

ISSN 2346-9412

Año 32 - N° 159
octubre - noviembre 2023

www.revistakine.com.ar

Kine

la revista de lo corporal

biopolítica:
la construcción del
MIEDO

INFORME Y
NOTA POSTER

sistema
INMUNE

& sistema
LINFATICO

anatomía

biopolítica

cultura

danza

danza
armonizadora

eutonía

expresión
corporal

esferodinamia

método
feldenkrais

kinesiología

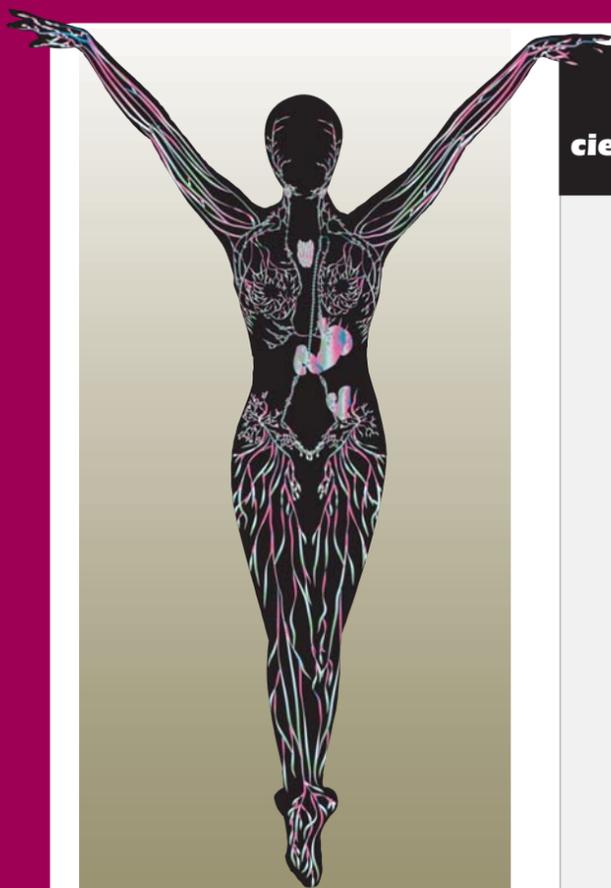
medicina

shiatzu

voz

guía de
profesionales

agenda



En tapa:
"Bailarina Linfática"
intervención anatómica de longas+pomiés
sobre una silueta de ballet

30 de noviembre 2023
cierra la recepción de avisos para la **Guía Anual 2024**

SUPLEMENTO ANUAL • GRATUITO
PRIMERA EDICIÓN EN DICIEMBRE 2023



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

CONSULTE FORMATOS Y TARIFAS DE AVISOS
kine@revistakine.com.ar 4981-2900

Su anuncio en esta guía permanecerá
todo el año 2024 en nuestra página web

www.revistakine.com.ar

Kiné®
ISSN 2346-9412

la revista de lo corporal

año 32 - n° 159
octubre - noviembre 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

- 3 ECOSISTEMAS EN DANZA**
Somos nativos de la tierra
conferencia performática de
Carlos Trosman, con Emiliano Blanco,
Paola Grifman, Aurelia Chillemi.
- Informe "Sistema de Sistemas"**
2 SISTEMAS: INMUNE & LINFATICO
¿Qué significa inmune?
4 Marta Jáuregui
5 Respuesta inmunológica
Olga Nicosia, Julia Pomiés
7 NOTA - POSTER
Dos sistemas una función
Julia Pomiés, Olga Nicosia, Rubén Longas

- Informe Biopolítico:**
LA CONSTRUCCION DEL MIEDO
8 Subjetividades y neoliberalismo
Celeste Choclin
10 Una manipulación perversa
Susana Volosin
11 Por qué ahora
Mirta Barnils, Karina Jousse
12 Fobia al estrés
Susana Kesselman
13 Los miedos y la noche
Emiliano Blanco
14 Deconstruyendo temores
Paola Grifman
15 Silbando en la oscuridad
Carlos Caruso

- ADEMÁS**
16 Feldenkrais y movimiento
Corina Eikmeier
18 La vejez hoy y aquí
Marcelo Della Mora
20 Kiné en Neuquén
Anabella Lozano, Pamela Bazán,
Angela Ganquin

- En la sección CUERPO &**
24 La belleza de lo fragmentado
Laura Corinaldesi
25 Malones que importan
Emiliano Blanco
25 Espacios para lo corporal
Fundación Río Abierto

- 21 guía de profesionales y cursos**
26 agenda

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

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

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

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

Kiné

está asociada a



AReCIA

Asociación de
Revistas Culturales
Independientes
de Argentina

www.revistasculturales.org

www.revistakine.com.ar

Kiné

SUSCRIPCIÓN ANUAL DIGITAL

A partir del año 2020 inauguramos la posibilidad de suscripción a las ediciones digitales. La suscripción anual corresponde a las 5 ediciones de cada año y la Guía Anual de Carreras, Cursos y Profesionales Incluye, además, la versión digital de dos libros de la Colección Kiné Biblioteca. El envío de 5 posters digitales correspondientes a la serie de "Cadenas Musculares" y 3 ejemplares digitalizados de la colección, a elegir desde el N° 71 hasta la fecha, incluyendo las ediciones agotadas en papel.

\$2500.-

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

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

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

- **Artículos especializados.**
- **Agenda actualizada de cursos, talleres y actividades gratuitas.**
- **Sumario comentado de la última edición y sumarios completos de las ediciones anteriores.**
- **Datos para suscripción anual y detalle de beneficios para suscriptor@s.**
- **Suscripción al newsletter mensual con novedades de Kiné y del campo de lo corporal.**
- **Información para la solicitud de compra de ejemplares de la colección.**
- **Y toda la Guía 2022 con los vínculos (links) activos hacia las direcciones de mail y páginas web de los anunciantes.**

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



III Encuentro de Prácticas Somáticas

ecosistemas

en danza

Organizado por el Area de Danza del Instituto de Artes del Espectáculo (IAE/UBA), el Area de danza del CCC (Centro Cultural de la Cooperación) y la Fundación MFD (Movimiento Federal de Danza). Se llevó a cabo los días 5 y 6 de octubre de 2023 en el Centro Cultural de la Cooperación, con la realización de conferencias, ponencias, instalaciones, performances y conferencias performáticas.

En el marco de este nuevo encuentro, el viernes 6 de octubre, en la sala Tuñón del CCC, la revista Kiné presentó una conferencia performática; con un ritual de encuentro, proyección de videos, música en vivo, canto, y un cierre a pura danza comunitaria compartida con todas, todos y todes...

SOMOS NATIVOS DE LA TIERRA



escribe **Carlos Trosman**

"Sólo dejaremos flores y cantos de esperanza, y esperar a que amanezca, para comenzar la danza."

Todo está unido

La filosofía en que se basa la Medicina Tradicional China, postula una energía, abstracta y concreta a la vez, que mueve todas las cosas, en cualquier nivel que se encuentren, ya sea en el microcosmos o en el macrocosmos. Esta energía es una sola y tiene dos aspectos, el Yang y el Yin que, como el blanco y el negro, al ser mezclados generan una infinita cantidad de gamas, "los 10.000 seres".

Somos un Sistema de energía sumergidos en un Universo de energía

En este sistema de energía todo lo que está aislado muere y todo lo que está unido se desarrolla. Al estar unido todo lo que existe en los distintos planos y niveles, todo y cada parte en la Tierra y el Universo se estimulan y se afectan mutuamente.

¿Venimos de las estrellas?

Dijo Carl Sagan en 1973: "Todo el material rocoso y metálico que pisamos, el hierro en nuestra sangre, el calcio de los dientes, el carbono en nuestros genes fueron producidos hace mil millones de años en el interior de una estrella gigante roja. Estamos hechos de materia estelar"

Cada átomo, cada molécula que compone nuestro cuerpo fue creada por procesos de calor y presión en el interior de hornos solares, de estrellas que al colapsar explotaron expulsando al universo todos estos componentes creados. Esta ola en expansión, caliente, Yang (energía centrífuga caliente), comenzó a alejarse de su origen enfriándose y compactándose siendo

SEAMOS GUARDIANES DE LA TIERRA



atraídos los trozos más pequeños por la gravedad de los más grandes comenzando un movimiento Yin, centrípeto y de enfriamiento, hasta organizarse en torno a un eje, generando los planetas, como la Tierra. Entonces es la Tierra la que viene de las estrellas. Estos elementos fabricados en las estrellas nosotros los tomamos de la Tierra.

Somos Compost

Estamos compuestos por elementos, minerales y agua, repartidos entre 38 billones de células. Fuimos contruidos de la nada con las piezas de repuesto que consumimos de la tierra, de acuerdo a un set de instrucciones ocultos en una doble hélice lo suficientemente pequeña como para ser cargada por un espermatozoide. Somos insectos reciclados, plantas, rocas, arroyos, leña, pieles de oso y dientes de ballenas. Todo descompuesto en sus partes más pequeñas y reconstruidas en el ser vivo más complejo de nuestro planeta. De barro somos y al barro volveremos. Somos compost reorganizado.

SOMOS NATIVOS DE LA TIERRA

Tierra - Pachamama en quechua - Pecne-Tao en huarpe - Akapacha en aymara - Ñuke Mapu en mapuche - Yby Tekohá en guaraní - Alawa en toba - Laua en mocoví - Tlalli en náhuatl - Kaab en Maya - Madre Tierra.

NO ESTAMOS VIVIENDO EN LA TIERRA, SOMOS LA TIERRA

Todo lo que está unido se desarrolla. El maltrato a la Tierra desune y mata

SOMOS COMPOST DEL FUTURO

SEAMOS GUARDIANES DE LA TIERRA

"Sólo dejaremos flores y cantos de esperanza, y esperar a que amanezca, para comenzar la danza."



1) La conferencia performática de Kiné estuvo basada en idea y textos de **Carlos Trosman** (voz, performer, música). Con la colaboración de: **Paola Grifman** (voz, performer, música) y **Emiliano Blanco** (voz, performer, música).

Rubén Longas (realización de video, diseño de programa y banners).

Bailarines toda la Vida UNA y **NaturalDanza Ushuaia** (imágenes para el video cedidas por **Adolfo Cabanchik**, **Rosana Bernhartsu**).

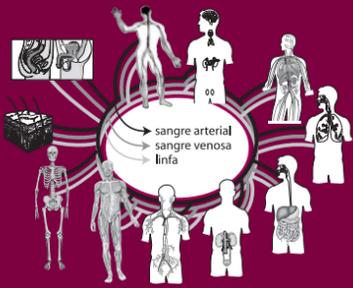
2) **Canto y Saludo a los Cuatro Vientos** de los **Danzantes Concheros de México**. Gracias a **Alicia Zappi** y a la **Mesa de Danza Insignias Aztecas**.

Agradecemos la participación del **Grupo de Danza Comunitaria de la Universidad Nacional de las Artes** (Departamento de Artes del Movimiento) dirigido por **Aurelia Chillemi** y acompañado con la música en vivo de **Oswaldo Aguilar**.

Agradecemos a **Dulcinea Segura Rattagan** coordinadora del Area Danza y Artes del Movimiento del IAE (instituto de Artes del Espectáculo FILO:UBA).

Filmación y Fotos del encuentro: **Gabriela Marquis**.

Coordinación general: **Julia Pomiés**.



somos un sistema de sistemas

2 sistemas: linfático & inmune

Primera Parte

Dos sistemas, una función.

Las células del sistema inmunológico se concentran especialmente en los tejidos del sistema linfático.

La tarea fundamental: impedir la acción de gérmenes patógenos.

El tema es de una enorme importancia en esta época en la que las enfermedades por deficiencias de la inmunidad o por proliferación de las enfermedades autoinmunes parecen tener un considerable avance, vinculado con problemas ambientales, aparición de nuevos virus, situaciones de extremo estrés... Por eso decidimos dedicarle este primer informe con los datos básicos de constitución anatómica y principales funciones de los dos sistemas, sobre los cuales volveremos con más detalles y con más información actualizada en nuestra próxima edición-



¿de qué hablamos cuando hablamos de sistema inmune?

Carlos Martos entrevista a la **Dra. Marta Jáuregui**

—¿Como correspondería denominarlo: sistema inmune, inmunológico, inmunitario?

—En la práctica médica la denominación habitual es SISTEMA INMUNE.

—¿Hubo cambios importantes en los estudios inmunológicos de los últimos años... sobre todo a partir del Covid?

—Las investigaciones en el terreno de la inmunología son permanentes porque es un campo vastísimo, que abarca el diagnóstico, tratamiento y prevención de enfermedades. El desarrollo tecnológico de las últimas décadas fue decisivo en los descubrimientos de la intimidad química de procesos inmunitarios, ya que la comunicación entre células para expandir y modular las respuestas inmunes, se hace a nivel molecular. Cuando hablamos de capacidad de defensa natural, hay que considerar factores como:

La integridad de la barrera de la piel, las lágrimas y secreciones mucosas que arrastran gérmenes o partículas, la tos que los expulsa, la acidez gástrica que los quema.

Cuando hablamos de sistema inmunitario, hay que considerar una red celular y un arsenal molecular.

Las células son macrófagos, leucocitos y linfocitos. Están presentes en todos los tejidos y viajan por la sangre.

El arsenal molecular incluye anticuerpos, interferones y citoquinas. Los anticuerpos se acoplan al antígeno y lo neutralizan, los

interferones modulan las respuestas, y las citoquinas estimulan y generan las reacciones de inflamación.

Los antígenos son proteínas presentes en la superficie de células, bacterias, virus o partículas que son ajenas a nuestro cuerpo. Las células de nuestro sistema inmune, las identifica como ajenas y desencadena el proceso de destrucción.

En el COVID, se observan dos fenómenos que producen las formas graves: linfopenia (disminución de linfocitos) y liberación exagerada de citoquinas (tormenta de citoquinas) que generan una respuesta hiperinflamatoria de todos los tejidos.

Los factores de riesgo de formas graves de COVID son enfermedades preexistentes metabólicas, respiratorias, cardiovasculares o debilitantes como la desnutrición, la inmovilidad y la tos inefectiva.

Pero la pandemia de COVID, puso en evidencia como nunca antes, la inmunidad social con sus aciertos y sus fallas y la necesidad de la irremplazable solidaridad humana y científica.

—Parece haber una gran expansión, proliferación, de enfermedades autoinmunes (o incluso de deficiencias de la inmunidad)... es decir, alteraciones inmunitarias... ¿los investigadores lo atribuyen a algo en particular? Alimentación, stress, contaminación....

—Como la inmunidad es parte de nuestra relación con el medio ambiente; todo lo que ingerimos, aspiramos, tocamos funcio-

na como estímulo que formatea nuestra memoria inmunitaria.

La presencia de tóxicos puede alterar el funcionamiento inmune exagerando como en las alergias, disminuyendo, como en las inmunodepresiones, o distorsionando el reconocimiento de propio y ajeno, como en las enfermedades autoinmunes.

Además, como animales que somos, nuestro cerebro percibe lo que nos rodea y si lo interpreta como amenazante, envía señales al hipotálamo para preparar al cuerpo para defensa (huída o ataque). Entre las órdenes que bajan desde el hipotálamo, está la de aumentar el cortisol, que es la hormona útil para tales efectos, pero que si se mantiene alta mucho tiempo, genera trastornos, como hipertensión, gastritis, insomnio y alteraciones de la inmunidad.

El estrés crónico es otro factor predisponente de enfermedades autoinmunes.

—¿Cuál es la importancia del abordaje psiconeuroinmunoendocrinológico (PNIE)?

—La PNIE aporta una mirada integral del proceso salud-enfermedad, considerando factores personales de vivienda, trabajo, familia, historia y factores sociales como redes de contención, acceso a cuidados y medios de rehabilitación. El eje psicológico que por vía neurológica produce reacciones hormonales que modifican las respuestas inmunes, es la clave para una interpretación de los procesos salud-enfermedad.

Pero esa mirada, no es nueva. Roberto

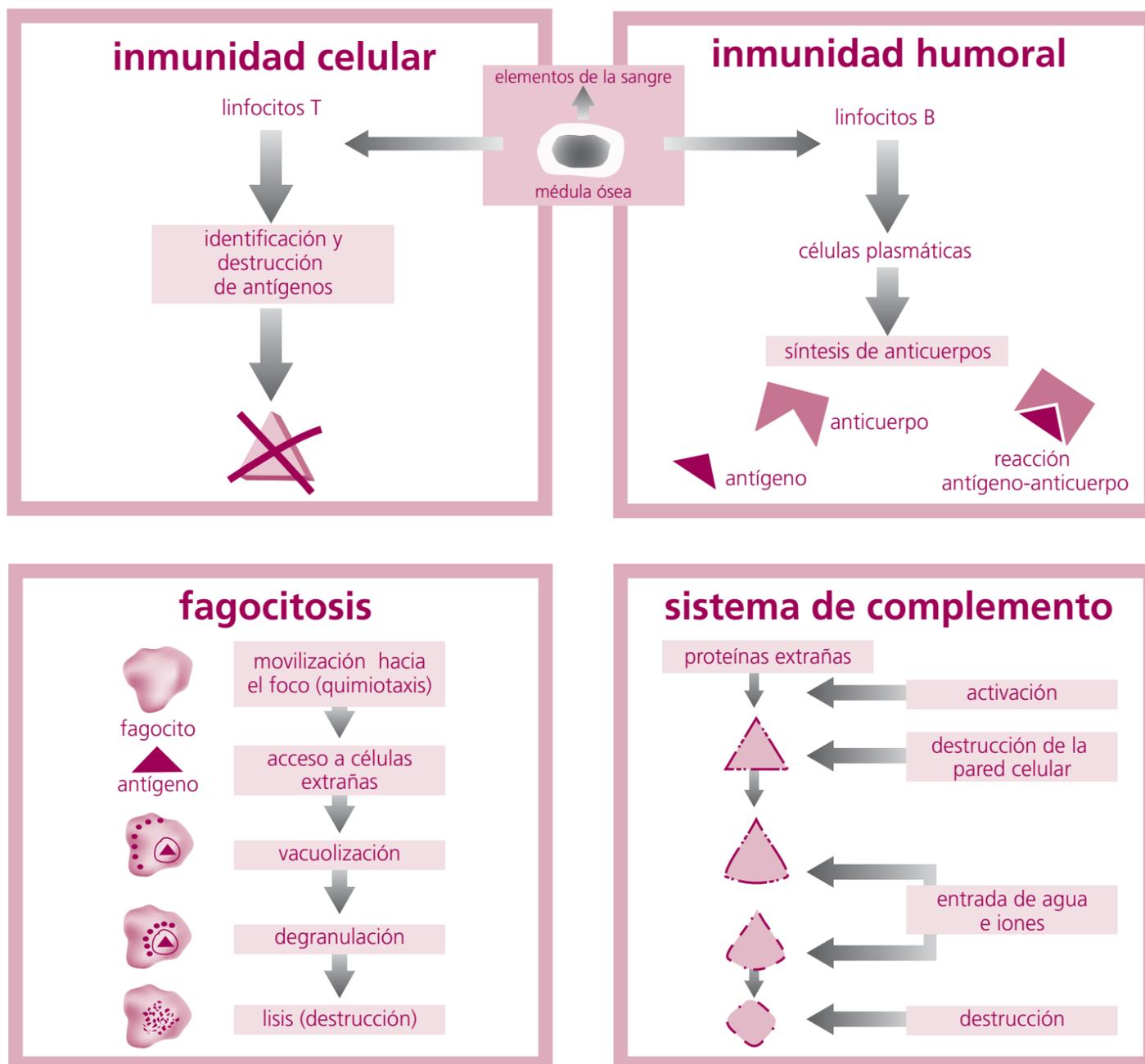
Koch decía que no había sólo gérmenes patógenos, sino personas susceptibles y Ramón Carrillo decía que frente al hambre y la miseria, los gérmenes son una pobre causa de enfermedad.

Marta Jáuregui es médica clínica y junto al profesor Claudio Cravero desarrolla el método de Esferointegración.

respuesta inmunológica

escriben Olga Nicosia y Julia Pomiés

Todos los seres vivos complejos están dotados de un sistema que les permite distinguir sustancias extrañas a su organismo y, si es necesario, también defenderse de ellas. Es el sistema inmunológico.



Este sistema de defensa empieza en la piel, las mucosas y los humores que las protegen (lágrimas, saliva, flujo vaginal, cera del oído, mucosidad nasal, jugos digestivos); que constituyen la primera barrera de protección frente a las infecciones, la más superficial; con funciones tanto físicas como químicas (por ejemplo la acción antimicrobiana de la saliva o las lágrimas, etc.)

