamente vascularizados; secretan **parathormona** que participa en el proceso de mantener los niveles adecuados de calcio en la sangre, en los huesos y otros tejidos. La movilidad de la columna cervical y el equilibrio de las tensiones fasciales del cuello favorecen el funcionamiento de estas glándulas.



acción de la hipófisis

La hipófisis o pituitaria es pequeña, mide menos de un centímetro de diámetro. Está situada en la base del cráneo, a la altura de los ojos, entre ellos y por detrás de la nariz, protegida por un fuerte arco óseo conocido como silla turca, que es parte del hueso esfenoides.

Esta glándula se divide en dos zonas diferenciadas: el **lóbulo anterior** o adenohipófisis (que incluye un lóbulo intermedio) y el **lóbulo posterior** o neurohipófisis.

Las disfunciones craneales (relacionadas con la postura y las tensiones de las suturas craneales) pueden modificar las membranas de tensión recíproca del cráneo y afectar el funcionamiento de la hipófisis que está asentada sobre la silla turca del esfenoides.

La hipófisis posterior libera dos hormonas: -la antidiurética, vasopresina o ADH, que regula la proporción de agua reabsorbida en el riñón; y la **occitocina**, que participa en el mecanismo del parto y la lactancia, además,aumenta con el orgasmo, las caricias y las relaciones de amor y solidaridad. Ambas sustancias se originan en el hipotálamo. La **dopamina** es un neurotransmisor con una función similar a la occitocina , con respecto al placer y estado de bienestar

La hipófisis anterior, produce hormonas tróficas (que regulan la producción hormonal de otras glándulas) y hormonas que tienen acción directa sobre los tejidos que impregnan. Las funciones de este lóbulo están reguladas a su vez por hormonas provenientes del hipotálamo. El lóbulo intermedio produce una hormona que estimula la producción de melanina.

Suprarrenales

Funcionan en íntima relación con el sistema neurovegetativo. Tal como señalamos en la nota poster, están ubicadas dentro de la fascia renal, en la cara superior e interna de cada riñón. Cada una de ellas está formada por dos glándulas encapsuladas en una sola: la corteza y la médula.

La **corteza** produce glucocorticoides y mineralocorticoides. Participa en el metabolismo de las proteínas, convirtiéndolas en hidratos de carbono. Estimula la secreción gástrica, pancreática y biliar. Interviene en la actividad linfática y en la formación de anticuerpos. Determina el balance de sal, agua, potasio. La corteza suprarrenal también produce una pequeña cantidad de hormonas sexuales.

La **médula adrenal** produce catecolaminas (adrenalina, epinefrina, noradrenalina, norepinefrina), que regulan la reacción de defensa o alerta ante el peligro.

Su posición cercana al diafragma y a la columna dorsolumbar condiciona una relación entre la respiración y las modificaciones de las presiones sobre el riñón. Una buena respiración diafragmática produce un bombeo adecuado. Un vientre muy prominente "tironea" los riñones. Un adelgazamiento demasiado rápido puede provocar su descenso.

Páncreas

Tiene una función **endocrina** (hormonas) y otra función **exocrina** (liberación del jugo pancreático para el proceso de la digestión).

En el páncreas hay grupos de células especializadas en liberar hormonas. Las células alfa liberan glucagón; las células beta, insulina; y las delta controlan otras hormonas pancreáticas.

La **insulina** favorece la entrada de glucosa en las células, reduciendo la que hay en la sangre. Y el **glucagón** tiene efectos contrapuestos. La secreción de una u otra hormona es determinada por el nivel de glucosa en la sangre.

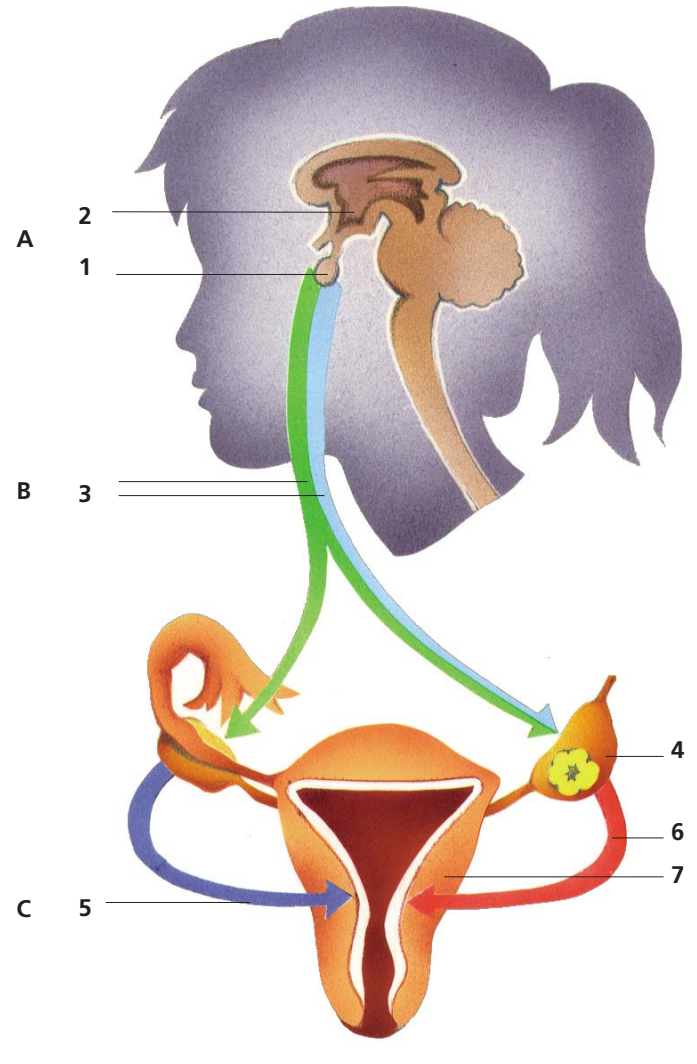
La **diabetes mellitus** es una enfermedad que impide que la glucosa sea procesada en las células para obtener la energía necesaria; esto eleva rápidamente el nivel de glucosa en la sangre. El cuerpo trata de eliminarla con mayor producción de orina, lo cual produce un gran incremento de la sed. Y un debilitamiento general.

Esta enfermedad, que se conoce desde tiempos remotos, fue mortal hasta principios del siglo pasado cuando se descubrió que las inyecciones de insulina contrarrestaban los síntomas.

continúa en página siguiente

qué es la retroalimentación o «feedback»

Las hormonas son sustancias proteicas o derivadas del colesterol. El mecanismo de acción de gran parte de ellas no ha sido plenamente aclarado, pero se pudo comprobar que aceleran o retardan los intercambios químicos en las membranas celulares. Algunas hormonas actúan específicamente en determinados órganos, a los que se denomina órganos "diana".
En general la secreción hormonal está regulada por un complejo mecanismo de retroalimentación (feedback) entre el hipotálamo, la hipófisis y los órganos "diana".



Simplificando el proceso se podría decir que cuando los niveles sanguíneos de una determinada hormona son bajos, el hipotálamo activa a la hipófisis para que estimule al órgano diana en cuestión (retroalimentación positiva). Al aumentar los niveles de la hormona requerida, el hipotálamo inhibe a la hipófisis para que cese en la estimulación del órgano diana (retroalimentación negativa).

En la ilustración se muestra como ejemplo el mecanismo de control de las hormonas sexuales femeninas durante un complejo y delicado ciclo. El ciclo menstrual está regulado por:

(A) un sistema de comando compuesto por la hipófisis (1) y el hipotálamo (2).

(B) un sistema transmisor: las hormonas hipofisiarias (3).

(C) un sistema receptor: los ovarios y el útero.

Los ovarios (4), bajo la influencia de las hormonas de la hipófisis: FSH (Hormona Folículo Estimulante) y LH (Hormona Luteinizante) segregan la hormona foliculina (5) y la progesterona (6) que actúan sobre el útero (7) y también sobre la hipófisis (1), cerrando así un ciclo completo de retroalimentación.

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

Clases de: movimiento vital expresivo, concientización postural. elongación y fortalecimiento, yoga sistema Río Abierto, movimiento para adultos mayores.
Masajes: Circulatorios, Energéticos y Correctivos.
Cursos y Talleres: Grupos de trabajo sobre sí, Taller de liberación de la voz, Arte, música y movimiento, Grupos de reflexión, Taller de Meditación, Movimiento Libre.
Curso de masaje para principiantes y avanzados.

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

las hormonas
el humor y los humores

Texto de Susana Berman

Todos nuestros pensamientos se transforman en sustancias químicas que recorren el organismo, llevando a cada célula informaciones sobre el odio, la alegría, la tristeza, la preocupación, mediante mecanismos no conscientes pero que podrían ser convertidos en restauradores conscientes del equilibrio y la salud psicofísica.

• Los grandes debates de la neurobiología se van haciendo cada vez más comprensibles.

Cuando el cerebro era aún poco conocido, los investigadores de anatomía y fisiología, lo describieron en términos de potenciales eléctricos, y la patología mental se consideraba producida por una lesión de esa red eléctrica.

Una segunda promoción de investigadores provenientes de la bioquímica, la biología molecular, la teoría de la comunicación, ve en el sistema nervioso un intercambio de señales químicas codificadas, y las lesiones se adjudican a excesos o carencias de mediadores químicos o neurotransmisores.

En la actualidad, la corriente predominante de investigación busca en el juego de las hormonas, el camino que conciliaría ambas tendencias.

Desde la perspectiva tradicional, el sistema nervioso es una red de cables recorridos por señales eléctricas llamados impulsos.

Los estudios endocrinológicos hablan de señales químicas, las hormonas, que actúan a distancia de su lugar de origen.

Luego, se llega a la conclusión de que los neuromediadores son liberados por acción de los impulsos y modifican las propiedades eléctricas de las células vecinas.

Lo eléctrico se convierte en químico, que a su vez se vuelve eléctrico.

Las señales que se difunden libremente por nuestro organismo, escapan al rigor de las redes neurológicas, y los potenciales de acción escapan al determinismo de la arquitectura cerebral. Esto da un espacio de libertad entre las diferentes versiones.

• La endocrinología surgió como disciplina independiente hacia 1905, a través de los experimentos de Bayliss y Starling sobre la secretina, una hormona secretada por las paredes intestinales cuando el alimento entra en el estómago, se desplaza por la sangre y estimula al páncreas para que libere el jugo pancreático que contribuye a la digestión.

Esto llevó a la conclusión de que **hay células especiales que secretan agentes químicos que viajan por la sangre y regulan órganos o tejidos "diana" distantes, produciendo una integración química sin intervención del sistema nervioso.**

Se emplea el término endocrino para referirse a las glándulas que secretan sus productos en la sangre, y exocrino para las que secretan a través de conductos en el lugar en que actúan.

Evolutivamente, las funciones hormonales se desarrollaron mucho antes de que existieran las glándulas, y muchas hormonas humanas no proceden de glándulas, sino de neuronas del hipotálamo o células de la pared del tracto digestivo.

El corazón produce una hormona que contribuye a regular la presión sanguínea y el equilibrio del sodio en el cuerpo (esto complica las operaciones de transplante del corazón).

Las hormonas son similares y aún iguales en muchas especies animales.

• Las sustancias encargadas de la comunicación están presentes en el ser vivo antes de que se diferencien los aparatos. **Hormonas y neurotransmisores preceden a la aparición de los sistemas endocrinos y nerviosos.** Casi podríamos decir que preceden a la aparición de la vida. Los derivados de la adenina, en especial el ATP, aparecen como los primeros candidatos a neurotransmisores. Simulando las condiciones de la atmósfera primitiva (agua, amoníaco y metano), que reinaba antes de la aparición de la vida, la adenina puede sintetizarse en el laboratorio.

Las hormonas esteroides, estrógenos y cortisol, son producidas por levaduras que contienen los receptores correspondientes.

Estas hormonas son las que regulan el desarrollo celular, su producción, las relaciones con el huésped que las alberga.

Las hormonas ya están presentes en los protozoos.

La Tetrahymena contiene endorfinas, insulina y somatostatina, que pueden actuar a distancia como las ferohormonas, o uniéndose a otros en forma autocrina, y estas mismas acciones las encontramos posteriormente en el hombre, a modo de un sistema nervioso y un sistema digestivo, que se continúan con el mundo exterior, segregando las sustancias encargadas de la comunicación.

La hidra, pequeño celentéreo, tiene un esbozo avanzado de sistema nervioso, con células sensibles a estímulos externos, capaces de transportar información a través de una red de prolongaciones, y productoras de neurohumores, como la dopamina, la acetilcolina, la serotonina, y casi todos los péptidos descubiertos por la inmunología.

El sistema nervioso es fundamentalmente neuroendocrino, y las sustancias segregadas pueden actuar directamente por sinapsis, o a distancia.

• La evolución se basa en el incremento progresivo de intermediarios entre el exterior y el interior, gracias al elemento líquido y las sustancias transportadas, que producen una continuidad en la organización celular.

Estos medios líquidos constituyen los humores que producen la homeostasis, o constancia del medio interno, a través de mecanismos que tienden a reconstituir el medio marino original de la vida.

> **El cerebro –glándula humoral– actúa como gran maestro, víctima apasionada y ordenador de su propia pasión, mediante las múltiples secreciones hormonales mediadoras.**

El cerebro está protegido por una barrera de sangre y meninges que lo aislan (barrera hematoencefálica), y sólo dejan paso a informaciones selectivas.

• Los humores manifiestan el matiz triste o alegre de nuestro modo de ser, bajo la responsabilidad de los líquidos del cuerpo. Se habla de funciones psíquicas atenuadas o ritmos encefálicos lentos. El humor es el mar sobre el que boga, al albur de los vientos y las corrientes, la innumerable flota de las pasiones.

Las funciones vegetativas autónomas, son responsables de instancias emocionales y afectivas. Las secreciones glandulares transportadas por los humores, invaden el cerebro y explican los cambios de estado de ánimo. El propio cerebro califica como glándula.

• La barrera hemato – encefálica

Si se inyecta un colorante vital en la sangre de un animal, se fija en todos los órganos menos en el cerebro. Este hecho ha permitido deducir la existencia de una barrera que permite al cerebro funcionar con cierta independencia.

El cerebro dispone de una abundante circulación, cada neurona dispone de un capilar. Los capilares cerebrales tienen una capa de células endoteliales, sin espacios entre los que puedan circular los líquidos. Para atravesar esa pared, hay que pasar dos barreras, la de la membrana celular y la de la membrana capilar, lo cual sólo es posible mediante reglas estrictas, que permiten la homeostasis del contenido iónico del cerebro.

Esta barrera plantea dificultades a la hora de introducir medicamentos en el sistema cerebral. (La dopamina, por ejemplo, no atraviesa la barrera y, por lo tanto, su eficacia en el Parkinson es nula, mientras la L.Dopa sí pasa y puede actuar terapéuticamente).

Se considera que las únicas hormonas que pueden entrar y salir del cerebro, son las esteroides, que derivan del colesterol, solubles en la membrana.

• Algunas hormonas, que no atraviesan la barrera del cerebro, **son segregadas en su interior** para su uso exclusivo. Esta autonomía es un proceso en la evolución más organizada y hace al cerebro más independiente del funcionamiento del resto del cuerpo.

> **Sería probable que así como la constitución del medio interno permitió al animal salir del agua, el medio cerebral permita al hombre salir de lo animal.**

Cavidades llenas de líquido cefalorraquídeo drenan el medio interno cerebral, ofreciendo una vía de comunicación entre diferentes estructuras cerebrales.

Los cuatro ventrículos del cerebro se convierten en el lugar donde se ordenan las operaciones de la mente, según una sucesión que va de la sensación a la memoria.

Las cavidades contienen la mayor parte del líquido cefalorraquídeo, que baña también la médula espinal.

El líquido constituye un verdadero sistema de alimentación y drenaje del cerebro, introduciendo un elemento de continuidad y uniformidad en el medio.•

Susana Berman, Kinesióloga UBA, dirigió durante muchos años su pujante institución **UKI, Unidad Kinésica Integral**. Colaboró con Kiné desde los primeros números hasta su último año de vida. Escribió más de 30 artículos y nos asesoró con su convicción pionera poniendo el acento en la necesidad de los abordajes integrales, y en la importancia de las fascias y las cadenas miofasciales cuando todavía no estaban de moda. En próximas ediciones seguiremos rescatando esos aportes.

trabajo corporal en el climaterio

La menopausia es el cese de la menstruación. El climaterio, en cambio, es una crisis vital evolutiva. Al igual que en la adolescencia se suceden cambios en el cuerpo y, a diferencia de ésta, aparece con mayor intensidad la importancia del paso del tiempo.

escribe Alicia Lipovetzky

Es una etapa con una considerable dosis de angustia y desolación, no sólo por la pérdida del cuerpo de la juventud y de la capacidad reproductiva, sino también por el crecimiento de los hijos; y agravada en muchos casos por la incomprensión e intolerancia de los otros que rodean a la mujer.

Sin embargo, en esta etapa también se abren múltiples posibilidades de crecimiento, como sucede en toda crisis. Para algunas mujeres es una época de liberación ya que poseen más tiempo para sí mismas. Pero en ambas situaciones aparece la angustia por los cambios que se van sucediendo en el cuerpo. Comienzan a aparecer más claramente las arrugas, el abdomen pronunciado, el sobrepeso, se incrementan los dolores en los brazos, en el cuello, en los muslos, en la espalda y aparecen molestias e inflamaciones en la pequeñas articulaciones. También vamos a encontrar cansancio, calores, desvitalización e insomnio.

Todas estas manifestaciones se deben fundamentalmente a los cambios hormonales y metabólicos. Los mismos se sienten con mayor intensidad debido a la exigencia social actual de tener un cuerpo joven, esbelto en donde no aparezca la huella de la experiencia vivida.

Este supuesto social de belleza impulsa a la ilusión de encontrar «la eterna juventud». De esta manera el movimiento queda estereotipado al imitar los modelos impuestos socialmente, ya que exigen al cuerpo la búsqueda de un ideal que es su propia negación.

Las mujeres según su condición social y su historia personal no reaccionan de la misma manera ante las alteraciones que se producen en esta etapa. En la mujer de pocos recursos la angustia suele aparecer por la desvitalización, ya que su cuerpo es la herramienta principal de su trabajo y, muchas veces, sostén familiar. Esto puede suceder también con la mujer de clase media, pero ella, debido a su educación y a los lugares de trabajo que ocupa, generalmente está más preocupada por la forma de su cuerpo, sus arrugas y su peso.

La necesidad de moverse

Debemos tener en cuenta que en esta etapa de la vida se produce una desorganización corporal que implica cambios en la subjetividad. Por ello se hace necesario el trabajo corporal junto al aporte de otras disciplinas para ayudar a la mujer a encontrar una nueva organización .

La actividad física es fundamental para prevenir las enfermedades cardiovasculares, la progresión de artrosis, vicios posturales, osteoporosis, rigideces, etc.

El objetivo del trabajo corporal es concientizar y ayudar a elaborar los cambios que se producen en esta etapa tanto en el cuerpo como en la imagen corporal.

Mirta Videla dice «El cuerpo es el principal protagonista del climaterio y la menopausia. Necesitamos estar bien en él y estar bien con nosotras mismas dentro de nuestra piel… Debemos ser conscientes de que nosotras somos ese cuerpo. Ocuparnos de él es casi una filosofía o un estilo de vida.»

Como dije anteriormente, la actividad física es fundamental dado que el sedentarismo junto a las tensiones cotidianas son un gran factor de riesgo para diversas enfermedades.

Sabemos que el cuerpo es una estructura cuyas partes están articuladas entre sí y si una de ellas, por diferentes motivos que pueden ser emocionales u hormonales, se llega a desestructurar el resto se ve afectado. Por eso en esta etapa el equilibrio total del cuerpo se desajusta. Si bien esta circunstancia es muy incómoda, debemos comprender que es temporaria, ya que luego se llega a un nuevo equilibrio que habrá que sostener y re-componer.

La técnica que implementamos en el abordaje corporal es la Gimnasia Conciente, utilizando además elementos de Eutonía, método Feldenkrais, Danza Contemporánea y trabajos de improvisación. También se integran en las clases algunos conocimientos de anatomía para incorporar el trabajo con los huesos, músculos y órganos como parte de la vivencia.

Entendemos por esto último el poder hacer propias las particularidades de nuestro funcionamiento anatómico. Utilizamos diferentes elementos, como pelotas, cintas, elásticos, música, ramas de mimbre, almohadones, cañas, etc.

De esta manera tratamos de recuperar ese espacio vital que es el cuerpo, bajando los niveles de tensión y dolor para lograr una mayor capacidad respiratoria y de movimiento lo que a su vez permite ampliar las capacidades creativas. Para ello es necesario recorrer nuestro cuerpo, reconocerlo sin juzgarlo aceptándolo tal cual es ahora. Se trata de lograr una participación activa para descubrir los mecanismos dormidos que hay en él. Este trabajo es ante todo un proceso de aprendizaje. Es un aprender a conocerse a sí misma, re-conocerse en esta nueva etapa, aceptar las posibilidades y los límites del movimiento (es importante diferenciar límites de *limitaciones,* que son bloqueos que imposibilitan el normal funcionamiento del cuerpo). Aprender a dosificar el esfuerzo, a distenderse en el movimiento, a relajarse para dormir mejor y a construir nuevos hábitos posturales.

Experiencia en hospital público

Transcribo una experiencia sistemática realizada en el Hospital Rivadavia en el Servicio de Ginecología en la Sección de Climaterio. Allí trabajaban interdisciplinariamente: médicos ginecólogos, clínicos, nutricionistas, psicólogos y terapeutas corporales.

En esa época (año 2000) para mejorar la comprensión de la sintomatología e intentar lograr una integración mente-cuerpo se incorporó el trabajo corporal.

El primer año de este trabajo se inició con una sesión de trabajo corporal de una hora de duración con la co-coordinación de la trabajadora corporal y la psicóloga, con un rol de observadora participante y a continuación la sesión de psicoterapia de 90 minutos solamente con la coordinación de la psicóloga. Actualmente se realiza una tarea con dos grupos de pacientes. Estos son coordinados por ambas profesionales.

Cada grupo tiene una sesión semanal de una hora y media, en la que se comienza con el trabajo corporal y al concluir se reflexiona sobre lo vivenciado. Según las particularidades de cada paciente, algunas de ellas tienen sesiones de psicoterapia individual.

En esta tarea no se abordan solamente los cambios orgánicos, se integran también las emociones. Según la zona del cuerpo trabajada pueden aparecer imágenes, recuerdos y vivencias que están alojadas consciente o inconscientemente. A medida que se van desarrollando las sesiones van surgiendo emergentes que son tomados para organizar sesiones con diferentes ejes temáticos.

Como ejemplo de lo que vengo desarrollando voy citar el caso de una paciente que padecía de polimiositis reumática, una enfermedad autoinmune que le impedía parte de la movilidad.

En la primera sesión corporal participó de toda la tarea, pero al concluirla debió ser ayudada por el resto del grupo a ponerse de pie. A partir de allí dejó de asistir a la sesión corporal poniendo como excusa que su médico le había aconsejado no hacer actividad física. Asistía sólo a la sesión psicoterapéutica. Después de tres meses solicitó autorización a las coordinadoras para reintegrarse a la actividad corporal como observadora. Se le respetó su pedido y se ubicó sentada en una silla en un rincón del salón. Mientras ella observaba la coordinadora la invitó a hacer desde esa posición y si lo deseaba, algunos movimientos. A partir de esta propuesta comenzó a moverse y a incluirse en el trabajo del grupo desde la silla respetando sus posibilidades. A medida que fue pasando el tiempo estas posibilidades fueron creciendo hasta llegar a trabajar de pie. Su exigencia interna le daba una imagen de sí de una enorme limitación. La modalidad de intervención terapéutica corporal durante las sesiones (apoyada en el respeto por sus límites y posibilidades) le permitió hacer consciente lo desmedido de su exigencia y al mismo tiempo le posibilitó ir superando gradualmente algunas de sus dificultades tanto físicas como emocionales.

Testimonios

Transcribo aquí algunos comentarios textuales de las pacientes referidos al trabajo corporal:

Silvia*: yo no tenía conciencia de que tenía un cuerpo. Empecé a descubrir cómo respondía mi cuerpo a las agresiones. Al principio me pasaba que tenía mucha información, pero ahora, recién lo siento. Antes pensaba que cuanto más tiesa era mejor, pero hace poco que entendí el lenguaje.*

Nora: *a mi este trabajo corporal me despertó las emociones ¿Se acuerdan de las dos sesiones donde me puse a llorar? La primera vez lloré con conjoga; es como que algo se aflojó. Algo que tenía retenido y me alivió un montón. La segunda vez fue la palabra despegue (hace el gesto de las manos que despegan de las rodillas) que me hizo pensar como darme aliento y despegar ¡A mi me tocó!*

Juana: *a mí el trabajo corporal me despertó recuerdos de mi infancia que ni me imaginaba que estaban ahí, cosas que viví de chiquita en Italia.*

Estela: *aprendí a reconocer que las cosas que me pasan es por algo. Muchas veces me acuerdo de lo que hacemos acá. Estoy mucho más pendiente de mi cuerpo; me acuerdo del bienestar.*

Susana: *yo antes rengueaba y he notado que aprendí a caminar. Además se me aflojaron los hombros y el cuello que siempre me molestaban.*

Marta: *siempre me siento muy tensa y con dolores en la espalda y la cintura. Cuando pude aflojar mi espalda me apareció la angustia.*

Como podemos observar la experiencia corporal puede acrecentar las posibilidades de las personas, por eso la importancia de la investigación y el conocimiento del propio cuerpo en una actitud de búsqueda activa-creativa que permita lograr para el futuro mayor bien-estar.