Si una sustancia extraña traspasa la piel y se pone en contacto con los tejidos internos se desencadena la respuesta inmunológica.

Las células que intervienen en la respuesta inmunológica se denominan linfocitos. Las sustancias extrañas reciben el nombre de antígenos.

Los glóbulos blancos, o linfocitos macrófagos, constituyen la segunda barrera de defensa del organismo. Su modo de funcionamiento es desintegrar y fagocitar los elementos nocivos.

La tercera barrera está constituida por linfocitos especiales (linfocitos T y linfocitos B). Los linfocitos T (que se originan en el timo), participan en la llamada respuesta inmunológica celular que consiste en la identificación del antígeno y su destrucción directa o mediante unas sustancias llamadas linfoquinas.

Los linfocitos B (que se originan en el bazo), participan en la llamada respuesta inmunológica humoral, son capaces de elaborar proteínas complejas: inmunoglobulinas (IgG, IgM, IgA) que pueden combinarse con los antígenos (virus, toxinas) para neutralizarlos o destruirlos; las inmunoglobulinas reciben el nombre de anticuerpos.

El equilibrio en este sistema y sus relaciones neuroendócrinas es tan sutil, que las situaciones de estrés crónico pueden actuar como inmunodepresoras, es decir, producir una baja en las defensas.

Actualmente se investiga el efecto de los componentes químicos de las tintas utilizadas en los tatuajes. El sistema inmunológico se "pone el alarma" ante la agresión a la piel desencadenando un proceso inflamatorio similar al de cualquier herida. Por otro lado, a través del tiempo algunas nanopartículas (metales pesados y derivados de hidrocarburos aromáticos) migran a los ganglios linfáticos y pueden inducir vías de respuestas adaptativas al stress que afectan al sistema inmunológico.



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. Kinesioterapia (RPG y Bruxismo). Acupuntura.

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

Riobamba 436 - Farmacia: Riobamba 438

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

WhatsApp Farmacia 11 3654 9011

WhatsApp Turnos: 11 3599 6872

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

www.farmaciapuiggros.com.ar



**LIC. SUSANA
KESSELMAN**

EUTONISTA. CORPODRAMATISTA

**ESCUELA DE PSICODRAMA
Y CORPODRAMA**

TALLERES DE EUTONÍA

**INSTRUCTORADO EN
RELAJACIÓN ACTIVA**

(consultar por modalidades a distancia)

SE OTORGAN CERTIFICADOS

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

ESTUDIO KALMAR STOKOE



EXPRESIÓN CORPORAL
arte salud & educación

Monroe 2765 011 4543 4230

1428 CABA - Argentina

http://kalmarstokoe.com

Facebook: Estudio Kalmar Stokoe

el poder de la linfa

escribe **Silvia Mamana**

Nuestro organismo se enfrenta a una enorme variedad de agentes potencialmente infecciosos. Muchos virus, bacterias, hongos, protozoos y parásitos son capaces de penetrar en el cuerpo causando enfermedades, e incluso la muerte. Sin embargo, en la mayoría de los casos, las infecciones son de duración limitada y dejan muy pocas secuelas. Esto se debe a la acción del sistema inmunológico, que nos protege de los agentes patógenos.

El sistema inmunológico está compuesto por distintos tipos de células y órganos, ubicados a lo largo del cuerpo(1). Muchas de esas células se alojan en los ganglios que forman parte del sistema linfático.

Además de los vasos sanguíneos, el organismo dispone de otro sistema de vasos: el sistema vascular linfático. Los vasos sanguíneos forman un sistema circulatorio cerrado, con una bomba central (el corazón), un tracto de salida (arterias y capilares) y un sistema de retorno (venas). Los linfáticos son un sistema de drenaje cuyos vasos, los capilares linfáticos, terminan en fondos ciegos. Estos se transforman en vasos cada vez mayores que convergen en grandes conductos linfáticos que desembocan en las venas subclavas, en la base del cuello.

Los fluidos son el sistema de transporte del cuerpo. Todos ellos son básicamente un solo fluido (formado esencialmente por agua) que se transforma, cambiando sus propiedades(2). Un 10% de la sangre que

circula en las arterias hacia el espacio intercelular vuelve al corazón a través de los vasos linfáticos.

Como parte del sistema inmunológico del cuerpo, el sistema vascular linfático tiene las siguientes funciones:

- Devolver a la sangre el líquido y las proteínas plasmáticas que se escapan de la circulación.
- Devolver a la sangre los linfocitos circulantes que atraviesan los ganglios.
- Añadir a la sangre los anticuerpos sintetizados por los ganglios.
- Transportar las sustancias que no pueden circular directamente por la sangre: partículas de grandes dimensiones que no pueden atravesar la pared de los capilares sanguíneos (hollín, bacterias, etc.) o los lípidos reabsorbidos por el intestino.

Existen vasos linfáticos en todos los tejidos a excepción del sistema nervioso central, los cartílagos, los huesos y médula ósea, el timo, los dientes y la placenta. A lo largo de su recorrido, estos vasos atraviesan unos cúmulos de tejido denominados ganglios linfáticos, que son estaciones de filtración donde se depura la linfa. Hay en el cuerpo alrededor de 800 ganglios linfáticos.

La linfa es el fluido que circula dentro de los vasos linfáticos. Debido a que estos tienen aberturas mayores a las de las membranas semipermeables de los capilares sanguíneos, son capaces de remover de los espacios intercelulares moléculas más grandes como proteínas, grasas y bacterias. La linfa es esencialmente un ultrafiltrado de plasma sanguíneo. Tiene casi la misma com-

posición que el líquido intercelular, salvo por una mayor concentración de proteínas, grasas y bacterias.

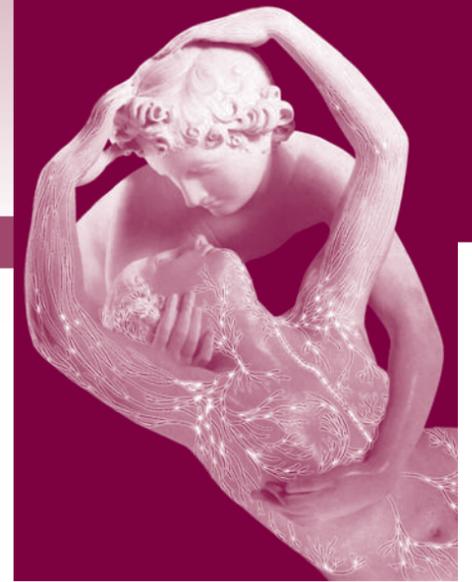
El transporte realizado por vía linfática es considerablemente menor al de las venas: unos 2 litros de linfa al día frente a los 7.000 litros de sangre que circulan por el cuerpo en un día. A pesar de ello, una dificultad en la circulación linfática produce considerables edemas.

La expresión a través de la linfa

En *Body-Mind Centering*, la percepción y el trabajo con los distintos fluidos del cuerpo se asocian con los estados de "fluidez" o "rigidez" del movimiento y de la mente, con el equilibrio entre la tensión y la relajación, y entre el descanso y la actividad.

Para los que trabajamos como facilitadores en sesiones individuales de trabajo corporal o masaje, los fluidos son una forma de identificar, nuestro estilo de contacto manual, modulándolo y adaptándolo de acuerdo a los requerimientos de nuestros pacientes / alumnos, o del sistema corporal que intentemos abordar. En nuestro trabajo con otros, podemos encontrar que nos expresamos a través de alguno o varios de ellos, mientras otros permanecen en la sombra. La gama expresiva de los mismos, que va desde un contacto intenso (sustentado por las cualidades de la sangre) a un contacto sutil (expresado por el Líquido Cefaloraquídeo), determina nuestro estilo personal.

En el caso específico de la linfa, encontramos una relación con el espacio definido, y también con un foco de atención directo y sostenido. Esta cualidad nos permi-



te estar atentos y concentrar nuestra intención, tanto al expresarnos en lo cotidiano, como también en nuestro trabajo con los demás. La expresión personal sustentada por las cualidades de la linfa aporta claridad para pensar, decidir y actuar.

Notas

1. Los órganos que componen el sistema inmunológico son la médula ósea (donde se producen las células sanguíneas), el timo y el bazo. Hay por lo menos 24 tipos de células con capacidad de defensa, dispersas en todo el cuerpo. Además de alojarse en el sistema linfático, estas células se encuentran bajo la piel, en las mucosas, en las amígdalas, en las adenoides y en la submucosa intestinal.

2. En la próxima edición haremos una descripción de las características de cada uno de ellos.

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.



**FORMACIÓN 2023
Presencial y Online**

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

INFORMES E INSCRIPCIÓN
fundacionrioabierto@gmail.com

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

Título reconocido por el Organismo Río Abierto Internacional.

Clases de: movimiento vital expresivo, concientización postural, elongación y fortalecimiento, yoga sistema Río Abierto, movimiento para adultos mayores.

Masajes: Circulatorios, Energéticos y Correctivos.

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

Curso de masaje para principiantes y avanzados.

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

**AFA ES LA ÚNICA ENTIDAD REPRESENTATIVA DE
LAS PEDAGOGAS Y PEDAGOGOS FELDENKRAIS**



**ASOCIACIÓN
FELDENKRAIS
ARGENTINA**

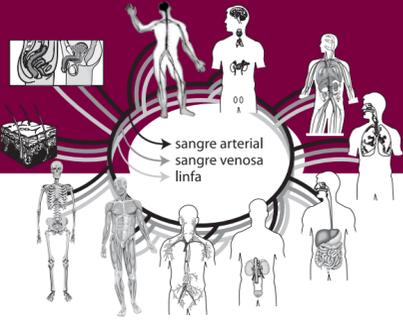
© Internacional Feldenkrais® Federación & Robert Oro. Todos los derechos reservados.

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

www.feldenkrais.org.ar
Asociación Feldenkrais Argentina
[instagram.com/argentinafeldenkrais/](https://www.instagram.com/argentinafeldenkrais/)



linfático & inmune



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

Nuestro organismo tiene barreras fundamentales de protección frente a la invasión y multiplicación de agentes patógenos:

- la barrera cutánea,
- la producción de sustancias químicas antigérmicas,
- las células inmunológicas: linfocitos macrófagos, y linfocitos creadores de anticuerpos.

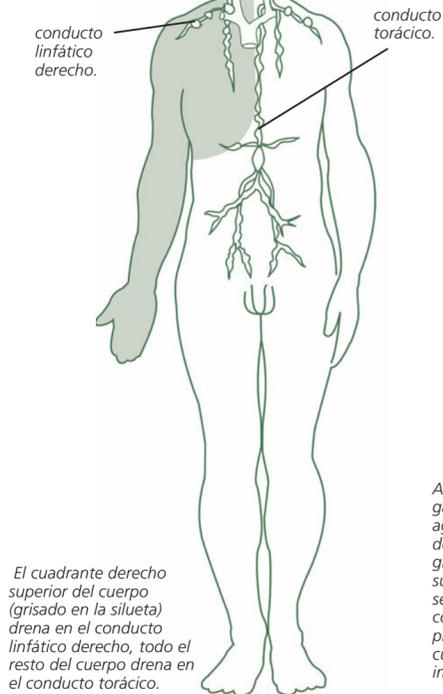
Estas células del sistema inmunológico se concentran especialmente en los tejidos linfáticos. Líquidos de todo el cuerpo son filtrados por el sistema linfático antes de volver al torrente sanguíneo. Estos procesos constituyen una función protectora y a la vez reparadora del organismo.

Los líquidos corporales requieren una constante circulación. El corazón es la bomba principal: dirige el flujo del sistema vascular sanguíneo. Todo líquido -vascular o extravascular- del cuerpo debe, finalmente, pasar por el sistema sanguíneo y por el corazón. Fluidos como los que bañan los ojos, el cerebro, los oídos... drenan hacia las venas, y los vasos linfáticos. Los vasos linfáticos recogen líquidos extracelulares de diversos tejidos de todo el cuerpo, drenándolos hacia las venas subclavas y aumentando así la cantidad de líquido que retorna al corazón. **La red vascular linfática no forma un sistema cerrado, como el sanguíneo.** Los vasos linfáticos se originan como capilares finos, incoloros y aislados en el tejido conjuntivo, que van convergiendo para formar, progresivamente, vasos mayores, interrumpidos en varios sitios por pequeñas "estaciones filtrantes": los ganglios. Todos los vasos linfáticos desembocan, finalmente, en dos conductos principales: **conducto linfático derecho y conducto torácico;** que drenan hacia las venas subclavas cerca de dos litros de linfa cada 24 horas.

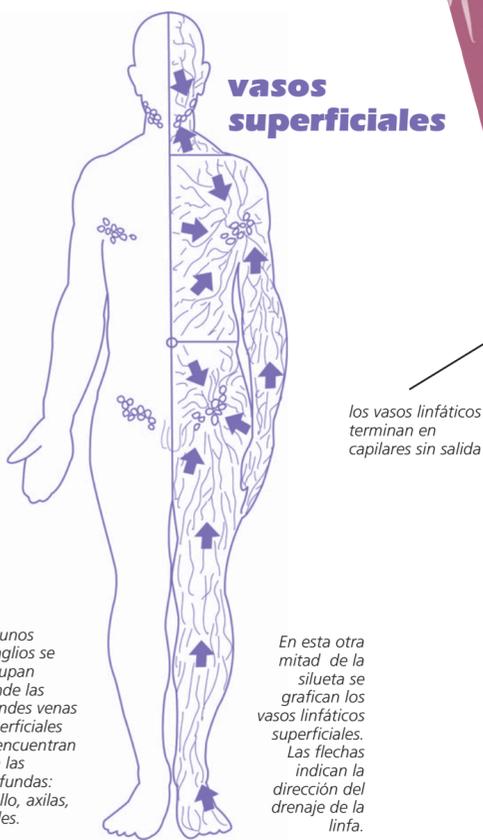
vasos linfáticos

El sistema linfático tiene algunos vasos superficiales y otros profundos. Los vasos profundos, generalmente, siguen un recorrido, no simétrico, sino similar al de las venas profundas. Los vasos superficiales recorren todo el cuerpo y los ganglios relacionados con ellos usualmente se agrupan donde las grandes venas superficiales se encuentran con las profundas: cuello, axilas, ingles. **La dirección del drenaje de los vasos superficiales es simétrica,** se indica con flechas en la mitad de la silueta de la derecha. En los miembros superiores, tanto los vasos linfáticos superficiales como los profundos se dirigen hacia los ganglios axilares. En los miembros inferiores, los vasos superficiales y profundos fluyen hacia los ganglios inguinales. En el cuello los vasos linfáticos pasan por los ganglios cervicales en una gran variedad de lugares, terminando en los ganglios cervicales profundos, cerca de los grandes conductos linfáticos. Los ganglios constituyen una parte muy importante del sistema defensivo del cuerpo. **Hay que tener en cuenta que los ganglios aumentan de tamaño cuando hay infección y respuesta inflamatoria en su área de drenaje,** debido a una proliferación de linfocitos en sus centros germinativos. Así que el aumento de los ganglios superficiales es indicador de un proceso infeccioso subyacente.

vasos profundos



vasos superficiales



Dos sistemas, una función. Las células del sistema inmunológico se concentran especialmente en los tejidos del sistema linfático. La tarea fundamental: impedir la acción de gérmenes patógenos.

Todas las células del cuerpo están inmersas en un fluido que se denomina líquido extracelular. El sistema linfático se encarga de purificarlo y garantizar que las células vivan en un medio saludable. Por medio del citado líquido extracelular se efectúan los intercambios de nutrientes y sustancias nocivas entre las células y la sangre. Pero algunas de estas sustancias no pueden pasar directamente a la sangre y se acumulan en el líquido extracelular. Este líquido es el que forma la linfa, circula por los vasos linfáticos y pasa por los ganglios, que lo depuran de sustancias nocivas y de algunas bacterias. Al igual que los vasos sanguíneos, los linfáticos se unen y forman otros mayores. Finalmente confluyen en dos vasos principales que drenan su contenido en las venas subclavas y, a través de ellas, en la vena cava superior, volviendo así el líquido al torrente sanguíneo. El bazo, el timo, las amígdalas y adenoides, también forman parte del sistema. El sistema linfático juega un importante papel en la protección frente a posibles infecciones y en el desarrollo de los recursos inmunitarios. Los ganglios y otros órganos linfáticos, como el timo, son productores de linfocitos.

ganglios cervicales

amígdalas

el timo procesa linfocitos T

ganglios axilares

el conducto torácico vuelca la linfa en la vena subclava izquierda

el bazo es el órgano linfático de mayor tamaño; está detrás del estómago; procesa linfocitos B

ganglios inguinales

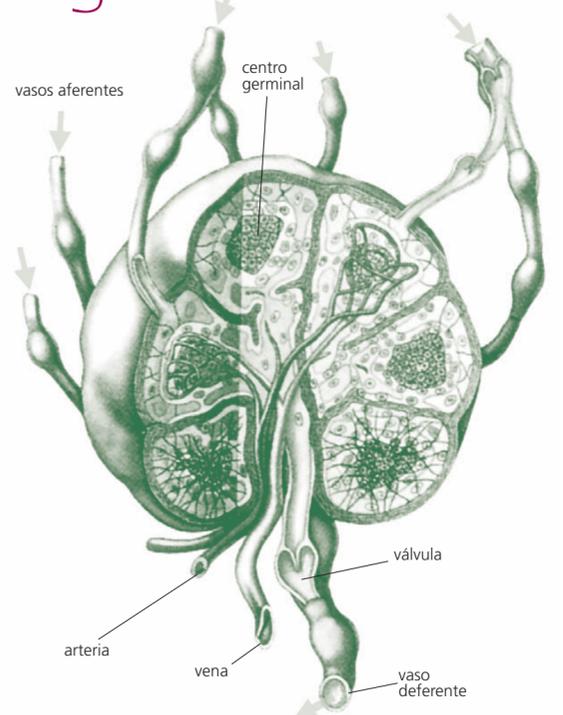
el intestino delgado contiene tejidos linfáticos

la médula ósea produce linfocitos

los vasos linfáticos terminan en capilares sin salida

ganglio linfático

En esta misma edición, un artículo denominado "La respuesta inmunológica" describe con detalle el modo en que funcionan los linfocitos, células que integran el sistema inmune y se alojan en su mayoría en el sistema linfático (ver página 5).



Además de la red de vasos, el sistema linfático incluye una variedad de órganos caracterizados por una estructura básica: linfocitos y células afines, unidos o libres, dentro de una delicada trama de fibras y células reticulares. Estas masas de tejido linfático, de diversa complejidad, constituyen los **órganos del sistema: bazo, timo, amígdalas, nódulos y ganglios.** Los ganglios, normalmente son de diferentes tamaños: pueden ser tan pequeños como la cabeza de un alfiler o tan grandes como una arveja, y hasta una aceituna. La linfa penetra por los vasos aferentes hasta los senos linfáticos: laberintos donde actúan los linfocitos, en su mayoría macrófagos que se multiplican y proliferan en los centros germinativos del ganglio, y filtran la linfa al absorber rápidamente microorganismos como bacterias. También hay algunos linfocitos especiales capaces de generar anticuerpos que neutralizan determinados virus y toxinas. **La linfa, una vez filtrada en el ganglio, sale por un conducto o vaso deferente.**

la construcción

del miedo

Celeste Choclin nos recuerda que el miedo es un modo de hacer política propio del neoliberalismo. No se construye, afirma Susana Volosin, sino que existe desde el principio de la vida, pero algunos (sobre todo los medios hegemónicos) lo manipulan perversamente. El miedo vive en nuestro ADN y se combate con solidaridad, trabajo grupal y social, con arte y danza compartidas, dicen Mirta Barnils y Karina Jousse. Susana Kesselman reflexiona sobre la fobia al estrés. Emiliano Blanco se refiere a la noche y los miedos como un dúo implacable al que tenemos que hacer frente juntas. Paola Grifman destaca la efectividad del canto, individual y compartido, para alejar inseguridades... Y Carlos Caruso, psiquiatra y arteterapeuta, recuerda que silbar en la oscuridad, ha sido, desde siempre, un modo de acompañar nuestros temores... cuando no estamos acompañados...

neoliberalismo y

subjetividades

hacer política con el miedo

escribe: Celeste Choclin

El miedo, una emoción paralizante. Su uso para imponer un orden social. Retroalimentación del sentimiento de inseguridad y creación de estigmas. Neoliberalismo del shock. Pensar alternativas, plantar ciudadanía.

Comenzamos el año sorprendidos por el desarrollo de la inteligencia artificial, mientras algunos festejaban el avance de la algoritmización de la vida, otros empezaron a ver con alarma que a través de la versión del chat GPT-4 miles de puestos de trabajo en el mundo podían ser sustituidos por la inteligencia artificial. El reemplazo del hombre por la máquina no era ciencia ficción, sino parte del futuro cercano.

La preocupación no culminó allí, comenzó en nuestro país la campaña electoral y hemos visto cómo las propuestas cada vez más hacia la derecha, aquellas ya transitadas del neoliberalismo y del ajuste cobraban más fuerza.

En un contexto complejo, de crisis económica, de hartazgo social la estrategia de agitar el odio y el miedo parece haber encendido la mecha y habilita a consensuar discursos que proponen derrumbar todo lo construido.

Como señala Naomi Klein en *La doctrina del shock*, es necesario crear una conmoción, un estado de caos de tal magnitud que se anule el pensamiento crítico y se acepte lo que sea.

Y la estrategia neoliberal sabe de sobra de eso, como indica Nora Merlín, a partir de colonizar la subjetividad. Sobre la potencia del miedo y de su uso político dedicaremos las siguientes líneas.

La potencia del miedo

El sociólogo español Manuel Castells en *Comunicación y poder* analiza la comuni-

cación política contemporánea y su relación con los estudios de la neurociencia. Para comprender los mecanismos de percepción Castells señala que la mente "es un proceso, no un órgano. Es un proceso material que se produce en el cerebro al interactuar con el cuerpo propiamente dicho. Dependiendo del nivel de alerta, atención y conexión con el yo, las imágenes mentales que constituyen la mente pueden ser o no conscientes. Ser consciente de algo significa: tener un cierto grado de lucidez, centrar la atención, conectar el objeto de atención con un protagonista central (el yo)."

Lo que conocemos como imágenes mentales se generan en la interacción entre regiones concretas del cerebro y del cuerpo que responden a estímulos internos (dentro del cuerpo) y externos (del entorno). En esta interacción vamos creando determinados patrones mentales que configuran un modo particular de percepción de la realidad.

Castells señala la importancia de las emociones en la actividad mental, entre las más sobresalientes menciona el entusiasmo ligada a la confianza y el fervor y el miedo que genera incertidumbre y se asocia a la ansiedad y la ira.

"Las personas seleccionan la información de acuerdo con sus marcos cognitivos", afirma el sociólogo español y a partir de la conformación de estos enmarcados, ponderan aquella información que legitima esa construcción y tienden a descartar aquello

que no coincide: "Son más reticentes a aceptar los hechos que contradicen sus creencias que los que coinciden con ellas". Y los medios de comunicación hegemónicos colaboran fuertemente en la construcción de estos marcos a partir de la creación de metáforas mentales, claras, sencillas que se repiten una y otra vez.

Siguiendo a Castells "la información por sí misma no altera las actitudes a no ser que exista un nivel extraordinario de disonancia cognitiva" y ésta se activa a través de discursos articulados en red que apelan a las emociones más profundas. Y una de éstas, es el miedo sobre todo el miedo a la muerte. Según señala Manuel Castells, experimentos psicológicos realizados en varios países muestran que conectar la muerte con asuntos y acontecimientos favorece la aparición de actitudes conservadoras en el cerebro. Una vez que se ha evocado la muerte "las personas se agarran de lo que tienen y a lo que creen como refugio y defensa, reafirmando de este modo los valores tradicionales, los valores probados por la historia y la experiencia colectiva".

"El miedo retrotrae a las formas primitivas de la especie", afirma Alicia Entel en *La ciudad y los miedos*. "El miedo se expresa en el cuerpo a través de la reclusión, el silencio, en no mostrar interiores... el miedo conmueve, provoca a veces el llanto, anuda la garganta, imposibilita el relato".

Como indica Entel, el miedo es un sentimiento paralizante, nos aislamos, nos preservamos en nuestras casas. Pareciera que los cuerpos se encontrarán reclusos sobre sí mismos, a la defensiva.

Aparece la desconfianza como eje articulador de las relaciones sociales tanto en la cotidianidad urbana como en procesos de mayor alcance como son los políticos o las instituciones. "Los tiempos del miedo aunque no se hable de represión, ni parezca existir socialmente, resultan altamente conservadores", señala la autora y se pregunta: "¿A quiénes benefician los miedos sociales?" a lo que responde "A todo tipo de organización que no deja espacio para la crítica, ni para la disidencia y mucho menos para que se propicie la condición de libertad humana. Entretenidos en los miedos coyunturales y en el vivir de hoy, no existen demasiadas posibilidades de pensar y desarrollar participativamente estrategias de anticipación y siembra colectiva a futuro".

El miedo como política

Rossana Reguillo sostiene que se ha establecido una geopolítica del miedo. La seguridad a nivel mundial ha adquirido un papel central para el ordenamiento de la dinámica social. Este foco en la seguridad, aún por sobre la libertad, tuvo un gran impulso sobre todo a partir de los atentados del 11 de septiembre de 2001 en EEUU. Desde ese momento se convirtió en una política de Estado y las fronteras en lugares de sospecha. Y no sólo en EEUU, sino que esta política se fue exportando al resto del mundo Occidental: visados, controles de todo tipo en los aeropuertos, endurecimiento de las Leyes de Extranjería, la construcción de muros...

Un modo de legitimar el tema en la sociedad, tuvo que ver con la instalación del miedo como política. Esto se advirtió en la delimitación de alertas (roja, naranja, amarilla) para señalar el peligro de terrorismo en EEUU y otros países europeos, o en la centralidad del delito callejero en los medios que fue tomando en toda América Latina.

continúa en la página siguiente



La construcción del miedo

viene de la página anterior

Esto fue conformando todo un discurso en relación a la necesidad de orden, con frases conocidas como "mano dura", "tolerancia cero". Se empezó a construir la idea de percepción de inseguridad, un indicador que superaba ampliamente los delitos ocurridos.

Según el investigador Gabriel Kessler pensar el miedo implica analizar la idea de incertidumbre y del trastocamiento de determinados equilibrios. La percepción de inseguridad como sentimiento es inestable y varía mucho de acuerdo a las coyunturas a veces independientemente de los delitos concretos.

Por ejemplo, el año 2002 en nuestro país alcanza picos de homicidios y delitos, pero la preocupación social estaba puesta en la falta de trabajo por lo tanto la inseguridad no aparecía como un tema de gran relevancia. Mientras que a partir de 2003 que empieza un momento de mejora económica, con índices de delitos más bajos el foco se pone en la inseguridad como una de las primeras preocupaciones sociales. En ello los medios de comunicación ejercen un papel importante

Los medios producen una retroalimentación del sentimiento de inseguridad, lo que desencadena una sensación de intranquilidad permanente, incluso en momentos de relativa estabilidad. Aparece la idea de una amenaza latente, un flagelo del cual nadie está exento. En *El sentimiento de inseguridad*, Kessler señala que "la inseguridad ha pasado a ser un problema público nacional: cada lugar puede señalar sus 'focos peligrosos', amalgamando, de forma escandalosamente estigmatizadora en ciertos medios de comunicación, determinados asentamientos precarios con delincuencia". Lo que ha cambiado el propio paisaje urbano "al dividirse entre zonas seguras e inseguras, lugares con resguardo y lugares desprotegidos, y se ha plagado de dispositivos, guardias privados y carteles de sitio vigilado que recuerdan a quien los observa que en el entorno acecha una amenaza".

Esteban Rodríguez Alzueta en un artículo en *El Cohete a la Luna* sostiene: "No hay que confundir el delito con el miedo al delito; inseguridad objetiva e inseguridad subjetiva puede que estén relacionadas, pero son fenómenos diferentes".

De acuerdo al Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), la inseguridad objetiva alude a los niveles reales y objetivos de inseguridad, mientras que la inseguridad subjetiva es la valoración que cada uno hace sobre ese riesgo. Ambas no se correlacionan, sino que "suele haber una sobreestimación de los niveles de inseguridad, y esta percepción no suele reflejar las variaciones en la evolución de las tasas efectivas de delito".

La inseguridad subjetiva desde luego que está relacionada con la inseguridad objetiva, pero "también es cierto que la gente se siente insegura porque desconfía de las policías, porque no se siente protegida por la Justicia o porque se la pasa encerrada mirando la realidad a través de la televisión.

Si la percepción que la ciudadanía tuviera sobre las instituciones encargadas de

perseguir el delito fuera otra, si se sintieran cuidados, si sus problemas fueran tomados rápidamente por los operadores judiciales, y si el tratamiento de los delitos en la televisión no apelara al sensacionalismo y los golpes bajos, es muy probable que esas personas no se sintieran vulnerables o el sentimiento de inseguridad guardaría mayor proporción con lo que realmente está sucediendo".

Siguiendo el planteo de Rodríguez Alzueta, para pensar tanto en la inseguridad subjetiva como en la objetiva hay que tener en cuenta la creciente **fragmentación social**. Si los lazos sociales se van desdibujando y el barrio no aparece como lugar de contención social, sino como ámbito de sospecha o del "sálvese quien pueda"; "es muy probable que algunas personas puedan derivar más fácilmente hacia formas de delitos callejeros, mientras las otras se sientan cada vez más inseguras". Lo mismo se puede pensar de la estigmatización social: "Si los vecinos de un barrio están tomados por otros sentimientos como la aporofobia (la aversión a la pobreza), es muy probable que se sientan inseguros frente a las personas en situación de calle". Y esa misma inseguridad subjetiva reorganiza prácticas vecinales a partir de la creación de estigmas que de alguna manera contribuyen a la inseguridad objetiva: "Hay aquí un círculo vicioso donde la inseguridad subjetiva y la inseguridad objetiva se retroalimentan constantemente".

Kessler sostiene que la percepción de inseguridad que él denomina "presunción generalizada de peligrosidad", "tiene un efecto estigmatizante porque implica comportamientos en espacios públicos que van haciendo que el otro se sienta mal". Por lo tanto estamos en un momento en el que "hay, al mismo tiempo, más sensibilidad frente a la discriminación y comportamientos evitativos del otro. Entonces, claramente es muy difícil establecer en una sociedad vínculos entre las clases cuando el temor está instalado".

Esta instalación del tema de la inseguridad ha sido capitalizada en el terreno político por propuestas cada vez más hacia la derecha que compiten por la dureza de las medidas a tomar frente a un "Otro" que constituye una amenaza latente. Se trata de discursos más autoritarios que desean solucionar el problema aplicando "mano dura". Este Otro, fuente de amenaza y peligrosidad se puede extender a distintos grupos que por algún motivo obstaculizan el "normal" funcionamiento de la sociedad.

Se habla de mano dura frente a los piqueteros, "planeros" o delincuentes, como si fuera todo lo mismo. Incluso al punto de proponer criminalizar la protesta, como ya se ha hecho efectivo en la violenta represión que han sufrido los manifestantes contra la reforma constitucional en Jujuy.

Este discurso contra la inseguridad ligado al "orden" supone aplicar la violencia con más virulencia incorporando más efectivos policiales, más cámaras, más equipa-



miento para represión. Se va dando lugar a **discursos cada vez más brutales, abiertamente discriminadores** donde verbos como desaparecer, eliminar, sacar resultan significantes esgrimidos sin pudor y peligrosamente aceptados socialmente.

Neoliberalismo del shock

En *La doctrina del shock*, Naomi Klein relata de manera extraordinaria cómo el neoliberalismo necesitó de la violencia, del terror, de la producción del shock para su puesta en práctica. Lejos de la libertad y la defensa de la república.

Lo que la autora denomina "**el capitalismo del desastre**" ha provocado todo tipo de crisis y se ha aprovechado de manera despiadada de **catástrofes**, de la producción del **miedo a gran escala**, para obtener el enriquecimiento de unos pocos y el empobrecimiento de poblaciones enteras.

Protagonizado por Milton Friedman y la **Escuela de Chicago, el liberalismo económico retornó luego de años de Estado de Bienestar y lo hizo a través de la violencia y el terrorismo de Estado** a partir de los golpes cívico-militares en Chile primero, luego en Argentina, pero también estuvieron presentes los *Chicago Boys* en Reino Unido con Margaret Thatcher, en EEUU con Ronald Reagan. "Durante más de tres décadas, Friedman y sus poderosos seguidores habían perfeccionado la misma estrategia: esperar a que se produjera una crisis de primer orden o estado de shock, y luego vender al mejor postor los pedazos de la red estatal a los agentes privados mientras los ciudadanos aún se recuperaban del trauma, para rápidamente lograr que las reformas fueran permanentes". Así en 2005 aprovecharon los desastres producidos en la zona de Nueva Orleans por el Huracán Katrina, para privatizar rápidamente las escuelas públicas y deshacerse de los pisos de protección oficial: "Algunas personas almacenan latas y agua en caso de desastres o terremotos; los discípulos de Friedman almacenan un montón de ideas de libre mercado" que entienden que hay que aplicar inmediatamente aprovechando el estado de conmoción de la población. También utilizan el término "tratamiento de choque" o "terapia de shock" y es que los primeros experimentos en Chile y Argentina requirieron del terrorismo de Estado, la tortura y las desapariciones para llevar a cabo medidas de ajuste que fueron contra la sociedad "existía una

conexión directa entre los shocks económicos que empobrecían a millones de personas y la epidemia de torturas que castigaban a cientos de miles que creían en una sociedad distinta".

También el shock se produjo en Irak, cuya invasión estuvo diseñada bajo la doctrina militar Shock and Awe (conmoción y pavor) destinada a controlar la voluntad del adversario a través del terror para luego aplicar el shock económico: privatizaciones masivas, liberalización del mercado y un Estado brutalmente reducido. Klein documenta cómo se aplicó el mismo shock en Sri Lanka luego del tsunami del año 2004, allí inversores extranjeros aprovecharon la atmósfera de pánico para apropiarse de la costa y construir centros turísticos a toda velocidad donde había pueblos de pescadores. Mike Battles un ex agente de la CIA, dueño de una empresa de seguridad privada que se benefició con la invasión a Irak así lo señalaba: "Para nosotros el miedo y el desorden representaban una verdadera promesa".

En *Mentir y colonizar*, Nora Merlín sostiene que el neoliberalismo no consiste sólo en un modelo económico, sino que implica la producción de una nueva subjetividad.

Este modelo está basado en una concentración de poder económico, político, mediático de tal magnitud que la democracia parece ser una suerte de simulacro. En ese marco "el neoliberalismo arrasa los ropajes simbólicos, la memoria, los discursos, la historia, la política y las singularidades" y **el individuo "queda a la intemperie, desprovisto de mecanismos protectores, en situación de permanente amenaza por la pérdida de derechos"**.

Plantar ciudadanía

Los discursos autoritarios de la derecha han corrido a tal punto los umbrales éticos, morales de la construcción ciudadana, que parece que debemos volver a discutir ideas asentadas, consolidadas y consensuadas socialmente, incluso constituidas dentro de un marco legal como memoria, verdad y justicia; derechos sociales; inclusión social; respeto a la diversidad.

Pero lo cierto que como sociedad caminamos juntos, bailamos juntos, nos abrazamos, nos miramos y somos profundamente y maravillosamente dependientes del lazo social. Por lo tanto borrarlo todo es borrarlos a todos, incluso a aquellos que desde diferentes lugares colaboran con ese borrado. Una sociedad se construye en base a la construcción colectiva y no a la destrucción de unos contra otros. Los indignados españoles en 2011, mientras peleaban contra los desahucios y los estragos de la crisis cantaban el tema de Riot Propaganda: "**El miedo va a cambiar de bando. No desespere, sigue protestando**". Los intentos de plantar ciudadanía en distintas partes del mundo contra el ajuste neoliberal son una buena muestra de ello. Y es que hoy más que nunca ante la parálisis del miedo es necesario apostar por la construcción; ante la soledad, por el encuentro y ante la desconfianza generalizada, por la fuerza de lo colectivo.

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

Para seguir leyendo

- Castells Manuel (2009). *Comunicación y poder*. Madrid: Alianza Editorial.
- Entel, Alicia (2007). *La ciudad y los miedos. La pasión restauradora*. Buenos Aires: La Crujía.
- Kessler, Gabriel (2009). *El sentimiento de inseguridad. Sociología del temor al delito*. Buenos Aires: Siglo XXI Editores.
- Kessler, Gabriel (2015). "Cuando entran los miedos: Incertidumbre, delito, marginalidad y política en la Argentina contemporánea". Apuntes de investigación del CECYP, N° 26.
- Klein, Naomi (2007). *La doctrina del shock*. Barcelona: Paidós.
- Merlín, Nora (2019). *Mentir y colonizar*. Buenos Aires: Letra Viva.
- Reguillo, Rossana (marzo de 2008). "La in-visibilidad resguardada: Violencia (s) y gestión de la paralegalidad en la era del colapso", *Revista Alambre. Comunicación, información, cultura*, N°1.
- Rodríguez Alzueta, Esteban (16 de julio de 2023), "No mezclar miedo con delito". *El cohete a la luna*. <https://www.elcohetelaluna.com/no-mezclar-miedo-con-delito/>

una manipulación perversa



escribe: Susana Volosin

En principio, el miedo no se construye, existe desde el nacimiento, y seguramente desde el seno materno. Por eso hablo de manipulación perversa del miedo. Con ella, el temor como grado menor del miedo, se puede transformar en pánico o terror. Ahí los medios juegan un papel fundamental. Miedos y medios, las mismas letras en otro orden, pero ambas provocando la fobia, la división y el odio social. «Divide y vencerás», un certero lema que promueve la creación de chivos expiatorios.

1) El miedo en nuestro proceso vital

En principio, el miedo no se construye, existe desde el nacimiento, y seguramente desde el seno materno. Ha sido la emoción predominante en las sociedades primitivas. En ellas, el miedo debió ser la señal de alarma para adquirir las necesarias defensas para sobrevivir.

La construcción del miedo la calificaría mejor como *reconstrucción del miedo*. Porque, por motivos e intereses del sistema social (o familiar), se instrumenta dicha emoción, con todas sus características. Se la provoca intencionadamente para fines que deterioran a las personas, grupos o comunidades enteras.

Por eso lo llamo *la manipulación perversa del miedo*. Con ella, el temor como grado menor del miedo, se puede transformar en pánico o terror.

¿Qué es el miedo? Es la reacción ante un peligro real o imaginario, ante algo desconocido, incluida la muerte.

Hace años escuché esta pregunta a modo de adivinanza: ¿Quién es más fóbico, el que se asusta cuando el avión se mueve o cuando no se mueve?

De todas formas, en ambos casos las reacciones corporales son las mismas: taquicardias, agitación, sudoración, alteración de la presión, huida o paralización de la acción, contracciones musculares, corte de la respiración y de la digestión, etc. Se trata de síntomas que están más cronificados en las personas fóbicas.

Pero, como seres frágiles, el temor como miedo anticipatorio está generalizado. Así lo expresa Eduardo Galeano en su poema, del que transcribo algunas frases:

“Los que trabajan tienen miedo a perder el trabajo,
y los que no trabajan tienen miedo a no encontrar trabajo,
quienes no tienen miedo al hambre tienen miedo a la comida,
los automovilistas tienen miedo a los caminos,
y los peatones tienen miedo a ser atropellados [...]
Es el tiempo del miedo [...]
Miedo de la mujer a la violencia del hombre,
Y miedo del hombre a la mujer sin miedo, [...]
miedo a la puerta sin cerradura, [...]
al niño sin televisión, [...]
miedo a la soledad y miedo a la multitud,
miedo a lo que fue,
miedo a lo que será.”

En el proceso de maduración, el miedo del bebé fue bien descrito por Winnicott cuando una madre insuficientemente buena manipula bruscamente el cambio de pañales y le provoca, por falta de contención, un terror a la caída.

Los miedos reales se pueden volver irreales cuando esta escena se repite. Este pequeño puede sentir luego miedo a caminar por su miedo a caerse y el miedo real convertirse en irreal.

Pina Bausch confiesa en una revista: “Empecé a bailar porque tenía miedo a hablar”. ¿Qué habrá pasado en su vida? Me recuer-

da a mi propia historia: de pequeña dejaba que mi madre hablase por mí, me daba más seguridad expresarme a través de la danza.

El vínculo parental influye en el manejo del miedo que tendrá un adulto. Así lo describe Bowlby: la continuidad de ese vínculo, la distancia de esa presencia en el tiempo y en el espacio, determinarán un apego seguro o inseguro.

Y en ese vínculo será fundamental lo no verbal, la forma de comunicarse con su hijo a través de la voz y la mirada. Se ha comprobado la influencia esencial del tono y del timbre de la voz materna desde la vida intrauterina.

Esta voz será diferente si el niño ha escuchado una vibración tierna y melódica, acompañada de nanas con ritmo cardíaco, que cuando solo ha escuchado voces duras, tensas, apagadas o distantes, si ha internalizado susurros o gritos.