En general tomamos conciencia de nuestro cuerpo por el dolor. Lo ideal sería hacer una actividad física que no implique exigirse más de lo que se puede. Donde el caminar, jugar, hacer deporte, hacer gimnasia esté al servicio de la posibilidad de disfrutar, de ampliar nuestras posibilidades, satisfaciendo los deseos y las necesidades de la persona que las realiza y no de la exigencia que le impone el entorno social.

Esta forma de trabajo se puede adecuar para los adultos mayores, teniendo en cuenta y respetando las diferencias en las posibilidades de movimiento.

Hago mías las palabras de Julia Pomiés (en una de sus notas, publicada en Kiné): *Creo que este pasaje, como otros, no será sin dolor, resultará más pleno cuanto más conciente se haga y, sin duda, podrá constituirse en un camino hacia otras fertilidades.*

Y para finalizar recuerdo una reflexión del Dr. Carlos Gurrucharri: «*El balance final del abordaje de la mujer en el climaterio dependerá de cómo se la mire y de cómo se vea la mujer a sí misma. La visión idealizada de la primavera puede impedir darnos cuenta de que hay otoños más hermosos que una primavera*».

Este texto está basado en una ponencia de Alicia Lipovetzky leída en la V Jornada de la Cátedra de Psicología de la Tercera Edad y Vejez, «Las estrategias terapéuticas en el envejecimiento», Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires, julio de 2005.

Desarrollo de una clase

La propuesta de trabajo se hace verbalmente dando a cada uno el tiempo necesario para realizarlo; esta es una manera de que en la tarea grupal se tomen en cuenta las características particulares.

Se comienza haciendo un recorrido senso perceptivo del cuerpo (percepción de los puntos de apoyo, del peso, de la temperatura, de las zonas tensionadas, de las zonas distendidas, del estado de ánimo, etc.). Esta actividad se realiza en distintas posiciones: acostadas, sentadas, de pie y caminando. De esta manera se va tomando conciencia de las distintas zonas corporales, con sus particularidades, las que lentamente se van integrando en una unidad cada vez más conciente.

Esta toma de conciencia se realiza a partir de la quietud y los movimientos pautados por la coordinadora y recreados por cada participante según su posibilidad. Sin exigencia se realiza una práctica de taller minuciosa, donde el movimiento se transforma en una pregunta que tenderá a la búsqueda de distintas respuestas. Hay momentos de trabajo individual, de dúos y grupal.

Al finalizar la tarea se hace un segundo recorrido propioceptivo para encontrar qué diferencias se han producido con respecto al primero. Al concluir el trabajo corporal se reflexiona sobre lo realizado durante su desarrollo. Es así como se comparte a partir de la experiencia vivida por cada una de las mujeres las diferencias y similitudes que aparecen entre las integrantes del grupo.

Algunos movimientos, durante estas clases promueven el fortalecimiento de los músculos pubococcígeos que son la banda elástica que va del pubis al coccix. Esto ayuda a evitar futuros trastornos urinarios. Se refuerzan los músculos abdominales como sostén de los órganos y de la columna vertebral.

Se flexibilizan las distintas articulaciones y la columna con movimientos suaves. Se trabaja la postura en el caminar. Esta es una actividad que se recomienda además realizarla fuera de la clase por lo menos tres veces por semana durante un mínimo de treinta minutos.

Alicia Lipovetzky es terapeuta corporal. Profesora de Gimnasia Conciente. Coordinadora del área corporal de la revista Topía.

el camino favorable

escribe Carlos Trosman

El Sistema endócrino controla muchas funciones importantes como el crecimiento, el desarrollo, el metabolismo y la reproducción. Mantiene al cuerpo estable ante las variaciones de las condiciones externas (climas, situaciones) y también internas (emociones, metabolismo). Trabaja para que los millones de células de nuestro cuerpo puedan contar con oxígeno, con una temperatura estable, con los nutrientes necesarios, y puedan eliminar los desechos y estar protegidas contra agentes patógenos. Tarea muy compleja si pensamos que estamos sometidos a infinidad de situaciones como cambios climáticos con viento, frío humedad, calor o sequedad, situaciones sociales diferentes y cambiantes, momentos de estrés o temor o ansiedad o excitación o alegría, etc. Este delicado equilibrio en movimiento se debe a la acción de las hormonas (del griego "yo estimulo"), que son "mensajeros químicos" que se vierten en la sangre para controlar la actividad celular, el funcionamiento de los órganos y la composición de la propia sangre. Por lo tanto, gran parte de nuestro estado de bienestar o malestar depende de este sistema.

El excedente hormonal se expulsa una parte en la orina, por el trabajo de los riñones, y otra se descompone químicamente en el hígado. No solamente las glándulas endócrinas producen hormonas, sino también algunos órganos como el páncreas y los riñones. Las glándulas y tejidos endócrinos también se controlan mutuamente con un mecanismo que se llama de retroalimentación. Esta retroalimentación implica dos direcciones en el flujo hormonal: descendente y ascendente.

El flujo descendente parte desde la cabeza, (donde se encuentran el hipotálamo junto con la glándula pituitaria o hipófisis y la pineal), hacia las demás glándulas que se encuentran más abajo: en el cuello (tiroides y paratiroides); detrás del esternón (timo); en la cavidad abdominal (páncreas); sobre los riñones (suprarrenales) y las gónadas o glándulas sexuales (ovarios y testículos).

El flujo ascendente es la información que envían todas las glándulas y tejidos endócrinos hacia la hipófisis y el hipotálamo, que coordinadamente[1], equilibran el funcionamiento de los sistemas nervioso y endócrino y regulan la secreción hormonal de todo el sistema.

Según el profesor Li Chang, "el Hipotálamo es una estructura que transforma energía psicológica en energía biológica y viceversa".

El sistema endocrino regula el crecimiento, la actividad sexual y reproductiva, los procesos químicos digestivos, y nos tensiona preparándonos para la batalla o nos relaja para disfrutar del placer, entre otras muchas cosas. La salud y el buen funcionamiento de este sistema, dependerá de la respiración, nuestro estado psíquico y mental, y una adecuada actividad física. Condiciones éstas difíciles de armonizar en la vida cotidiana, por lo cual la tarea del Sistema Endócrino de mantener un ambiente interno estable es una misión casi imposible, pero eficaz.

En Medicina Tradicional China se dice que la vida debe seguir el "Camino Favorable" en armonía con el Universo, para desarrollarse y poder continuar ecológicamente de generación en generación. Este Camino tiene dos polos: el *Yang* y el *Yin*. El *Yang* representa a la energía del Cielo, que es descendente como la luz del Sol, y el *Yin* representa a la energía de la Tierra, que es ascendente como las plantas que crecen en ella. De la armonía de estos dos movimientos dependerá la salud. El polo *Yang* del cuerpo es la cabeza, que está más cerca del Cielo, se calienta por la actividad psíquica y mental, y se asocia con el Fuego. El polo *Yin* son los pies, más cerca de la Tierra, y el vientre, que es donde se acumulan los líquidos en los intestinos y vejiga por lo que se asocia con el Agua.

El ejercicio de meditación taoísta llamado "La Órbita Microcósmica" sigue el "Camino Favorable" del Sistema Endócrino, armonizando la respiración, la concentración y el movimiento de los músculos internos. El "camino favorable" del *Yang* al *Yin* comienza en la hipófisis, y se dirige hacia las glándulas sexuales y el "camino favorable" del *Yin* al *Yang* es el que va del perineo, los riñones y las glándulas suprarrenales, hacia la pituitaria y el hipotálamo.

La Tradición China pone en el centro del sistema endócrino a los riñones y a las glándulas suprarrenales, haciendo hincapié en la retroalimentación para la regulación del cuerpo. En Shiatzu *Kan Gen Ryu* existen puntos de tratamiento de las glándulas endócrinas. El punto principal de regulación hormonal es el llamado *Ming Men*, "Puerta de la Luz" o "Puerta de la Vida". Controla el funcionamiento de las glándulas suprarrenales, las sexuales, y todo el sistema de retroalimentación ascendente. Se encuentra en el centro de la columna lumbar, entre L2 y L3, en la cintura a nivel del ombligo.

1 La interacción entre el hipotálamo y la hipófisis es un sistema de control por retroalimentación. Al hipotálamo llegan estímulos de casi todas las áreas del Sistema Nervioso Central; a partir de esta información, envía señales eléctricas u hormonales a la hipófisis. En consecuencia, en respuesta a estas señales la hipófisis libera determinadas hormonas en el torrente sanguíneo para estimular algunas glándulas endócrinas del cuerpo, generando un nuevo estado. El hipotálamo detecta entonces los cambios en las concentraciones de hormonas circulantes y corrige la estimulación sobre la hipófisis para mantener la homeostasis.

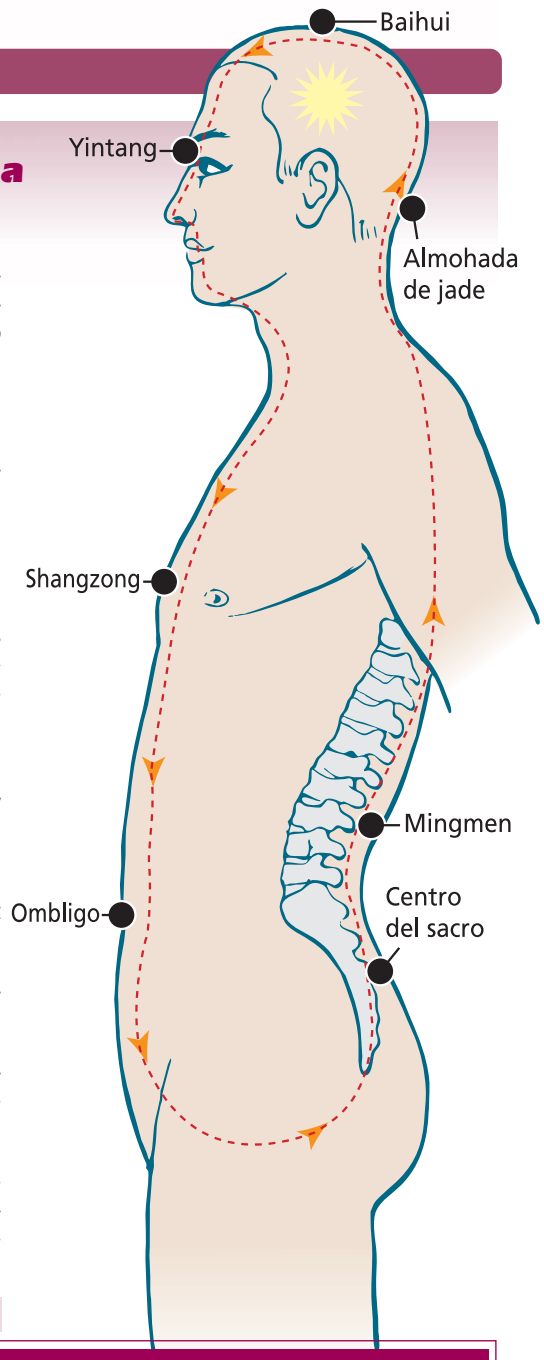
La órbita microcósmica

Este ejercicio de meditación dinámica taoísta es muy antiguo, varias veces milenario, por lo cual existen de él muchas variantes. Intentaré describirlo tal como lo aprendí con el Maestro Taoista Liu Pai Lin.

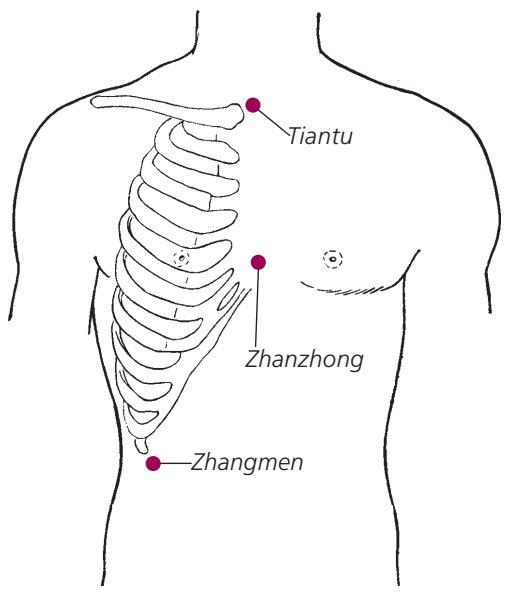
Preparación:

- Buscar un lugar templado, tranquilo, bastante silencioso y con luz tenue.
- Sentarse en una posición cómoda: si es en el piso, sentados sobre un almohadón grueso con la rodillas apoyadas; y si es en una silla, sentados cerca del borde con las plantas de los pies completamente apoyadas en el suelo. Mantener el eje de la coronilla al perineo perpendicular a la tierra.
- Colocar ambas manos sobre el ombligo, las mujeres la derecha contra el vientre y cubrirla con la izquierda y los hombres al contrario.
- Colocar la lengua en el paladar, en la raíz de los dientes superiores.
- Cerrar los ojos lentamente, llevando la mirada por dentro a la "raíz del ombligo".
- Comenzar a respirar lentamente comprimiendo primero el ombligo para exhalar, y relajando el vientre para inhalar.
- Dejar que los pensamientos que van surgiendo "pasen como nubes", sin detenernos en ninguno y sin tratar de reprimirlos, concentrándonos en la respiración.

continúa en página siguiente



Shiatzu kan gen ryu: algunos puntos de tratamiento

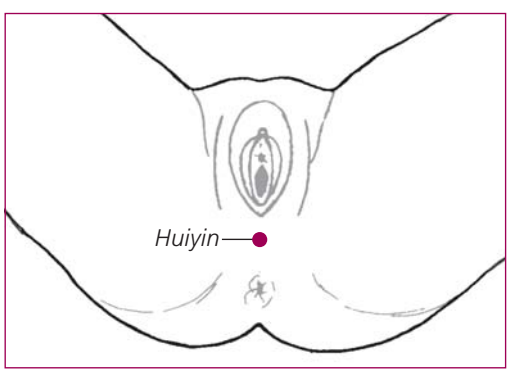


En los pies

- **1**: Pituitaria (hipófisis): punto de Reflexología en el centro de la yema del dedo gordo de ambos pies. Pellizcar para tonificar y armonizar todo el sistema endócrino.

2: Pineal.
3: Tiroides.
4: Paratiroides.
5: Timo.

- Glándulas suprarrenales: punto *Ming Men*, "Puerta de la Luz". En la línea media de la columna, en el espacio entre la 2° y 3° vértebras lumbares. Tonificar para falta de voluntad, impotencia, crecimiento y maduración lenta. Sedar para ataques de pánico, hiperkinesis, exceso de apetito sexual, crecimiento y maduración acelerados (ver Orbita Microcósmica).
- Glándula tiroides: punto *Tiantu*, "Sendero Celeste". En el centro de la fosa supraesternal o manubrio del esternón. Presionar hacia abajo, contra el borde superior del hueso. Tonificar para hipotiroidismo, metabolismo lento, obesidad, decaimiento. Sedar para hipertiroidismo, metabolismo acelerado, ojos exoftálmicos, irritabilidad.
- Timo: punto *Shanzhong*, "Centro del Pecho". En la línea media del esternón, a nivel del 4° espacio intercostal (entre los mamelones). Tonificar para reforzar el sistema inmunológico frente a agentes externos.
- Páncreas: punto *Zhangmen*, "Puerta Grande". Por debajo de la punta de la costilla 11° (flotante), del lado izquierdo. Tonificar en los casos de diabetes.
- Sexuales (gónadas): *Huiyin*, "Reunión de los Yin". En la línea media, en el perineo, entre los genitales y el ano. Tonificar para impotencia, frigidez, prolapso uterino, problemas de próstata, y génito-urinarios.



Para tratar los puntos, respirar profundamente y exhalar mientras se ejerce la presión. Presionar uno o dos minutos cada punto. Para casos crónicos, hacerlo todos los días.
Para sedar: presionar en forma profunda y continua.
Para tonificar: presionar superficialmente de modo intermitente.
•Importante: Siempre consultar al médico y utilizar estos puntos como tratamiento complementario.

viene de la página anterior

Ejercicio:

- Visualizar en el centro de cabeza una pequeña esfera de luz cálida como un sol, que ilumina por dentro la bóveda del cráneo. *(Hipotálamo).*

- Dejar que la luz y el calor de este sol inunden por dentro toda la cabeza y luego se derramen hacia abajo hasta iluminar todos los confines de nuestro cuerpo.

1 Empleando nuestra voluntad mental, empujar esta esfera de luz hacia adelante, hacia el entrecejo, sede del "Tercer Ojo", punto *Yin Tang* "Sello de la Frente", donde se detiene calentando esa zona. *(Hipófisis).*

2 Continuar impulsando la esfera ahora hacia abajo, por la línea media anterior del cuerpo, hasta alcanzar el centro del pecho, en la mitad del esternón, punto *Shanzhong* "Centro del Pecho", donde se detiene para iluminar y calentar ese lugar. *(Tiroides, Paratiroides y Timo).*

3 Seguir bajando el punto cálido y luminoso en dirección al ombligo, donde se estaciona hasta calentar el vientre. *(Páncreas).*

4 Seguir llevando la esfera de luz hacia abajo, hasta el perineo, y luego subirla por la parte posterior del cuerpo, entrándola por la punta del coxis hacia arriba hasta llegar al centro del hueso sacro, donde se detiene calentando e iluminando la región. *(Gónadas).*

5 Subir este pequeño sol por el centro de la columna, por las vértebras lumbares hasta llegar al punto *Ming Men*, entre la 3° y 2° vértebras lumbares (en la espalda a la altura del ombligo), donde se detiene para calentar la "Puerta de la Vida". *(Suprarrenales).*

6 Continuar ascendiendo esta esfera por la línea media posterior, calentando la columna a su paso, cruzando la línea de los hombros y subiendo luego por las vértebras cervicales hasta la base del cráneo, punto llamado *Yuzhen* "Almohada de Jade", donde se detiene irradiando desde la nuca. *(Hipotálamo-Hipófisis).*

7 Empujar el punto hacia arriba por la línea media de la cabeza, hasta llegar a la coronilla *(Pineal)*, y continuar descendiendo el punto hasta el entrecejo, donde recomenzamos el ejercicio desde el paso1.

- Repetir la Órbita Microcósmica 3 veces, muy lentamente, y la última vez continuar el recorrido hasta llegar al ombligo (paso 3), donde la esfera luminosa y cálida se detiene y mantenemos la concentración unos minutos allí donde tenemos las manos.

- Abrir los ojos, también muy lentamente, saliendo de la concentración en plenitud de nuestras funciones vitales, mientras comenzamos a mover, despacio, los dedos de las manos y de los pies para recuperar el tono muscular.

Nota: hemos agregado en bastardilla la glándula que estimula cada paso del ejercicio. Para avanzar en la práctica taoísta, que también desarrolla formas más complejas de esta concentración, es necesaria la supervisión y guía de maestros y practicantes experimentados.

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

de tiempos y **transiciones**

escribe: Paola Grifman

Agustina anda muy estresada en general y con grandes cambios de humor. Muy ansiosa, con poca energía disponible y dificultades para dormir que afectan su estilo de vida. Se la pasa apurada, siente que le falta tiempo y que no llega a todo y viene adoptando hábitos poco saludables y descuidando su alimentación, unida a una vida demasiado sedentaria para su gusto. Se desbalanceó.

Y quiere hacer algo al respecto. Después de muchos años decide retomar una actividad que le hacía muy bien. Explorar su voz.

Escucha su voz apagada, como ahogada. Tiene mucha, mucha tensión en la zona de su cuello y garganta. Siente que la energía no fluye. Como si su voz estuviera bloqueada, apretada en su garganta. Me cuenta que tiene un historial en esa zona, que está muy cargada, sensible y asociada a dolores, tensiones, palabras no dichas, atragantadas en nudos.

También me cuenta que hace unos años, le encontraron un pequeño nódulo de tiroides, que después de varios estudios se supo que era benigno. Lo tiene controlado. Pero en los últimos análisis de sangre que se realizó le salieron las hormonas tiroideas al límite, cerca del hipertiroidismo. Situación que la angustió mucho, ya que en su familia hay antecedentes y ya le había pasado esto, pero luego se regularizó. Siente que su sistema endócrino encendió una nueva señal de alarma y se está descalibrando. A pesar de que le dijeron que por ahora es sólo observar y controlar, ella siente que realmente tiene que cambiar algo en su vida, en su forma de vivirla.

Ya desde los primeros encuentros notamos esa gran tensión en la zona de su garganta y le dimos un espacio para trabajarlo con dedicación.

Y un tiempo después de retomar, un día lunes frío, temprano de mañana, un nuevo hallazgo sonoro aparece en uno de los encuentros. Luego de sacarse kilos de abrigo y realizar unos espontáneos estiramientos, Agustina elige un lugar en el espacio para arrancar su práctica. Parada, lleva la atención y conciencia a sus apoyos mientras respira profundo un par de veces con sus ojos cerrados. A continuación, realiza movimientos circulares de cuello, con la lengua relajada. Luego mueve su cabeza en todas las direcciones… arriba, abajo, costados… estiramientos diagonales. Inhala y deja salir una suave y pareja "ssssss" y le propongo que imagine como si ese aire pudiera limpiar, barrer y abrir el camino que conecta su cabeza con el resto de su cuerpo. **Acompañar el movimiento con la respiración**. Abrir el pecho, mover los brazos… que los pulmones ocupen su espacio. Preparar y dar lugar para que el aire pueda convertirse en sonido. Suave… Ahora a vibrar con la "rrr", una "bbbb"…una "mmm""…una "dddd". Luego agregar vocales que partan de esas consonantes… AAAA… EEEE… IIII…

Después de un rato de experimentar de esa manera, un sonido muy resonante aparece glorioso en escena. Las dos nos miramos… lo sentimos. Agustina comenta a continuación que tuvo "una sensación placentera... como un canal abierto…"

¿Habrá dejado nuevas huellas en ese lugar tan cargado? Se va contenta y muy reflexiva.

De pausas y escuchas

Otra cosa que comenzamos a notar es que ella muchas veces, cuando estamos vocalizando, se adelanta. Quizás entona otra cosa, y entonces se critica fuertemente. Pero considero que solamente le sucede porque no se detiene a escuchar. Se apura. Todo esto trae asociadas varias reflexiones. Por un lado, cómo se habla a ella misma, el grado de autocrítica en general y por otro, la vivencia del tiempo en su vida, cómo lo vive. Ella se siente sobrepasada, acelerada… y hace referencia que también lo estaría su tiroides, como en ese último análisis.

La tiroides, una glándula con forma de mariposa, que controla la velocidad de las funciones químicas del organismo.

Por otro lado, nos dedicamos a trabajar el tiempo de diferentes maneras, a través de la exploración de ritmos y silencios. También realizando vocalizaciones más rápidas, más lentas, sosteniendo notas, asociándolas con movimientos corporales y trabajando canciones a distintas velocidades.

Además, explorando en forma lenta la transición de los sonidos dentro suyo. Entonando sonidos agudos registra la vibración en su cabeza y al bajar el tono para convertirlos en graves percibe el recorrido a través de su cuello, con sus manos como testigo, hacia los resonadores de su pecho. Luego explora el camino inverso. Un masaje interno. Es en la lentitud que siente esa transición. Sonidos sutiles pero poderosos, la acompañan en momentos de transición en su propia vida.

Agustina viene muy comprometida con ella misma. Momentos de muchos *insights* y autoescucha. Además, tiene ganas de ordenarse en general. Le sugiero entonces que se tome el tiempo para llevar un registro, ya sea que escriba, se grabe o lo que se le ocurra para agilizar la comunicación con ella. Acepta y decide mandarse mensajes a ella misma. Un viaje de autoconocimiento a través de sus crónicas cotidianas que son testimonio de su proceso de búsqueda. "Me estoy redescubriendo en varias cosas que tenía olvidadas", dice.

Darse ese espacio de expresión a través de los mensajes la ayudó a concretar muchas cosas. Descubrió que podía verse a sí misma de otra manera al reconocer nuevos aspectos no tan explorados antes. La expresión como puente entre pensamientos y sentimientos. Va adquiriendo refinamientos en su percepción que la van guiando hacia experiencias sensibles que la hacen conectar con una sensación de renacer. Una perspectiva distinta que le abre a ella nuevas oportunidades para explorar.

Empieza a registrar también durante nuestros encuentros, si algún sonido, nota o vocal la ayudan a abrirse y expresarse creativamente, para después seguir investigando. Los mensajes que se sigue mandando a sí misma se ponen divertidos.

A la vez su voz se va percibiendo más plena y cadenciosa.

Cambios de hábitos

Arranca el día poniendo música y si le dan ganas se mueve libremente mientras se prepara para salir. Esto le aporta renovada energía a su amanecer. Está durmiendo mejor.