“Cuando tú me hablas, parece que hay luz”. Así se expresaba poéticamente el pequeño al que su tía le quitaba el miedo a la oscuridad, según relata Freud en una de sus obras. Seguramente esa tía irradiaba dulzura en su voz.

Cada persona también ha estado influida por el modo como ha sido mirada por sus padres. Una paciente con rasgos paranoicos, y cuyo miedo estaba somatizado a través de una máscara de acné sobre su rostro que la protegía de una madre dominante, me gritaba: “No me mires así”. Revivía su terror ante la mirada de su madre.

¿Qué diferentes pueden ser la tranquilidad y la fuerza interior de una persona cuando ha internalizado el brillo cálido de las pupilas de la madre o cuando, por el contrario, solo ha recibido miradas intrusivas y duras! O cuando existió un vacío de miradas.

Pero además de la mirada y la voz, el bebé registra por la boca y el tacto la presencia de un pecho que respeta el ritmo de su succión o que, por el contrario, le impone con su pezón y su leche, imposición que podría llamar *el germen de un pecho autoritario*, que no respeta la idiosincrasia de su bebé.

Estas vivencias se incorporan en el aparato psíquico de la persona, lo organizan y confirman las voces y las miradas del superyo freudiano. El superyo patológico, si se internaliza como dominante, autoritario, castrador, amenazante, crítico, severo es gestor de miedos e inseguridades. Por el contrario, el superyo benigno (que se estudia poco en el psicoanálisis) favorece las posibilidades del niño de aceptar la realidad, alentando, protegiendo, consolando con humor y amor genuino.

2) La manipulación social perversa: la reconstrucción del miedo

Lamentablemente no vivimos en una sociedad que busca y vela por los derechos humanos, como sucede, por ejemplo, en Bután. Vivimos inmersos en guerras y terrorismos provocados por la hegemonía de los poderes económicos y políticos occidentales. Se manipula a las personas y los pueblos para beneficio de una reducida elite occidental.

Es el imperio de la falta de valores auténticos, el imperio de la mentira cuya conducta psicopática instrumenta el miedo y

la amenaza para conseguir sus objetivos egoístas y destructivos. Todo lo contrario de unos padres amorosos y generosos, los del superyo benigno.

Los medios de comunicación son los puentes y los voceros entre esos poderes perversos y la sociedad.

La pandemia del coronavirus fue un ejemplo del dominio de los medios. No entraré aquí a plantear si fue o no provocada. Pero lo indiscutible es su manipulación a fin de acrecentar los beneficios de la Big Farma. Como ya se ha probado que hizo anteriormente convirtiendo falsamente la Gripe A en una pandemia.

Los grandes laboratorios son propiedad de los mayores fondos de inversión, como Black Rock o Vanguard, que son al mismo tiempo dueños de la práctica totalidad de las grandes agencias de prensa y los grandes medios de comunicación.

Su mensaje subliminal es: “Cierra la boca y obedece”. Perfecta orden superyoica que infantiliza y moldea seres sometidos a su “ley”. Desde esa perspectiva, la mascarilla se ajustaba perfectamente a esa orden de tapar la boca y obedecer.

Las noticias en las televisiones, prensa y radios propagaban el virus del miedo. Y también el de la culpa, provocando un efecto hipnótico que llevaba a aceptar sus noticias y mandatos como la única verdad.

En estos últimos años el poder de los medios se acrecentó y la gente no se apartaba de las pantallas. La denominación de *ojo televisivo*, utilizada por algunos, se ajustó a la realidad. Un ojo que controla tu cuerpo, tus pasos, tu movimiento y tu mente.

Sería importante una investigación sobre qué sectores sociales o qué tipo de personalidades se doblegaron más. Creo que quienes tuvieron unos padres más firmes, con valores más rotundos y valientes, junto a actitudes más amorosas y respetuosas, habrán conservado más autonomía, libre y reflexiva, frente a ese bombardeo mediático, sin caer en el pavor o terror.

Creo que en el caso contrario la paranoia aumentó. Durante la pandemia había que evitar ser contagiado o contagiar. El aislamiento y el encierro evitaban el contacto con el otro, acrecentando el miedo al “otro”, al vecino o familiar que no estaba vacunado.

Miedos y medios, las mismas letras en otro orden, pero ambas provocando la fobia, la división y el odio social. “Divide y vencerás”, un certero lema que en este caso llevó a la creación de chivos expiatorios.

El pensamiento neonazi resurge: arios puros y obedientes frente a los cerdos judíos rebeldes y portadores de virus. Aunque los hechos han dejado en evidencia que los vacunados se contagiaban y contagiaban tanto como los no vacunados.

El castigo se extendió, generando miedo y angustia. Los sucios pecadores morirán porque sin vacunación no serás atendido en los hospitales, no podrás viajar, ni entrarás

a los espectáculos ni a los restaurantes...

Mis vecinos de los Valles Calchaquíes eran invadidos en sus casas por inspectores sanitarios impertinentes que, conociendo su humilde situación económica y social, les metían “el temor en el cuerpo” y les obligaban a vacunarse cuatro o cinco veces. Ellos obedecían para evitar la pérdida de sus precarios trabajos, la escolaridad de sus pequeños o la utilización del autobús.

Aquí se evidenció la comunicación del doble vínculo de Bateson, tanto verbal como no verbal. Estos sanitarios aparecían como padres buenos, que querían lo mejor para sus hijos: si te pones las vacunas, te querré más, serás un hijo modelo, un ciudadano honrado y digno. Y no morirás.

Aquellos queridos vecinos obedecieron, pero son continuas sus recaídas en infecciones que antes jamás tenían. Infecciones serias, de las que se recuperan muy lentamente y con gran dificultad.

Deseo aclarar que en este artículo no es mi intención el discutir la eficacia o no de las vacunas, lo cual conduciría a otro trabajo. Solo me he contentado con referirme al efecto y las consecuencias de la provocación del miedo en el caso de la pandemia, en lugar de inducir a la toma adulta de conciencia mediante la reflexión.

El concepto del doble vínculo de Bateson nos ayuda a esclarecer como podemos fabricar seres frágiles y temerosos, sociedades que pierdan la noción y el manejo de la realidad.

Este concepto nos permite revisar las consecuencias de esta pandemia que se propagó entre todas las clases sociales y sectores de la población, entre terapeutas y pacientes, etc. Nos empuja a cuestionarnos sobre cómo manejamos nuestros miedos, como la citada dominación deja sus huellas en nuestro cuerpo, en nuestros pensamientos y acciones.

¿Nos servirá de aprendizaje para no dejarnos manipular por un sistema social perverso? Termino con estas estrofas de la canción “Ternura” del cantautor catalán Lluís Llach:

“El mundo que vivo a menudo no lo siento mío,
miseria y guerra,
hambre y muerte,
fascismo y odio,
rabia y miedo.
Rechazo un mundo que llora estas penas, tanta pena,
Pero de pronto... viene la ternura.
¡Ah! Si no fuese por la ternura que espera,
la ternura que exalta... la ternura.
Que ama cuando da miedo la soledad.”

Susana Volosin es miembro didacta de la Asociación Española y Europea de Psicoterapia Psicoanalítica. Exdocente DMT (Barcelona), directora del Centro Corendins Mallorca. Ex docente Facultad de Psicología (BA). Miembro Internacional de la Danza de la Unesco. E-mail: svolosin@fincaolivar.org

Bibliografía

Bateson G. (1985), *Hacia una psicología de la mente*, Buenos Aires, Ed. Lohle.
Bausch P. (2003), revista “El cultural”, Madrid.
Bowlby J. (1986), *Vínculos afectivos, formación, desarrollo y pérdida*, Morata, Madrid.
Volosin S. (2004), *Nuevos horizontes para el superyo*, revista “Intercanvis”, Barcelona.
Winnicott D. (1960), *El proceso de maduración en el niño*, Ed. Laia, Barcelona.

por qué ahora

escriben: Mirtha Barnils y Karina Jousse

El miedo vive en lo más profundo de nuestro ADN. Nuestra amígdala cerebral está siempre atenta a señales de peligro, a sensaciones de amenaza; cuando las detecta, suena la alarma y el sistema nervioso autónomo se dispara en segundos, y es ahí donde el cuerpo se prepara para la batalla o la huida.

Una oleada de químicos, adrenalina y cortisol, se dispersa por el flujo sanguíneo; se aceleran el corazón, la respiración, bombeando sangre a los músculos. Cambia la percepción del tiempo. Pareces estar paralizado, pero el cerebro está recabando información para decidir. La amígdala cerebral gatilla reacciones rápidas, inconscientes. También se activa el hipocampo, que precisa más tiempo para descifrar cómo actuar; es la mente lógica. Esta reacción pone a nuestra disposición todos los recursos energéticos disponibles para resolver la situación, escapando o afrontándola.

A lo largo de millones de años, la filogénesis nos muestra los peligros continuos a los que estamos expuestos (incendios, inundaciones, terremotos, sequías, guerras, etc.); esos miedos se han transmitido de generación en generación.

El miedo es una emoción muy poderosa. Es un mecanismo de adaptación al entorno que nuestro cerebro activa con el fin de asegurar la supervivencia, dirige las decisiones que tomamos a cada segundo y, en algunas ocasiones, supera a la razón. Algunas personas son más miedosas que otras, pero no hay persona que no sienta miedo; hasta una persona «no miedosa» para cruzar la calle, sentirá miedo si ve que un auto se le viene encima.

Todos nacemos con miedos aprendidos y además adquirimos otros de nuevas experiencias. Cuando algo nos da miedo, el cerebro guarda toda la información posible que le proporcionan los cinco sentidos. El más poderoso es la vista, pero un olor, un ruido, una sensación táctil, e incluso un estímulo gustativo, pueden despertar una respuesta de miedo.

El miedo modifica pensamientos y comportamientos.

Al igual que con las demás emociones, con el miedo se da un proceso de aprendizaje y regulación en base a la experiencia. En nues-

tra infancia es donde experimentamos, probamos distintas reacciones, evaluamos las consecuencias y la respuesta del entorno.

Así como en el contexto familiar en el que crecimos se procesaron distintos miedos, reales o imaginarios, en el ámbito social ocurre lo mismo, porque, como bien sabemos, los discursos nos constituyen, le dan forma a nuestros cuerpos y vidas.

Es sabido que la experiencia emocional no distingue entre realidad y fantasía. Esto explicaría nuestras reacciones ante una película o ante otra situación ficticia, pues, aunque sepamos o estemos seguros de que carece de realidad, aun así, sentimos miedo.

Se comprende, entonces, por qué el miedo es una excelente herramienta a través de la que podemos ser fácilmente manipulados. Sólo se precisa crear un imaginario colectivo en el cual depositar el miedo. La historia muestra que no es nada difícil esparcir el miedo.

El miedo se contagia intencionalmente o subconscientemente; se da un traspaso social del miedo. Incluso en muchas ocasiones, se generan miedos intensos y desproporcionados, como diferentes tipos de fobias (gordofobia, xenofobia, homofobia, etc.), que, en algunos casos, llegan a la extrema violencia.

El miedo se construye con distintos componentes: inseguridad, incertidumbre, pauta familiar, condicionamiento sociocultural, contexto político e institucional, y medios de comunicación. Cada uno de ellos participan en un porcentaje mayor o menor según nuestra edad y el momento político por el que atraviesa el país.

Representaciones e imaginarios colectivos han sido utilizados y se utilizan por prácticas políticas para provocar temor en la población. A lo largo de la historia, el «enemigo» ha sido, por ejemplo, el indio, el negro, el judío, el árabe, el hippie, etc. Los discursos que se imponen se convierten en instrumentos de control y dominación social por parte de diferentes sectores de poder.

En la Alegoría de la Caverna de Platón (L.VII, *La República*), en la que se describe el progreso del alma como un conocimiento creciente de las formas, como una evolución que se aleja del mundo del devenir, de la mera apariencia, en dirección al mundo del ser, vemos cómo los principios metafísicos de la filosofía platónica se pueden enlazar íntimamente con los problemas éticos y las prácticas políticas.

En esta alegoría, la caverna -esa especie de vivienda subterránea en que unos hombres están encadenados por el cuello y por las piernas, de suerte que permanecen inmóviles y sólo pueden ver los objetos que tienen delante, pues las cadenas les impiden volver la cabeza-, simboliza el mundo sensible y engañoso, aquel al que accedemos y conocemos a través de los sentidos. Detrás de esos hombres, a cierta altura, hay un fuego, y entre ese fuego y los cautivos se extiende un escarpado camino en el que se alza una tapia. A lo largo de la tapia, unos hombres elevan por encima de ella objetos que representan en piedra o madera figuras de hombres, de animales y de mil formas diferentes. De modo tal que los cautivos sólo pueden ver las sombras que se proyectan sobre el fondo de la caverna al resplandor del fuego, y escuchar los ecos de las voces de los que pasan. A este tipo de entes le corresponde la facultad de conocimiento que Platón designa como imaginación (eikasía), en que se cree que lo que se ve es realidad y no mera ficción, pura mentira. Los prisioneros representan la humanidad, sujetos por cadenas que simbolizan la ignorancia; es decir, si sólo nos orientamos por lo que percibimos sensorialmente y si, además, desconocemos la historia, permanecemos en la ignorancia y sólo podemos darle crédito a realidades falsas. Las personas que transportan las figurillas son las que mueven los hilos del

poder y les interesa que la humanidad siga su vida en la ignorancia.

Es, pues, momento de cuestionar nuestras cadenas, revisar nuestros sesgos, buscar verdaderos conocimientos.

Dado el complejo y confuso contexto actual, donde deliberadamente se distorsionan realidades que manipulan creencias y emociones, y en el que estamos próximos a decidir quiénes gobernarán nuestro país, es importante que nos basemos en hechos objetivos y reales, y es fundamental nuestra participación social como herramienta de protección y prevención frente a los riesgos reales.

La hermenéutica del miedo implicaría reflexionar, comprender y dilucidar los tipos y las causas de los miedos que nos habitan. El conocer las causas objetivas del dolor propio y ajeno nos será más fácil para una adecuada interpretación y una buena educación que nos permita reflexionar y asumir esta emoción (heurística).

Desde Danza Armonizadora, recurrimos al cuerpo y sus señales para conocernos y poder lograr los cambios necesarios. Como hemos visto, el miedo puede llevarnos a la parálisis, a la depresión y a la inacción.

Es fundamental la importancia del trabajo corporal, para la recuperación del tono muscular, activar la defensa, la voluntad y que el miedo se transforme en acción, en bronca, en pasión, en conquista, revalorizando así la participación social.

Los grupos, las sociedades, son un gran cuerpo que manifiestan necesidades, transmiten historias. Los vínculos, las acciones conjuntas, nos pueden dar fuerzas para alentarnos, potenciarnos, sensibilizarnos y depurar los miedos.

Aborcémonos en acciones que promuevan el bien común y nos infundan coraje para seguir en la lucha.

Mirtha Barnils y Karina Jousse, son Profesoras de Danza Armonizadora.



ESCUELA NUAD THAI
Formación Tradicional



Masaje y Técnicas Externas de las Tradiciones Thai y Lanna

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

escuelanuadthai@gmail.com
www.escuelanuadthai.com
escuelanuadthai

INSTITUTO DE LA MÁSCARA
45 años
CON CUERPO Y ALMA

Fundado en 1975
Directores: Dr. Mario J. Buchbinder y Lic. Elina Matoso

Uriarte 2322 4775-3135
www.mascarainstituto.com.ar
@institutodelamascara
@mascarainstituto
institutomascara@gmail.com

FORMACIONES DIPLOMATURAS OFICIALES

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

FORMACIONES Y TRATAMIENTOS ON LINE



fobia al estrés

apuntes sobre el biopoder y la biopotencia

escribe: Susana Kesselman

El miedo al estrés limita la potencia de vida en el cuerpo. Estrés, en la jerga cotidiana, es sinónimo de cansancio, de agotamiento. Sin embargo, no se trata de cualquier cansancio, sino de uno especial. Un cansancio que ha borrado en la mente y en el cuerpo el camino para reencontrarse con la confianza en el cuerpo.

Parto de la observación de un fenómeno que registro en mí, en mis alumnas, amigos, profesionales del campo de la salud. En la consulta de un terapeuta corporal se presentan con frecuencia personas que dicen sentirse estresadas. Tal vez estas personas sean enviadas por sus médicos, psicólogos y otros profesionales, que al no localizar enfermedades que justifiquen algunas dolencias, consideran que el trabajo corporal podría ofrecer un camino para investigar tales padecimientos. Un camino para desviarlos hacia otras áreas. Así, los trabajadores corporales nos hemos ido transformando en el imaginario colectivo -tanto de profesionales como de la población creyente- en los desestresadores por excelencia.

Algo sobre el estrés

Hans Selye (1907-1982), médico vienés que publicó en 1950 «Stress, un estudio sobre la ansiedad», difundió el fenómeno que se conoce como Síndrome General de Adaptación (SGA). Selye descubrió que sus pacientes padecían trastornos físicos que no estaban asociados directamente con sus enfermedades. Las investigaciones de Selye -no voy a describirlas aquí-, han desencadenado abusos de diagnóstico y de autodiagnóstico, que se convirtieron no pocas veces en una pantalla detrás de la que se ocultaban fenómenos heterogéneos.

Es sabido que hay un estrés positivo, eustrés, cuando el vínculo entre el entorno y nuestro organismo es flexible, cuando las respuestas son adaptadas creativamente a las situaciones y el desequilibrio que generan los sucesos estresantes es momentáneo, permitiendo un pronto reestablecimiento del equilibrio.

En cambio, lo que se conoce como distrés, estrés negativo, supone respuestas estereotipadas, rígidas, excesos de esfuerzo en las conductas frente a los estresores, acompañándose éstas, por lo general, de desórdenes fisiológicos, de una labilidad emocional y física que puede ocasionar enfermedades graves.

Los estresores son variados y hay algunos que afectan más a unas personas que a otras según las singularidades. Las estadísticas dicen que las tres primeras causas del distrés son: muerte de familiares, mudanzas y separaciones. Se considera al exceso de eustrés como una de las causas del distrés. Un ejemplo es el infarto de quien tuvo un golpe de suerte.

La Fobia al Estrés como estresor

Cedric Sympson, médico australiano contemporáneo de Selye, investigó el fenómeno que llamó: Síndrome de Fobia al Estrés (FSS). Él advertía del riesgo de asociar el estrés de modo esquemático, rígido, con

algunas causas y síntomas de enfermedades y las consecuencias que esto podría tener para la salud.

Cualquier trabajador corporal corroboraría este modo de pensar.

Las personas que nos consultan por lo general vienen con causas y efectos atados a sus propios diagnósticos, a sus propias novelas corporales.

Todo tipo de "itis" -tendinitis, gastritis, rinitis, miocarditis, etcétera-, puede ser provocado por el distrés. Tengo tal dolencia por la vida que llevo, porque no descanso bien, duermo poco, porque no tomé vacaciones. También otras razones curiosas: conductas que siempre fueron consideradas solidarias se transformaron en peligrosas. Se oye decir: Estoy así porque me preocupo demasiado por mi familia, porque tengo muchas demandas en el trabajo, porque soy demasiado sensible.

Con la difusión del concepto de Estrés Laboral -Burn Out-, y el anuncio de sus consecuencias, en particular en el desencadenamiento de enfermedades cardiovasculares, cáncer y otras patologías que se detectan en gente joven, se observa en profesionales, no sólo del campo de la salud y de la educación, sino también entre empresarios, lo que podría reconocerse como una *fobia a enfermar por estrés* (FSS).

Profecía auto-cumplida

Se suele hablar de profecía auto-cumplida, como desencadenante de la enfermedad física o psíquica. Este concepto apuntala la idea de que el miedo al estrés, actúa proféticamente. Un *profeta interior* nos anuncia los males que nos esperan si hacemos tales cosas, pero también, y aquí a veces hay una trampa que el "Mercado de Ofertas Saludables" aprovecha, si no hacemos tales otras. Y un profeta sabe.

No hay razonamiento que valga frente a quien tiene un saber sobrenatural. El pensamiento mágico funciona aún sin que lo reparemos.

Hipocondría -desconfianza orientada al propio cuerpo-, y Fobia a la enfermedad -desconfianza orientada hacia los que deben cuidar el propio cuerpo- son dos expresiones de la enfermedad de la desconfianza. Ambos comportamientos, además de padecimientos personales, conductas sociales propias de nuestro mundo actual, que deben ser enfocadas como epifenómenos de la Fobia al Estrés, uno de los inductores del estrés contemporáneo.

Hindamoi

En el libro *Espacios y Creatividad*, mi marido el doctor Hernán Kesselman comenta sobre el hecho de que los gitanos diferencian dos tipos de miedos: *hindoi*, miedo concreto, definido, por ejemplo a un ladrón que amenaza, a un fenómeno

atmosférico que arruina una cosecha, a un padre golpeador; y *hindama*, miedo a un peligro inespecífico, desconocido, que se ignora desde donde viene, irracional, fantástico, presagios.

Hoy por hoy estas dos formas del miedo vienen mezcladas, lo llamaría *hindamoi*. Hay peligros y modos de proclamar peligros, que provocan miedos que tal vez no sean irracionales. El covid, la gripe aviar, los cambios climáticos, la leucemia por emanaciones tóxicas, la alimentación alterada por los pesticidas, por las hormonas, los juguetes perniciosos, la capa de ozono y el cáncer de piel, los anuncios sobre el agotamiento de las reservas de energía, del agua, hacen temer el final de la vida en el planeta. Temor que se asienta en la impotencia del hombre para luchar por la defensa de la vida frente a intereses poderosos, ubicuos, imponderables, amenazantes siempre. Temas a trabajar con un enfoque biopolítico.

Los cobayos están de fiesta

Ya no es necesario que les quiten la hipófisis a los cobayos, experimenten sus conductas con diferentes drogas, les construyan laberintos complicados para descubrir cómo reaccionan ante determinados obstáculos. Ahora los experimentos se realizan directamente sobre los humanos. Así son más fidedignos y sobre todo más económicos.

Foucault: control por represión y control por estimulación

Son conocidos los desarrollos de Foucault sobre el Poder, en particular sobre el concepto del Panóptico, un tipo de Control-Represión relacionado con una arquitectura de la vigilancia que permite que una sola persona, sin ser vista, controle a toda una población (cárcel, escuela, manicomio).

Foucault también reflexiona sobre otras formas de Poder relacionadas con lo que denomina Control-Estimulación. Este concepto lo desarrolla en varios de sus últimos libros. En uno de ellos, *Microfísica del Poder* aborda la idea del Poder en la vida cotidiana, en la familia, en los medios de comunicación. Formas sutiles de poder que ya no necesitan la presencia de un Estado represor. Transcribo algunos fragmentos:

Como siempre en las relaciones de poder se encuentra uno ante fenómenos complejos que no obedecen a la forma hegeliana de dialéctica. El dominio, la conciencia de su cuerpo no han podido ser adquiridos más que por el efecto de la ocupación del cuerpo por el poder. ...El poder se ha introducido en el cuerpo, se encuentra expuesto en el cuerpo mismo....De hecho la impresión de que el poder se tambalea es falsa porque puede operar un repliegue, desplazarse, invertirse en otra parte... El cuerpo se ha convertido en el centro de una lucha entre los niños y los padres, entre el niño y las instancias de control. La sublevación del cuerpo sexual es el contraefecto de esta avanzada. ¿Cómo responde el poder? Por medio de una explotación económica (y quizás ideológica) de la erotización: desde los productos del bronceado hasta las películas porno. En respuesta a la sublevación del cuerpo, encontráis una nueva inversión que no se encuentra ya bajo la forma de Control-Represión, sino bajo la de Control-Estimulación: Ponte desnudo pero se delgado, hermoso, bronceado.

Veamos algunos ejemplos simples que muestran cómo el Poder se introduce en nuestros modos de pensar, de sentir, de hacer. Si la persona supone que ser dema-



siado sensible le provoca estrés, la enfermedad, su conducta será relativa a esta creencia y pondrá toda su energía al servicio de la insensibilidad. Si la persona cree que las demandas familiares la están estresando, buscará desesperadamente no involucrarse. Si la persona culpabiliza al trabajo, toda su energía se orientará a frenar las demandas que provengan de ello. Tal vez crea que la solución sea cambiar de trabajo y hasta de profesión, y para desestresarse correrá tras los paraísos artificiales que le proponga el Mercado. El imaginario desarrollado a partir del estrés, sus causas y sus efectos en la vida y en la muerte de las personas, es aprovechado por el Mercado -la industria farmacéutica, las dietéticas, las compañías de turismo, ofertas variadas de consumo- que no sólo es la fábrica de la mayoría de los estresores, sino también de sus antidotos. Para el estrés no hay nada mejor que un Spa, un crucero, alucinógenos, alcohol, deportes. Hay para todos los gustos, y esperar que llegue el lunes para descansar.

Claro, hacer eutonía, esto ni se discute...

Escapar, fugar y líneas de fuga

Hay un concepto del filósofo Gilles Deleuze que conviene recordar ahora. En varios de sus libros, él diferencia escapar, de fugar, de huir. Nos habla de encontrar las líneas de fuga que permiten abrir agujeros dentro del agujero negro, horadar la pared del Muro que nos impide ver el horizonte. Reinventar el horizonte. El humor, generar bolsones de libertad en la prisión y dentro de situaciones asfixiantes en la vida cotidiana, huir de las ofertas que nos invitan a escapar de la vida, son algunas de estas líneas de fuga. En las palabras del filósofo:

"Huir no es exactamente viajar, ni tan siquiera moverse. Primero porque hay viajes a la francesa, demasiado históricos y culturales, donde uno transporta su Yo. Segundo, porque las fugas pueden hacerse sobre el terreno en un viaje inmóvil. ...El gran error, el único error, sería creer que una línea de fuga consiste en huir de la vida, evadirse en lo imaginario o en el arte. Al contrario. Huir es producir lo real, crear vida."

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

el miedo y la noche

un dúo implacable

escribe: Emiliano Blanco

La construcción del miedo a la noche, está entre nuestras experiencias arcaicas favoritas. Pienso en las muchas historias que se cuchichean sobre la noche y lo que ella despierta. Miedos primarios: la oscuridad, el mostro, el cuco, la fantasma, la sombra... y con todxs ellxs, algunos sentimientos comunes: la angustia, soledad de la intemperie, la búsqueda del refugio...

Claro que hay otros miedos... ¿Cuáles podrías nombrar? Exorcizar, llamándolos por su nombre, puede ser una de las tareas más conmovedoras. Si al fin y al cabo, cuando estas emociones nos asaltan, no nos piden permiso. Se instalan, usurpándolo todo. Desconocen la propiedad privada de la intimidad. Se radican con su energía vital de tal manera, que su encarnadura incomoda a la palabra fobia.

En la noche de la historia, esa noche viva que empuja nuestros días; todavía resuenan

algunos temores que el espanto no ha dejado ser. Y algunos tienen que ver con la noche o con lo que en la noche sucede o lo que la noche provoca. Una pesadilla ahogada que galopa con hambre de venganza. Y es ahí, en ese sueño fiero, que nuestra desteñida realidad parpadea ficción.

Poética del horror o de cómo el espanto nos asusta el gesto en palabras ajenas

En el libro *Patatas arriba*, la escuela del mundo al revés; Eduardo Galeano le dedica un capítulo entero a lo que denomina *Cátedras del miedo*. En el encabezado de su carátula, tintinea una cita que dice:

"La justicia es como las serpientes: sólo muerde a los descalzos" del Santo Romero de América, asesinado el 24 de marzo de 1980.

Voy a citar las palabras preliminares de las tres partes que se compilan en este capítulo.

La enseñanza del miedo

"En un mundo que prefiere la seguridad a la justicia, hay cada vez más gente que aplaude el sacrificio de la justicia en los altares de la seguridad", dice Galeano.

Y agrega: *En las calles de las ciudades se celebran las ceremonias. Cada vez que un delincuente cae acribillado, la sociedad siente alivio ante la enfermedad que la acosa. La muerte de cada malviviente surte efectos farmacéuticos sobre los bienvivientes. La palabra farmacia viene de pharmakos, que era el nombre que le daban los griegos a las víctimas humanas de los sacrificios ofrendados a los dioses en los tiempos de crisis.* (Galeano, 1998. Pag. 81)

La industria del miedo

"El miedo es la materia prima de las prósperas industrias de la seguridad privada y del control social". (...)

«Una demanda firme sostiene el nego-

cio. La demanda crece tanto o más que los delitos que la generan, y los expertos aseguran que así seguirá siendo. Florece el mercado de las policías privadas y las cárceles privadas, mientras todos, quien más, quien menos, nos vamos volviendo vigilantes del prójimo y prisioneros del miedo. (Galeano, 1998. Pag 107).

Clases de corte y confección: cómo elaborar enemigos a medida

"Muchos de los grandes negocios promueven el crimen y del crimen viven. Nunca hubo tanta concentración de recursos económicos y de conocimientos científicos y tecnológicos dedicados a la producción de la muerte.»

«Los países que más armas venden al mundo son los mismos países que tienen a su cargo la paz mundial.

Afortunadamente para ellos, la amenaza de la paz se está debilitando, ya se alejan los negros nubarrones, mientras el mercado de la guerra se recupera y ofrece promisorias perspectivas de carnicerías rentables, Las fábricas de armas trabajan tanto como las fábricas que elaboran enemigos a las medidas de sus necesidades (Galeano, 1998. Pag 119).

Estas citas del libro señalan cómo identificar los espantos. Fruncen nuestros gestos, armándonos un cuerpo; que quizás no sea el posible-esperable, pero sí el que respiramos con hiperventilación cuando somos los abanderadxs de este mundo patas para arriba. Abanderadxs, porque bienaprendemos lo bienenseñado.

Los exámenes de conciencia están subrayados por ficcionar estas premisas. Tranqui, una cosa es promover la deconstrucción y otra es competir por quién está más deconstruidx que otrxs. Y aquí, es urgente reconocernos históricxs potenciales de deconstrucción, porque estamos en eso... Y en ese sentido, las clases magistrales de impunidad les dan rienda suelta a los modelos sociopolíticos y culturales para estudiarlas e implementarlas. Tenemos quienes las ejecutan.

Estudiarlas, porque nos instalan en la agenda emocional de nuestros días algo más que la celebración de sus efemérides; e instalanlas porque las plataformas masivas de comunicación cada día amortiguan la condena de la tortura. Es llamativo que cuando estas se desarticulan, en muchas oportunidades se exclama con la bandera de libertad de prensa, la especulación enmascarada.

Esa exclamación, en mi barrio se llama impunidad. ¿Cómo le dicen en el tuyo?

Y voy a señalar otra cita que nuestro gran amigo Eduardo Galeano nos convida; hablando de la impunidad de los cazadores de gente:

"Aviso a los delincuentes que se inician en el oficio: no es negocio asesinar con timidez. El crimen paga, pero paga cuando se practica, como los negocios, en gran escala. No están presos por homicidios los altos jefes militares que han dado la orden

de matar a un gentío en América latina, aunque sus fojas de servicio dejan colorados de vergüenza a los malevos y bizcos de asombros a los criminólogos. Somos todos iguales ante la ley. ¿Ante qué ley? ¿Ante la ley divina? Ante la ley terrena... (Galeano, 1998. Pag 207).

Y agrega Galeano: La igualdad se desigual todo el tiempo y en todas partes, porque el poder tiene la costumbre de sentarse encima de uno de los platillos de la balanza de la justicia".

Podemos ver en ese rincón, quejándose caprichosamente al fenómeno que reivindica la antesala violenta del Estado, que en manos de los grupos de poder montaron el golpe cívico-militar antes de estos cuarenta años de democracia consecutiva. Hoy reaparecen con slogans que promueven una rápida identificación con el hartazgo y la revancha. Algunxs precavidxs le llaman negacionistas. La precaución no fue suficiente, nos estalló en la cara cuando revolviaron con alevosía el dolor de un pueblo que todavía busca reconocerse y saberse en camino.

La candidata a la vicepresidencia del partido *Libertad avanza*, Victoria Villarruel, celebró en el palacio legislativo de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, el 4 de septiembre un homenaje a las "víctimas del terrorismo"; reabriendo la discusión sobre la *teoría de los dos demonios* que relativiza las acciones de la fuerza militar en la última dictadura y la cifra de desaparecidxs. Esta acción impune, agita las discusiones que el pueblo no olvida, inaugurando una estrategia adecuada a la cobardía: la confusión.

Somos lxs Nietxs e Hijxs de las Abuelas y Madres de Plaza de Mayo que siguen luchando por Memoria, Verdad y Justicia. ¡Son 30.400 compañerxs detenidxs desaparecidxs PRESENTES!

Galeano en el libro del '98 no tuvo la oportunidad de ver morir en cárcel común a Videla ó Etchecolatz escribiendo en un papel el nombre de Julio López nuevamente secuestrado y desaparecido en pleno juicio del 2006 ó Astiz pidiendo su excarcelación en 2022 ó a los más de 710 detenidos por Lesa humanidad y 1519 represores libres en la actualidad.

Galeano era periodista y fue testigo de cómo Magnetto, Mitre, Herrera de Noble, Podestá y Gainza Paz fueron vinculados a la causa de los gravísimos delitos de lesa humanidad sufridos por los integrantes y allegados del grupo; sumados a la venta de la empresa Papel prensa S.A. en 1977. Tampoco pudo ver cómo la justicia cómplice los sobreseyó en 2017. 40 años después.

Galeano tampoco pudo escribir sobre cómo el ex presidente Macri, en 2016 colaboró con la modificación de la Ley de Medios (Ley 26.522) dejando sin efecto gran parte de sus artículos, favoreciendo así a los conglomerados de medios preexistentes. Ni hablar de la histórica deuda externa que la candidata Patricia Bullrich omite cuando no explica qué pasó con las medidas económicas que acompañó siendo gobierno o las que va a tomar si gana el voto popular... mientras, el Fondo Monetario Internacional pisotea la ansiada soberanía de nuestra democracia, con acuerdos en dólares que el sistema financiero sabotea con la fuga ilícita y la inflación.

«Esta noche no tengo miedo/ las cañas me hacen de sonajero/ y la brisa con ella baila/ esta noche no tengo miedo, no tengo miedo»

Fragmento de Canciones de cuna para niñxs diversxs de Susy Shock.

El pueblo de Jujuy no olvida "La noche del apagón", que en julio de 1976 en el marco de corte de suministro eléctrico, reprimió y secuestró a trabajadorxs, activistas y militantes vinculadxs con los procesos de organización en el ingenio Ledesma. Cuarenta y siete años después, en julio del 2023 el gobierno de Morales reprime y secuestra en la noche a trabajadorxs, activistas y militantes del sector educativo y campesino; para implantar una reforma constitucional con el pueblo reclamando su **no aprobación**. El tercer malón de paz, embandera la proclama **no a la reforma**. Están en la Ciudad de Buenos Aires desde el 1º de Agosto en la Plaza Lavalle, frente al palacio de la Suprema Corte de Justicia.

Estos retablos del horror, son lugares que podemos reconocer. La macana es que nos santiguamos en vez de profanarlos con otras maneras que rompan con la impotencia estática, creyendo que tenemos que hacerlo en soledad. ¡Profanemos estos retablos! Y que ardan para darnos luz... una luz que se vuelva faro en la noche. Espantar tanta sórdida noche.

Romper los retablos que reproducimos en nuestras cuadrículadas pantallas para atravesar la voluminosidad de estos cuerpos espantados de indigestión mediática. Desempacharnos si generamos el encuentro con esa identidad que somos: caminantes, peregrinxs de una esperanza que nos convoca cuando dejamos de alimentar tanto odio programado. Una bandera que estalle a cielo abierto y nos ponga a bailar pa'sanar las penas.

Y que la experiencia del miedo se transpire a borbotones hasta sudarlo todo...

Un movimiento lo comande una pelvis enérgica y deseante. Salirle al encuentro en los lugares que estamos y dejar por un momento de ceñir el rostro. Mirar a lxs otrxs como amigxs para querernos, abrazarnos, incluirnos, construirnos, fortalecernos.

¡No tenemos miedo! Y si quieren avanzar, se van a tener que correr cuando quieran atropellarnos, que acá estamos y no vamos a retroceder ni un paso atrás.

Nuestra es la libertad, como nuestra la alegría y la fiesta. Son nuestras acciones de resistencia.

En el mismo libro, el capítulo final propone una línea llamativa:

"La educación no será el privilegio de quienes puedan pagarla; ni la policía será la maldición de quienes no puedan comprarla. La justicia y la libertad, hermanas siamesas condenadas a vivir separadas, volverán a juntarse, bien pegaditas, espalda con espalda..." (Galeano, 1998. Pag. 343).

Me gusta imaginar que están así, pegaditas y espalda con espalda, porque están bailando.

Emiliano Blanco. Docente de artes. Bailarín y performer. Sikuri y canto popular. Desobediente y agitador. Colaborador de Periódico VAS.

deconstruyendo miedos un pensamiento sonoro

escribe: Paola Grifman

Laura quiere empezar a trabajar su voz para poder expresarse mejor.

Da muchas clases y empezó a notar que, cada vez más seguido, en algún momento de las mismas, su voz se le entrecorta. Situación que la incomoda y avergüenza. Entonces va con miedo a dar las clases. Y así se retroalimenta este círculo del que le está costando salir.

El miedo nubla mi vista y mi percepción, dice.

En los primeros encuentros el foco se centró en su respiración. En observarla. En tomar contacto y conciencia de qué necesita mover de su cuerpo para permitir el ingreso del aire. Y es así que experimenta estiramientos y movimientos enfocados en dar espacio. Dar espacio para que entre ese aire-combustible, para transformarse al salir en sonido.

La idea era, también, que pudiera ir observando durante la clase que da, cómo está su respiración. *¿Entra y sale fluidamente el aire? ¿Estoy respirando? ¿Bloqueo la entrada?* También que trate de registrar si en algún momento se le corta su voz, qué pensamiento le aparece en ese instante. Como si pudiera sacar una foto mental.

Una súper tarea

Un día llega y me comenta que se descubrió hablándose a sí misma de una forma muy cruel, cuando en una clase se le fue un rato su sonido y después le volvió. Muchos pensamientos aparecieron después. Y pudo escuchar algunos de sus miedos... miedo a fracasar... otra vez, a exponerse, a equivocarse...

¿Qué estarían diciendo esos miedos? ¿De qué manera? ¿Cómo sonarían esas voces?

Le pregunto.

Esos personajes internos buscan expresión y danza sonora. Luego de probar distintos textos y sonoridades, le propongo que las haga cantar.

Cantar también para respirar más profundo, para sostener la salida del aire que se transforma en sonidos... para despejar el camino... para darle otra forma o múltiples formas a sus pensamientos.

Miedos que devienen fortalezas

Durante otro de nuestros encuentros trabajamos el "sostener" notas, encontrando los movimientos corporales que la ayuden a que sea más fácil hacerlo, siempre sin forzar.

Para sostener una nota hay que estar ahí, presente. Es un lindo ejercicio.

Trabajar desde la base, los apoyos, aporta mayor seguridad. Experimentar sonidos sostenidos, también realizando equilibrios dinámicos, le da aún una mayor autoconfianza.

Y un día vocalizando, actividad que le encanta hacer, notamos que al llegar a ciertos agudos, ella "guardaba" su voz, en vez de dejarla salir. Le agarraba miedo a desafinar.

Le comento que la práctica cotidiana va a hacer que ella se sienta más segura, más entrenada.

Le sugiero un plan. Que arranque el día

con vocalizaciones matutinas.

Armamos entonces juntas un esquema posible de realizar y sostener.

Los ejercicios de vocalización la reconfortan.

Vocalización matutina

Le resulta terapéutica, súper dinamizante, *una potencia sanadora*, dice.

Y durante el resto del día le dan más ganas de cantar. Esto a su vez hace que recuerde más canciones que quiere trabajar.

Nota también que a veces hay canciones que aparecen al rescate en ciertos momentos. Por ejemplo, en la calle a veces caminando sola a la noche se le aparece una canción y se la pone a canturrear en bajo volumen y así se siente acompañada. Las canciones le aportan una sensación de valentía.

A pesar de percibir varias situaciones que le generan miedo, se siente más preparada para afrontarlas.

Cuenta con más recursos a través del contacto con su propia respiración y canto, herramientas simples, que están al alcance de ella en cualquier lugar.

Hoy siente que puede explorar en su interior otras opciones y decidir soltar, además de su voz, aquello que venía limitando su visión.

Permitir que las infinitas posibilidades que estaban ahí se hagan visibles ante sus ojos.

Le va prestando mayor atención a lo que quiere que florezca en su vida.

Se siente alentada por su voz expresiva y creativa.

Escuchando el susurrar de sus deseos.

Con su intuición despierta, siente su potencial expresivo más disponible.

Un gran camino de autococonocimiento y autoescucha florecen.

El canto y la respiración, la acompañan a atravesar momentos de temor. Se da cuenta cuando su respiración empieza a modificarse ya sea que se acelera o se corta y puede hacer algo al respecto. También va identificando pensamientos y creencias que ya no le sirven. Reemplazando esquemas de miedos por nuevos medios.

Crece la confianza en su guía interna. Es tiempo de ocuparse de sí misma. De aspectos que tenía en suspenso.