El simple hecho de cantar la conecta, le cambia el estado de ánimo. Descubre que le resulta liberador cantar a viva voz en la ducha o en el coche.

Además, le dedica algunos minutos todos los días a cantar un mantra que encontró, y le resulta una gran herramienta para conectarse. Se sienta en silencio. Inhala profundamente y al exhalar canta. "Estoy respetando mis tiempos", dice Agustina.

Todos los días trata de movilizar la zona de su cuello, pensando en "aceitar" la zona. El canto, una potente herramienta que está a su alcance.

Comunicaciones de autorreflexión

Valora la importancia de su propia voz y su conexión con ella misma. Valora el tiempo de calidad que le da a sus espacios.

La respiración, le permite mantener la mente más calma y a su vez, repensarse desde otros puntos de vista.

Puede darle curso a su curiosidad. Le gusta recorrer otros mundos posibles y aspectos de ella misma que la nutren.

Se siente más comunicada con sus voces internas y su mundo interior y eso repercute en el exterior. Nota mayor capacidad de expresar creativamente sus sentimientos y pensamientos. Y se siente escuchada.

Entrar en contacto con sus voces y mensajes interiores la inspira. Transformar emociones y darles nueva forma, la hacen sentir que puede comenzar de nuevo, una nueva forma de encarar la vida.

Celebrar la transición

Con el tiempo va adquiriendo más herramientas sencillas para hacer en su casa. Va encontrando diferentes recursos para reducir su estrés.

Practicando de forma regular, se pone en contacto con su cuerpo de una manera saludable. Agustina está conociendo y cuidando su valiosa energía, integrando y dando espacio de expresión a distintas facetas internas. En este camino retoma teatro, una actividad que le gustaba de adolescente.

Se siente más tranquila con mayor confianza en su proceso.

Por otra parte, los análisis le van dando algo mejor. Sigue el período de observación y control.

A través del canto, va ganando confianza en ella, abriendo sus canales para recibir sus propios mensajes y escuchar lo que siente, reforzando y retroalimentando la comunicación interna y externa.

Puede observar de manera más amplia y con un prisma diferente, dónde enfocar su atención, qué la ayuda a volver a su eje, qué la emociona, qué le apasiona.

Un momento particular para el contacto con la introspección y también como una mariposa, para conectar con la transformación.

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

María Fux **una danza para la vida...**

Seguiré danzando hasta que deje de respirar
María Fux

María, una intrépida de nuestra cultura, una osada mujer en la historia de la danza nacional que echó raíces en el mundo, se animó a trascender formas predeterminadas a partir de un claro posicionamiento ideológico, político y social. Concibió la danza como un derecho de las personas en toda su diversidad y demostró que la danza es trabajo, siendo ella una trabajadora incansable.

escribe: María José Vexenat
en colaboración
con Malva Roldán

Tan difícil como poner palabras a la danza, es poner palabras a este momento, una mezcla de sensaciones, sentimientos, recuerdos se acopian intempestivamente. Nuestra querida María Fux ya no estará danzando entre nosotros como solía hacerlo, pero su ser y hacer con la danza tienen una intensidad tan vívida, que continuará presente en cada uno de nuestros cuerpos, de las corporalidades que fuimos afectadas por su arte, despertadas hacia una mayor libertad, acariciadas por su método.

Su recorrido profesional se nutrió de una íntima relación entre el arte de la danza y la vida misma, la del escenario cotidiano que observaba, profundamente, desde la transparencia de sus ojos inquietos y curiosos y que luego trasladaba a sus clases y espectáculos.

Referirme a ella es intentar transmitir ese amor que trascendió a su obra, esa entrega sensible que movilizó emociones, expandió los límites personales, derrumbó creencias estigmatizantes en tantas generaciones.

Danzar con ella marcó un giro en la vida de muchas personas. Quienes tuvimos el privilegio de recibir ese legado sabemos de la potencia de su comunicación creadora, ese recurso vital de su arte que permite, mediante la danza, un verdadero descubrimiento personal.

Pero, ¿de qué está hecha su *Danza*? ¿Cuál es su legado? ¿Cómo continuar?

María desarrolló su obra a partir de preguntas que ella misma respondía en movimiento. Desde pequeña desarrolló una sensibilidad muy especial y tempranamente se encontró leyendo a Isadora, esta bailarina de pies descalzos que desafiaba al mundo con su forma de vida y sus danzas.

La conexión con el mundo cultural que la rodeaba tuvo gran influencia en ella. El movimiento de la joven pintura argentina, el grupo Orión, pintores, grabadores, escultores, poetas cuyas conversaciones sucedieron alrededor del simbolismo, el cubismo y lo onírico. Decía María al respecto: «comenzaron a poblarme de imágenes nuevas y me dieron la posibilidad de alcanzar encuentros de danza más sedimentados».

Ya en los comienzos de su carrera exploraba músicas que no eran las clásicas, estimulada por el impresionismo y la sonoridad de Ravel, Forest, Debussy y Erik Satie, comenzó a bucear en el mundo del silencio: «por primera vez surgían en mí formas sin sonido que me daban impresión porque no se apoyaban en la música». Esas danzas en silencio fueron parte de las huellas que la ayudaron a encontrarse con Leticia, su primera alumna sorda.

De ese experimentar con diferentes recursos del lenguaje verbal y no verbal surge una de sus técnicas que denomina *palabras madres.* Creo que su habilidad intuitiva, junto a este grupo de artistas vinculados al surrealismo favorecieron el enorme despliegue creativo que María desarrolló en el tiempo, dándole vida a objetos, personificandolos, encontrando metáforas afectivas en la naturaleza o en la música, en la arquitectura, las geografías, en la poesía, en todo lo que estaba a su alrededor.

Uno de los ideólogos del grupo Orión, Ernesto. B. Rodríguez, prologó su primer libro y allí escribió: «Ese algo más que nos quiso dejar la notable bailarina en este libro, donde el espíritu de su danza confiesa su nacimiento, su plenitud y… su volver a nacer».

Tomo este fragmento porque me gusta la idea de volver a nacer en una danza, en un gesto, despedirla para volver a encontrarla en una música, en la cotidianidad, en los rayos de sol, escuchando el ritmo de la lluvia o sintiendo un viento caluroso en la piel, como estos días de primavera en invierno.

Tan atemporal estos días como su obra. Su método nace fruto de una época en que tantos referentes buscaron superar la danza de puntas en los palacios, la danza de monarquías, hegemonías y majestades. Sus técnicas son atemporales porque sólo son verdaderamente ejecutadas cuando pueden dialogar con el tiempo actual, con el contexto en que se ofrecen.

El carácter inquisidor de María también le da un título de investigadora en su campo. Su hallazgo como artista se sostuvo en la propia persistencia, coherencia y capacidad perceptiva para seleccionar y descartar los estímulos que impulsarían a las personas a moverse más espontánea y libremente.

Quienes se sumergen en la maravilla de sus clases expresan sentir la liberación de los miedos, el reencuentro con la calma, la plenitud, a la vez que reconocer los *No Se* y los *No Puedo* instalados en sus mundos internos, para transformarlos en seguridad, confianza en el propio andar, en el propio moverse en el mundo.

María habla de los cambios que el ser humano produce a través del conocimiento, de la ciencia, la educación, la tecnología, el arte, siendo el moverse el eje principal a través de lo que todo puede acontecer.

Los cambios que existen son precisamente por el movimiento.

Estos cambios están unidos entre sí y son porque el hombre no queda inmóvil. Únicamente el movimiento es creación.

Supongo que esa certeza interna, movilizada con pasión, requirió de un trabajo solitario para encontrar las direcciones correctas. Aunque todo el contexto «le hablaba» y ella dialogaba con su ambiente, necesitaba retornar a su intimidad para profundizar en las particularidades de su método.

Fotografía: Juan Rafael Onetto

Y así son sus libros, no pueden leerse simplemente como un apunte técnico sobre un hacer, necesitan de una escucha atenta y perceptiva, de entrar en ellos desde tantas formas corporales, danzadas, musicales, escritas, dibujadas, sentidas, habitadas en la propia experiencia.

Continuar su legado es seguir tras esas huellas, profundizar, estudiar, para encontrar la propia identidad. Pero también de compromiso ético con el fin de mantener la memoria encendida, siendo hacedores y multiplicadores responsables de ese conocimiento.

Hoy celebramos el placer de haberla conocido, de disfrutar y emocionarnos con sus espectáculos, libros, conferencias, congresos, seminarios, clases, charlas, documentales, proyectos.

María es de acá y es de allá, siempre viajando, dando a los otros, siendo un puente de comunicación y transmitiendo ese humor extraordinario que llega desde sus ancestros... ahora estará más cerca de ellos y eso nos hace felices.

-Fux, María, 1976. *Danza Experiencia de Vida y Educación*. Editorial Paidós

-Barragán, Luis, 1981. *Pintores Argentinos del Siglo XX*. Centro Editor de América Latina, Tomo 1 por Marta Bendersky de Wegier-

- De Choch, Ana Asseo, 2012. María Fux en Movimiento. Página 12 Cultura y Espectáculos.

-Pellegrini, Aldo.2016. La conquista de lo maravilloso, ensayos reunidos. Editorial Argonauta.

María José Vexenat, es Danzaterapeuta, Coreógrafa.

Malva Roldán Psicòloga, Danzaterapeuta.

GPNK
Gasoducto
Presidente
Néstor Kirchner

Mueve energía,
mueve al país.

Argentina
Presidencia

Ministerio
de Economía

argentina.gob.ar

el cuerpo en tiempos de campañas electorales

No pudimos, ni quisimos, evitar la pregunta que se nos impuso al iniciar esta edición: ¿qué pasa en nuestros cuerpos en plena tormenta de campañas electorales? ¿Cuáles son los mayores impactos que recibimos en estos momentos? ¿Cómo nos afectan los entusiasmos, temores, indiferencias...? ¿Cuáles serían los posibles antídotos cuando sentimos que lo que avanza es el veneno y no la libertad? Así cada autora, cada autor hace referencia a lo que advierte como principal agresión, o riesgo inminente, o energía expectante y entusiasmo participativo... Mónica Groisman menciona, sobre todo, las manipulaciones ejercidas por los medios hegemónicos y sus mandantes. Susana Kesselman se preocupa por el daño en el tono vital. Carlos Martos subraya el abuso del lenguaje bélico en la política de campaña. Celeste Choclin puntualiza el rol de las redes en internet. Anabella Lozano se concentra en el impulso y el tono de los militantes. Carlos Trosman repasa la historia de los modos en que la política afectó nuestros cuerpos en los últimos años. Elida Noverazco y Gabriela Prosdocimi vinculan elecciones con emociones y reunen testimonios. Emiliano Blanco sostiene su llama cerca de los fuegos de las rebeldías. Todos, todas, todes... insisten en la imperiosa necesidad de encuentros y solidaridades...

democracia, «spots» y manipulaciones

escribe: Mónica Groisman

«El destino del siglo es la política, y la tragedia del siglo es la política.»

Alain Badiou (1)

Las representaciones del cuerpo son una superficie de lucha donde se enfrentan imágenes, valores y creencias. También la política toma ese plano para categorizar, incluir-excluir, jerarquizar unos cuerpos y no otros.

Si bien la política pertenece al campo de las ciencias sociales y son éstas las que nos ayudan a pensarla, otras disciplinas como el psicoanálisis pueden "prestarnos" algunos conceptos para aplicarlos, de hecho las campañas, las encuestas de opinión y la publicidad de los partidos se basan en las ideas de motivación, deseos, temores de los ciudadanos a quienes quieren dirigirse. Sabemos que desde hace mucho la propaganda trabaja con aspectos inconcientes y que allí radica una poderosa fuerza de convicción-afiliación o aceptación. La imagen de los candidatos es cada vez más un asunto de sus asesores-consultores y menos de sus verdaderas intenciones.

Cuando son sucias, las campañas políticas intentan ir hacia lugares vulnerables del inconsciente: ya no hay un interés informativo, publicitario de un programa de gobierno, sino una manipulación de los contenidos. No son programas, proyectos, modelos u obras realizadas los que pesan en la oferta electoral, sino por el contrario una maniobra sobre los temores o deseos que se suponen del lado del electorado.

Para influir desde un lugar no conciente, no para discutir y/o polemizar, sino para desautorizar, humillar o desvalorizar tanto el cuerpo del otro, como sus ideas, lazos familiares o emociones personales.

Para el semiólogo Noam Chomsky, una de las tácticas de manipulación de las subjetividades es utilizar el aspecto emocional mucho más que la reflexión. Hacer uso del aspecto emocional es una técnica clásica para causar un corto circuito en el análisis racional, y finalmente al sentido critico de los individuos. Por otra parte, la utilización del registro emocional permite abrir la puerta de acceso al inconsciente para implantar o injertar ideas, deseos, miedos y temores, compulsiones, o inducir comportamientos

En este año con tanta frecuencia de elecciones, estamos bajo la acción de todo tipo de estímulos visuales, sonoros, e ideológicos. Nos estamos acostumbrando a cierta banalización de la política: ante la falta de ideas, bailes y colores…; en lugar de serios debates sobre el futuro del país, una buena dosis de chismes, desvalorización y melenas en movimiento.

Los spots televisivos nos muestran candidatos triunfantes, solos o acompañados, cuerpos envueltos en banderas, resignificados por otros cuerpos, con semblantes sonrientes, esperanzados o expresiones de preocupación o incluso amenaza.

La política enraiza en el cuerpo uniendo en una sola maniobra lo primario infantil con el adulto sacudido por los estímulos de los medios masivos. De tal manera nuestro cuerpo queda atrapado, sometido o inicia un verdadero esfuerzo para desasirse de estos mensajes y poder volver a hacer uso de sus capacidades de pensar, de elegir, de razonar. Lo íntimo y lo exterior conforman el cuerpo político. La imagen de nuestro cuerpo es lugar de enfrentamientos, rehén de mensajes, pero también puede ser (y eso deseamos) línea de fuga de esas determinaciones, espacio de libertad.

Movimiento, fuerza, flexibilidad

El decidir es un derecho del cuerpo, elegir una capacidad que hace bien ejercitar, lo doloroso puede transformarse en experiencia e incluye esa dimensión del atrás que se deja para inaugurar un adelante.

La política ha tomado distintas formas, incluso metáforas corporales: quien es la cabeza o el corazón de un espacio, el ser soberano tiene que ver con poder "plantarse" en el territorio propio.

Una de las ideas sobre la que se sostuvo la política de los últimos siglos: la representación, la capacidad de delegar, de gobernar por "medio de sus representantes" es actualmente cuestionada tanto desde el pensamiento filosófico-político como desde la sociedad misma. Se puso en claro que la representabilidad es siempre de algún interés más poderoso que otro. Alain Badiou distingue entre un acto político y un acto estatal: *un acto estatal no es un verdadero momento de libertad,* el acto político crea o transforma espacios, y crea tiempos de procesos, de construcción: *"Si la política existe verdaderamente, entonces la política es la posibilidad de no ser esclavos".* Ya no ser esclavos del mercado ni de la representación. Poder hacer una política de lo imposible. Badiou explicita la crisis de las categorías que marcaron la política de los siglos XIX y XX: Poder, Estado y Partido.

continúa en la página siguiente

viene de la página anterior

En sus escritos se plantea cómo salir de esta situación, recuperar la idea de *movimiento* en política, hacer trayectos nuevos, deshacer determinadas relaciones y construir nuevas: *Yo siento personalmente que este es un mundo de la muerte. Y la política es justamente una cuestión para hacer de este mundo un mundo de la vida. Entonces es esencial inventar la política.* La nueva política será afirmativa, desinteresada y paciente. Afirmativa en el sentido de sostener que lo imposible es posible, desinteresada porque no pretende representar a ningún sector; y paciente por un constante ejercicio de la libertad de pensamiento, de invención de trayectos que pongan en acto, en práctica nuevas formas de igualdad: *el principal enemigo de la política es el cansancio*.

La idea de representación política está cediendo lugar a la idea de presencia, y ésta tiene una dimensión real, física de potencia activa en el aquí y ahora de pueblos, barrios o instituciones.

Se recupera la noción de "lo común" y nos interrogamos sobre sus características: es la tierra, es la riqueza, son las tradiciones, ¿quién tiene legitimidad para marcar los límites entre grupos y sus pertenencias? Cambia la noción de espacios de, o para la política, se valora el movimiento, los movimientos.

Se piensa una política que no baje de una cabeza o una vanguardia, sino que se observan y valoran los aconteceres espontáneos.

Las búsquedas creativas de aquellos mismos que quieren defender o expresar necesidades, probar otros caminos: políticas con otras temporalidades, con mayor grado de espontaneidad, quizás más desprolijas, no por eso caóticas o desprovistas de objetivos.

A pesar de los signos de debilidad de la democracia representativa, a pesar de la decepción de años pasados, y junto con las ganas o los entusiasmos por encontrar otras modalidades para "hacer política", ¡todavía es lindo ir a votar!

Esos días de sufragio el cuerpo se siente distinto, camina por el barrio mas liviano, y no sólo por no llevar carteras o portafolios. Es porque se recupera el cuerpo de la percepción, de la experiencia, del conocimiento.

Porque suelen ser días más blandos, mas fluidos, es porque el ejercicio del desplazarse hasta la mesa donde votamos, también, y al mismo tiempo, es una oportunidad de cambio en nuestra posición respecto del otro, del vecino, de la comunidad que habitamos. Siempre es preferible equivocarse en el hacer que quedar en el letargo de las certezas… El cuerpo revela sus potencias en la acción, en la improvisación, en la lucha contra la rigidez. También en la re-creación de sus apoyos, sus continuidades, sus memorias.

Mónica Groisman es Lic. en Sociología, Terapeuta Corporal y Psicoanalista.

¿Por quién doblan las campañas?

escribe: Carlos Martos

Me asombra la naturalidad con la que el lenguaje bélico ha impregnado las crónicas referidas al mundo político, y en especial a las campañas electorales. Ya no es sólo el uso habitual de palabras como victoria o derrota.

Algunas muestras: Los partidos políticos ya no tienen sedes centrales, sino ***comandos electorales*** que esperan los resultados ***atrincherados en su bunker***.

Fulano ya no dice algo contra zutano, sino que ***dispara, ataca, embiste, liquida o destruye***. Los acuerdos ya no se objetan, sino que se ***torpedean, combaten o atacan***. Las equivocaciones de los ***aliados*** son consideradas ***fuego amigo***. Ya no hay áreas protegidas, sino ***blindadas***, y la presencia de nuevos integrantes en nuevas zonas o partidos políticos son considerados ***desembarcos***. Un dirigente ya no se retira sino que pasa a ***cuarteles de invierno***. Los opositores no son adversarios sino ***enemigos***. El que tiene más votos, no sólo gana sino que ***aplasta*** y logra el ***hundimiento*** de su rival. Antes se hablaba de acuerdos partidarios ahora es ***disciplinar a la tropa***. Ya no se trata de ganar una elección por mucha diferencia, sino de ***arrasar***, de ***reventar*** las urnas. Y así podríamos seguir…

Es que cuando los medios de comunicación (o manipulación) masiva tienen a alguien *en* ***la mira,*** demuestran su ***poder de fuego*** con un constante ***bombardeo*** de noticias que trata de ***destruirlo.***

Carlos Martos es Geógrafo (UBA), documentalista, Editor de la revista Kiné.

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.iiqgargentina.com.ar

CURSOS DE TERAPEUTA
DE SHIATZU Kan Gen Ryu
INICIAN EN ENERO 2024
en CABA y Olivos

CURSO DE PROFESOR/A DE Qi GONG
INICIA EN OCTUBRE 2023 en CABA y en Olivos

"ZHI NENG QI GONG 1"
Qi Gong terapéutico moderno de gran difusión en todo el mundo, creado por el Maestro Pang He Ming

Nivel 1: "Peng Qi Guan Ding Fa"
(Tomar el Qi y verterlo por la cabeza). Ejercicios complementarios
Duración: 1 bimestre, octubre-noviembre
Para Principiantes y Avanzados
No se requiere experiencia previa
Modalidad mixta (presencial y/o virtual). Las clases quedan grabadas
Inscripción: www.iiqgargentina.com.ar
Se entrega material didáctico y Certificados de Asistencia
Este seminario puede cursarse en forma unitaria
para el mejoramiento de la propia salud

Vacantes limitadas
SE ENTREGA MATERIAL TEÓRICO Y CERTIFICADOS DE ASISTENCIA
ABIERTA LA INSCRIPCIÓN: www.iiqgargentina.com.ar

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

Escuela de Shiatzu Kan Gen Ryu
iiQGargentina

reflexiones de una eutonista en tiempos electorales

acerca del daño en el tono vital

escribe: *Susana Kesselman*

"Me siento desbordado, y cuando uno se siente desbordado lo único que tiene que hacer es cuidar su salud".

Versión libre de una frase pronunciada por el doctor Eugenio Zaffaroni, juez de la Corte Suprema Argentina.

Daño en el tono vital. Ofensa a la sensibilidad

Ya no se trata sólo del panóptico, de ese gran ojo que contempla y de este modo controla las acciones y los pensamientos humanos. Ya no se trata sólo de la dialéctica amo-esclavo con sus variantes a lo largo del tiempo aún con los cambios de configuración. Ya no se trata sólo de los castigos, de la represión salvaje, de los vuelos de la muerte. Ya no se trata sólo de los misiles sin rostro que matan a distancia a poblaciones enteras. Sin embargo, se trata de todo esto.

¿Es posible fotografiar el paisaje que condiciona la tormenta, captar el clima que lo favorece, el remolino que se genera alrededor de los cuerpos, los misiles verbales, que penetran sin rostro pero con rastro en los cuerpos? Para este concepto me inspiro en el de

Daño psicológico: "Infección social que ataca la personalidad de cada sujeto, produciendo efectos en su modo de ser y en su modo de estar en el mundo: se naturaliza lo que debería ser excepcional, lo escandaloso se torna normal, las desviaciones éticas son los medios que justifican la sobrevivencia y el éxito, y la ausencia de la consideración solidaria es lo esperable en los tiempos que corren.

Es imprescindible volver a interrogar qué se entiende por ética de la cura y qué es salud y calidad de vida y no sólo cuánto se está dispuesto a luchar por conseguirla sino también con qué y cuánto pagar para acceder a ella y sostenerla". (Dr. Hernán Kesselman, *Psicoterapia Operativa*)

• **Reflexiones sobre el tono.** A su vez, el tono, tal como lo considero en mi práctica de la Eutonía, es un tono en red donde lo corporal, lo mental, lo emocional, lo sensorial, lo verbal, se entrelazan de maneras diversas. La creadora de la Eutonía nos da pistas de ese tono en red.

"Los psicofisiólogos definen el tono como la actividad de un músculo en reposo aparente. Esta definición señala que el músculo está siempre en actividad, aún cuando ello no se traduzca ni en desplazamientos ni en gestos. En este caso no se trata de la actividad motriz, en el sentido acostumbrado de la palabra, sino de una manifestación de la función tónica. Esta función tónica tiene la particularidad de regular la actividad permanente del músculo que condiciona nuestra postura y hace que la musculatura del cuerpo esté preparada para responder prontamente a las múltiples demandas de la vida. Los estados y cambios emocionales, así como la angustia o la alegría, las diversas formas de excitación, el agotamiento físico, psíquico y las depresiones, están en íntima relación con el tono". (Gerda Alexander, *La eutonía*)

Por lo general, las improntas negativas en la sensibilidad, la vida emocional y en el desarrollo de la inteligencia son exploradas en la primera infancia y no en otros períodos evolutivos, aunque la sensibilidad y las emociones son materia viva y sustento del proceso creativo *sine data*.

Por tal razón, con el concepto de Daño en el Tono Vital, intento nombrar e investigar una serie de fenómenos que afectan a la tonicidad, a la sensibilidad de las personas, a su vida afectiva, a su alegría.

• **Abocetando ideas.** Daño en el tono vital designa una herida en la tonicidad, un deterioro del vigor, un menoscabo en el deseo de vivir, una disminución en la disposición natural que cada persona tiene para dejarse afectar y poder reaccionar. Fenómenos sin nombre y con frecuencia inadvertidos para los umbrales perceptivos singulares y sociales.

• **Lo Micro-bio-político.** La Biopolítica recorta un territorio existencial orientado a observar, detectar, arrojar luz sobre los modos como el Poder, no sólo el poder político, sino también el poder en la familia, en las instituciones donde nos formamos... y deformamos disciplinariamente y en otros estamentos sociales, nos afecta. Un afectarse que se detecta en el plano de las ideas, de los vínculos, de las acciones, de las afecciones y los afectos.

Nuestra tarea como trabajadores de lo corporal nos permite indagar en los cuerpos las incidencias del ejercicio de ese Poder que adopta diferentes formas –disfraces– en el transcurso del tiempo.

El mundo de lo *micro* es un recorte en el campo de la Biopolítica. Un segmento que pone el lente en las pequeñas percepciones, en el mundo de la sensibilidad, en lo que se palpa, en lo que se registra a través de los sentidos, incluso en el mundo de lo imperceptible. Si bien las prácticas corporales nos proporcionan recursos para un conocer sensible de las personas, de los cuerpos, no siempre las utilizamos como herramientas para un saber micro-bio-político.