La respiración como guía

Se empieza a preguntar si se está respetando en sus necesidades, si se cuida, si está en el camino de vida que quiere estar y se compromete consigo misma a escucharse honestamente. Y dar espacio a distintos aspectos internos.

Deconstruyendo miedos. Reconstruyendo voces.

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

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 Prosdociami

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



Instituto Internacional de Qi Gong Argentina

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

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

**CURSO DE PROFESOR/A DE QI GONG
INICIA EN MARZO 2024 en CABA y en Olivos**

**SEMINARIOS EXTRAORDINARIOS
en Verano 2024**

GUOLIN - 5 ANIMALES WUDANG - ZHI NENG 2

**CLASE ABIERTA DE SHIATZU Y QI GONG
DE FIN DE AÑO 2023**

ENTRADA LIBRE Y GRATUITA - PARA TODO PÚBLICO
con CARLOS TROSMAN

SÁBADO 16 DE DICIEMBRE DE 15 A 18 hs. Teórico -Práctica
-Presentación de los Cursos y Actividades 2024

-Entrega de Certificados a Egresados 2023
-Brindis de Fin de Año

CLASES GRATUITAS DE QI GONG en Hospitales Públicos
Htal. Rivadavia y Htal. Ramos Mejía de CABA

Vacantes limitadas

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

Escuela de Shiatzu
Kan Gen Ryu
iiQG Argentina

silbando en la oscuridad

escribe: Carlos Caruso

Cuando debemos atravesar, en medio de la noche, una zona oscura, caminando solos, de manera espontánea solemos comenzar a silbar. Silbar en la oscuridad es, quizá, la forma más elemental de musicoterapia. Silbamos alguna música que hemos cantado o que hemos compartido con otros. El sonido que emitimos los representa, y es nuestra manera de evocarlos para que nos «acompañen» en un momento de temor. La manera más sencilla y cercana de que disponemos para conjurar el miedo, o al menos, mitigarlo.

Silbar en la oscuridad puede significar acudir a todos los que contribuyeron con sus investigaciones y sus ideas a la comprensión de los trastornos psicósomáticos, para que nos ayuden a concretar este enfoque integrador, síntesis de conocimientos aportados desde distintos campos, que aspira a abrir nuevas formas terapéuticas cada vez más eficaces. Un intento que procura "arimar un poquito más de luz a la oscuridad".

En nuestra cultura la palabra oscuridad también designa, de una manera

metafórica, el desconocimiento. Un "pensamiento claro" es aquel que expone de manera segura, amplia y precisa, una idea acerca de algo. Una "explicación oscura" es todo lo contrario: representa la duda, la ignorancia o la confusión.

En ese sentido podemos decir que la comprensión y el tratamiento de las patologías psicósomáticas, en particular, ha ido "aclarándose" en forma progresiva, desde mediados del siglo pasado.

Los mensajes de las vísceras

Se denomina trastornos psicósomáticos a distintos cuadros sintomáticos corporales, con predominio en un sistema de órganos (digestivo, respiratorio, cardiovascular, piel, endócrino etc.), determinados psíquicamente, es decir, causados, sostenidos o agravados por conflictos emocionales inconscientes.

Los síntomas viscerales suelen ser los

mismos que aparecen en los estados emocionales de miedo, ira o tristeza, y la intensidad de los mismos puede ser igual o mayor en relación a esos estados.

En el miedo normalmente aumenta la cantidad de glucosa en la sangre, a través de mecanismos endócrinos, en los cuales están involucradas las glándulas suprarrenales y el páncreas.

Hay ciertos tipos de diabetes que suelen descompensarse en momentos de temor. La consulta suele ser por una hiperglucemia. Si se investiga el contexto social o familiar en el cual se produjo aparecerá alguna situación conflictiva que causa **miedo**, de la cual el paciente no era consciente. **La emoción se "descarga" por el cuerpo, sin pasar por la mente.**

Por tal motivo, estos pacientes suelen visitar al médico clínico o a distintos especialistas clínicos que son los que los derivan al psiquiatra o psicólogo luego de constatar, tras varios estudios, que no hay un virus o bacteria, o tóxico, o alteración del metabolismo que actúe generando el síntoma.

A veces la derivación se produce luego de años de tratamiento y ante la evidencia de que, más allá de aliviar los síntomas en forma pasajera con diversos medicamentos, la alteración persiste.

La mayoría de las veces a los afectados

les cuesta salir de su asombro, dado que no entienden por qué los envían al psiquiatra si su problema es corporal y desde niños se les ha dado un medicamento para calmar los síntomas.

Musicoterapia, como camino innovador

Siempre causa miedo incursionar en un campo donde aún no hay experiencias previas tan extendidas, sedimentadas y sistematizadas. Empezar una forma novedosa, distinta a la de las tendencias principales actualmente consideradas aceptables en el tratamiento de los trastornos psicósomáticos, es como **silbar en la oscuridad**.

Situarse en esta época de cambios tan variados y profundos conservando la esperanza, puede simbolizarse como silbar en la oscuridad.

Y, en ese caso, significar que, pese a la incertidumbre sobre el rumbo que tomarán los acontecimientos y al esfuerzo necesario para poder adecuarse activamente a las nuevas circunstancias, es posible seguir creyendo que ese esfuerzo bien vale la pena si está destinado a tratar de influir, aunque sea muy modestamente, en el logro de una vida mejor.

Tomado del libro *Silbando en la Oscuridad* de Carlos E. Caruso

Carlos Caruso es Médico psiquiatra. Psicoanalista. Músico. Ex Docente del Departamento de Salud Mental de la Facultad de Ciencias Médicas y en la carrera de Musicoterapia de la Facultad de Psicología de la UBA. Ha sido pianista en el Instituto Superior de Arte del Teatro Colón, en la "Florida Jazz Band", en la "Porteña Jazz Band".



ESFEROBALONES
ESCUELA DE ESFERODINAMIA
REORGANIZACIÓN POSTURAL
EDUCACIÓN SOMÁTICA

10 AÑOS
DE MOVIMIENTO
JUNTAS







ACTIVIDADES 2023

- **CERTIFICACIÓN EN ESFERODINAMIA PARA EL EMBARAZO, EL TRABAJO DE PARTO Y EL POST PARTO.**
 - Módulo I: Posturas Básicas para el Embarazo (12 hs)
 - Módulo II: Esferodinamia para el Embarazo y el Trabajo de Parto (22 hs)
 - Módulo III: Esferodinamia para El PostParto (10 hs)
 - Módulo IV: Toque y Contacto durante el Trabajo de Parto (8 hs) Optativo
- **JORNADAS DE ACTUALIZACIÓN PEDAGÓGICA EN ESFERODINAMIA PARA EMBARAZADAS**
- **CAPACITACIÓN TEÓRICO-PRÁCTICA "EL PERINE" CENTRO ORGANIZADOR DE LA ACTITUD POSTURAL Y SUS CONEXIONES ORGÁNICAS CON EL MOVIMIENTO.**
- **CLASES DE ENTRENAMIENTO Y PRÁCTICA EN ESFERODINAMIA REORGANIZACIÓN POSTURAL**
- **CLASES DE ESFERODINAMIA PARA EMBARAZADAS Y ENCUENTROS CON ACOMPAÑANTES**
- **SEMINARIOS INTENSIVOS: INTRODUCCIÓN A LA ESFERODINAMIA-POSTURAS BÁSICAS Y PAUTAS DE SEGURIDAD.**
- **JORNADAS DE ACTUALIZACIÓN PEDAGÓGICA: CONSTRUYENDO COLECTIVAMENTE NUESTRA PRÁCTICA: DIRIGIDO A EGRESADAS/OS DE LA ESCUELA DE ESFEROBALONES**

MODALIDAD PRESENCIAL – VIRTUAL EN TIEMPO REAL 

CABA

LA PLATA

PATAGONIA

NOA

NEA

 www.esferobalones.com

 esferobalonesescuela@gmail.com

 Esferobalones-Escuela de Esferodinamia

 @esferobalones

 @embarazadasyesferodinamia

DICIEMBRE 2023.

segni mossi



LA RELACIÓN ENTRE LA DANZA Y EL TRAZO GRÁFICO

Curso de Capacitación de 4 hs.

16 y 17 de diciembre

SE ENTREGARÁN CERTIFICADOS | VACANTES LIMITADAS

INVITA



COLABORA



APOYA



Informes y Reservas: @movimiento_expresivo
movimientoexpresivosm@gmail.com

método

feldenkrais

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

Se trata del artículo *The main thing is the shirt? Mis experiencias como profesora de Feldenkrais y violonchelista siendo una persona ciega* de Corinna Eikmeier. Este artículo fue publicado originalmente en alemán en la revista *Feldenkrais Zeit*.

La traducción al español fue realizada por Anton Luger y María Villalonga (marzo 2023). Contó con la revisión de la versión en español y corrección de estilo de Gabriela Aragón, María José Montijano, Catalina Berarducci. El texto utilizado como acápite introductorio pertenece al poema de Jorge Luis Borges "Elogio de la Sombra". 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. Ilisabe 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

De mis clases de violonchelo

texto de Corinna Eikmeier - traducción de María Villalonga y Anton Luger

The main thing is the shirt?¹

Mis experiencias como profesora de Feldenkrais y violonchelista siendo una persona ciega.²



Fotografía: María de la Paz Villalonga

Antes de comenzar con la formación de Feldenkrais, a menudo me preocupaba porque no podía ver bien las posibles alteraciones o compensaciones posturales de mis estudiantes y por ello, temía no ser capaz de cumplir con la responsabilidad de transmitir la técnica pura. En el conservatorio de música, en las clases de didáctica, me enseñaron que tener una postura adecuada desde un inicio es muy importante para el éxito del aprendizaje. Corregir los típicos errores posturales en una etapa temprana es una parte esencial de una buena lección. Por ejemplo, un defecto común, es ejercer una presión exacerbada con el pulgar sobre el diapasón y ese, particularmente, era mi caso. Yo mantenía el dedo rígido y cuanto más me esforzaba en detectarlo, con la escasa visión que tenía, acababa bloqueándome.

En contraste a esto, adopté la perspectiva holística del método Feldenkrais para poder entender cómo funciona una acción de movimiento. Comprendí que un dedo que se atraviesa y presiona de más, es consecuencia de un desequilibrio entre la distribución del peso y la transmisión de la fuerza que, en última instancia, está relacionada con la coordinación del resto del cuerpo. El pulgar, como último eslabón de esta cadena, es quizá lo más evidente; sin embargo, no es tan fácil de cambiar. Pero, cuando la conexión brazo-mano-dedo con el resto del cuerpo es buena y funcional, el pulgar empieza a relajarse y a diferenciarse por sí solo. A los maestros, este problema, les resulta más fácil de detectar con la vista que con el tacto, porque la mano del estudiante está en continuo movimiento. Lo absurdo de corregirlo así y el estrés que me generaba el hecho de tener que identificarlo sin cesar con mi ceguera, se redujo cuando empecé a incorporar en mis clases pequeñas lecciones de Feldenkrais que suponían integrar la consciencia de todo el cuerpo. Además, en este contexto del aprendizaje por diferenciación³, inventé una variedad de digitaciones del arco para que mis estudiantes se pusieran a experimentar y los usaran hasta que lograran adquirir la forma usual para tocar el violonchelo. También, tomé como referencia los clásicos ejercicios de arco de Leonard Thomas⁴. Entendí que se puede guiar la percepción de las personas haciéndoles preguntas y de esta forma estimularlos para que se observen a sí mismas de modo autónomo y espontáneo, igual que lo puedes hacer en una ATM

Sobre la autora:

Profesora Corinna Eikmeier

<https://www.corinna-eikmeier.de/>
Estudió violonchelo, improvisación y música contemporánea. Además de sus estudios de música, completó la formación del Método Feldenkrais (Suiza 1992 – 1995). Entre 2007 y 2009 fue becaria del Programa Dorothea Erxleben con un proyecto sobre Feldenkrais e improvisación. Escribió su tesis doctoral sobre el tema «Calidad del movimiento y práctica musical: la relación entre el método Feldenkrais y la improvisación musical». <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/7wo3u,+FRJ+6+Eikmeier+050919.pdf>

En el año 2017/2018 fue profesora invitada en la BTU Cottbus/Senftenberg <https://www.b-tu.de/> y dictó clases de pedagogía musical. Desde 2020 es profesora de pedagogía instrumental y vocal en la Escuela Superior de Música de Lübeck – Alemania <https://www.mh-luebeck.de/bewerbung/>.



Fotografía: María de la Paz Villalonga

(lección de autoconsciencia de movimiento). Cualquier estudiante de música, practicará alrededor de seis días a la semana por su cuenta, por eso, tiene sentido pedagógico que desde un inicio estén entrenándose en realizar un autodiagnóstico de su postura y de sus dificultades en la coordinación.

- ¡Abomba el pulgar! - o, peor aún, - ¡Empuja con el pulgar! - se convirtieron en - ¿Qué forma tiene tu pulgar ahora? - o - ¿Cuánta fuerza aplicas para sostener el arco? -. En ese momento, como carecía de un buen método didáctico, me dejé llevar por la necesidad de cambiar algo debido a mi discapacidad visual y me orienté con los

*Esta penumbra es lenta y no duele;
fluye por un manso declive.*

*Esto debería atemorizarme,
pero es una dulzura, un regreso.*

Jorge Luis Borges

principios descritos en el libro *El Juego interior* del Dr. W. Timothy Gallwey.⁵

Similar a lo que sostiene la teoría del método Feldenkrais, él propone que el ritmo del aprendizaje de un instrumento lo determine quién lo está estudiando. Entonces aprendí a confiar, que si tocaba y escuchaba cómo tocaban mis estudiantes, obtendría la información necesaria acerca de sus necesidades.

Me gustaría decir que tuve discusiones controvertidas en torno a esto con mis colegas de la cuerda, de las que me quedo, por último, con la idea sobre la empuñadura del arco: por supuesto que para quienes se inician con el violonchelo, resulta más fácil sostenerlo con todo el puño o como si estuvieran sosteniendo una cuchara de madera. Pero los toques virtuosos no se pueden ejecutar de esta forma, porque no sería posible controlar el movimiento de los dedos. Ni tampoco, se puede tocar si el arco está orientado en una dirección incorrecta. Por tanto, como docentes, con este conocimiento tenemos la responsabilidad de preparar al alumnado a través de un proceso que les tomará tiempo. El tiempo necesario para que logren una toma del arco, que sea común a la interpretación del violonchelo y que les resulte funcional en la ejecución.

De mi formación en el Método Feldenkrais

Durante los años en los que cursé la formación en el método Feldenkrais (1992 – 1995), la condición de mi vista era apenas un poco mejor que la discapacidad visual que tengo ahora. Sin embargo, nunca logré ser capaz de seguir las demostraciones de las IF (Integraciones Funcionales), ya que carecen de una guía hablada, por lo general se muestran sin palabras. Como a principios de los años '90, los temas sobre inclusión no tenían el auge que hoy tienen (al menos en teoría), para arreglármelas, tuve que encontrar mi propio camino. Por aquella época, ni siquiera yo misma estaba preparada lo suficiente para reclamar de manera abierta cambios en las clases que me favorecieran, ni tampoco tenía tan claro qué específicamente era lo que yo necesitaba para que me tuviesen en cuenta. En nuestra generación, éramos casi 80 participantes, lo que representa a una multitud relativamente grande como para poder perderse en ella. Entonces, ¿cómo podía estar segura de que aprendería lo mismo que las demás personas?

Para empezar, siempre pedía ser yo la primera en tumbarse sobre la mesa para recibir los ejemplos de ejercicios de IF y así, podría sentir mejor de qué se trataba siguiendo las huellas de las manos de la persona que la mostraba en mi cuerpo. Luego, me acostumbré (al menos eso creo) a imaginar aquello que se decía y explicaba al terminar esa demostración que acababa de experimentar. Si esas pequeñas IFs tenían algo que ver con las ATMs que conocía,

continúa en la página siguiente

viene de la página anterior

naturalmente, eso lo hacía mucho más fácil, y entonces, a partir de ahí, me ponía sola a explorar cómo organizar mis manos para poder hacerla. Después de los dos primeros Módulos, lo que equivale al primer año de formación en el método (8 semanas), armé un plan para tener varios conejillos de indias, quienes me echaron la mano para ir practicando lo que había aprendido y entendido de las IFs. De vez en cuando recordaba las IFs guiadas, me referí a las referencias que se usan para explicar y reflexionar en la clase, como se hace en las ATMs.

Recuerdo intensamente a Mark Reese diciendo: *Lo principal es la camisa*. Él quería decir que se puede ver mucho sobre la organización de una persona a partir de los pliegues de su ropa. Ya por entonces, me preguntaba por qué no es tan fácil sentir eso, si en cuanto yo toco a alguien en alguna parte, puedo trazar todo el esqueleto e imaginármelo, sentirlo.

Una vez en nuestro último año de formación, la consigna del día fue trabajar con los ojos vendados toda la jornada completa, y también, sin ver, pasamos la mayor parte de los descansos. Esa prueba tuvo un gran impacto en la dinámica del grupo, el cual por entonces era un poco problemático. Sin embargo; el resultado no se vio reflejado en términos de percepción y de tacto, pero sí, hubiera podido ser una provocación concreta para abrir el debate y hablar sobre inclusión.

Y aquí, quiero abrir un paréntesis para expresar una crítica al debate actual sobre el tema de la inclusión. Era obvio que el deterioro significativo de mi vista me dejaba en una condición diferente respecto al resto de los 80 integrantes de la generación. Sin embargo, hay muchos otros rasgos que nos diferencian a unos individuos de otros. A duras penas, durante mis años escolares y mientras completé mis estudios de música, fui acostumbrándome a abrir el camino sola. La inclusión no era un tema en boga cuando estudiaba o mientras hacía el entrenamiento de Feldenkrais. Hace treinta años, integración significaba incluir a las personas con necesidades especiales en los sistemas existentes. Por otro lado, al decir inclusión dentro del contexto del aprendizaje, me refiero a compartir un espacio en el que las personas aprenden juntas, unas de otras y entre todas. Desde esta perspectiva, una persona con discapacidad podría iniciar un cambio en la cultura del aprendizaje de todo un grupo. Por eso, considero que es muy importante que las personas con necesidades especiales, se animen a desarrollar sus propias estrategias para aprender a trabajar. Esto también in-



Fotografía: Raúl Berarducci

cluye respetar y entender las limitaciones propias. Respecto a eso, vuelvo brevemente sobre mi carrera de base que es la música. Yo tuve que comprender y aceptar que no podría integrarme en una orquesta profesional. En una orquesta, a la partitura se le hacen más o menos unas cien anotaciones y arreglos nuevos por semana y yo no puedo tocar leyendo una partitura.

Cuando enseño ATMs, debo ser muy sensible al tamaño de los grupos con los que me tocará trabajar, para asegurarme de tener en cuenta y percibir a todas las personas participantes. Así que también, aprendí a utilizar los otros sentidos para compensar mi discapacidad visual. Además, tuve que probar una y otra vez aprendiendo de forma muy independiente y, en caso de que me surgieran dudas, trazar mi propio camino con confianza. Tal vez otros colegas de Feldenkrais podrían aprender esto de mí, ya que tendrían la oportunidad de desarrollar aspectos adicionales de su percepción.

De mi práctica profesional

En particular, guiar las lecciones de ATM requiere de una reflexión considerable. Estas se imparten a través de instrucciones orales y en general, tanto los comentarios como las sugerencias que se dan para mejorar, surgen de observaciones que se ven durante las clases. Al principio, me sentía abrumada, porque carecía de herramientas metodológicas.

Llegué a las siguientes soluciones

1. Empecé a ser muy cuidadosa para que las instrucciones fueran muy claras. En el fondo, esto no tiene nada de especial, pero como no podía ver ni reconocer los malentendidos que podrían surgir de instrucciones confusas, mi condición me obligaba. Entonces, imaginaba bien cuáles eran esas indicaciones que podrían haber quedado abiertas en una instrucción y las afrontaba de inmediato.
2. Me pareció una buena idea que las personas participantes interactuaran entre sí. Para que pudieran observarse mutuamente y se aclarasen juntas las dudas y

las preguntas abiertas. Roto el silencio, me enteraba de lo que había entendido cada persona y cómo. Por imitación e interactuando es como probaban distintas posibilidades de un movimiento.

3. El contexto en el que siempre impartí los seminarios en gran medida es el de la música, trabajo con músicos. Aquí tengo oportunidad de escuchar los comentarios que surgen en referencia a las secuencias de movimiento de las lecciones. El resultado de haber roto el silencio en clase funcionó también como estímulo para que enseguida se dieran una idea de cómo podrían combinar luego las experiencias de la clase de ATM con su creación musical.

Resultados didácticos

- Eliminar el *silencio sacro* que impera durante las lecciones de ATM, el cual normalmente solo suele interrumpirse cuando se dan las instrucciones.
- El aprendizaje que abre a la interacción entre las personas que toman una lección grupal, mantiene el ambiente vivo y brinda mayores beneficios.
- Igual que como propone con las instrucciones de las ATMs en clase, también las ATMs que se practican a través de grabaciones en audio tendrán que formularse sin ambigüedad, porque no cabe la posibilidad de mirar e imitar lo que está haciendo el resto de los participantes de un grupo.

Reflexión final

En la Escuela Superior de Música de Lübeck, donde doy clases de pedagogía instrumental y vocal, tengo la oportunidad de observar una gran cantidad de lecciones. De quienes más aprendo es de los cantantes. En el canto, es muy poco lo que se puede detectar y diagnosticar con los ojos. Quienes enseñan canto se acostumbran a confiar mucho más en sus oídos e intuición para poder seguir y rastrear las características de una interpretación. Eso sucede en un plano sensorial a través del sentido de

la empatía con otro cuerpo, algo que no se puede controlar con el sentido de la vista. En todas las demás lecciones de música, y posiblemente también en las lecciones de Feldenkrais, esas variaciones en la técnica de ejecución de un instrumento se detectan con los ojos, sin embargo; nunca podremos ver las sensaciones corporales ni lo que pasa en el interior de quienes están interpretando la música. Un movimiento visto desde afuera puede parecer relativamente bien organizado, pero podría estar, aún, desconectado en algún lugar. Refinar secuencias de movimiento puede ser un proceso infinito e imperceptible. Los músicos, siempre tratan de tocar con mayor precisión, haciendo reajustes en la técnica para darle lo mejor al sonido. Esto se debe a que el tiempo de aprendizaje que tiene lugar en clase es ínfimo comparado a los ratos que pasan escuchándose solos durante largas sesiones de ensayos y entrenando la técnica. En ese contexto, se puede caer en la trampa del espiral de corregir sin cesar. Estando solos, con su instrumento, durante tantas horas de práctica, podrían perderse en un exceso de perfeccionamiento, buscando la pureza del sonido.

Con esta conclusión final me gustaría animar a la gente a reflexionar sobre los limitantes que tiene el uso del sentido de la vista en el trabajo de Feldenkrais.

Corinna Eikmeier - 2022 FeldenkraisZeit # 22. Sehen / Erfahrungen. Págs.: 31, 32, 33, 34 <https://feldenkraiszeit.org>

Notas

Poema "Elogio de la Sombra". Jorge Luis Borges. (N. de T.)

1 Frase de Mark Reese, de la versión original en alemán (el título es en inglés). de Corinna Eikmeier: *¿Es importante la camisa? ¿Son importantes los pliegues de la ropa?* - (N. de T.)

2 Revista FeldenkraisZeit. Fascículo #22. Sehen (Ver) - Experiencias. 2022- Pág. 32, 33, 34. - <https://shop.ariadne.de/detail/index/sArticle/11023> (N. de T.)

3 Widmaier, Martín (2020): Zur Systemdynamik des Übens: differenzielles Lernen am Klavier. (Sobre un sistema dinámico de la práctica: aprendizaje diferencial en el piano).

4 Thomas, Leonard (2004) Die Feldenkrais-Methode in der Musikschule und speziell im Streichunterricht (El Método Feldenkrais en la escuela de Música y en especial en las clases de cuerdas).

https://www.thomas-feldenkrais.de/wp-content/uploads/Veroeffentlichung_L._Thomas.pdf

5 Green, Barry/ Gallwey, W. Timothy (1993): Der Mozart in uns. The inner game of music, oder eine Anteilung zum Musizieren. Frauenfeld: Waldgut <https://www.waldgut.ch/e8/e5592/e1144/>

SENSOPERCEPCIÓN

Experimentación y creatividad
Reflexiones teóricas

TALLERES MENSUALES 2023

✉ olganicosia@gmail.com

f [Sensopercepción Nicosia](#)

@ [@nicosiaolga](#)

☎ 4832-9427

📞 +54911 49738425

diseño gráfico

revistas
libros
folletos
logotipos

afiches
catálogos
presentaciones
infografías

rubén longas | 📞 15-5625-5490 | rldongas@gmail.com

EXPRESIÓN CORPORAL CREATIVIDAD EN MOVIMIENTO IMPROVISACIÓN

SANDRA REGGIANI

Talleres regulares e intensivos

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

SOMA

PSICOTERAPIA CORPORAL

Espacio de Abordaje Grupal

Para Profesionales y Trabajadores de la Salud.
Online o Presencial

CONSULTAS EN COMENTARIOS Y POR MP.

contacto@somaargentina.com.ar
o por MP en IG FB: @somaargentina

Kine

VENTA DE EJEMPLARES DE COLECCIÓN

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

la vejez hoy en Argentina



Desde hace varios años el Colectivo Gerontológico de ADISAC trabaja en proyectos para Personas Mayores del AMBA (Área Metropolitana de Buenos Aires) que incorporan la Perspectiva de Envejecimiento como paradigma de acción, organización e intervención comunitaria en temas relacionadas con Salud Mental y la concientización de derechos y necesidades del sector. Uno de los últimos proyectos es la Encuesta con Perspectiva de Envejecimiento EPE-Ar, en una iniciativa conjunta con el Núcleo de Innovación Social (NIS) del Colegio de Sociólogos y Sociólogas de la Provincia de Buenos Aires, con la finalidad de relevar la situación de la vejez en la Argentina.

encuesta EPE-AR

escriben: Roberto Orden, Marcelo Della Mora, Pedro Orden

La **Encuesta con Perspectiva de Envejecimiento** EPE-Ar nace con la finalidad de relevar, de un modo inédito, el estado actual de la vejez en la Argentina. La encuesta de formato *online* permaneció disponible durante el mes de abril de 2023.

Metodología: se utilizó una muestra coincidental compuesta por **412 casos**, personas adultas mayores de todo el país (Argentina).

Esta muestra fue relevada mediante un formulario digital difundido por redes sociales y canales de mensajería instantánea coordinados con organizaciones civiles de la tercera edad, lo que nos ha permitido obtener información precisa y detallada sobre esta particular población.

Al seleccionar a personas mayores como el grupo *target* de nuestra investigación, nos enfocamos en comprender y analizar las características, experiencias y necesidades específicas de esta importante y diversa parte de la sociedad argentina. El diseño de la investigación, la implementación del campo y el procesamiento y modelado de los datos, fueron co-gestionados de manera interdisciplinaria entre profesionales del Colectivo Gerontológico de ADISAC y del Núcleo de Innovación Social (NIS) del Colegio de Sociólogos de la Provincia de Buenos Aires.

Características de la muestra: La muestra relevada comprende a 412 personas de toda Argentina, mayores de 60 años. Este límite etario inferior coincide con la definición de persona mayor que hace la Convención sobre la Protección de los DDHH de las Personas Mayores. La **edad** promedio es de 69,7, mujeres 69,6% y varones 70%.

Resultados

Situación convivencial de las personas encuestadas:

Marca un predominio con un 55,6 % de la muestra para quienes viven en pareja y/o familiares, frente a un 41,7% para quienes viven solos y solas y un 2,7 % para el grupo de quienes viven en otras modalidades alternativas.

A pesar de que la mayoría vive en familia, pone en agenda, el tema de las viviendas unipersonales en las que residen personas mayores.

En lo que respecta a la **cobertura previsional**, el 84,3% de la muestra recibe ese beneficio y cerca del 15% no es acreedor al mismo pero dicha cobertura queda puesta en cuestión entre sus beneficiarios cuando analizan la eficacia de los montos percibidos para enfrentar los gastos cotidianos.

Algo más del 81 % de la muestra señala que jubilaciones y pensiones son insuficientes y medianamente suficientes, lo que evidencia una disconformidad prevalente para con los montos de los haberes previsionales recibidos.

El tema de los **cuidados** es de una importancia central en esta encuesta, no solo por los datos, sino porque esta problemática se erige como un cruce de caminos que nuestra sociedad debe atravesar en todos los sentidos y direcciones con los que debe enfrentar las cuestiones complejas del envejecimiento. Los cuidados desbordan la problemática de la atención sanitaria.

Las tareas no reconocidas en los sistemas prestacionales de salud son llevadas a cabo por "las mujeres de la familia", dentro de lo que se conoce como atención social invisible que no hace más que naturalizar una forma de maltrato de género.

Surge a través de las respuestas de los consultados, que un 54,7% de las tareas de cuidados está a cargo de familiares, un 28,1% lo realiza personal contratado a dichos efectos y un 17,2% por parte de otros allegados sin explicitar.

En las opiniones vertidas en la encuesta sobre el grado de **respeto de los derechos de las personas mayores** cerca de un 75 %

de las respuestas se agrupan en un arco de tres posibilidades, que va desde medianamente respetados, poco respetados y nada respetados, mientras que un poco más del 25% señala las opciones de respeto y de mucho respeto de los derechos.

En cuanto a derechos vulnerados, se señalan los derechos previsionales (20,5 %), el derecho a la seguridad (18,3%) y el derecho a la salud en (18,1%); que son los derechos fundamentales de los mayores.

Conclusiones

Resulta imprescindible generar una metodología de abordaje no tradicional y participativa, necesariamente ejecutada por equipos interdisciplinarios y con participación de la comunidad. Su acontecer debe desplegarse según cada realidad local, en consonancia con la búsqueda de una clara articulación con las necesidades locales de este colectivo poblacional.

Es nuestra obligación en este campo plagado de maltrato hacia las personas mayores, buscar la mejora de todas aquellas herramientas que habiliten a las personas mayores para la participación, en la planificación, la instrumentación y la evaluación de las políticas y programas del sector.

Partimos de la idea de un conocimiento contextualizado, a la luz de cada situación, que nos obligue a redefinir nuestros problemas **hasta ahora segmentados por profesionales e instituciones aisladas, que no guardan vocación de relacionarse**. Nos toca también hacer uso de categorías de análisis que se pregunten por problemáticas ampliadas y en continuo movimiento y que deben adecuarse a cada aquí y ahora, en el tránsito de un camino serpenteo y nunca lineal. Nos toca replantear el impacto de prácticas aprendidas, conscientes y con objetivos restringidos, producto de una organización social estructurada culturalmente, sobre la base de la fragmentación, que acude a la discriminación para con los adultos mayores y también con otros colectivos.

Roberto Orden. Licenciado en Psicología (UBA), Magister en Gerontología Social Universidad Autónoma de Madrid. Investigador y coordinador del Colectivo Gerontológico de ADISAC.

Marcelo Della Mora. Psicólogo gerontólogo clínico y forense especializado en Derechos Humanos, Università di Bologna, Dipartimento di Scienze Giuridiche. Docente universitario de grado y posgrado. Presidente de ADISAC.

Pedro Orden. Licenciado en Sociología (UBA), programador, posgraduado en inteligencia territorial (FLACSO). Presidente del Colegio de Sociólogos de la Provincia de Buenos Aires. Coordinador Ejecutivo NIS.

Más información: info@adisac.com.ar

el marco teórico

- I. En 1978 la Asamblea General de las Naciones Unidas decidió organizar la Primera **Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento** que se llevó a cabo en Viena en **1982**. La **finalidad** fue iniciar un **Programa Internacional** encaminado a garantizar la seguridad social y económica de las personas mayores. Como **resultado** de esa Primera Asamblea, se creó el conocido "**Plan de Acción Internacional de Viena sobre el Envejecimiento**". Fue el primer instrumento internacional que **sentó las bases para la formulación de políticas públicas y programas** sobre el envejecimiento, e incluyó 62 recomendaciones para la investigación científica, la recopilación y el análisis de datos, la capacitación y la educación, salud y nutrición; la protección de los consumidores de edad avanzada; la vivienda y medio ambiente; la familia; el bienestar social; la seguridad de ingresos y empleo; y la educación.
- II. La Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento se organizó 20 años después, en 2002, en Madrid. Con esa Segunda Asamblea se creó el "**Plan de Acción Internacional revisado sobre el Envejecimiento**", el cual brindó asistencia práctica a los encargados de diseñar políticas públicas para hacer frente a los cambios demográficos en sus sociedades y dar al envejecimiento un lugar en todos los programas de acción, nacionales e internacionales, así como en todos los documentos esenciales relacionados con los derechos humanos y el desarrollo social y económico.
- III. En Diciembre de 2020 Naciones Unidas proclamó el período comprendido entre 2021 y 2030 como la **Década del Envejecimiento Saludable**, y exhortó a los países Miembro, a los organismos internacionales y fundamentalmente a la Organización Mundial de la Salud (**OMS**) a dirigir acciones en torno a ese propósito. La Década del Envejecimiento Saludable es una gran oportunidad para **mancomunar** esfuerzos, para **convocar** a líderes, organizaciones de la sociedad civil interesadas en mejorar la vida de las personas mayores, sus familias y sus comunidades, y para **generar un cambio transformador**, a través de iniciativas intersectoriales que respondan a las necesidades del colectivo de las personas mayores.
- IV. En 2015, los Estados Miembros de las Naciones Unidas aprobaron 17 Objetivos para el Desarrollo Sostenible **ODS** como parte de la Agenda 2030 con la finalidad de poner fin a la pobreza, proteger el planeta, y mejorar las vidas de las personas en todo el mundo.
- V. La **Convención Interamericana sobre Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores** fue aprobada en 2015 por los Estados Miembros de la Organización de los Estados Americanos (OEA) en el marco de la Asamblea General de la institución. Fue ratificada por nuestro país en el año 2017, a través de la Ley 27.360.
- VI. **Determinantes sociales del Envejecimiento** y Determinantes sociales de la Salud (SDH, por sus siglas en inglés). Las historias de vida, las múltiples contingencias atravesadas por las personas mayores, sus condiciones socioeconómicas y la misma provisión de servicios y prestaciones generan desigualdades en su atravesamiento por las distintas etapas de sus vidas.

Estamos listos para frenar el bullying

Argentina Presidencia



Ministerio de Educación

Ministerio del Interior


Argentina
contra el Bullying

educación **somática**

Escuela Experimental de Danza Contemporánea de Neuquén

Jornada: Encuentros y Reflexiones en torno a las prácticas de la Educación Somática - agosto del 2023



Del 23 al 26 de agosto se realizaron en la Escuela Experimental de Danza Contemporánea (E.E.D.C.) las primeras Jornadas sobre Educación Somática, donde participaron dictando talleres las docentes Olga Monzón (Método Feldenkrais) y Anabella Lozano (Esferodinamia R.P.). Ambas docentes también formaron parte de un conversatorio moderado por profesoras de la institución. Si bien estas son las primeras jornadas que se realizan con este formato, la E.E.D.C. aloja y promueve desde hace varios años una serie de actividades relacionadas con la Educación Somática.

El espacio de las jornadas nos reúne, ya que nos resulta importante reflexionar, pensarnos y ponerle palabras a las prácticas de movimiento que compartimos entre estudiantes, docentes y practicantes de la comunidad. Estas prácticas se inscriben dentro de la corriente de la Educación que llamamos Somática y tienen un modo de percibir al movimiento y al cuerpo-soma que valora especialmente la experiencia antes que al despliegue de la exigencia como modo de concretar logros. En estas prácticas se propone asumir un rol activo en relación al equilibrio que en ellas se integran entre movimiento y salud. En estas experiencias tienen lugar, nuestra vida orgánica, emocional y relacional-social.

El modo en que nosotras como practicantes y docentes nos pensamos y aportamos a la posibilidad que tenemos de afectar nuestra vida en el polo de la salud es compartiendo saberes y prácticas del movimiento.

El movimiento sensible y la conciencia que permite habitar estas prácticas es la que abre el camino para afectar la vitalidad de cada persona. Es entonces necesario detallar un poco más sobre las prácticas somáticas y el campo-entorno donde se desarrollan.

En nuestra Escuela nos proponemos la posibilidad de generar espacios de aprendizaje donde sean las experiencias el modo de hacer lugar al ser y estar en movimiento sintiendo, observando y estando en el espacio con nosotrxs mismxs.

Un modo de estar en la experiencia donde se suspende la expectativa de logro al mínimo posible y se suma confianza en la vivencia y en el tránsito del estar en el movimiento con sus amplitudes y sus diferentes calidades. La experiencia como la posibilidad de contemplar y suspender la intención de encontrar un sentido o un resultado. Proponiendo un estado donde la información va llegando con la confianza que trae el suceso que no se consume.

Una experiencia a la que dejamos germinar en el campo propicio de la percepción que se riega y abona con la conciencia de nuestros límites y nuestras posibilidades. Desde la dimensión minimalista que habita los tejidos que se van enhebrando para luego sumar despliegue a la amplitud que nos invita hacia el espacio y al encuentro con los otros y las otras. Una danza compartida, una danza del común, una danza que hace posible la experiencia compartida.

«Algunos autores han entendido la experiencia como un conocimiento sensible y pre reflexivo (Husserl, 1913) o simplemente el conocimiento popular reduce su significado al resultado de lo vivido, a la verificación de juicios o a la comprobación de una hipótesis por medio de un experimento, pero siempre se coincide que la experiencia es una aprehensión inmediata de algo que se ha vivido, como se evidencia históricamente.»(1)

Entonces, cuando hablamos de experiencia, no estamos describiendo una actividad lejana o inaccesible sino que hablamos de una construcción pedagógica donde ponemos

atención en cómo hacemos lo que hacemos y posibilitamos la intervención de ese «hacer» desde la voluntad, el deseo de modularnos, de revisarnos y asomarnos al horizonte de modificar-nos.

(1) Edwin O. Villalba Vargas. Universidad Pedagógica Nacional-Facultad de Ciencia y Tecnología- Bogotá D.C. Colombia 2015. La Experiencia en la Construcción del Conocimiento.

(2) Julia C. Uribe - Marta U. Rodríguez - Educación Física y Deporte - Volumen 20 - Colombia . La Educación Somática: Un medio para desarrollar el potencial Humano.

La E.E.D.C. un proyecto que entrama en la Comunidad

La Escuela Experimental de Danza Contemporánea (E.E.D.C.) es un proyecto educativo que cuenta con 22 años de historia en la Ciudad de Neuquén. Ofrece una carrera profesional de nivel terciario, gratuita, que forma profesoras de Danza Contemporánea y cuenta además con una gran cantidad de actividades y propuestas de extensión, destinadas a la comunidad en general, que promueven, acercan y difunden la danza contemporánea y las prácticas de movimiento en la región del alto valle de Neuquén y Río Negro.

Dentro de estas actividades existen talleres abiertos a la comunidad para todos los rangos etarios, organización de cursos, seminarios, jornadas formativas, festivales y muchas otras actividades, que expanden, profesionalizan y diversifican el campo de la danza contemporánea y las prácticas de movimiento en la zona. En este contexto, durante los últimos años, las propuestas relacionadas con la Educación Somática han tomado un lugar importante teniendo una gran recepción por parte de la comunidad, que se siente alojada e incluida dentro de estas prácticas.

Si bien la vinculación entre la danza contemporánea y las prácticas somáticas se encuentra presente desde los inicios de la E.E.D.C., con el correr de los años este vínculo se ha fortalecido y consolidado. En los primeros años, dentro de la formación, las docentes de Danza Contemporánea incluyeron principios y herramientas de las prácticas somáticas dentro de sus clases. También, desde los primeros años, existe una clase específica para el trabajo desde el enfoque somático, la clase de Técnicas de Conciencia Corporal. Pero con el correr de los años, esta iniciativa, que tuvo su origen en el profesorado, se expandió hacia la comunidad, a través de seminarios, jornadas formativas y clases abiertas, que poco a poco fueron permitiendo que un público más diversificado entre en contacto con las experiencias que proponen las prácticas somáticas. Lo cual consideramos sumamente importante, sobre todo, teniendo en cuenta la especificidad de nuestro contexto regional, de alguna manera periférico a las ciudades donde la Educación Somática ha tenido su mayor desarrollo y presencia.

Creemos que las prácticas somáticas permiten nutritivos diálogos con la enseñanza y el aprendizaje de la danza contemporánea, compartiendo, desde distintos enfoques, el estudio de principios del movimiento. Pero además nos parece particularmente importante el enfoque pedagógico y la mirada sobre la corporalidad que las prácticas somáticas aportan. Sentando las bases de un modo de trabajo que prioriza el desarrollo de la conciencia corporal y la actitud exploratoria y curiosa en relación a la corporalidad, invitando a cultivar un abordaje cuidadoso y responsable de tra-



bajo con unx mismo y lxs demás. La intención es potenciar el aprendizaje en 'primera persona' y contribuir a que cada unx cultive y se apropie de la responsabilidad y autonomía que eso implica.