• **Perceptos y afectos como estados que parten de percepciones y afecciones**. El mundo de lo micro jerarquiza las percepciones, la vida emocional, los afectos, pero éstos en sí mismos no pasarían de ser experiencias singulares, vivencias. Gilles Deleuze encuentra una formulación esclarecedora.

Los perceptos, según el filósofo, no se refieren a las percepciones de un perceptor, sino a estados perceptivos independientes de quien tuvo la percepción. En todo caso, quien percibió pudo expresarlo de tal modo que produjo un efecto multiplicador, de resonancias, en quienes no habían registrado tal percepción. Éste debería ser uno de los ejes de nuestros trabajos corporales, algo que a veces no sucede porque en ellos se fomenta la expresión de la vivencia personal, sin estimular, sin recoger, lo que estas vivencias de unos producen en otras sensibilidades. En mi caso, este efecto expansivo de las percepciones lo reconozco a partir de mi experiencia con la Covisión, método desarrollado por el doctor Hernán Kesselman, que tiene como base la Multiplicación Dramática creación conjunta con el doctor Eduardo Pavlovsky. A través de este método participamos de un ejercicio de resonancias a partir de la escenificación de una situación que nos captura –nos inmoviliza– en la vida personal y profesional.

Se necesita alguien que sea capaz de percibir –de exponerse en el propio cuerpo– y de encontrar el puente que lo transforme en una experiencia para otros.

Los afectos tampoco los identifica Deleuze con los sentimientos o afecciones, aunque atraviesen esos territorios, sino con la producción de estados independientes de quien los registra, aunque surjan de ellos.

¿Entonces? Éste es un camino posible para que nuestras sensaciones, percepciones, afecciones, no mueran en nosotros, sean transmisibles, sirvan a esta micro-bio-política que intentamos desarrollar.

• **Las crisis de la sensibilidad.** Lo local, lo global y lo corporal. La palabra crisis es el *cliché* de nuestros tiempos.

Se trata de la Crisis del Capitalismo, un sistema que sin duda está en crisis, una crisis de cuya existencia oigo hablar desde hace tanto tiempo que no sé si es un deseo o una realidad. Se trata de la Crisis del Euro, moneda cuyo valor es cada vez más gravoso para mi bolsillo. También de la Crisis del Dólar y de cómo la población mundial se está volcando al oro y yo pienso en el chileno de oro que me regaló papá, aquél que guardé tan cuidadosamente que ahora no encuentro.

Pero ¡¡¡atentos!!!, además se trata de la Crisis de la Democracia: te dicen que cada vez votan personas con menos sinapsis neuronales y por eso algunos resultados electorales.

Se trata de la crisis de la Bolsa de Valores y yo, que no poseo ninguna acción, me siento atemorizada por las cifras que se anuncian. En el tema de las bolsas emerge también el negro: el lunes negro, el jueves negro. Nada más negro que el humor de los inversionistas.

• **El vocabulario de los Medios.** Por otro lado, se abren hondas heridas en nuestros cuerpos sensibles a partir del vocabulario que utilizan los Medios de Comunicación durante los períodos pre-electorales –valga el ejemplo para la experiencia reciente en Argentina– un vocabulario que es naturalizado y propagado en forma de rizomas.

Veamos si no el significado del famoso Búnker, del que todos hablamos y donde los políticos esperan los resultados electorales: "Refugio de hormigón armado, generalmente subterráneo, para defenderse de los bombardeos". Y también: "Grupo político que, por aferrarse a una ideología tradicional, se resiste a cualquier cambio". Y no lo digo yo, lo dice el diccionario.

Las palabras de algunos medios gráficos y audiovisuales resuenan en nuestros cuerpos, en nuestro sistema nervioso, en nuestros cerebros, produciendo temores, inseguridad, tristeza, rabia, incertidumbre.

Esto que viene ahora no lo lean precipitadamente. Denle a cada palabra una pausa. Derrumbe, catástrofe, crece el conflicto, la imparable violencia… sindical, el caos, la mala racha, una alegría… que intenta atenuar la derrota, alerta… por lo que se viene, gran fuga de capitales, la crisis se agrava, un poco más de duelo, ideologismo hueco, maquillar… la grisura, relato (muy de moda) haciendo agua, destrato institucional, violación… de la veda (la palabra violación es una de las preferidas), crece el miedo … por la economía, la crisis… está contagiando (y no hay vacunas), la peor jornada, la posibilidad de una nueva recesión...

Y sólo hago una lectura a vuelo de pájaro de dos o tres páginas de un periódico de hoy. "Mi cuerpo enfermo no resiste más".

Entonces cierro el periódico, no quiero seguir leyendo, no quiero enterarme de cómo va el mundo. ¿Ése es mi daño en el tono? Caigo así en el estado erizo.

• **Del estado-erizo a la anorexia sensible.** Vuelvo a un viejo texto de mi autoría: "Denomino estado-erizo a un tipo de trastorno de la sensibilidad, a una herida en el tono vital, en el sistema nervioso, estado que observo tanto en mi práctica clínica como en mi vida cotidiana, que se produce en nombre de un derecho para vivir más feliz, al menos con menor sufrimiento. Hay expresiones de este estado en el lenguaje.

Las personas dicen filtrar, rebotar, pasar de, respecto de estímulos que consideran negativos. Modos de decir que existe una realidad insalubre, ante la cual es conveniente defenderse retrayéndose.

Esta acción construye una coraza, que suele ser un exceso de defensa… Se crea así un estado-erizo, un "No", psicológica y socialmente valorado como sano, que por un lado protege al ser sensible y por el otro disminuye la potencia de los receptores necesitados de alimento para continuar desarrollando la vida y desplegar los potenciales creativos. Este estado se caracteriza porque no sólo impide el paso de sensaciones insoportables –aquéllas que sobrepasan los umbrales de lo tolerable para la existencia–, sino que además tampoco deja pasar las sensaciones agradables y vitales, impulsando estados de inapetencia sensorial, de sensibilidad restringida; una especie de anorexia de la sensibilidad, que desmotiva y agota la vida.

continúa en la página siguiente

viene de la página anterior

Esta situación genera un tipo de daño, de maltrato y automaltrato de la sensibilidad, daño del que nadie está exento de infectarse y transmitir.

Todos somos portadores del silencio de los receptores. Todos podemos contagiar y contagiarnos el agotamiento de las pasiones, la desvitalización de los afectos, la disminución de las apetencias, la descafeinización del deseo, el debilitamiento de las buenas defensas ante estas heridas en el tono.

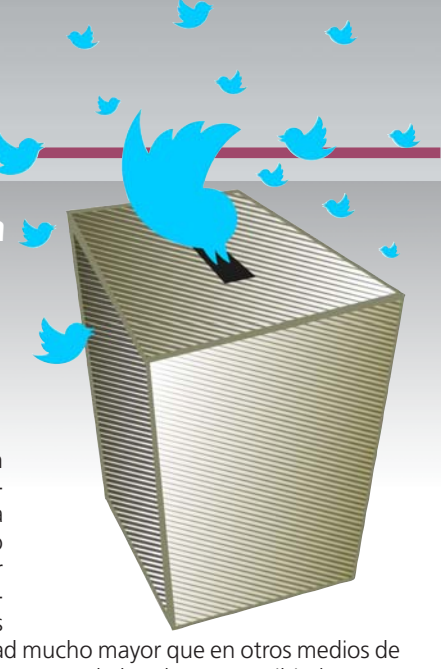
He encontrado en *Ecce Homo*, suerte de Manual del hombre sabio escrito por Nietzsche, algunas expresiones que enriquecen este concepto: *Separarse de aquello a lo cual haría falta decir no, una y otra vez. Los gastos defensivos, incluso los más pequeños, si se convierten en regla, determinan un empobrecimiento extraordinario. El rechazar, el no-dejarse-acercar a las cosas, es un gasto, una fuerza derrochada en finalidades negativas. Por la continua necesidad de defenderse puede uno volverse tan débil que ya no pueda defenderse. Tener púas es una dilapidación, incluso un lujo doble, cuando somos dueños de no tener púas, sino manos abiertas".*

Algunas ideas para reinventar la sensibilidad

1. Hacernos de cuerpos que surfeen en aguas mansas que pueden transformarse en tsunami.
2. Aprender a desequilibrarse, un arte que necesita una práctica y una creencia.
3. Ser cartógrafos, dibujar el territorio mientras lo recorremos, en un mundo de geografías internas y externas cambiantes.
4. Cuidarse de los microfascismos en nos. Cada uno el que le toca.
5. Hay cambios que no nos sorprenderían si le diéramos más lugar a nuestro cerebro primitivo.
6. No sólo se transforma la sociedad, sus valores, las ideas que los sustentan, sino también la sensibilidad para registrar esos cambios mientras van sucediendo.
7. Alertas que no interfieran el proceso de flexibilización de nuestros cuerpos y de nuestras mentes.
8. Rizomatizarnos con los que piensan y sienten de modo similar a nosotros… sin concesiones.
9. Estar abiertos a quienes piensan diferente… sin concesiones.
10. Cuidarnos del daño que hiere la sensibilidad de modos imperceptibles, sin violencia visible, sin huella a la vista.
11. Las palabras son como flechas: no son ni buenas ni malas, pero algunos arqueros pueden disparar flechas envenenadas. Es posible usarlas en otras frases.
12. Cuidarnos de la adicción a la identidad, es un ancla que nos impide devenir en otros, ser personajes en los sueños de otros.
13. Los *ritornelos* son trucos, pasos de baile, gestos, que nos ayudan a fugar hacia otros territorios cuando hemos cerrado el nuestro.
14. Los territorios no son sólo geográficos, sino también corporales, afectivos, mentales.
15. Oigamos la irritación, el enojo, la rabia. Por lo general son avisos de que el daño en nuestra tonicidad no fue registrado en el momento en que fue producido.

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.*

las redes y la política
ausencias y presencias



escribe: Celeste Choclin

Las redes sociales han adquirido un gran protagonismo en el terreno político. Una relación muy particular entre los políticos y la sociedad se establece a través de redes como Twiter. Podemos entrar al Tweet de cualquier dirigente y saber acerca de sus ideas, opiniones y hasta contestarle como si estuviéramos tomando un café. Hay una idea de proximidad mucho mayor que en otros medios de comunicación porque además de interactuar, se puede leer lo que escribió hace un año, quiénes le contestaron, entrar en debates interminables. Sin embargo no se lo puede ver, ni tocar, ni escuchar, sino que esta "presencia" está fuertemente mediada por una ausencia como es Internet. ¿Se trata de una ilusión de cercanía? No lo sabemos con precisión, pero sí podemos afirmar que resulta un medio importante de participación y de socialización de la información.

Por otra parte, los medios electrónicos se han convertido en verdaderas alternativas a los medios de comunicación tradicionales: el desarrollo de blogs para difundir ideas y debates, el uso de las redes para la convocatoria a movilizaciones, actos, hasta las cadenas de correos electrónicos para conseguir adhesiones o transmitir información. Así, las protestas en Chile, en Perú, en España, en Francia se difundieron por la red, incluso sus propuestas se conocen más por este medio que por lo que los diarios y la televisión de esos países muestran. Esta nueva herramienta de comunicación permite que se expresen muchas voces, y da la posibilidad de participar en la construcción de la información.

Por lo tanto, a pesar de las tendencias de un siglo XXI global, individualista y desmaterializado, los sujetos se hacen presentes, en las calles, en la militancia, en los cantos, a través del arte, de los medios de comunicación alternativos. Como canta el Grupo de teatro comunitario Catalinas Sur: "*…que nadie diga la ´utopía se murió´ / Si para muestra basta sólo un botón / aquí hay cien utópicos hoy / que por amor / brindamos toda nuestra alma en la función / y si logramos conmover su corazón / nuestra utopía ya se cumplió / Por ese mundo que hemos soñado / sin injusticia y en libertad / porque pensamos que aún es posible / por eso es que estamos acá…" (El Fulgor argentino, Grupo Catalinas Sur).*

Celeste Choclin es Doctora en Ciencias Sociales (UBA), Mg. en Comunicación e Imagen Institucional (UCAECE- Fundación Walter Benjamin), Lic. en Comunicación (UBA), Directora de la Licenciatura en Comunicación Social (UCES), docente universitaria UBA (integrante de la Cátedra de Comunicación I), profesora titular de Teorías de la Comunicación y Análisis del discurso (UCES), adjunta de Metodología de la Investigación (UCES) y titular de Teorías de la Comunicación e Introducción a la escritura (Fundación Walter Benjamin); Investigadora en comunicación y cultura urbana.

reflexiones de una militante en plena campaña

el tono militante y la experiencia de poner el cuerpo

escribe Anabella Lozano

Me gusta pensar que el "tono militante" es un modo que comparto con muchas y muchos. En realidad no es que sean tantos, lo que pasa es que a los militantes nos gusta mucho encontrarnos con otros militantes, en lo posible con la misma ideología claro. Nos atraemos por muchas cosas porque compartimos un interés, un modo de leer la historia y de protagonizarla. Compartimos lenguaje, reuniones y también el gusto por creer en la comunidad organizada como un modo de mejorar la vida de las personas. Pero sobre todo lo que compartimos es ese tono/modo de sentir algo parecido a una fuerza o modo de pulsar acciones, provocar movimiento y combatir los desánimos.

¡Si si! En el militante el desánimo es casi, un sentimiento anulado, que cuando asoma compulsamos a acallar sin hacer mucho lugar a su desganada voz; siempre tenemos figuras de la historia que nos sirven como ejemplo de valentía e infinita confianza en la humanidad para que nos amortigüen la caída y nos den energía para volver a empezar.

El movimiento que hacemos las militancias es un movimiento con propósito, podríamos decir que es **"EL"** propósito, de transformar lo injusto en justo y la falta de derechos en derechos que podamos disfrutar todas y todos por igual.

El militante considera casi imposible que su gesta no sea exitosa y entonces va casi con alegría y mucho optimismo hacia la tarea. Emprendiendo con "energía militante" el cambio que pondrá en otro estado aquello que necesita ser cambiado.

Es un modo de vivir el impulso, la reunión de vitalidades y sobre todo el deseo de hacer y hacer al infinito. El hacer (lo que sea) es una acción que se convierte en usina energética y que arma la potencia que nos vuelve a impulsar. Es decir que el "HACER" tiene una relevancia fundamental porque da la posibilidad de tejer con terquedad lo que muchos ven como imposible.

> **Da la posibilidad de verse modificado y de dejarse modificar. No tengo la certeza de donde viene esa energía de la que hablo. Lo que tengo bien seguro y bien sentido es que sin duda el modo militante se siente en el cuerpo, en el tejido que vamos siendo y que algo de eso se propaga, reverbera y se multiplica en los otros y otras.**

Y se hace necesario agruparse con aquellos que lo sienten de forma parecida en plazas, encuentros, espacios públicos y en lugares comunes.

También logro darme cuenta que no todo en el tono militante es liviano y energizante.

Es un modo un poco (o muy) negador de las condiciones que limitan la expansión de sus deseos intentando desmoralizarlo y se aísla fácilmente tomando distancia de aquellos pares a los que no logra contagiar. El modo/tono militante (uso los dos porque son casi simultáneos en los tejidos musculares) se materializa a través de la exigencia y de la carga de presiones.

Entre las exigencias hay una muy común y repetida que es la de pedirnos que no hagamos pausas, ni paradas en los registros y necesidades personales. No hay tiempo para ese registro porque claro el modo militante esta siempre atendiendo la urgencia y administrando la escasez. Es un orfebre de la fe, de hacer con dos palitos y la infinita voluntad de ser, un guiso de acción explosiva y avance blindado.

La paradoja de poner el cuerpo y de alejarse de la trama.

Entonces salta a la luz algo que hace ya muchos años empezó a tomar cuerpo y claridad ante mis ojos, que hace mucho ven de muy cerca el "tono militante". Eso que se me aparece muy revelador y significativo porque la militancia dice emprender acciones colectivas pero pide más fuerza y confía más en el cuerpo del militante que en el propio tejido colectivo que muchas veces no llega a tomar la forma de todas esas fuerzas que la conforman.

Porque es allí donde también se ve que el todo no es la suma de las partes. Si no hay trama no hay todo y el exceso de voluntad afina los hilos de la trama hasta que casi casi amenazan con cortarse justo en el que tira con su apasionada voluntad individual.

Ahí creo que está la paradoja, no se entienda mal, la militancia como la vengo nombrando, es en la grupalidad, en colectivo o colectiva, es juntas y juntos es con la mirada puesta en ser muchas y muchos. Aunque cuando convoca a la fuerza lo hace en el sentido profundo de pedirle al cuerpo y al tono militante de cada una o uno que se ponga en situación y en el desafío crucial de *acuerpar* las tareas de manera heroica y con un único norte que es hacia adelante.

Apela a toda la energía personal en clave de exigencia y de creencia. Ahí es donde se vuelve pulso subjetivo, personal y a la larga difícil de sostener. A veces por agotamiento físico y mental y tantas otras porque las épocas (como éstas) se llenan de "pasiones tristes". A veces porque las posibles huellas que en cada una y uno hayan dejado las urgencias y tensiones de su vida no permiten sostener las tensiones del hacer.

Sería ingenuo pensar que solo por ser muchas y muchos podamos cambiar lo que pide ser modificado con la urgencia que trae la injusticia de la desigualdad en la que nos ha tocado volver a vivir. Es realmente una escena necesaria hacer cuerpo los acuerdos y aprender a tramitar de otro modo los desacuerdos porque ni la cantidad ni la voluntad logran reemplazar lo que trae la experiencia de involucrarse y poner el cuerpo en cambiar nuestros destinos. No será igual ni de la misma manera en cada uno y una, pero necesita ser compartido.

> **"El clima físico y afectivo hoy es revanchista, desigualitario, sacrificial con los más débiles. Ahí prenden los mensajes derechistas. No tanto por su fuerza de convicción, persuasión o seducción, como porque resuena con los cuerpos crispados" dice Amador Fernández-Savater en su nota de la publicación virtual española CTXT – Contexto y Acción del 24-6-2023**

Ese tono crispado está muy ligado a los enojos de la precariedad, las injusticas de la falta de derechos que se suponen ya ganados, los medios masivos de comunicación que llaman a crisparnos y las redes que usan el odio como lanzallamas. El tono de la exigencia en cambio invita a "poner el cuerpo" para causas justas y necesarias. Por supuesto se puede poner de muchas maneras pero hay una que es la que se teje con complejidad a la hora de hacer acuerdos colectivos que es la de poner cada vez más voluntad.

En esa modalidad a más voluntad y más hacer es donde reside el núcleo militante. En esa lógica de mayor entrega en el hacer es donde muchos hacen carne ese tono o modo militante. También en esa participación es donde se siente en el cuerpo tener más pertenencia y también más oportunidad de decidir en nombre de la grupalidad.

Este me parece un punto clave, **los derechos se sienten en este estar siendo cuerpo**, se perciben propios si participé de la **experiencia**. Si organicé estrategias para llegar a concretar esa tarea militante, si me agrupé, si lo consulté, si pude hacer con otros y otras eso que parece para todas y todos. Si me vinculé con las personas y me reconocí en esa misma intención, si posibilité un consenso o algo parecido.

> **También los derechos se sienten en el estar siendo cuerpo-soma porque cuando se conquistan cambian las condiciones de vida en un estar más amable y de menos emergencia-urgencia. Nos dejan más cerca de la experiencia consciente y elegida.**

En mi experiencia es el tono militante el que hace que podamos sentir que es nuestra voluntad la que hace la diferencia y es ella también la fuente inagotable de energía. Pero también hace que me crea con más derecho que los otros porque puse más, me agoté más y le saque a otros espacios de mi vida para ponerle a éste en nombre de todas y todos. Por eso es que muchas veces nos creemos con más derecho (aunque lo que nos describiría mejor es que somos militantes que tenemos acumulada más experiencia) y eso rompe la trama y nos va dejando más lejos de aquellos y aquellas que no entran en el modo militante. Una suma de experiencias que se desconocen unas a otras.

Regular ese modo tiene que ser una de las construcciones claves de ser realmente una trama colectiva y no un salpicón de voluntades que al final des-energizan al colectivo.

"Un Eros social y político es el impulso organizado para frenar la destrucción, la pulsión de cooperación que inventa formas para instituirse y durar, el arte de la composición sensible con el otro. Un amor desde la autonomía, hacia personas, vínculos o territorios, el amor entendido como cuidado de un potencial libre" continúa Savater.

En diálogo con esta época y en profundas reflexiones que duran lo que tarda en llegar la próxima imagen de Instagram o el próximo audio de WhatsApp empiezo a darme cuenta que es necesario pausar la acción y el hacer compulsivo del modo militante para

tomarse el tiempo de escribir y de preguntarnos por estos procesos tan poco visibles de nuestras formas de organizarnos.

Por supuesto que también y sobre todo me pregunto por los tiempos inéditos que aparecen tan poco digeribles con el avance de los pensamientos y de la ola repleta de reacciones antiderechos. Pero el miedo y el avance de la reacción no debe dejarnos sin reflexión sobre cómo intervenimos en esos cambios tan deseados.

Siempre he tenido conflicto con ese modo de la voluntad. Conflicto porque es una manera que ignora lo que otros y otras dicen de su propia cuota voluntariosa disponible para la acción y empuja sin admitir lo que la subjetividad necesita. Y conflicto porque algo de la ansiedad y de la urgencia por temor a perderlo todo siempre me empuja a empujar. Mi conflicto recrudece cuando me doy cuenta que el clima se vuelve mustio y se oscurece. Definitivamente no quiero sumar al mío el desánimo de los otros y otras, sobre todo de los que siempre tienen más de ese modo de estar que tiene el anuncio fácil de que nada puede cambiar.

Algo se enciende en mi modo militante cuando la alegría de vernos con más oportunidades, de ser personas con más posibilidades de elegir, se va apagando bajo las protuberancias cortantes y ásperas del odio que promueve la derecha.

> **Es notable cómo estas presencias amenazantes pueden traer tan diferentes reacciones en nuestros cuerpos, en lo que estamos siendo.**

El tono militante y el optimismo de la voluntad que organizan acciones con el mejor de los propósitos muchas veces no admiten el "No puedo".

Los militantes o también "militontos" como solemos decirnos a nosotros mismos tenemos un formato que toma aliento y junta litros de voluntad. Esos litros con aroma desesperado solo admiten el flujo de "avanzar" hacia adelante y de mover traccionando sin mirar atrás. Confundiendo el avance con la huida y la huida transformándose silenciosamente en un modo de supervivencia. "Darle para adelante" como única opción.

"No es cuestión de voluntad, sino de cuerpo. Los cuerpos anudados, amurallados y narcisistas son incapaces de autotransformación y curación. Preferirán instalarse en la repetición y señalar enemigos-culpables afuera, aunque el malestar les devore por dentro.(…) Un verdadero materialismo no puede

continúa en la página siguiente

Viene de página anterior

pasar más que por los cuerpos y sus pulsiones. No es que la gente sea mala, tonta o esté desinformada. No se trata de comunicar mejor, tener más medios o presentar bien los números. La ola reaccionaria se expande gracias a la crispación de los cuerpos." Dice Fernández- Savater

Lo dice en el mismo artículo que citaba más arriba y me hace pensar qué cierto es esto de que no podemos seguir pasando por alto que es en cada bienestar y en cada malestar en el que se construyen los cuerpos deseantes que se transforman en crispación o toman formas más sensibles, placenteras y tiernas.

"Sólo un afecto puede curar otro, sólo un clima puede desplazar a otro, sólo el amor nos permite escapar de la repetición, "sólo Eros puede sujetar a la pulsión de muerte" dice Freud al final de El malestar de la cultura." Y pienso siento qué enorme tarea tenemos por delante en poder demorar nuestra acción para que podamos vernos de otras maneras pero sobre todo que podamos vernos en otros y otras sin que se conviertan en "nosotros y ellos".

Y también poder organizarnos para no exponernos a quienes en este momento solo pueden habitar los cuerpos crispados, organizarnos en la construcción que abone tiempos con pulsos más compartidos donde el péndulo no se aleje tanto del centro compartido. Y que pueda defender la vida con un "impulso organizado".

Fernández-Savater habla de un Eros Social que organice la pulsión de modo cooperativo y pienso también que sea cuidando y escuchando otras maneras nuevas a recrearse. Maneras que no están creadas aun pero que vienen haciéndose lugar en cada vínculo que cuidemos. Maneras que son de la ternura que pueden recapacitar a las personas que están siendo cuerpos heridos "reinventar protecciones de la vida desde la seguridad recíproca".

Y si… en todo este artículo no mencioné al capitalismo como nuestro gran enemigo… Lo hice en clave de no escudarme detrás de las razones que ya conozco y tratando de desandar mis razones militantes.

Es necesario que quienes podemos pensarnos en el cuerpo y su potencia de estar siendo, tengamos reacciones menos crispadas y también construcciones menos automáticas.

Y entonces elijo compartir con uds. Y terminar como Savater cierra su artículo con una frase que me dejo pensando mucho y a la vez me dio nuevos ánimos en mi **"pesimismo esperanzado"** al decir de un gran amigo y hermano obviamente militante como yo.

"También Eros persigue la "tranquilidad psíquica", explica Freud, pero no a través de la supresión de las tensiones y las anomalías, las diferencias y las alteridades, no como paz de los cementerios, sino desde el cuidado, el enriquecimiento y el embellecimiento de la vida. Por eso sólo Eros puede sujetar a Thánatos: satisface el mismo deseo de la pulsión pero por otras vías."

Y quizás como modo de hacer honor a los modos que nos han traído hasta aquí con el compromiso hacia la vida me despido diciendo

Hasta la Victoria Siempre.

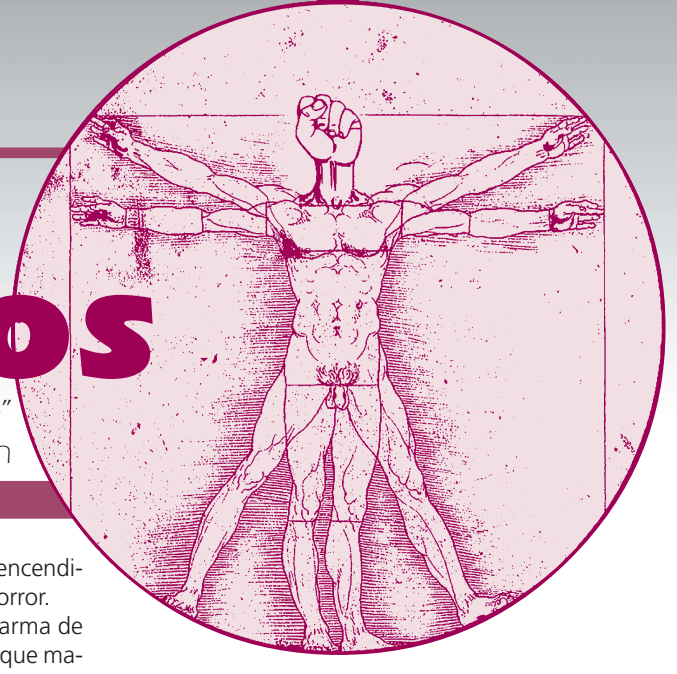
Anabella Lozano es Prof. Universitaria de Artes en Danza - Expresión Corporal. (UNA) Docente y formadora en Esferodinamia, Educadora Somática. Docente invitada en la Carrera de Kinesiología (U. Maimónides). Formadora en Institutos Terciarios de Educación Física, UFLO y C. C. Rojas, UBA. Fundadora de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

Bibliografia: CTXT Contexto y Acción – "La ola reaccionaria y la pulsión de muerte" Amador Fernández – Savater.

https://ctxt.es/es/20230601/Firmas/43300/Amador-Fernandez-Savater-reaccionarios-freud-pulsiones-thanatos-eros-15m-derecha-elecciones.htm

cuerpos políticos

"Por suerte, estamos hechos de carne"
David Le Breton



escribe: Carlos Trosman

Recuerdo cuando comencé a usar el pelo largo, allá por **los tempranos '70**, durante mi adolescencia. El diariero, el colectivero y muchos comedidos que pasaban me trataban de "señorita", aunque ese pelo largo era una pequeña melena que me tapaba la mitad de las orejas.

En esas épocas, también te cortaban el pelo "gratis" en las comisarías, o te cortaban los pantalones "bombilla" o tajeaban las minifaldas a las chicas "para restaurar la moral". La diversidad estaba prohibida y cada cosa en su lugar según la tradición y las "buenas costumbres". No era cuestión de permitir una juventud "extranjerizante".

En la dictadura anterior al retorno de Perón, se intentaba disciplinar el cuerpo de l@s jóvenes por la fuerza bruta.

Con la llegada de **"Cámpora al Gobierno, Perón al Poder",** los cuerpos se soltaron, se juntaron, se abrieron las cárceles, se podía amar y soñar. Se compartían tomas de escuelas y otras convivencias varias donde ser joven ya no era un pecado. A los pelos largos se sumaron los bigotes que caían a los costados de los labios e inclusive las barbas, las chicas se soltaban el pelo…

La batalla por la vida parecía ganada. Ya la imagen del cuerpo era "nacional y popular", aunque desde las sombras los sectores más conservadores conspiraban.

Conspiraban contra lo que consideraban también "extranjerizante"pero esta vez no por la moda anglosajona, sino por la identificación con el Che Guevara, ícono de la Revolución Cubana y por ende, y paradójicamente, extranjero en su tierra. Los "hippies" ya no eran un peligro, ahora la amenaza eran los "zurdos".

Después de la emboscada de Ezeiza, el día que volvió Perón a la Argentina, y luego de que al poco tiempo echara a los jóvenes **"imberbes"** de la Plaza de Mayo, quedó en claro que ser joven y pensar y mostrarse diferente, volvía a ser peligroso.

La fiesta del cuerpo había terminado y empezó el peligro que después tomó la forma de la Triple A y atacó los cuerpos a balazos. Empezaron las desapariciones y las torturas, los vejámenes y los secuestros de bebés.

El poder oscuro y fanático de la **dictadura cívico-militar** esta vez disciplinaba los cuerpos apoderándoselos, intentaba doblegar la ideología doblegando el cuerpo, infundiendo temor, tocando el nervio más profundo, allí donde anida el instinto de conservación.

Nuestros cuerpos se tiñeron de miedo y adrenalina, de espanto y dolor. Introspección, aislamiento, exilio. La desagregación de la muerte invadió cuerpos que todavía se conservaban amantes en algún rincón de intimidad. Resistir, como la semilla espera bajo tierra durante el invierno para explotar en primavera. Resistir, y conservar encendida la llama del amor entre tanto horror.

La Guerra de Malvinas fue un arma de doble filo, una escopeta traicionera que mató a muchos jóvenes (una vez más los jóvenes víctimas del poder), pero que estalló hacia atrás explotando en la cara de los militares y la dictadura que sostenían. Comenzamos a sacudir los cuerpos y el miedo, a cantar y juntarnos, a gritar ¡basta! y madurar el "Nunca Más".

Con la llegada de la democracia los cuerpos desbordaron las calles. Por todos lados había artistas callejeros, alegría, risas y trasnochadas. Festejos y cuerpos sueltos y entreverados, cuerpos sudorosos y amados, cuerpos en danza para recuperar el tiempo perdido. La diversidad se abrió camino.

Una inmensidad plagada de imágenes diferentes, de aspectos diferentes, de géneros diferentes. Recién cuando Néstor Kirchner hizo bajar el cuadro del dictador Videla volví a creer que otro país era posible.

Muchos cuerpos de desaparecidos aparecieron, y siguen apareciendo. Muchos nietos robados fueron recuperados y se suman más. Muchos genocidas fueron condenados y otros continúan en juicio. Muchas historias se reconstruyeron y el amor pudo cumplir su ciclo de encontrar su objeto y correspondencia. Volvió la fiesta del cuerpo.

Volvieron los cuerpos a llenar las calles y a participar en actos y festejos. Pero esta vez sin miedo, esta vez con amor, en familia, con niñ@s. Recordando en la Plaza de Mayo cada 24 de marzo, construyendo la memoria. Tramando un fuerte sentimiento de comunidad con los demás. Los cuerpos sudorosos de bailar y caminar ya no huelen a miedo. Se disfruta de un espacio y una plaza propios. Segur@s de tener un lugar. Un lugar en el mundo: éste. Y un momento en la historia: este mismo.

Nos siguen oprimiendo con otra artillería, no menos represiva: la deuda externa, la economía de guerra, la inflación, el desempleo. La desilusión es una aliada para quienes apoyándose en la misma ideología que la dictadura cívico-militar (un modelo de país con excluidos y mano dura para las disidencias), todavía mueven los hilos del país. Las esperanzas se achican en la vida cotidiana, en la lucha del día a día y la falta de credibilidad en los políticos. Pero seguimos estremeciendo los cuerpos en el baile, la danza, la expresión, el amor. Por eso participar y poner el cuerpo. Mantener los espacios públicos, públicos. Que no nos privaticen la esperanza.

En Jujuy revive la represión y amenaza al cuerpo entero del país. Allí se están cruzando las fronteras del Nunca Más y vuelven las torturas, las injusticias medievales, el colonialismo. Esta política de cuerpos violentados vuelve a encontrar resonancias en otros puntos del país.

Es una enfermedad viral que afecta a toda la sociedad. ¿Hasta cuándo? NUNCA MÁS.

No hay una verdadera democracia sin un control popular del poder, sin la implicación de los cuerpos también como entes cívicos y jurídicos en la política del país.

La represión la sufren los cuerpos, el hambre la sufren los cuerpos, la falta de vivienda la sufren los cuerpos y la falta de educación también. Somos nuestros cuerpos, que son la materia prima de nuestras posibilidades, donde anuda la subjetividad. Nuestros cuerpos deberían ser el regulador de todas las políticas públicas.

"Por suerte estamos hechos de carne" dice David Le Breton, y es esta condición mortal de la vida, esta fragilidad humana, nuestra mayor potencia. Nos conecta con nuestros cuerpos y nuestros sentimientos, con nuestras percepciones. Con nuestros semejantes. Es donde reside nuestra identidad. Lo que tenemos en común con los demás. Es donde nos conectamos desde el afecto, donde surge la empatía, la amistad, la lucha por las convicciones. Ahora ponemos el cuerpo con un estricto sentido ecológico del amor. No con un amor inconciente, sino con un amor político. Los cuerpos movilizados por la calle, los encuentros, los abrazos, la risa, el sudor, la sexualidad, el canto y el grito, la caminata, las conversaciones y el silencio que escucha, resisten la colonización.

Construyamos un muro corporal para que el Nunca Más no sea rebasado, para que se mantenga como un límite ético, humano y político contra los abusos de poder. Para que la Memoria se siga enseñando en las escuelas. Para que la Justicia también juzgue al odio y a sí misma. Para que podamos crecer y desarrollarnos en paz.

La medida del cuerpo, de nuestra existencia, tan frágil, tan efímera y poderosa, debería ser determinante de nuestras elecciones. Es importante saber qué siento, sentir qué siento, compartirlo, hablar, escuchar. Acompañarse. Nuestras percepciones construyen nuestro cuerpo y nuestra vida. Deberían ser nuestro motor político, nuestra orientación en el mar de presiones económicas y promesas.

De nosotres depende que no retorne el miedo que se nos quiere imponer con represión, deuda externa, inflación, odio, enfermedades. Todos aspectos de control de la vida, que a pesar de todo, justamente, florece en su potencia incontrolable.

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

elecciones y emociones

escriben: Élida Noverazco y Gabriela Prosdocimi

Es bien sabido que todo lo que sucede, sea imperceptible o relevante, repercute en el cuerpo. Eso es algo que ya nosotros lo experimentamos a diario. Desde un ruido (factor estresante, que podría alertarnos de una amenaza inminente), hasta el trinar de un pájaro (impacto positivo como indicador sutil de un entorno natural que persiste), hasta cualquier situación cotidiana… tienen una repercusión psicológica y física, aunque no siempre seamos conscientes de ello.

Cuánto más en tiempos de elecciones, en un país que está convulsionado desde hace muchos años. El clima psicosocial reinante es doloroso. Los síntomas de malestar, de pesadumbre, son visibles por doquier. Buena parte de la sociedad vive abrumada ante las peripecias económicas. Hay mucha gente en situación de calle. Distamos mucho del bienestar. Por lo tanto, la esperanza, la desesperación, la incertidumbre, la bronca, están necesariamente presentes, y eso tiene sus respectivos efectos en nuestro organismo y en nuestra psiquis.

Las manifestaciones de angustias, de zozobras, de gargantas apretadas, de retorcijón de estómago, impactan inevitablemente en nuestros cuerpos, vulnerables ante los embates y agresiones, y también impactan en la constitución de nuestra subjetividad.

Recordemos, además, que venimos de los efectos monetarios y psicológicos de una pandemia, de situaciones mundiales complejas, venimos de experiencias personales traumáticas, y aún no nos hemos recuperado de las secuelas que han traído la pandemia y todo lo acontecido en el país y en el mundo. Entonces, prestarle atención a este momento es muy, muy importante, por el hecho de que necesitamos contrarrestar determinadas situaciones que podrían traer, como consecuencia, derivaciones en forma de patologías, tanto psicológicas como corporales. Entonces, el fin es eso. Merece toda nuestra atención. Y nosotros, como trabajadores corporales, damos mucha importancia a esa repercusión, porque sabemos que el cuerpo es la medida de nuestras prevenciones; sabemos que cada emoción se manifiesta en el cuerpo con un aviso, con una sensación, con un malestar, con un síntoma, a los cuales podemos echarle mano y darles un punto de apoyo o una posibilidad de alivio.

Todavía no se ha dado la suficiente importancia a lo que significa el trabajo corporal en relación a contrarrestar o paliar determinadas realidades que impactan directamente en todo nuestro organismo.

Entonces, nos parece muy prudente hablar en esta ocasión de esta coyuntura sociopolítica que estamos atravesando, que no reviste poca complejidad: se está decidiendo el destino de acá a unos años de nuestra población, de nosotros dentro de esa masa crítica, que siempre somos los que soportamos los embates de las equivocaciones, de las injusticias, de todo lo acontecido y que acontece en referencia a lo social. Entonces, haremos un breve acercamiento para aportar con un granito de arena a esta realidad histórico-social, que, repetimos, constituye un complejo entramado en el que confluyen factores múltiples y diversos. Trataremos de desarrollar el tema que nos ocupa desde una perspectiva del trabajo corporal en relación a esa posibilidad de alivio, de bálsamo, que se tiene que dar desde siempre, pero que en este momento urge, porque estamos en una situación, diríamos, límite, sin llegar a dramatizar.

El impacto de las emociones en el cuerpo

La emoción es una reacción psicofisiológica activada por un estímulo proveniente del mundo interno y/o externo del sujeto. Es una experiencia que tiene todas sus consecuencias orgánicas, con todos sus compromisos corporales y cenestésicos.

Las emociones surgen ante situaciones relevantes que implican peligro, amenaza, daño, pérdida, conquista, novedad, alegría, y nos preparan para poder dar una respuesta adaptativa a esa situación, sea ésta perturbadora o placentera. Para eso es imprescindible la plasticidad corporal.

Además de tener una función primordial adaptativa en lo corporal, las emociones cumplen una función social, facilitando la interacción, y otra motivacional, al impulsar conductas con dirección, vigor e intensidad.

Emociones como el miedo, la ansiedad, la frustración, el desaliento, la esperanza, la incertidumbre, la impotencia, la indignación, el resentimiento, el orgullo, la necesidad de cambio, el sentimiento de pertenencia colectiva, de identificación, están presentes siempre en la toma de decisiones y en los comportamientos, y, por ende, en cualquier situación sociopolítica en que se ha de definir un camino a seguir, como es el caso de este proceso electoral.

Un cúmulo de emociones que se han ido construyendo socialmente, en forma lenta y paulatina, se agudizan y reactivan en tiempos de campaña electoral de base *massmediática* (en que se patentiza un vaciamiento de ideas, propuestas y estrategias políticas).

Decidimos realizar una breve encuesta en la que le pedimos a los entrevistados que describan las emociones, las sensaciones que experimentan en este proceso electoral, y cómo sienten que éstas influyen en su cuerpo. He aquí algunos testimonios:

Sandra *(59 años, Docente universitaria): "Alegrías, por volver a corporizar la democracia; tensiones, frente a ciertas propagandas, discursos y comentarios conservadores… Los tiempos de elecciones se sienten algo contradictorios… Para mí son tiempos de pensar, sentir, estar y hacer… Estar haciendo siempre alguna tarea en alguna mesa eleccionaria, reencontrándome con militantes y conocidos, compartiendo información; y estar al mismo tiempo 'sentipensando' las convicciones y los sueños por un mundo socialmente más justo. Será por eso que estos tiempos me comprometen brazos, hombros, cabeza, y ese espacio que insiste desde la boca del estómago al corazón."*

Ana *(52 años, Jefa de Relaciones Institucionales en ámbito editorial): "A mí lo que me pasa con las elecciones es que me producen entusiasmo, interés. Ni siquiera en los peores momentos me dan miedo. Se me activa la energía y hay algo que se enciende, me pongo a ver entrevistas y a seguir a los candidatos. Todavía recuerdo la emoción del '83, cuando se votó después de tantos años, y la fiesta que fue. Lo que registro en el cuerpo es tensión, electricidad. El cuello, los hombros y los brazos se contracturan o duelen. También me pasa que veo algunos candidatos, y los escucho y se me revuelve el estómago."*

Chabela *(18 años, estudiante del CBC): "Para mí, la gente está muy ansiosa y nerviosa, y hay mucho debate, pero la gente ya sabe a quién va a votar. Si cada uno tiene su ideología, es muy difícil que la cambie, y menos a pocos meses de votar. Porque salgan a hablar y se disparen entre ellos, es improbable que vayan a cambiar toda una forma de pensar. No sé, me parece que la gente se tiene que calmar un poco, están todos muy agresivos en la calle. Entonces, no sé, todo me parece un clima de locos. Como yo ya sé a quién voy a votar, estoy tranquila; no sé si es negación, pero estoy positiva de que todo va a terminar saliendo bien. No es que, si gana el otro, va a quedar todo derrumbado o prendido llamas, como te hacen pensar. Entonces, yo estoy muy tranquila con eso."*

- A nivel corporal, ¿sentís que eso repercute en tu cuerpo? Digamos, ¿te trae algún malestar, alguna sensación?

"Particularmente, no, porque creo que soy muy relajada con la vida, medio que dejo que todo me pase; entonces, no me preocupa que de la psiquis me repercuta físicamente."

Aída *(64 años, Líder de equipo en ventas): "Con respecto a las elecciones, tengo incertidumbre, descreimiento. No sé qué nos depara el destino. En otras épocas, a veces decís 'Bueno, ahora viene un nuevo gobierno y vamos a estar mejor'. Pero ahora no siento que venga un gobierno que nos vaya a ayudar. A nivel corporal, siento algo como una ansiedad en la panza, como un cosquilleo que viene del pecho y baja a la panza".*

María Elena *(78 años, jubilada): "Muy angustiada. Primero, porque la posibilidad de que ganen determinados personajes que nos han hecho tanto mal, me provoca una preocupación terrible. Y otra cosa, que es al margen de esto, ver cómo, en general, pelean entre ellos, como si perdieran el objetivo de la gente, de nosotros, como si todo fuera una competencia entre políticos a ver quién tiene la razón, quién tiene la teoría mejor. Esto me hace sentir más angustiada todavía."*

- ¿Vos crees que son distintas estas elecciones a otras?

"En las últimas elecciones siento específicamente esto. Siento a estas distintas de las otras elecciones, las del 2015…"

- ¿Para peor o para mejor?

"Como que se juegan cosas más fuertes, ideológicamente digamos, y que, entonces, como que todo es más extremo."

- Aparte de la angustia, la incertidumbre, los miedos, ¿sentís que estas sensaciones repercuten en tu cuerpo?

"Sí, porque siento que, como todo lo emocional influye en nosotros, en nuestras defensas, toda esa preocupación que me producen estas elecciones me predispone a enfermarme más, a estar con las defensas más bajas."

- ¿En este momento hubo algún síntoma o algo así?

Últimamente, me enfermé supuestamente de una gripe virósica a fin de mayo, que yo creo que tiene mucho que ver con este momento que estamos viviendo."

Horacio *(65 años, Técnico Electrónico): "En épocas de elecciones, a diferencia de otros momentos, sabemos que vamos a participar activamente del destino de nuestro país eligiendo el gobierno que queremos. Aunque la ejecución del voto sea una acción de poco compromiso físico, yo igual siento una energía, como si me preparase para una carrera o una competencia, que requiere concentración y fuerza. Además, las discusiones o debates que se generan en el ámbito laboral, familiar o de amigos, me generan dos sensaciones muy distintas según el caso. Cuando enfrento a personas que dicen incoherencias o defienden proyectos de gobierno opuestos a los que yo adhiero, me generan bronca y una sensación corporal de ataque y defensa, y en algunos casos, de alejarme para preservarme de la agresión. Por otro lado, me impulsa la búsqueda de los que coincidimos políticamente, y la necesidad de hablar de expectativas y proyectos en común, como un lugar de refugio y protección donde poder relajarse y renovar la esperanza de que podemos lograr un buen resultado."*

Mónica *(60, jubilada): "El sentimiento mío, lo que yo sé, es que tengo muchas esperanzas de que alguien venga a gobernar esta hermosa Argentina y que la saque adelante, porque las esperanza es lo último que se pierde, en cuanto a todo, y la fe mueve montañas. No veo que haya buena gente que se postule para llevar adelante un país, para gobernar, me refiero, pero querer es poder; entonces, yo siempre pienso en eso. Si realmente la quieren sacar adelante a esta hermosa Argentina, si conforman un buen equipo, pueden no llenarse los bolsillos, como se los llenan siempre todos los políticos, que existió toda la vida, y pueden sacar esta maravillosa Argentina adelante. Yo soy de pensar así. Estoy con esa esperanza y fe."*

continúa en la página siguiente

Viene de página anterior

Mercedes *(65 años, Administradora de una carpintería): "En realidad, es difícil de expresar toda esa mezcla de cosas que me pasan, porque me enoja la forma en que la prensa dice todo el tiempo las cosas, muy provocadora, muy espectáculo, como que esto es un show de teatro, pero lastima, provoca desencuentros, peleas, y por supuesto que eso me afecta; no quiero escuchar, porque dar una opinión es provocar una pelea; entonces, la evito, y sólo puedo hacer comentarios con la gente que tengo idea, más o menos, en dónde está posicionada. Emocionalmente, bronca, miedo, angustia frente al no saber; no aparece la persona que diga la palabra justa. Entonces, mi cuerpo se cansa, se contractura mucho, y esa contractura me provoca dolor, como una parálisis, como que cuesta mucho moverme. Yo sé que, en el fondo, esto va a pasar y que mi aporte puede ser un significativo granito de arena como el de muchos que, como yo, están mirando para adelante y no dejar la luz apagada, pero, bueno, como ya veníamos más o menos afectados por la quietud de la pandemia y las dificultades que nos provocó a todos, es como que esto se suma al estado de quietud del cuerpo y de esta parálisis. Espero que entre tantas personas que tenemos pensamientos diferentes, sintonías diferentes, tal vez el cuerpo hable de otra manera."*

El valor terapéutico del trabajo corporal

Este período de campaña electoral implica sostener en el tiempo un alto grado de tensión, de situaciones estresantes y delicadas; supone muchos meses de experimentar un elevado nivel de emocionalidad. Por ende, frente a esta situación de cambio, es fundamental, imprescindible, expresar esas emociones, ese cúmulo de energías, para evitar tener consecuencias en la salud psicofísica.

Como hemos puntualizado, nosotros queremos, desde el lugar de trabajadores corporales, remarcar la importancia en todo momento de trabajar con el cuerpo, de hacer movimiento; no tenemos que dudar nunca de poder entrenar el cuerpo desde la salud, y más en momentos de crisis o en situaciones como las que estamos atravesando. Aunque repetimos, lo ideal sería todo el tiempo; no nos olvidemos que la acción es una descarga, una descarga energética, emocional y espiritual, la cual nos trae el conocimiento y nos brinda, digamos, alivio. Por ello, en estos tiempos aparecen las movilizaciones, las marchas, los debates, las asambleas, las discusiones, la reflexión. Todo esto es lo que nos ayudaría a ir hacia una resolución más o menos favorable y consciente de lo que nosotros queremos, y eso lo tenemos que ayudar indudablemente con el cuerpo. En todos estos testimonios que hemos obtenido, vemos cómo repercute en el cuerpo esta situación que estamos atravesando. Por eso, a moverse, a moverse, a moverse. No nos olvidemos que el movimiento es salud y la acción es vida.

Un trabajo corporal consciente, a través de ejercicios adecuados, como los que propone Danza Armonizadora, siempre en el interior de un proceso social que nos aporte la conciencia de que no somos "solos", sino siempre formando parte de un maravilloso "nosotros", que nos trasciende, redime y purifica. Es el cuerpo el que se eleva con la danza a un lugar privilegiado. Al poner el cuerpo en movimiento, la danza estimula, libera las tensiones, expresa las pasiones; es un lenguaje capaz de trasmutar la pesadez en ligereza, de revelar la fuerza y el poder creativo, de trascender y transformar.

Élida Noverazco, Psicodramatista y Creadora de Danza Armonizadora

Gabriela Prosdocimi, Licenciada en Letras y Profesora de Danza Armonizadora.

permanecer rebeldes

escribe: Emiliano Blanco

"Fuego a todo lo que no nos deja ser" de la canción *Otras maneras* de **BIFE.**

Seguimos resistiendo y celebrando en el crisol de los pueblos.

Entre muchos dolores andamos un tiempo sin tiempo, haciendo memoria, reconociéndonos y luchando contra la opresión incesante.

Abanderadxs del Nunca Más la Doctrina de Seguridad Nacional y su plan de exterminio económico, político y social.

Cuarenta años consecutivos en democracia. 'ininterrumpidos' es arrogante, pues el pacto social se rompe en cada injusticia no resuelta por el estado institucional, y los pueblos fueron indulgentes.

Acompañamos al *Malón de Paz* de nuestras comunidades originarias y su resistencia histórica en favor de la tierra y los recursos naturales.

¿Hasta cuándo seguirá sin reparación legislativa la soberanía de los territorios de la patagonia Mapuche a la comunidad andina, del Mbya guaraní al pueblo QOM? ¿Qué pasará con nuestra agua?

La deuda externa dobla las espaldas de la clase trabajadora, que danza entre el remarcado de precios y la inflación.

¿Por qué compramos a precio de exportación el producto de nuestros generosos suelos? ¿Por qué pagamos migajas a lxs campesinxs? ¿Somos todxs el campo agroganadero?

¡Llegaron las elecciones!

"Las penas son de nosotros, las vaquitas son ajenas" Atahualpa Yupanqui.

Sigue intacta la *"guerra judicial"*, atada al poder mediático y corporativo. No te regalo la teoría del derroche, porque celebra como en los mejores tiempos de la *plata fácil,* entre mortadela y champagne. No hay escándalo púdico por el *lawfare*, las sobremesas jurídicas y las demostradas reuniones entre funcionarios públicos y empresarios privados del partido judicial.

Después, ¡Que importa el después! La recalcitrante neoderecha tiene nuevas pelucas y grita dos o tres veces la palabra *casta* en un mismo párrafo y *dolarización* en el otro. Creen que vamos a tomar la sopa de letras que nos sirven cada vez que salen a espantar la libertad, porque subestimar a nuestro pueblo es mentirle a la historia… en mi barrio se le llama traición.

Hay que tener coraje creativo para estrolar una política tilinga. ¡Cómo les sobra el dinero para sortearlo de esa manera! Juegan a confundir y dividir… divide y reinarás. Me río de su rey desnudo.

En marcha a las urnas, bocas despistadas/despintadas dicen y desdicen lo que la memoria común olvida.

Tendremos dentro de poco, algunos debates que van a proliferar desencantos y otras convicciones. Si el entretenimiento está a la orden del día, y si "*En la guerra y en el amor, todo vale"…* en la campaña electoral, también.

Confío más en la sabiduría de nuestros pueblos.

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

Leyendo el libro *Foucault para encapuchadas-manada de lobas*, invito a un festín crujiente, voluminoso, abrillantado y democrático; con sabor a novedosos pensamientos… ideal para hambrientas y golosas bocas:

"La sensibilidad ha sido durante mucho tiempo –demasiado– una disposición pasiva al sufrimiento. Ella debe transformarse ahora en la herramienta misma del combate. Arte de reconvertir el sufrimiento en fuerza." Tiqqun

"En los años 80, cuando gays, lesbianas y trans habíamos inventado otras formas de vida sexo afectiva y política; cuya radicalidad ponía en crisis el orden dominante heterosexual, el sida cayó como "un regalo del cielo" para proteger la integridad de dicho régimen de poder y "poner en su lugar" a los cuerpos disidentes." Silvestri (pag 71)

"Existe una guerra allí afuera. Una guerra contra esta sociedad y contra esta civilización que se derrumba. Es una guerra bien curiosa. Solemos confundir al enemigo, equivocar sus santos y sus señas, pensar que nos enfrenta. En esta guerra bien curiosa también solemos confundir a las aliadas, puesto que, muchas veces, es una guerra contra lo que en nuestros cuerpos habita, contra nosotras mismas." **Silvestri (pag 113)**

"No hay lugar para lectores, espectadores o consumidores (de arte) en un tiempo en el que todo cuerpo tiene que tomar posición y actuar." Silvestri (pag 126)

"Devenir virus imperceptible para contagiar, pero también para enfermar este sistema / organismo. No hay afuera. El espacio de combate es acá y ahora." Silvestri (pag 127)

"La familia es un "interior" en crisis como todos los interiores, escolares, profesionales, etc. … Reformar la escuela, reformar la industria, el hospital, el ejército, la prisión: todo el mundo sabe que estas instituciones están terminadas, más o menos a corto plazo. Sólo se trata de administrar su agonía y de ocupar a la gente hasta la instalación de nuevas fuerzas… Son las sociedades de control las que están reemplazando a las sociedades disciplinarias" Deleuze

¿Cómo se vinculan estas citas con nuestro panorama actual? Se lee en ellas cierta intención dramatúrgica y testimonial de imaginarios situados y en situación.

"La imaginación es un cuestionamiento permanente a la realidad establecida." Esther Díaz en *La Ciencia y el imaginario social.*

Permanezcamos rebeldes indómitos del sensacionalismo, principal propuesta de las plataformas masivas de comunicación, estrategas de guiones y presupuestos. Permitámonos organizar una sensibilidad distinta

"La libertad de prensa se convirtió en la justificación de la tortura" Palabras ajenas de León Ferrari, instalación performática 1965-1967.

Imaginarnos protagonistas de la incómoda presencia, deseantes en la carne posible del acá. Inventivxs de nuevos desafíos, hasta que no les quede otra salida que imaginarnos allí.

Aurelia Chillemi en *Danza Comunitaria y desarrollo social, movimiento poético del encuentro;* atestigua *"Es necesario superar la noción de lo artístico como manifestación de lo divino, ya no más, como revelación superficial de una esencia más profunda, tampoco nexos causales para explicaciones sociohistóricas. Se trata de reinventar lo cotidiano en un assemblage de acciones de intercambio ilimitado. Las obras no pretenden construir mundos, sólo quieren habitarlos"* (Chillemi. 2015. pag. 197)

Nos imagino despampanantes de furia, lanzándonos a nuestros lugares reconquistados y renombrados; inaugurando otros contratos que no reproduzcan la belicosa tarea de atropellarnos cual estampida sin rumbo.

Raquel Guido en *Reflexiones sobre el danzar, de la percepción del propio cuerpo al despliegue imaginario de la danza* invita a discernir entre Imaginación, fantasía y ensueño: *"La gran diferencia entre ensoñación e imaginación radica en que la primera ignora la realidad y la segunda la reconoce para transgredirla"* (Guido, 2016. Pag. 40).

Imaginarnos encarnándolo todo, a fuerza de valiosa emancipación, un tesoro con nuestros nombres y rostros.

Seguir en camino, reconociendo que no es una tarea sencilla.

Lucrecia Martel, en el marco del Primer Festival Internacional de Cine de la UBA, al recibir el Honoris Causa; no temió en exhortarnos a una tarea sensible: filmar los escenarios, reconstruyendo una comunidad. Porque piensa que en este país fracasó mucho más la cultura que la economía.

"Pienso que la economía es un reflejo, es un síntoma del fracaso cultural. Y que el fracaso cultural es que no fuimos capaces –y me siento absolutamente parte de eso– de imaginarnos un destino común." Diario Página 12, 23 de julio del 2023.

Imaginemos ser valientes para morir con los mártires de nuestra historia, pero temerosxs para vivir como nos quieren hacer creer que hay que hacerlo. No lameremos la bota del sórdido líder y entreguistas que ejecutan decisiones conformistas.

Nuestra voz es territorio de lucha anunciando un porvenir. Un porvenir de esperanza.

No una esperanza utópica, donde la propiedad privada es un robo. Ya tienen que dar cuenta nuestrxs candidatxs sobre sus complicidades y negocios; sino en una esperanza que multiplique las acciones reivindicativas.

Un acercarnos, reconocernos y compartir el fuego.

Eduardo Galeano en *Patas arriba, la escuela del mundo al revés*; cierra con un acto público que dice así:

"¿Qué tal si empezamos a ejercer el jamás proclamado derecho de soñar? ¿Qué tal si deliramos por un ratito? Vamos a clavar los ojos más allá de la infamia, para adivinar otro mundo posible".

Y completo el ya declarado *derecho al delirio*, al hacer caminar las siguientes palabras:

Venceremos!!! Venceremos!!! Venceremos!!!

En fin, bailar.

Emiliano Blanco. Docente de artes (UNA). Bailarín y performer. Sikuri y canto popular. Desobediente. Agitador.

método

feldenkrais

En este número presentamos una nueva nota de la serie de traducciones realizadas por María de la Paz Villalonga y Anton Luger.

Se trata del artículo *Sentarse, cuadrarse, mecerse y alivianarse* por *Ulli Jaksch (-2017)*.

Este artículo fue publicado originalmente en alemán en la revista *Feldenkrais Zeit*.

La traducción al español de Anton Luger y María Villalonga (2023). Contó con la revisión y corrección de estilo en español de María José Montijano – Catalina Berarducci.

El texto *Sobre las posiciones que contienen poder, del libro Apuntes sobre Masa y Poder (1960)* de Elías Canetti utilizado como acápite introductorio, fue elegido y agregado posteriormente por el equipo de traducción.

Agradecemos la generosidad de la autora que oportunamente concediera su autorización para realizar la traducción 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 Villalonga-Luger ya publicadas:

La pausa de Beatriz Walterspiel (directora y maestra en las formaciones Feldenkrais en Argentina e impulsora de nuestra Asociación) y Matthias Riessland

https://www.revistakine.com.ar/wp-content/uploads/2022/12/Kine-155.pdf

Entonces surge la mejor solución... La importancia del aprendizaje implícito en el Método Feldenkrais del Dr. Carl Ginsburg (1936-2018). https://www.revistakine.com.ar/kine-no156-edicion-digital-descarga-libre-y-gratuita/

Cuerpo y Lenguaje,Intersecciones entre Feldenkrais© y Psicoanálisis, por la Dra. Ilsabe Witte Págs. 9-10

https://www.revistakine.com.ar/kine-no157-edicion-digital-descarga-libre-y-gratuita/

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

Asociación Feldenkrais Argentina

Sobre las posiciones que contienen poder

Estar de pie
Se funda en la necesidad de ser libre y no necesitar ningún tipo de apoyo.

Estar sentado
Se procura la ayuda de piernas ajenas a las propias, a las que se ha renunciado momentáneamente, para sostenerse.

Yacer
Yacer es como deponer las armas. El yacente quiere desprenderse de su entorno. Además de que incorporarse bruscamente siempre resulta seductor; estar de lo más bajo a lo más alto en un instante.

Acuclillarse
Pone de manifiesto la ausencia de necesidades sin replegarse sobre sí mismo, luce tranquilo.

Arrodillarse

Hay que interpretar este movimiento como el hecho de pedir gracia.

Elías Canetti[1]

sentarse, cuadrarse, mecerse y alivianarse[2]

texto de Ulli Jaksch - traducción de María Villalonga y Anton Luger

Ulli Jaksch, trabaja como Practitioner de Feldenkrais en Viena y como asistente de formación Su amor especial es trabajar con cantantes e instrumentistas. Autora y narradora de cuatro CDs de Feldenkrais. Dirige tutorías para colegas de Feldenkrais y es miembro de la junta directiva de la Asociación Feldenkrais de Austria. https://www.feldenkrais.co.at/

Acuclillarse

Aquí estoy, sentada frente a mi computadora, escribiendo un artículo acerca de cómo sentarse. Como de costumbre, tengo las piernas cruzadas, la espalda flexionada y la cabeza apoyada sobre la nuca; puedo leer perfecto por la porción de distancia corta de mis lentes multifocales, sin embargo, no disfruto escribiendo en esta posición. Después de la quinta frase, mis brazos parecen pesar toneladas. Y al momento de caer en la cuenta de ello, ya sé lo que me podría ayudar: ruedo la pelvis hacia delante, pongo los pies debajo de las rodillas y reorganizo la cabeza. Miro hacia el frente, leo ahora a través del segmento de distancia media de mis lentes. Me alejo de la pantalla, echando hacia atrás la silla de escritorio, favoreciendo con esto a mi vista y a mis brazos, ya que pueden moverse más libres.

Cuando me preguntan sobre el acto de sentarse, suelo responder que tiene que ver, entre otras cosas, con lo que estés haciendo mientras estás sentada. Creo que es útil mantener una chispa de atención en una misma y no poner el foco únicamente en la actividad que estés realizando. Considero que nadie puede, ni tiene por qué, estar erguido en todo momento mientras esté sentado/a. No puedo entonces esquivar a la siguiente pregunta:

¿Cómo sentarse de forma acertada?

Mirando hacia atrás, recuerdo que, para mí, durante muchos años, sentarme fue doloroso y agotador. Incluso, antes de conocer el Método Feldenkrais y aun después, por un largo tiempo más, tomaba precauciones y evitaba inclinarme hacia delante al dar las clases individuales, algo casi inimaginable. Sin embargo, no me di por vencida; aprendí a compensar usando trucos alternativos que me resultaron útiles: apoyaba mis codos junto con las extremidades pesadas de mis clientes, en alguna parte de mi cuerpo y en todas las posiciones concebibles. También, una estrategia genial fue hincarme en el suelo junto a la mesa de trabajo, apoyando las caderas sobre mis talones. Así que, durante el primer año después de haber completado la formación y como resultado de mis reflexiones en torno al tema: *sentarse*, ajusté mi mesa de Feldenkrais tres veces, la fui haciendo más y más baja para lograr estar cómoda junto a ella, arrodillada y recargándome sobre mis pies; hasta que en algún momento mis rodillas empezaron a quejarse.

El camino para mejorar la manera de sentarme fue largo y difícil. En el entrenamiento recibí muchas clases individuales estando sentada. ¡*Terribles*! Una vez, me quejé amargamente de esto con uno de nuestros asistentes, y me dijo lo siguiente: *Cuando tienes una dificultad tan estrecha con tu relación con la gravedad, si quieres mejorar, tienes que abordarla yendo directo a ella; luego, tendrás que averiguar cómo superarla*. Esto no me reconfortó. Tampoco lo entendí. En aquel momento, no se correspondía con la idea que yo tenía del Feldenkrais y lo acepté con mal humor. Sin embargo, con el tiempo esta afirmación se fue convirtiendo en una de mis verdades sobre el Método.

Cuadrarse

¿Cómo sentarse correctamente? A la larga, ningún docente de Feldenkrais puede escapar a esta pregunta. En ocasiones, me siento junto con mis clientes/as a escuchar

continúa en la página siguiente

sentarse, cuadrarse, mecerse y alivianarse

viene de la página anterior

sus opiniones sobre el estar sentados/as. Por ejemplo, expresan: - *Si contraigo los músculos abdominales, reduzco la carga y le doy soporte a la columna vertebral. Siento que los músculos de la espalda están demasiado débiles y creo que debería fortalecerlos. No puedo estar sentado derecho todo el día. Pero de todas formas tengo una silla estupenda. Si no echo los hombros hacia atrás, noto que mi postura es mala. Mi ... (inserte aquí la persona adecuada), me dijo que siempre debía meter el ombligo hacia dentro.* — Seguramente, más colegas podrían seguir engrosando esta lista con declaraciones del estilo. Pero, la mayoría de estas, son afirmaciones falaces, basadas en interpretaciones subjetivas o consejos comunes. Quizás, lo que en realidad sucede, es que la persona esté haciendo un uso ineficiente de sus músculos abdominales; o, tenga tanta tensión en su espalda, que ya no logre enderezarse bien, por lo cual, se perciba a sí misma débil. Sin embargo, sentarse erguido tampoco es la solución. En absoluto, y menos, si aún no se reconocen los hábitos de postura personales.

Algunos/as clientes se decepcionan porque no los coloco en una postura adecuada y pulso un botón que haga que se queden así para siempre. En su lugar, exploramos en torno a sentarse y el papel que desempeñan*: el esqueleto como soporte, los huesos de asiento (isquiones), la pelvis, el rol de los pies, la respiración, la dirección de la mirada, los hombros que encuentran su hueco por sí solos y los brazos se vuelven ingrávidos en apariencia*. Todo esto se desarrolla a medida que los huesos se acoplan unos sobre otros. También, tiene que ver con los hábitos de esfuerzo, y con el autocuestionamiento de los juicios internos. Sin duda, la mayoría de las personas también se sentirían aliviadas al saber que sentarse no es una única posición fija que deberían mantener para siempre. Les interesa aprender el camino para *encontrar una buena postura sentada* (cita de una clienta).

Mecerse

Así que, como describí al inicio, estoy sentada aquí, ahora un poco más lejos de la pantalla, en una pequeña y vieja silla de escritorio, con rueditas y sin apoyabrazos. Rueda, pero solo cuando la muevo adrede; si no, se mantiene quieta, y las patas no me estorban. También, se puede ajustar la altura del asiento y dejarlo fijo en un nivel. El respaldo tiene casi 30 cm de ancho; se inclina hacia atrás cuando me recargo en él. Puedo reclinarlo exactamente hasta dónde lo necesito y me alivia mucho que, al apartarme de él, no se regrese conmigo. En este momento, noto con asombro la presencia de mi pelvis. Me mezo sobre ella hacia delante y hacia atrás, solo un poco. Como no puedo escribir a ciegas, de vez en cuando tengo que mirar al teclado, y para leer, reclino el respaldo. Sigo percibiendo la presencia de mis isquiones. Incluso, puedo acurrucarme apoyándome por un rato en el espaldar. O, me recargo sin encorvarme y entrelazo las manos detrás de la nuca. En esta posición, de inmediato, siento mi respiración más libre. Ahora, puedo leer a través del punto de distancia larga de mis lentes multifocales.

Alivianarse

Una violinista, S., vino a verme porque tenía dificultad para respirar. Dijo que le sucedía al momento de subir al escenario. Pensamos en muchas cosas; por ejemplo, en el miedo escénico. Pero no tardamos en detectar, que era en su pelvis donde estaba el centro de su problema a la hora de lidiar con el propio peso y con el manejo del violín. Sentir su pelvis, poder rodarla y moverla con libertad, la ayudó su respiración y con el resultado sonoro. Sin embargo, no fue suficiente. S. dijo que se siente limitada la mayoría de las veces que sube a interpretar. Cuando le pregunté por ello, se puso de pie. Dijo, *el quid de la cuestión es que tiene que haber espacio suficiente para que mis pies encuentren el lugar adecuado.* Más tarde me contó, que incluso en la fosa más estrecha en la que quepa una orquesta, ella lucha por conseguir el espacio necesario para sus pies. Si es oportuno, pide intercambiar la disposición de las sillas entre la multitud de sus colegas.

Considero un gran avance de los últimos veinte años, que en la formación de Feldenkrais se haga hincapié sobre el tema de la autoorganización. Ser capaz de practicar la "conciencia a través del movimiento" durante una IF es un logro importante. Desde hace muchos años me reúno regularmente con una colega para intercambiar lecciones de IF. Cada año elegimos un tema específico. Mucho antes de que me pidieran que escribiera este artículo, ya habíamos tratado el tema sobre*: cómo sentarse mejor*. Trabajábamos poniendo el énfasis en ello al compartirnos las lecciones. Para este proceso, tomamos como primer movimiento de referencia el de levantar la cabeza desde la posición acostada. Además, como parte de nuestro intercambio, reflexionábamos sobre la forma de hacer esto pensando en que nuestras experiencias pudieran traspasarse al trabajo con nuestros clientes y les resultaran agradables a ellos/as también. Cuando se trata de dar clases de Feldenkrais en posición sentada, ambas descubrimos que, a veces, no basta con estar técnicamente bien preparada. Puede ser una ventaja conocer un poco sobre el arte de la persuasión y saber negociar. También, en este contexto, recuerdo algo importante que le oí decir a uno de mis formadores: *No importa la razón por la que venga alguien a tu consulta, en algún momento todo el mundo necesitará al menos una lección para experimentar cómo estar sentado. Nadie se libra de este conflicto con la gravedad.*

Después de la primera lección de Feldenkrais que recibí sentada, levanté la cabeza según nuestro plan. La levanté espontáneamente sin ayuda de mis manos. Fue —en sentido figurado— un vuelo alto. Además, respiraba bien, porque nos reíamos a carcajadas de lo fácil que de repente había resultado hacerlo.

¡Cuadra!

Notas

1 Elias Canetti. Apuntes sobre Masa y Poder (1960)

2 El título original en alemán, es un juego que suma palabras para componer un refrán popular que dice**: "Sitzt, passt, wackelt und hat Luft."** Esta es una expresión en la lengua alemana que no tiene su igual al español. Se usa en el ámbito de los oficios manuales, para expresar que puedes dejar algo reparado o hecho, que no está del todo acabado pero resulta funcional, a pesar de no ser perfecto. Comúnmente se usa en trabajos de carpintería y albañilería, o en sentido figurado se puede emplear así, como en este caso lo utiliza la misma autora. Por lo general expresa que algo encaja, que va bien y funciona aunque no esté definitivamente completo*." Le viene como anillo al dedo" "Encaja y hace clic".* **(N.de T.)**

escriben: Déborah Kalmar, Daniela Yutzis

la sensopercepción como investigación

Los modos de investigar son infinitos, requieren caminos...

Cuando en los años 70, Patricia Stokoe comenzó a incorporar en sus clases de Expresión Corporal un espacio que llamó "*el momento de Sensopercepción, la pasión de investigar*". El tiempo dedicado en cada clase se fue extendiendo hasta que Sensopercepción fue tomando un lugar propio en su trabajo, devino un espacio de exploración en sí mismo.

Cada año, al finalizar el ciclo de clases, reunía a las docentes de su estudio y les pedía que volvieran a pensar modos de definir, de nombrar, de decir esa práctica a la que se dedicaban.

Los modos de investigar son infinitos, ¿por dónde comenzar?

Cada año ella misma, volvía a repensar la disciplina. Aún con su gran capacidad visionaria, ¿habrá vislumbrado el devenir de los temas, las preguntas y las prácticas que suscitó desde entonces? 1

"Se piensa no para llegar al lugar previamente citado… sino para adentrarse hacia lo aún no pensado"... 2

Los modos de investigar son infinitos, ¿cuál tiene sentido para cada uno en cada momento?

Quien investiga excava, "…y sobre todo, no ha de tener reparo en volver una y otra vez al mismo asunto, en irlo revolviendo y esparciendo como se revuelve y esparce la tierra. Los "contenidos" no son sino esas capas que tan sólo tras una investigación cuidadosa entregan todo aquello por lo que vale la pena excavar: imágenes que separadas de su [...] contexto, son joyas en los sobrios aposentos del conocimiento posterior, como quebrados torsos en la galería del coleccionista"3

La multiplicidad de factores que se conjugan en la práctica de Sensopercepción nos posiciona frente a un abismo que parece ser inabarcable y ciertamente lo es. De este modo construimos en cada encuentro la inexorable infinitud de investigar la sensopercepción. De a momentos con una actitud contemplativa, pero mayormente con la mirada atenta a la conciencia de una constelación crítica que nos permita avanzar y recorrer de diferentes modos todas las áreas de interés que esta práctica nos habilita. Los encuentros no pretenden concluir definiciones certeras y acabadas, más bien tienen la pretensión de habitar ese abismo inconmensurable en que las preguntas van haciendo la senda. Cuando la mirada frente al conocimiento incluye el saber de la imposibilidad de conocerlo todo, el espacio se extiende y la reflexión nos invita a leer, a producir y hacer de este espacio un lugar de experiencia. Por ello una y otra vez rodeamos desde la materialidad misma del conocimiento la potencia del hacer y el pensar.

Si entendemos la tradición como una forma de lectura y al mismo tiempo como una actualización permanente de ese modo de leer entonces la propuesta de Patricia Stokoe está presente y entra a su vez en diálogo con los escenarios posibles y actuales en lo que cada una de las personas que concurre a estos encuentros está habitando.

La propuesta de Sensopercepción-investigación es una propuesta abierta, pero con una dirección muy clara que convoca a estudiantes, docentes y directivos que de algún modo tienen su foco puesto en el cuerpo y el movimiento. Eso incluye por ejemplo una persona que trabaja en áreas de la comunicación y la infancia, docentes de expresión corporal, del método Feldenkrais, eutonistas, artistas de la danza, la plástica y el teatro, psicomotricistas, educadores y los indispensables curiosos.

Durante el primer año los encuentros intentan pasar de la práctica a la teoría, la reflexión, la lectura, el estudio y la escucha. La presentación y exposición junto con la exploración del movimiento tuvieron dos ejes importantes. Por un lado, recorrer aquellas fuentes primarias que hicieron posible el despertar de la sensopercepción y que hacen de su práctica una continuidad que si bien no es unidireccional tiene una delimitación clara y precisa. A su vez indagamos y exploramos los principales ejes del movimiento que ellas se proponen.

Tal como se indicó, la complejidad de cada tema requiere ser abordado de múltiples formas. Es así como los rodeos nos enfrentan a otras miradas sobre aparentes mismos temas. Es por ello, que se siguen sumando interesadas -hablamos en femenino porque hasta el día de hoy somos todas mujeres- y el espacio está siempre abierto. Algunas de las integrantes pueden dedicar una hora semanal de estudio a esta propuesta y otras toman apoyo aquí para la escritura de sus proyectos. Cada una desde su lugar de estudio, desde sus preguntas.

Tal vez preguntar es uno de los impulsos hacia la investigación, puesta en contacto con el propio deseo, puesta en movimiento hacia los propios centros de interés y probablemente tramita una tensión que no se resuelve. Convive con la incerteza, la apertura y reflexión hacia sucesivas, potenciales respuestas, o tal vez expande la sensibilidad, como quien escucha atento, los indicios de un movimiento en la dirección anhelada…" para poder reflexionar, hay que soltar ciertos apegos y movernos en un espacio relacional sin expectativas, sin prejuicios…"4

Así comenzamos la actividad este año, invitando a cada una a "venir hacia su pregunta" para presentarla al grupo, aunque fuera un esbozo, un trazo vivo, incompleto. La pregunta que se esboza, opera como flecha de sentido que no sofoca la inmediatez. El preguntar deviene un cierto foco para cada cual, y a su vez abre diversidad de caminos de investigación, aperturas y cierres para una disciplina que enlaza diversidad de herramientas en la complejidad de nuestro vivir…

¿Qué preguntas tengo que hacer para generar la curiosidad, la inquietud por la investigación y validar el tiempo de la contemplación de la vida, sin apuros, aquí y ahora?

¿Qué prácticas nos conducen a habitar el cuerpo consciente?

¿Qué enlace y aporte puede realizar la Sensopercepción a la Danza y todos los lenguajes artísticos?

¿Qué rol juega en habilitar el disfrute del movimiento y la danza al alcance de todos?

¿Qué es la conciencia? ¿Y la conciencia del cuerpo?

¿Dónde habita el pensamiento?

¿Es la percepción una forma de conocimiento?

¿Dónde se entrelaza la palabra con la percepción?

¿Cuándo se separan?

¿Se aloja la memoria en todo el cuerpo?

¿Qué aporta el análisis minucioso del movimiento al despliegue de la poética?

¿Dónde y cómo se inicia un primer paso en el andar?

¿Qué dice y qué informa el dolor?

¿Cómo se expresa el cuerpo en la relación con otro ser humano como acompañante en situación de trauma?

Y se suceden tantas más….

Este año, impulsados por las preguntas, entramos por algunos lugares puntuales de la práctica como la exploración de diversidad de pasajes o recorridos del movimiento, las calidades perceptuales y de organización del sistema que el explorar brinda a cada cual. Al decir de una de nuestras integrantes, … "La percepción no es lineal, es un campo, es un territorio, una experiencia. Es multidimensional"5

También hemos retomado la investigación de recursos "clásicos", ya propuestos por nuestros maestros hace tantos años, siempre vigentes invitan al análisis y descripción del movimiento por un lado (y allí nos apoyamos en la magnífica tarea que la querida Olga Nicosia desarrolla en este ámbito) sugerimos lecturas guiadas con espacios de reflexión que muchas veces coordinamos desde nuestros recursos y otras, convocamos a docentes e investigadoras de distintas áreas del conocimiento académico. Ahora pronto vendrá una antropóloga, luego una filósofa para pensar cada vez con mayor precisión la multiplicidad de la unicidad de esta práctica.

Los encuentros son virtuales y en este caso estamos agradecidas de ello. Si bien festejamos el encuentro, y de hecho nos hemos reunido de forma presencial en diciembre y en febrero en La Plata para movernos en comunidad, la virtualidad nos regala la posibilidad de encontrarnos desde Tucumán, España, Estados Unidos, La Plata, Neuquén, el Bolsón, Bariloche, Buenos Aires, Catamarca…

Los modos de investigar son infinitos…

La síntesis de este proceso puede realizarse en nuestro modo de movernos en la vida cotidiana; en la danza; en los aportes en la formación artística en diversas disciplinas; en la elaboración de clases de expresión corporal; en la reflexión sobre cada uno de los temas abordados o emergentes y eventualmente en el campo del pensamiento, en la escritura y la palabra hacia la elaboración poética para unos o la elaboración teórica para otros.

"No cesaremos de explorar y el fin de nuestra exploración será llegar donde empezamos y conocer el lugar por primera vez" Eliot

Al decir de Patricia "el cuerpo se mete en todo", Sensopercepción puede sin duda realizar su aporte al arte, la salud, la educación, las casas, las calles, la vida.

Quien desee sumarse a esta propuesta abierta y continua, desde ya es bienvenido.

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

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

Notas

1 Agregamos en un recuadro una de aquellas reflexiones de Patricia, titulado Sensopercepción.

2 "La belleza de pensar" entrevista de Rodrigo Parra a H. Maturana.

3 (Benjamin, IV/1: 350).

4 "La belleza de pensar", Ibid.

5 Ariana Fernández.

Bibliografia:

Luria, A.R.: "Sensación y percepción". Ediciones Martínez Roca, S.A. Gran Vía, 774, 7º 08013 - Barcelona – España. 1984.

Schilder, Paul: "Imagen y apariencia del Cuerpo Humano". Editorial Paidós. Defensa 599- Bs. As. –1977.

Stokoe, Patricia: "Expresión Corporal, Arte-Salud-Educación". Editorial Humanitas. ICSA. Carlos Calvo 644-Bs.As., Segunda Edición 1990.

SENSOPERCEPCION Y EXPRESIÓN CORPORAL DANZA

"Las sensaciones constituyen la fuente principal de nuestros conocimientos acerca del mundo exterior y de nuestro propio cuerpo. Ellas son los canales básicos por los que la información sobre los fenómenos del mundo exterior y en cuanto al estado del organismo llega al cerebro, dándole al humano la posibilidad de orientarse en el medio circundante y con respecto al propio cuerpo. Si dichos conductos estuvieran cerrados y los órganos de los sentidos no llevasen la información necesaria, no sería posible ninguna vida consciente.

"Las sensaciones le permiten al humano percibir las señales y reflejar las propiedades y atributos de las cosas del mundo exterior y de los estados del organismo. Ellas vinculan al humano con el mundo exterior y son tanto la fuente escencial del conocimiento como la condición principal para el desarrollo psíquico de la persona."

He elegido estas palabras de Alexander Luria con su maravillosa claridad y sencillez de exposición, para presentar el trabajo que inicié y sigo desarrollando, como fundamental, no solo para el concepto y la teoría, sino para la práctica misma de la Expresión Corporal Danza. El objeto de estudio en nuestro caso es el propio cuerpo. Puesto que en la Expresión Corporal Danza podemos abrir camino hacia un lenguaje corporal personalizado: nuestra propia danza. La danza de cada persona con su cuerpo integrado en un todo inseparable y único, de sensaciones, percepciones, imágenes, pensamientos, emociones y motricidad.

No podríamos entonces tomar otro camino que no comenzara con la captación de qué y cómo somos a través de los sentidos que existen precisamente para este fin.

Es Luria, figura representativa de la neuropsicología y una auténtica autoridad científica de la psicología universal, quien dice:

"Sólo como resultado de una asociación transformamos las sensaciones aisladas en percepción integral y pasamos del reflejo de indicios aislados al reflejo de objetos o situaciones completas. Sería profundamente erróneo creer que ese proceso de tránsito de las sensaciones relativamente sencillas, a las complejas percepciones constituye un mero proceso de agregación de sensaciones aisladas, o como solían decir los psicólogos, el resultado de simples asociaciones de signos sueltos..."

..."La percepción íntegra del objeto surge como resultado de una compleja labor analítico-sintética, que destaca unos rasgos esenciales y mantiene inhibidos otros que no lo son, y combina los detalles percibidos en un todo concienciado..."

..."Este complicado proceso de reflejo de objetos ó situaciones íntegras es lo que en psicología se llama percepción..."

"Sensopercepción" como rótulo para un aspecto de la Expresión Corporal Danza, lo adopté ya hace más de treinta años, para enfatizar que es desde aquí que inicio las prácticas que promueven la captación de si mismo, pues es mediante el proceso perceptivo que se pone en actividad ese mundo interno de imágenes y emociones particular a cada individuo. Es este mundo que se propone expresar.

El procesamiento por cada persona de las prácticas incentivadas por el docente, abre camino a que se manifieste en movimientos, quietudes, miradas, gestos y ademanes de su mismo cuerpo que es la vez su fuente inspiradora. Es él mismo que se baila.

Sintetizando: en Expresión Corporal Danza cada persona es fuente, instrumento e instrumentista de su propia danza.

& ARTE

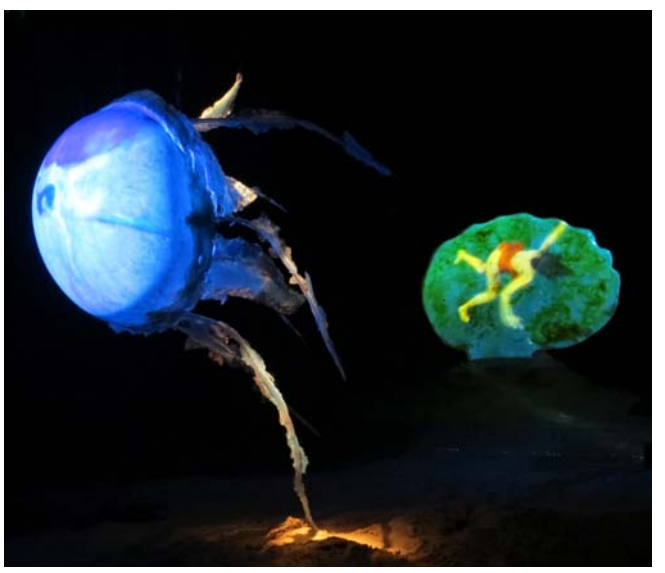
marea alta

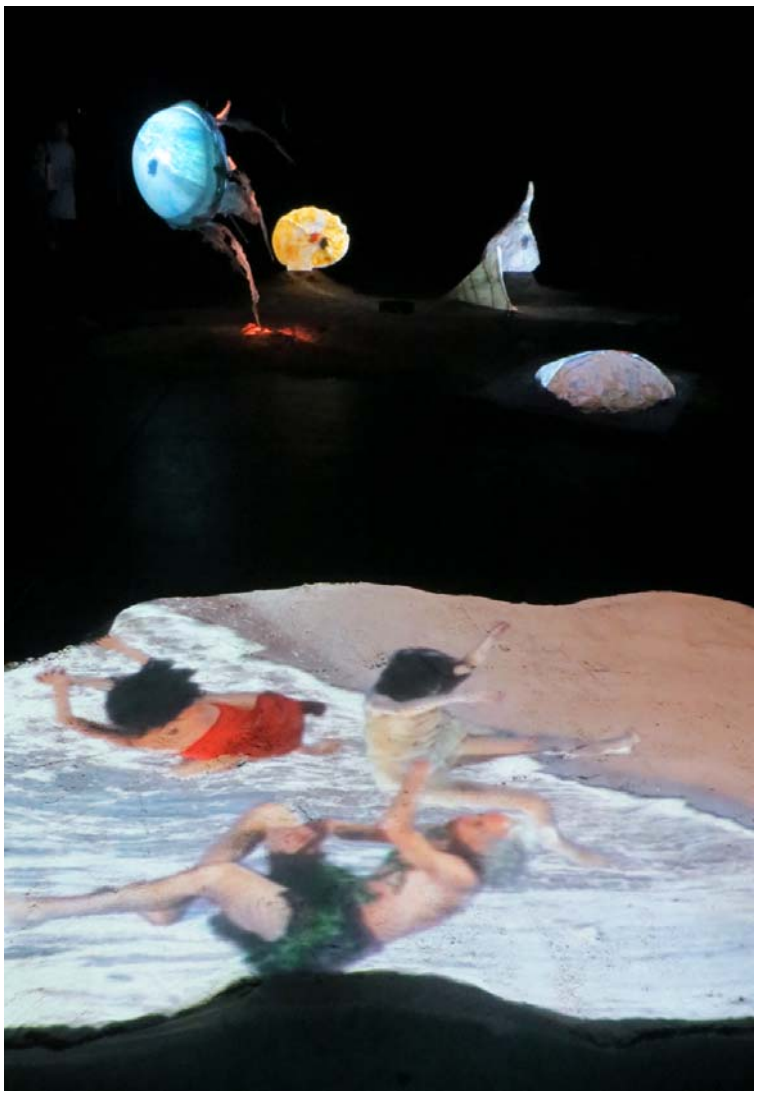
Marea Alta + Zona Hadal, podrá visitarse de miércoles a sábados, de 16 a 20 hs., desde el 11 de agosto al 16 de septiembre. Con entrada gratuita. En Fundación Cazadores (Villarroel 1438, CABA).

Mágico encuentro entre dos artistas y sus artes, tan diversas y tan amalgamadas. Las esculturas de Claudia Aranovich y las coreografías, videos y *mappings* de Margarita Bali se entrelazan y enriquecen mutuamente integrándose en una instalación inmersiva. Doblemente inmersiva, ya que nos transporta desde la superficie hasta las profundidades del mar y más... hasta la Zona Hadal, más allá de los 6.000 metros... Un recorrido hipnótico en el que nos acompaña y potencia la composición musical y oceánica de Gabriel Gendin.

La Fundación Cazadores crea el ámbito adecuado para la reedición y actualización de esta obra estrenada en el Festival Noviembre Electrónico de 2013, en el Centro Cultural San Martín

Ver la nota completa en https://www.revistakine.com.ar/marea-alta/





10 al 12 de octubre de 2023
Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina

Artes y Derechos Humanos

a 40 años de la recuperación de la Democracia en Argentina

En los últimos diez años, la reubicación del arte y de la producción artística en el ámbito académico trajo aparejada una pregunta que nos importa instalar como problema: si podemos pensar la producción artística como producción de conocimiento e investigación.

Es por eso que proponemos un congreso de y en **investigación artística** y no de investigación **sobre** artes, y esto nos impulsa a reflexionar acerca de las condiciones socio-políticas y económicas que hicieron posible esta reconfiguración de campos semánticos mutuamente excluyentes; pero también a alertarnos sobre los supuestos ideológicos que las nuevas articulaciones entre arte, ciencia y tecnología implican en el contexto de las configuraciones socio-económicas actuales.

En 2023 se cumplen 40 años de recuperación de la vida democrática en Argentina. Consecuentemente, un hecho tan vital y definitivo, invoca y convoca a los **derechos humanos como una condición *sine qua non* de la vida democrática**. No podría ser de otra manera. La construcción política de las y los sujetos es un hecho trascendental; y son las artes las mediadoras privilegiadas para estas edificaciones únicas, potentes y reparadoras.

Las artes siempre median la libertad como territorio inclaudicable de los afectos y de los cuerpos comprometidos. Queremos celebrar este año con un congreso atravesado, en su carnalidad y en su latencia, por esta conmemoración fundamental.

Esta tercera edición de Revueltas del arte es una insurrección amorosa de la democracia y los derechos humanos como linaje artístico en un mundo sostenible donde la creación y la investigación en, desde y para las artes apuesta a un futuro más promisorio, interseccional y libre.

Prórroga para la presentación de ponencias hasta el 31 de agosto

Toda la información actualizada en: **revueltasdelarte2023.una.edu.ar**
Contacto: **revueltasdelarte2023@una.edu.ar**

1983 - 2023
GRUPO DE TEATRO CATALINAS SUR
40 AÑOS

En 2023 el Grupo de Teatro Catalinas Sur -fundador y referente del Teatro Comunitario- cumple 40 años de vida y para celebrarlo ofrecerá una nutrida programación durante todo el año: los festejos comienzan con nuevas funciones de *Carpa Quemada*, clásico del grupo que dirigen Adhemar y Ximena Bianchi y que a través del humor repasa los sucesos que marcaron los primeros 100 años de historia argentina y con la segunda temporada de *Con ojos de pájaro*, la bella propuesta de títeres para toda la familia que dirige Ximena Bianchi.

Con ojos de pájaro se presenta los domingos a las 16 hs. con entradas a la gorra mientras que *Carpa quemada* puede verse los sábados a las 22 hs. siempre en **El Galpón de Catalinas,** la hermosa sala que el Grupo tiene en pleno corazón de La Boca (Av. Benito Pérez Galdós 93).

También lo celebrará con una muestra especialmente creada para festejar estos 40 años de trabajo: ***40 años de utopías en democracia*** que se realizará desde el 19 de agosto hasta el 10 de septiembre, de martes a viernes de 12 a 20hs. Sábados, domingos y feriados de 11 a 20 hs. en la sala Laberinto de la **Usina del Arte**, Caffarena 1, La Boca.

Más info: http://www.catalinasur.com.ar / @grupodeteatrocatalinasur

parir
lo que puede ¿un? cuerpo

escribe: Ingrid Kleiner

Volvernos dos. Alojarte, dejarte ir. Expectativa: disfrute, curiosidad. Realidad: intensidad inusitada. Lo inmanejable.

Ese dolor a transitar para que me atravieses, mientras te hacés lugar en el tránsito hasta mis brazos. Tu voluntad es férrea, te honro y agradezco tu llegada, que fue muy deseada, aunque no desconozca el terror que me da no saber qué hacer, cómo cuidarte, cómo será mi/ nuestra vida compartida.

Esa ilusión de control, de independencia, que llegué a construir en mi vida adulta ¿Adónde se fue? ¿Cuándo empezó esto? Desconocer mi cuerpo, reconocerlo. Cambios veloces. Con tiempo, y sin tiempo para asimilar la nueva imagen. Las sensaciones. Las variaciones en mi respiración, en el tono muscular. El cuerpo habla, grita, resiste y se transforma. Esa manía de tratar de entender, de poder explicar. Me acerqué a libros, al estudio de la fisiología. Al trabajo del suelo pélvico. Exploré ejercitar con esferas, que faciliten el sostén de mi ¿nuevo? cuerpo. Relajaciones, meditaciones, caminatas. Registré la distancia entre la idea de mi movimiento y mis posibilidades, y cómo esto fue variando. Las hormonas hacían su efecto, entre progesterona, oxitocina, endorfinas, y otras.

Fuiste abriéndote espacio entre mis órganos, fui testigo de mi piel extendiéndose para abrazarte. Extendiéndose a empujones. Cambiando de forma. Rodeándote, conteniéndote y danzando al unísono.

Supe de tu latir en mi interior. Sin proponérmelo, ya habitaba otro ritmo. Me sorprendí por momentos anhelando detener el tiempo, saboreando instantes. Ese tiempo más allá del cronos, de los relojes. Esa valorada demora, un período de espera necesario para gestarte, ¿o para gestarme? Ese lapso en el que la creación acontece, sigue su curso. Sentí no hacer nada, mientras crecías. Me regalaste ese tiempo para familiarizarme con la idea de no entender, de sólo observar lo que sucede.

Tantos años queriendo «cambiar el mundo» que «el mundo» se mueva. "Para cambiar el mundo primero hay que cambiar la forma de nacer" asegura Michel Odent. Y de repente: mi cuerpo era tu mundo. Esa responsabilidad, ser el mejor mundo que pueda cobijarte.

Hacerme cargo de ese imposible. De la dificultad. De los límites. Desaceleré. Se me imponían pausas a las que hacía lugar, gustosa. No podía menos que soñarte. Intentar protegerte. Hoy te veo extender tus piernitas, brazos, cambiar de posición, y recuerdo la sensación de tus movimientos adentro mío, esos empujoncitos que sentía e imaginaba.

Se desdibujan los límites entre vos y yo, se ablandan los bordes. Me vuelvo permeable, más frágil y más fuerte. Me reconozco insegura. Destapando ese registro sensible que era parte de mí, invisible tantos años, inaccesible en mis memorias.

Intento poner en palabras porque intento conservar la sensación vívida, vitalizar el recuerdo, movilizar las sensaciones, que no se escurran entre los días. Mientras te veo crecer, mientras me deslumbrás y sorprendés intento desesperadamente no distraerme, intento no perderme en este mar de estímulos y apuro exterior.

Viniste a nuestro encuentro y en el camino me regalaste un testimonio de la potencia de la naturaleza. ¿Y ahora? Volver a encontrar el eje. Un eje que me permita sostenerte. Un eje en el que confluyamos. Un eje blando. Bienvenida al mundo. Seguí creciendo, vida.

Ingrid Kleiner, es Lic. en Psicología. Danzaterapeuta. Directora de SOMA

& resonar en el mundo

Correlaciones evolutivas entre la postura erguida y la voz

escribe: Gabriela González López

En la filogénesis y en la ontogénesis, los sentidos del tacto, vestibular y del oído anteceden al sentido de la vista. Tan singular como la huella digital, la voz es una expresión de nuestro espíritu y carácter, de nuestro presente y nuestra historia,

(Para una lectura completa, propongo leer esta nota integrándola con los artículos *La experiencia de ponernos de pie* y *Hombros: implicaciones en la acción, la emoción y la memoria* publicados en *KINÉ* 146 y 153 respectivamente.)

Me gusta pedirle a lxs lectores que se involucren activamente en la nota.

Empecemos por el ejercicio de anotar libremente las respuestas a esta pregunta: ***¿Qué pensás de tu voz?***

Luego de escribir las respuestas, y sin detenerse a analizar nada, responder esta otra pregunta: ***¿Qué piensa usted de su voz?***

Y, por último, cuál es la respuesta a: ***¿Qué pensás de esa voz?***

La voz que observamos es la misma, lo que cambia es nuestra posición como observadores.

Probablemente hayamos apreciado diferentes aspectos de nuestra misma voz. Quizá, hasta la hayamos valorado cuantitativamente de manera distinta.

A continuación, echemos un vistazo a las respuestas que escribimos y observemos cuáles de ellas son repeticiones de opiniones ajenas recibidas a lo largo de nuestra vida; cuáles están relacionadas con el sentido estético del momento y cuáles son apreciaciones surgidas de nuestra sensación kinésica de emitir y de escuchar nuestra voz.

Las manos y la voz

Como especie, la evolución de la mano y de la voz se corresponden: El pasaje a la bipedestación nos liberó del uso prensil de la boca y de la utilización de los brazos para sostenernos y desplazarnos.

La columna evolucionó hacia las tres curvaturas actuales (lordosis cervical y lumbar y cifosis dorsal). La reorganización de nuestra cintura escapular le dio mayor posibilidad de movimiento a los brazos y amplió el espacio de los pulmones y el tracto vocal, produciendo una nueva ubicación de la laringe (un poco más abajo). El cerebro evolucionó de manera interdependiente con la voz y la mano: Ganando espacio en la corteza cerebral motora, la mano se volvió más hábil y precisa y la musculatura facial amplió sus capacidades para manifestar emociones y emitir fonemas.

Las manos y la voz sirven a las funciones básicas de supervivencia; pero también son las herramientas de la creación y la imaginación. Alexander Lowen decía que inspirar es traer el mundo hacia nosotros. A través de las manos y la voz dejamos rastros conscientes de nosotros en el mundo, creamos o destruimos. Resulta interesante observar que con las manos y la voz podemos obrar tanto de manera instintiva como consciente.

En nuestra evolución como individuos, llegar a la postura erguida y hablar, también es el resultado de un proceso fascinante. El desarrollo músculo esquelético y el psicomotriz (Sistema Nervioso Central, Sistema Nervioso Autónomo y conformación de la personalidad) se da de manera coordinada e interrelacionada durante los primeros años de nuestra vida. En el proceso que nos lleva a pararnos sobre nuestros pies, existe un correlato entre la evolución biomecánica y motriz y la ampliación de las capacidades de las manos y de la voz.

Símbolos de poder, energía y creación

El *Diccionario de los símbolos* de Jean Chevallier, nos propone algunas acepciones coincidentes tanto para la mano como para los componentes de la voz humana.

El sonido, la boca, la lengua y las manos son símbolos de potencia creadora. El sonido es símbolo de energía. Es lo que golpea al oído por efecto de movimientos vibratorios rítmicos.

La lengua se considera como una llama, porque tiene forma y movilidad. Es, además, órgano de conocimiento, manifestado en la relación entre saber y sabor. La boca, órgano de la palabra y del soplo, simboliza un grado elevado de conciencia, un poder organizador por medio de la razón.

Carl Jung observó que existe un vínculo cinestésico entre la boca y el fuego, que en muchas tradiciones van asociados. Existe una profunda relación simbólica entre ellos, ya que, tanto el fuego como la boca, presentan el doble aspecto creador y destructor. Jung observó que el uso de la palabra y el del fuego son dos características principales del hombre y las dos proceden de su energía psíquica. La mano expresa la idea de actividad e inteligencia, al igual que el lenguaje. El diccionario de los símbolos nos dice que la expresión "ponernos en manos de otro" significa relegar nuestra libertad y que el acto de imponer las manos es transmitir nuestra energía. Nos advierte, además, que **conviene recordar que la palabra *manifestación* tiene la misma raíz que *mano***. En las tradiciones más diversas, el ritmo binario de la respiración: expiración e inspiración, simbolizan la producción y la reabsorción del universo. Movimientos centrípeto y centrífugo a partir de un centro que es el corazón, respirar es asimilar el poder del aire gobernados por el corazón.

Como en los enfoques científicos más actuales, la simbología nos presenta relaciones entre cerebro, corazón y digestión, vinculándolos en los procesos mentales.

Vaciarnos de expectativas

Pienso que uno de los efectos más notables de muchas de las Técnicas Conscientes es el de llevarnos por un camino de liberación de etiquetas.

Vaciarnos de expectativas y dejar de pensar en términos de opinión no es el resultado de una imposición intelectual; sino la consecuencia de experimentar, de manera sostenida en el tiempo, pautas que nos instalan en el continuo aquí y ahora y habilitan la doble consciencia de hacedor sintiente y observador que percibe y describe.

Fedora Aberastury hablaba de *un estado de consciencia previo al acto de pensar.*

En lo personal, entiendo pensar y sentir como funciones interrelacionadas, que no debieran estar disociadas. Alexander Lowen señala que *el pensamiento creativo, que depende del flujo de las ideas inconscientes, surge cuando el cuerpo está más vivo y desahogado.*

Lowen también menciona la notable dificultad de algunas personas para darse cuenta de lo que sienten.

Consignas como "*miro y veo*" y "*escucho y oigo*" nos invitan a desandar lo presupuesto, nos ayudan a acallar las ideas y opiniones incorporadas y a recuperar la capacidad de reconocer lo que percibimos y sentimos. ¿Qué lugar ocupa la voz en estos procesos?

La sensación kinésica de emitir y escuchar nuestra voz

La característica fundamental de cualquier sonido es la vibración. Un sonido inaudible (por estar fuera de nuestro rango auditivo), o uno no manifiesto (como un pensamiento); también es vibración.

Podemos sentir el ronroneo de un gato por su vibración en nuestro cuerpo. En estado de vigilia, aunque no hablemos, nuestro pensamiento vibra en las cuerdas vocales. La vibración es movimiento. Y la resonancia es la capacidad que tiene la vibración de llegar más allá y vibrar en otros cuerpos.

Cotidianamente experimentamos esta doble condición del sonido, percibiéndolo tanto auditivamente como corporalmente.

En la filogénesis y en la ontogénesis, los sentidos del tacto, vestibular y del oído anteceden al sentido de la vista. Tan singular como la huella digital, la voz es una expresión de nuestro espíritu y carácter, de nuestro presente y nuestra historia, una manifestación de la respiración. Respiración, pensamiento y voz están interrelacionados.

La voz y las manos transmiten lo que conscientemente elaboramos; pero también, expresan lo que somos a través de aspectos inconscientes y profundos. Cuando sonamos y resonamos, nuestra voz es experiencia audible y vibratoria.

Antes de llegar al final de esta lecto-experiencia, propongo experimentar nuestra fonación habilitando la doble consciencia de hacedores sintientes y observadores que perciben y describen. Realicemos las siguientes acciones, permitiendo que nos guíen las sensaciones kinésicas de nuestro sonido (sensaciones de resonancia y vibración) y observando, a la vez, lo que percibimos:

* recostarse en el piso boca arriba, inhalar por la nariz y exhalar por la boca al tiempo que dejamos los brazos moverse libremente en el aire;
* gatear, mientras inhalamos por la nariz y exhalamos por la boca emitiendo sonidos.
* desplazarse como monito en cuclillas, inhalar libremente y exhalar emitiendo sonidos.
* empujar algo con los brazos y exhalar emitiendo sonido;
* apretar la espalda contra una pared y exhalar emitiendo sonido;
* arrojar una pelota y exhalar emitiendo sonidos;
* patalear e inhalar por la boca y exhalar emitiendo sonidos.

A modo de post data

Ahora es momento de volver a las preguntas: ***¿Qué pensás de tu voz?, ¿Qué piensa usted de su voz?, ¿Qué pensás de esa voz?***

Y después de comparar las nuevas respuestas con aquellas; dejar resonando estas preguntas: *¿Cómo sueno yo? ¿Cómo siento que mi sonido es auténtico? ¿Cómo se siente en el tono muscular, en la resonancia física, en la resonancia espacial? ¿Cómo es la sensación de mi sonido? ¿Cómo siento que quiero sonar?*

Gabriela González López es Artista escénica multidisciplinaria, Investigadora, Docente, Coordinadora de los Talleres Cuerpo y Artes Escénicas. Prof. Titular en UNA. Beca Nacional Grupal 2009 del FNA, para la Investigación: *La función del oído interno en el trabajo del intérprete músico y / o actor.* En su labor pedagógica y artística investiga sobre la consciencia del movimiento y el diálogo entre las artes.

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 •**www.institutovathia.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.* •Clases individuales, Talleres Grupales, Seminarios Intensivos.

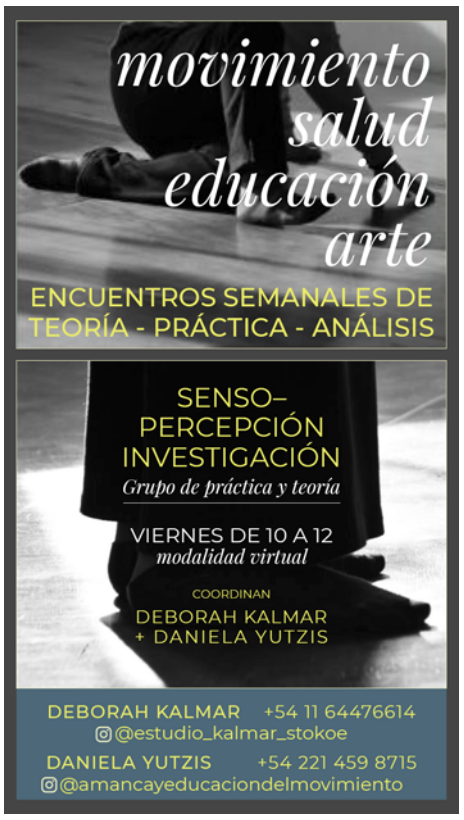
Tu cuerpo es una construcción biográfica de deseos que se transmiten de manera intersubjetiva y transubjetiva. Todas tus experiencias vitales están inscriptas en el cuerpo. La vitalidad de tu cuerpo se desarrolla en base al equilibrio de la pulsación biológica: contracción-expansión. Cuando tu cuerpo 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

Clases semanales presenciales y en línea por zoom, en salón *Corteza*. Una vez al mes en la naturaleza. Naturaldanza es un estilo de danza que he creado a partir de mi experiencia con el movimiento en la naturaleza, basada en mi formación como danzaterapeuta con María Fux, e inspirada en Isadora Duncan y su danza libre, propongo danzar en escenarios naturales, rodeadas de naturaleza que danza. La intención es explorar los movimientos espontáneos de cada persona, buscando expresar sensaciones, pensamientos y sentimientos a través de los mismos y en progresiva conexión con el entorno. Buscamos una danza libre inspirada en la naturaleza. •La naturaleza es siempre una inspiración. Todos los movimientos han sido creados a partir de la observación de la naturaleza. •En una conexión íntima con tu ser natural, danzar en la naturaleza es absolutamente reparador. Rosana Bernharstu.Más Info 2901400124 *(fotos: @gabrielacammertoni)*

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: Celu: 54 911 2401 3577. E-mail: poesíacorporalenmovimiento@gmail.com Web: www.patriciaaschieri.com.ar

Guía Kiné de cursos y profesionales



Sensopercepción investigación. Este espacio se crea por la necesidad de gestionar y compartir una red de formación e investigación para todas las personas que se sientan conmovidas e interesadas por el movimiento en su aspecto ligado a la salud, al arte y/o a la educación. A la vida. Luego de un trabajo de proyección de 2 años (y de más de 30 años de experiencia en el área), inauguramos en 2022 los encuentros Sensopercepción investigación con docentes, investigadoras y estudiantes en diferentes áreas de prácticas y estudios del cuerpo, la comunicación, el arte, el análisis del movimiento, la danza. Cada una desde su historia y en su presente, con sus intereses y sus preguntas desde distintos puntos del país y desde otros países del mundo nos reunimos en estos encuentros que imbrican teoría, práctica, discusión, estudio, movimiento y análisis.
Viernes de 10 a 12 Link de acceso https://zoom.us/j/2270837398
Consultas e inscripción:
Déborah Kalmar: +54 11 64476614 / kalmarstokoe@gmail.com / Estudio Kalmar Stokoe - @estudio_kalmar_stokoe
Daniela Yutzis: +54 221 459 8715 / danielayutzis@gmail.com / Estudio Amancay - @amancayeducaciondelmovimiento

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

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

Un encuentro mensual, sábados de 10 a 12 hs. Límites y Posibilidades, Kinesfera y espacio creativo. Vínculos, imagen y contacto. Sostener y dejar ir. **Consultas a: contacto@somaargentina.com.ar o por MP en IG FB: @somaargentina**

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

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

www.fridakaplan-eutonia.com

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

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. DanceAbility con orientación pedagógica. Herramientas básicas de DanceAbility online. las clases virtuales son lunes y viernes a las 18 hs de Argentina • **Programa de radio y podcast de Danza Inclusiva y arte:** Andares por el mundo tercera temporada. Accesible en el mundo. Idea y conducción Claudia Gasparini técnica y edición Elvira Grillo una producción de Fundación Fabrica de Artistas y Radio Ceibo. Disponible el todas las plataformas de podcast. •**Asesorías**. Diseñar espacios de arte accesibles para todas las personas. **Actividades presenciales y en línea durante todo el año.**
Wp +54 9 2994056103
andaresdanza@fundacionfabricadeartistas.com
Facebook: AndaresDanzaInclusiva
Instagram: Andares Danza inclusiva
Celu: +54 9 2994056103

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.

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

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

Paraguay 4171, CABA
www.rioabierto.org.ar

• **Formación en el Sistema Río Abierto.** Terapeutas psicocorporales y transpersonales. Modalidad de cursada presencial y online. Título avalado por el Organismo Río Abierto Internacional. •**Cursos y talleres**. •*Grupos de trabajo sobre sí:* Un espacio de autoconocimiento que nos acerca a nuestra esencia y promueve el desarrollo pleno del potencial creativo y vital. Mediante el empleo de técnicas de trabajo psico-corporal, como movimiento, expresión, trabajo con la voz, plástica, dramatizaciones, contacto y meditación, se abordan con mayor profundidad las trabas físicas, psíquicas y emocionales, facilitando una mejor relación con uno mismo y con los demás. •Fundación Río Abierto- Paraguay 4171, CABA -tels: 4833-0813/6889. E-Mail:info@rioabierto.org.ar

TOPÍA REVISTA Año XXXIII Nº 98 Agosto 2023

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

Editorial
La civilización entrópica
Enrique Carpintero

Dossier: Identidades en su laberinto
David Le Breton, Carlos Barzani, Alejandro Vainer, César Hazaki y Tom Mascolo

La silenciosa pandemia de suicidios adolescentes
Ricardo Silva, Ignacio Las Heras y Laura Ormando

Área corporal:
La resistencia es corporal
Carlos Trosman

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

agenda Xuré

agosto - set. - octubre

consultar actividades on line

la Voz y el cuerpo

▪**Sábado 2 de septiembre 10 a 14 hs.:** "Seminario Exploración e Investigación en el Proceso Creador". Un espacio creativo para compartir, explorar, investigar e intercambiar. Jam de música en vivo, trabajo corporal y vocal, plástica y armado de performance con todas las artes integradas. Si querés traé tu instrumento o tu danza, tus obras... tus ganas. En Espacio Tucumán (zona Centro C.A.B.A).

▪Área expresiva: individual y grupal. Planes de entrenamiento personalizado. Grupos de estudio, práctica y supervisión: Informes e Inscripción: espaciolavozyelcuerpo@gmail.com marcebivaldi@gmail.com

danzaterapia

02 de septiembre: Danza Creativa Danzaterapia / Laboratorio, un espacio de experimentación práctica, creativa y de intercambio.

▪**28 de Octubre:** Encuentro Temático: proceso de desarrollo creativo.

▪ **11 y 12 de Noviembre:** Seminario Formativo: "La Narrativa en la Danza"- Invitado Pedro Parcet Narrador oral. Clases regulares -Casa Nazaret / CABA. Para más información: majovexenat@gmail.com

cuerpo y psicodrama

▪**9 de septiembre:** clase de Formacion en Coordinacion grupal y Sociopsicodrama.

▪**28 / 9:** Presentación del libro Entre Escenas y Secretos de Claudio Mestre en el 14°Congreso Iberoamericano de Psicodrama, Florianopolis Brasil.

▪**20 de Octubre:** Comienzo del Seminario Las Mascaras del Cuerpo. 8 encuentros.

▪Formación en Coordinación Grupal y Sociopsicodrama. -Terapia Corporal individual y grupal. -Prácticas profesionales supervisadas. Dir: Mariana Scioti – Claudio Mestre. 1156639283 o in vox en las redes. www.institutovathia.com

esferobalones/embarazo

▪**Neuquén. Encuentro Sábado 26 de Agosto:** Encuentro Intensivo- 67 Del Ejercicio a la Experiencia del Movimiento explorando el Umbral que transforma la Habilidad física en el Habitar lo que nos está sucediendo. Escuela Experimental de Danza Contemporánea. EEDC. ▪**CABA: Septiembre Sabado 30 y Domingo 1ero Octubre:** Modulo IV: Toque, Contacto y Escucha de la Certificación de Esferodinamia para el Embarazo, el Trabajo de Parto y el Postparto. Clases Regulares de Entrenamiento y Práctica de Esferodinamia Reorganización Postural y de Esferodinamia para Embarazadas. ▪Informes e Inscripción: TE: +54 9 3400-666791 - + 54 9 1138693336. esferobalonesescuela@gmail.com

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

Chi kung y Qi gong

▪**agosto-septiembre-octubre**: **Clases Gratuitas de Chi Kung** (Qi Gong), gimnasia china para la salud, en Hospitales Públicos de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Para todo público. **En el Hospital Bernardino Rivadavia**, Las Heras 2670, CABA, Servicio de Salud Mental, Pabellón Molina, 1er Piso. Sin inscripción previa. Todos los martes de 13 a 14.30 hs. **En el Hospital Ramos Mejía**, Urquiza 609, CABA, Servicio de Salud Mental, gimnasio de Rehabilitación Respiratoria, camino al Comedor. Sin inscripción previa. Todos los miércoles de 15 a 16.30 hs. Suscripción Gratuita a Nuestro Canal de Youtube: Más de 100 videos de Qi Gong para practicar en español y en francés. Traducido en français. Con Carlos Trosman.

sensopercepción

Sensopercepción-Investigación. Trabajaremos a partir de una serie en su aspecto de acción y de metáfora: De acostada a acostada. De acostada a sentada. De sentada a parada. El andar "elegante". Desde allí abordaremos la organización del espacio y del movimiento, la postura y todas las áreas de análisis y la creatividad. Contaremos con docentes desde el ámbito del Psicoanálisis. ▪**Viernes de 10 a 12.** Link de acceso: https://zoom.us/j/2270837398. Consultas e inscripción: ▪Déborah Kalmar: +54 11 64476614 / kalmarstokoe@gmail.com / Estudio Kalmar Stokoe - @estudio_kalmar_stokoe ▪Daniela Yutzis: +54 221 459 8715 / danielayutzis@gmail.com / Estudio Amancay - @amancayeducaciondelmovimiento

naturaldanza en Ushuaia

Clases semanales presenciales y en línea por zoom, en salón corteza. **Una vez al mes en la naturaleza.** Naturaldanza es un estilo de danza que he creado a partir de mi experiencia con el movimiento en la naturaleza, basada en mi formación como danzaterapeuta con María Fux, e Inspirada en Isadora Duncan y su danza libre, propongo danzar en escenarios naturales, rodeadas de naturaleza que danza. La intención es explorar los movimientos espontáneos de cada persona, buscando expresar sensaciones, pensamientos y sentimientos a través de los mismos y en progresiva conexión con el entorno. Buscamos una danza libre inspirada en la naturaleza. ▪La naturaleza es siempre una inspiración. Todos los movimientos han sido creados a partir de la observación de la naturaleza. ▪En una conexión íntima con tu ser natural, danzar en la naturaleza es absolutamente reparador. ▪Más Información: 2901400124. Coord.: Rosana Bernharstu. Instagram: @naturaldanza_robernharstu

movimiento y comunicación

▪**sábados de 10 a 12 hs. Movimiento Corporal y Comunicación en Psicoterapia. Un encuentro mensual.** Vínculos, imagen y contacto. Límites y Posibilidades. Sostener y dejar ir. Lic. Prof. Ingrid Jesica Kleiner. Consultas e información a: contacto@somaargentina.com.ar o por MP en IG FB: @somaargentina

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

cuerpo y artes escénicas

▪**Septiembre.** CABA. "La Lengua Como Llave Fundamental", Taller Intensivo de Introducción al Sistema Consciente para la Técnica Del Movimiento. ▪**Octubre -Noviembre** "Mover y Pensar (Encuentros Para La Creatividad)" Taller bimestral. Modalidad virtual / presencial. Coordina Gabriela González López. Para mayor Información: WhatsApp 11 6353 0934. contactogabrielagonzalezlopez@gmail.com

adicciones

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

esferokinesis

▪Profesorado en Esferokinesis (presencial y semipresencial). Coord. Silvia Mamana. **Inscripción a partir de Enero de 2024**. ▪**CIEC** Whatsapp: +5491165919621 Facebook / Instagram: Esferokinesis Argentina www.esferokinesis.com

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

Qi Gong terapéutico

"ZHI NENG QI GONG 1". Inicia la primera semana de octubre 2023 en CABA y Olivos. Qi Gong terapéutico moderno de gran difusión en todo el mundo, creado por el Maestro Pang He Ming. Nivel 1: "Peng Qi Guan Ding Fa" (Tomar el Qi y verterlo por la cabeza). Ejercicios complementarios. Duración: 1 bimestre, octubre-noviembre. Modalidad mixta (presencial y/o virtual). Las clases quedan grabadas. Se entrega material didáctico y Certificados de Asistencia. Para Principiantes y Avanzados. No se requiere experiencia previa. Este seminario puede cursarse en forma unitaria para mejorar la propia salud. ABIERTA LA INSCRIPCIÓN. En el Instituto Internacional de Qi Gong Argentina. Director: Carlos Trosman.

www.iiqgargentina.com.ar +54.9.11.6656.5215.

Asociación Feldenkrais

▪Divulgación del Método feldenkrais. Nuevos proyectos y acciones. Más información en: feldenkrais.org.ar / Asociación Feldenkrais Argentina instagram.com/argentinafeldenkrais/ info@feldenkrais.org.ar /

Río Abierto

Consultas e inscripciones por mail a fundacionrioabierto@gmail.com

▪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 Liberación 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.** Consulta la grilla horaria en www.rioabierto.org.ar o por mail a fundaciónrioabierto@gmail.com

▪**Domingos en Acción:** Todos los domingos a las 18 hs. volvemos con las clases de movimiento vital expresivo. Coordinan instructores rotativos.

▪**Clases de Movimiento Libre – Cada Segundo Sábado de Mes.** Cada segundo sábado de mes, de 16 a 18 hs. ofrecemos un espacio de movimiento libre. El eje de la propuesta es el de la experimentación; el dejarse llevar y fluir en el sentir y en la expresión de lo que se va percibiendo. Con la música como hilo conductor entraremos en el cuerpo y en el movimiento; en un tiempo y un espacio de libertad y de consciencia para profundizar la escucha interna y atención sensible. Coordina: Gabriela Segade. Actividad con inscripción previa. Para más detalles, enviá tu mail a fundacionrioabierto@gmail.com o comunícate al 4833-0813/6889. ▪**Ciclo de Talleres Abiertos a la Comunidad – Cada Tercer Sábado del Mes.** Espacio de talleres **cada tercer sábado del mes**, de 16 a 18 hs. donde nos encontraremos con diferentes temáticas para pasar por el cuerpo a través del movimiento. Coordinan instructores rotativos. No se necesita experiencia previa. Concurrir con ropa cómoda. ▪**Inmersión en Río Abierto 2023** Como todos los años, esta vez **entre el 22 y 31 de agosto,** tendrá lugar el programa de Inmersión en Río Abierto Argentina. Una experiencia de **10 días** en la que podrás participar de talleres, clases y masajes a cargo de los instructores más experimentados. Para más detalles, enviá tu mail a fundacionrioabierto@gmail.com o comunícate al 4833-0813/6889.

▪**1°, 2 y 3 de Septiembre de 2023 en la Ciudad De Bs As**: **Primer Encuentro Nacional de Río Abierto Argentina - Para Instructores Egresados.** El equipo de Río Abierto Argentina organiza este encuentro donde se reunirán todos los instructores formados en el sistema. Será un espacio de reencuentro de afectos e intercambio de experiencias de trabajo y de vida, un momento para nutrirnos con propuestas provenientes de grandes referentes de nuestro sistema.

▪**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 Lidia Crescente.

▪**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 fundaciónrioabierto@gmail.com

sensopercepción

▪**Segundo sábado de cada mes.** Experimentación y creatividad, **Talleres presenciales.** Temas: - Las fascias y su rol en la conciencia del movimiento. - "Las relaciones transversales de las cadenas miofasciales". Coordina: Olga Nicosia, Con la colaboración de la Profesora Andrea Fermani. Más Información: olganicosia@gmail.com IG @nicosiaolga 4832-9427 / 54911-49738425. Fb: Sensopercepcion Nicosia

expresión corporal-danza

▪**Taller Movimiento y Voz Expresion Corporal Danza.** Todas las edades. Zona Almagro. ▪Taller Teatro y Expresion Corporal. Personas Mayores. Caseros, Ptdo. Tres de Febrero. ▪Danza en el bosque. Taller mensual. Solar del Aguador. Abasto. La Plata. ▪Clases personalizadas: Disciplinas corporales. Caminata. Lago Palermo. Coordina: Cristina Soloaga. Consultas: 1166853926. 20659525. Csoloaga60@hotmail.com. FB. Cuerpodanzaterapia.

Método Feldenkrais

▪Divulgación . Nuevos proyectos y acciones. Más información en: feldenkrais.org.ar / Asociación Feldenkrais Argentina instagram.com/ argentinafeldenkrais/ info@feldenkrais.org.ar /

danza inclusiva

▪**Clases abiertas. Cursos y jornadas de formación.** DanceAbility con orientación pedagógica. Herramientas básicas de DanceAbility online. las clases virtuales son lunes y viernes a las 18 hs de Argentina. ▪**Programa de radio y podcast** de Danza Inclusiva y arte: Andares por el mundo tercera temporada. Accesible en el mundo. Idea y conducción Claudia Gasparini técnica y edición Elvira Grillo una producción de Fundación Fábrica de Artistas y Radio Ceibo. Disponible en todas las plataformas de podcast Andares. Dirección Claudia Gasparini. Info: Ig: Andares Danza inclusiva Facebook: AndaresDanzaInclusiva Celu: +54 9 2994056103. Mail: andaresdanza@fabricadeartistas.com

Instituto de la Máscara

▪**Grupo Terapéutico.** Encuentros para la terapia grupal. Conversaciones, dramatización, máscaras, momentos expresivos, música, objetos, telas. La terapia gira alrededor de estos y otros momentos. **Lunes de 18:45 a 20:30 hs.** Modalidad mixta: virtual y presencial. Coordina Dr. Mario Buchbinder. ▪**Aperturas del Psicoanálisis "Cuerpo, escenas y máscara en el psicoanálisis".** Espacio de supervisión, reflexión y lectura de textos sobre cuerpo, escena y máscara en psicoanálisis. **1er y 3er Jueves de cada mes** de 12 a 13:30 hs. Coordinan Dr. Mario Buchbinder y Lic. Cristina Pausa. ▪**"Taller Abierto a la Comunidad"** Es un **espacio abierto, gratuito y presencial** donde acercamos el trabajo del instituto a la comunidad. En cada encuentro la temática será diferente. ▪**Próxima fecha Sábado 02/09 de 11 a 13 hs. "Infancias y Psicodrama"** Coordinan Agustina Bayón y Silvia Sisto. **Clase Abierta y Presencial de Psicodrama y Clínica Corporal y Arte.** Todos los meses te invitamos a realizar la clase abierta de las formaciones anuales y conocer ambas propuestas. ▪**Miércoles 30/08 y Jueves 31/08** de 18:30 a 21 hs. ▪**Miércoles 27/09 y Jueves 28/09 de 18:30 a 21** ▪**Miércoles 25/10 y Jueves 26/10** de 18:30 a 21 hs. Más información: www.mascarainstituto.com.ar Tel: 4775-3135. Instagram: @mascarainstituto Fb: institutodelamascara institutomascara@gmail.com

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:** martes y jueves 10 a 12 por zoom. ▪miércoles 9 a 10:30 presencial.

▪**Improvisación en Expresión Corporal:** lunes de 18:30 a 20:30 por zoom. ▪jueves 19 a 21 hs. presencial. Deborah Kalmar.

▪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 16 a 18hs. y 18:45 a 20:45. contacto: +54 911 5329 1268.

▪Constelaciones Familiares / Danza-Movimiento -Improvisación. **-2°, 3° y 4° 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.

Qi Gong y cáncer

21, 22, 23 y 24 de marzo de 2024. Qi Gong y Cáncer. Método Guo Lin. Seminario Extraordinario Internacional con Christophe Cadène (Francia). Autor del libro "Qi Gong y Cáncer". Parte 1: Prevención y acompañamiento del tratamiento. Parte 2: Ejercicios complementarios con pasos, automasajes y bastón. 28, 29, 30 y 31 de marzo de 2024. Para todo público. Para personas en tratamiento. Para Profesoras/es. Modalidad: Teórico-práctico. Retiros intensivos. Traducción simultánea. Material didáctico en español. Vacantes limitadas. **Descuentos 10% y 15% por inscripción anticipada.** ABIERTA LA INSCRIPCIÓN. En el Instituto Internacional de Qi Gong Argentina. Director: Carlos Trosman. www.iiqgargentina.com.ar +54.9.11.6656.5215.

GPNK Gasoducto Presidente Néstor Kirchner

Mueve energía,
mueve al país.

Argentina
Presidencia

Ministerio
de Economía

argentina.gob.ar

www.revistakine.com.ar

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

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

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

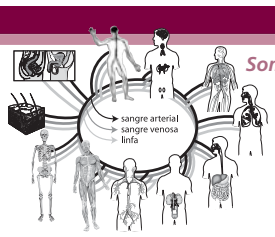
5 ejemplares Digitalizados
Arg. **$ 950.- /** Internacional **U$S 20.-**

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.