El crecimiento de las prácticas somáticas en nuestra Escuela ha entramado comunidad en los últimos años, posibilitando el intercambio de saberes y enfoques, permitiendo que las prácticas de movimiento se expandan hacia un mayor número de personas y promoviendo en quienes están en formación disposiciones fundamentales para el aprendizaje y la concientización en relación a la corporalidad y el movimiento.

«Desde la perspectiva Somática contemporánea mantenerse en salud implica aprender a participar activamente con los mecanismos de autoregulación»(2) por lo que nos parece fundamental tender los puentes para que las prácticas somáticas puedan desarrollarse dentro de la comunidad con un sentido profundo de con-vivencia que nos permita aprender y reflexionar sobre el modo de hacer. Dejando que la apertura del movimiento en el espacio físico resuene con la permeabilidad de nuestras vivencias internas tendiendo puentes para alojar al otro y a la otra. Haciendo de la experiencia de la autoregulación la experiencia misma de estar con nosotras mismas y con el compartir en nuestra comunidad.

Agradecemos especialmente a las docentes invitadas, Olga Monzón y Anabella Lozano, a quienes llevaron adelante la organización, y a todas las personas que participaron y se interesaron por las distintas actividades propuestas. Es nuestro firme propósito sostener y fortalecer a través del tiempo estos espacios que vinculan movimiento, salud y comunidad.

Fotografías: Jornadas de Educación Somática, Agosto 2023. EEDC. Subsecretaría de Cultura- Municipalidad de Neuquén. Esferobalones | Escuela de Esferodinamia. esferobalones@gmail.com facebook.com/esferobalones www.esferobalones.com



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

www.patriciaaschieri.com.ar
poesiacorporalennovimient@gmail.com
+54 9 11 2401-3577

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, bienenergetista 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 desees, 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: poesiacorporalennovimient@gmail.com Web: www.patriciaaschieri.com.ar

ESPACIO
LA VOZ Y EL CUERPO

INVESTIGACIÓN, ENTRENAMIENTO
Y EXPERIMENTACIÓN.

Lic. Paola Grifman

ÁREA TERAPÉUTICA Y EXPRESIVA

GRUPOS DE ESTUDIO Y SUPERVISIÓN

(011) 6380-4017  lavozelcuerpo
www.patoblu.es.blogspot.com



espaciolavozyelcuerpo@gmail.com
instagram @paolapatogrifman

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

tu cuerpo cuenta

terapia reichiana

desbloqueo emocional
trabajo sobre corazas

Lic. Marcelo
Della Mora
Psicólogo

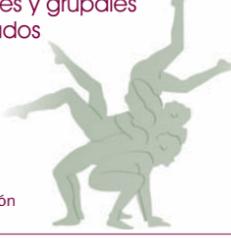
11 4982-5546
mdellamora@intramed.net

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

Expresión Corporal - Danza
Clases individuales y grupales
Talleres combinados

Cristina Soloaga
Profesora Nacional
Expresión Corporal -
Licenciatura Composición
Coreográfica (UNA)

156 685 3926
csolaga60@hotmail.com
Facebook e Ig: @Cristina Soloaga



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



Naturaldanza en Ushuaia
Tierra del fuego | Argentina



Naturaldanza es un estilo que bucea en la danza más primitiva de cada ser, en permanente conexión, respeto.



Clases en la Naturaleza. Bosques, playas, montañas son parte de nuestro escenario natural.
Clases en salón rodeado de naturaleza autóctona.

Contacto: 2901 400124 Rosana E. Bernharstu

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 bailar 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, bailar en la naturaleza es absolutamente reparador. Rosana Bernharstu. Más Info 2901400124 (fotos: @gabrielacammertoni)

Frida Kaplan EUTONISTA DOCENTE

Miembro de la AALE, Registro N° 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

Unica en Argentina
Formación Feldenkrais
DIPLOMA INTERNACIONAL

SEXTA FORMACIÓN COMIENZA 22 DE ENERO 2024



Estudiá el Método y convertite en Profesional
www.estudiefeldenkrais.com.ar

+54 9 11 7153 2902
formacionfeldenkrais3@gmail.com
"Formación del Método Feldenkrais en Argentina"
formacionfeldenkrais



La sexta Formación del Método Feldenkrais(r) Internacionalmente acreditada comenzará el 22 de enero del 2024, en Buenos Aires - Argentina. •La Formación es un proceso de aprendizaje cuyo enfoque está puesto en el desarrollo del potencial humano y a través de la autoconciencia, nos guía en un camino de maduración como seres humanos. -Además de la exploración detallada de las múltiples dimensiones del movimiento, se van recreando también las diferentes fases del desarrollo motor. Esto permite a los estudiantes recomponer su propia organización en un nivel profundo y aprender gradualmente cómo se desarrollan y organizan el movimiento y la función en el ser humano. •habilita para ser pedagogo del Método Feldenkrais en sus dos modalidades: Integración Funcional(r) y Autoconciencia a través del movimiento(r). La directora educativa será: Marilupe Campero (México). A lo largo de la Formación también dictarán clases otros Entrenadores internacionales de primer nivel de diferente procedencia, entre ellos de Alemania, Estados Unidos e Italia. •El proceso dura 4 años, y la modalidad es presencial y virtual; dos módulos presenciales y dos módulos on line, por año. •Está dirigida a Profesionales de la salud, el arte, la educación y a toda persona interesada en la autoconciencia, el movimiento y el aprendizaje. Información detallada: www.estudiefeldenkrais.com.ar

Gabriela González López
CuerpoArtesEscénicas

FORMACIÓN Y ENTRENAMIENTO
EN TÉCNICAS CONSCIENTES
E INVESTIGACIÓN ARTÍSTICA

CLASES INDIVIDUALES,
TALLERES GRUPALES,
SEMINARIOS INTENSIVOS

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



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

guía

de cursos
y profesionales

movimiento
salud
educación
arte

ENCUENTROS SEMANALES DE
TEORÍA - PRÁCTICA - ANÁLISIS

**SENSO-
PERCEPCIÓN
INVESTIGACIÓN**
Grupo de práctica y teoría

VIERNES DE 10 A 12
modalidad virtual

COORDINAN
DEBORAH KALMAR
+ DANIELA YUTZIS

DEBORAH KALMAR +54 11 64476614
@estudio_kalmar_stokoe
DANIELA YUTZIS +54 221 459 8715
@amancayeducaciondelmovimiento

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



Perla Tarello
"Diagnóstico en
el trabajo corporal"

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

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

ANDARES DANZA INCLUSIVA
CLASES ABIERTAS
CURSOS Y JORNADAS
DE FORMACION
PROGRAMA DE RADIO
Y PODCAST
ASESORIAS

andaresdanza@fundacionfabricadeartistas.org

Andares Danza Inclusiva. Dirección: Claudia Gasparini. **Clases abiertas. Cursos y Jornadas de Formación.** Desde el cuerpo: aportes de la danza inclusiva a la educación inclusiva. DanceAbility con orientación pedagógica. • **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 en todas las plataformas de podcast. • **Aseorías.** Diseñar espacios de arte accesibles para todas las personas. Wp +54 9 2994056103 andaresdanza@fundacionfabricadeartistas.com Facebook: AndaresDanzaInclusiva Instagram: Andares Danza inclusiva Celu: +54 9 2994056103

PSICODRAMA, GRUPOS Y CORPOREIDAD



Dirección:
Mariana Sciotti - Claudio Mestre

**El cuerpo sensible requiere
hoy de nuestra atención**

Prácticas profesionales supervisadas

Inscripciones abiertas.
Matrícula con descuento. 1156639283 o in vox en las redes

www.institutovathia.com

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



ESCUELA EXPRESIÓN HUMANA

Escuela para bailar 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 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. 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



SEMINARIO FORMATIVO EN DANZA CREATIVA-DANZATERAPIA "La Narrativa en la Danza"
Conducción: María José Vexenat
11 y 12 de Noviembre / Casa Nazaret - CABA
Invitado: Pedro Parcet Narrador oral
Contacto: majovexenat@gmail.com

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

MOVIMIENTO EXPRESIVO SISTEMA MILDERTMAN

Salud y Evolución a través del Arte Consciente
COORDINACIÓN GENERAL: MARIEL SABRINA CRISPINO



FORMACIÓN 2024

@movimiento_expresivo
Movimiento Expresivo - Sistema Milderman
movimientoexpresivosm@gmail.com

El Sistema Milderman es una Disciplina Psicocorporal Integral que articula técnicas de Expresión Corporal, Yoga, Dramatización y Diálogo, Juego, Movimiento Expresivo Libre, Meditación en Movimiento y en Quietud, Plástica Griega, Pintura Expresiva, Liberación de la Voz, Masaje y Estudio del Trabajo sobre Si mismo, en una misma clase/taller. Así, con la Práctica Regular, la Persona expande su Esquema Psicofísico y aprende a expresar, sanar, crear y actuar desde la Esencia, en Armonía con la Naturaleza y el Cosmos. • Promueve Salud Integral y Sanación, Arte y Consciencia Creativa-Generativa, Expansión de la Consciencia, Liberación y Libertad, Educación Viva y Autoconocimiento. Esta Disciplina Psicofísica Evolutiva y Viva, con más de 70 años de Investigación, facilita la Evolución del Ser en forma Integral, ya que considera en su Metodología la continua interrelación Cuerpo-Mente-Emoción-Espíritu en el Desarrollo Personal y Social. • Esta Formación Psicofísica Integrativa está orientada a Profesionales de Salud, Arte, Educación, Trabajo Social, Autoconocimiento y para quienes tengan interés en un Camino de Autotransformación Integral, Personal y Colectiva. • Sedes en Argentina y Online - modalidades Semipresencial - Presencial • Comienzo Grupo 1: Marzo 2024 - Grupo 2: Agosto 2024 Coordinación General: Prof. @marielsabrinacrispino • Informes e inscripción +5491130927365 @movimiento_expresivo - Esencia - Espacio Evolutivo - Espacio Escuela del Sistema Milderman - Salud y Evolución a través del Arte Consciente



Somos Usinas de Energía Río Abierto

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
CONCIERTIZACIÓN 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

DICIEMBRE 2023.
segni mossi



LA RELACIÓN ENTRE LA DANZA Y EL TRAZO GRÁFICO
Curso de Capacitación de 4 hs.
16 y 17 de diciembre
SE ENTREGARÁN CERTIFICADOS | VACANTES LIMITADAS

INVITA COLABORA APOYA

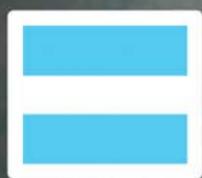


Informes y Reservas: @movimiento_expresivo
movimientoexpresivosm@gmail.com

Vuelve @segni_mossi Capacitaciones Online: 16 y 17 de Diciembre. Abierta la inscripción - Vacantes Limitadas. Felices de compartir la hermosa noticia de que Segni mossi, mundialmente reconocido, volverá a compartirnos sus Programas de Capacitación en Modalidad Online. • Su metodología de investigación sobre «La Danza y El Trazo Gráfico en relación» ha sido nombrada por HunDRED en Finlandia como una de las 100 metodologías educativas más innovadoras del mundo. • Las capacitaciones están dirigidas a bailarines, terapeutas, educadores, artistas, psicomotricistas, padres y madres, curiosos. • Se entregará Certificado de la Capacitación. El Programa de esta Formación Online dura 4 hs. Sugerimos ir reservando a la brevedad. En las últimas oportunidades se agotaron las vacantes y quedaron cientos de personas en lista de espera.

• **Informes e inscripción.** movimientoexpresivosm@gmail.com Asunto del mail: Capacitacion Online Segni Mossi 2023 Invita y organiza desde Argentina IG @movimiento_expresivo FB: MovimientoExpresivo - Sistema Milderman. Colabora: IG @valekoadloff

seguimos eligiendo democracia



Elecciones
2023



Argentina Presidencia

40D
años
Democracia
siempre



argentina.gob.ar
/elecciones



PLÁSTICA

el arte del collage o la belleza de un cuerpo fragmentado

texto y collages de
Laura Corinaldesi

Lo inacabado. El desvío. Sobras. El collage es una técnica artística que reúne materiales de distinta naturaleza en una nueva composición. Es un modo de descontextualizar y reintegrar partes de una estructura para reintegrarlas en un resultado distinto.

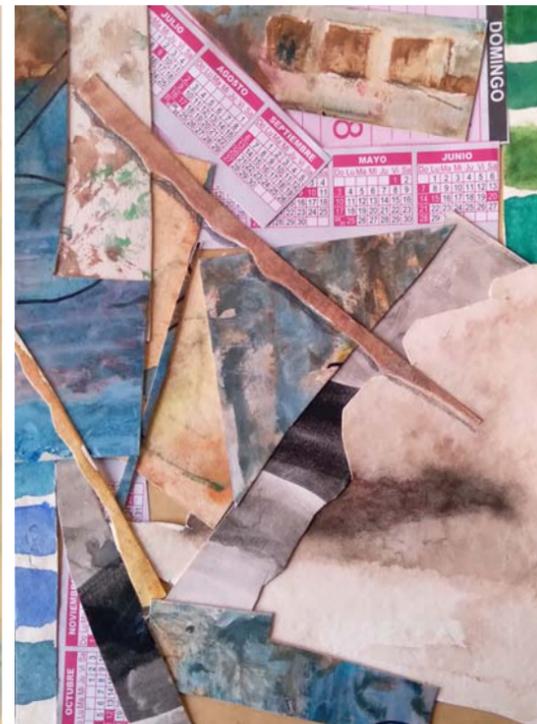
¿Por qué no pensar el collage como un gran cuerpo fragmentado que ha descubierto una nueva organización? Su búsqueda se encuentra en relaciones originales y novedosas de elementos en desuso que antes tenían otra función. Qué tienen que ver una foto rota, un piolín, un pedazo de cartón y la frase escrita de un tango?

Las manos se ponen en obra para reunirlos. El realizador del collage es un rebelde. No busca la representación. Su arte no es imitativo. Le dice no a la imagen evangelizada. Usa su propio alfabeto en una imprevisible operación de articulación que no es ordenada ni rectilínea, sino que está armada por el ensamblaje de piezas heterogéneas de distintos lenguajes y textos que se superponen y combinan.

Si bien el collage admite la incorporación del óleo, la acuarela, el pastel, el grafito, el dibujo y otros materiales, en su discurso siempre hay una disposición donde sus ele-



Fig. 19. — Ce que l'on appelle un bain d'agneau.



mentos están conectados por una conjunción: es "éste, y éste y éste" dispuestos en una serie imprevisible. Sin embargo, el trabajo requiere de momentos previos: es necesario armar una suerte de acumulación de restos. La regla de oro reza: "nada se tira", no como el

avaro que todo lo retiene, sino para echar mano de un archivo temporal, a capas de pasado para un montaje final: las flores desecadas entre las hojas de un libro, recortes de revistas guardados, diarios apilados, rollos de cartón de cocina, etiquetas, pedazos de género,

botones y una insólita e infinita lista de materiales convencionales y extravagantes.

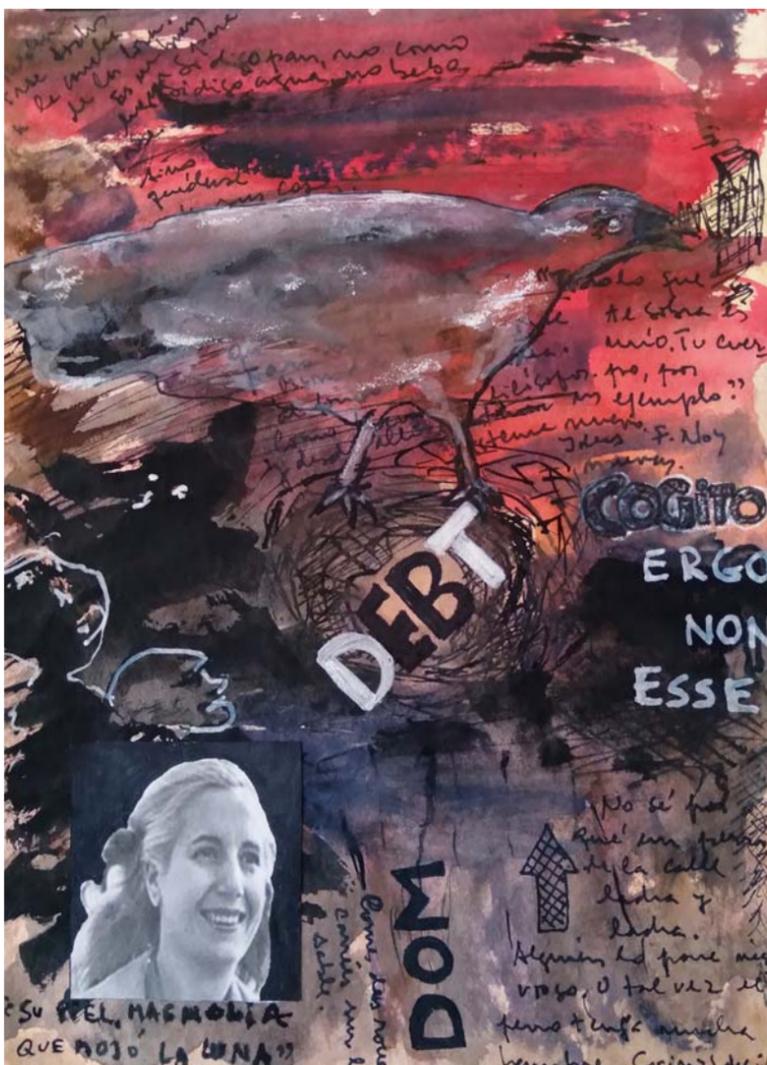
En "El pensamiento salvaje", Claude Lévi-Strauss sostiene que existe entre nosotros, a escala técnica, una suerte de ciencia a la que podría llamarse como primera más

que primitiva, en la difundida práctica del **bricolage**, un trabajo realizado en forma manual, usando medios desviados. No utiliza materias primas. Incluso esos elementos pueden ser fragmentarios o hasta residuales. El filósofo estructuralista concebía al pensamiento mítico como un bricolage intelectual, en una maniobra que implicaba admitir una nítida línea de conexión, entre la producción material y la intelectual. El modo de trabajo del **bricoleur** son las de arreglárselas con lo que se tenga a mano: cosas heterogéneas, recogidas aleatoriamente, siempre en diálogo con la naturaleza y con la intención de que podrán servir para algo. Por ello, la primera acción práctica del bricoleur es la de recopilación: volverse hacia un conjunto ya constituido de materiales y herramientas heterogéneas, hacer o rehacer un inventario y establecer un diálogo con él.

"Cada elemento —sostiene el pensador francés— representa un conjunto de relaciones, a la vez concretas y virtuales; son operadores pero utilizables con vistas a operaciones cualesquiera". Sin embargo, agrega, "están siempre limitadas por la historia particular de cada pieza o por lo que subsiste en ella de predeterminado, debido al uso original para el que fue concebida o por las adaptaciones que ha sufrido con vistas a otros empleos."

El realizador del collage, como el bricoleur de Claude Lévi-Strauss, son dos ingeniosos artistas: descubrieron el modo de compensar una carencia de producción y la distribución de sus restos, echando mano a la invención con una originalidad extrema.

Laura Corinaldesi: Profesora de Filosofía, periodista.



PAZ & malones que importan

«Cualquiera que sea la libertad por la que luchamos, debe ser una libertad basada en la igualdad.» (...) «Cuando una vida se vuelve impensable o cuando un pueblo entero se convierte en impensable, hacer la guerra resulta más fácil. Los marcos que presentan y sitúan en primer plano las vidas por las que es posible llevar duelo funcionan para excluir otras vidas como merecedoras del dolor.» -Judith Butler, autora de «Cuerpos que importan».

Con cuánta intensidad, convicción y persistencia... tantos cuerpos se pusieron y expusieron en el reclamo de sus derechos, en la movilización, la marcha, la permanencia en los espacios públicos, la huelga de hambre, la opción por la paz. Necesitan y merecen el acompañamiento de nuestros propios cuerpos. Podemos acercarnos a la Plaza Lavalle, frente al palacio de justicia o a la esquina de Callao y Rivadavia, en el Congreso de la Nación.

escribe Emiliano Blanco

El Tercer Malón de Paz, nació primero como el Movimiento Intergremial de Jujuy, en los inicios de lucha docente y los paros que se iniciaron el 5 de junio del 2023. A los sindicatos docentes, se le sumaron otros sindicatos estatales, privados y las centrales sindicales.

La lucha comenzó alrededor de lo salarial, pero en las calles ya circulaba la resistencia a la reforma (in)constitucional; por lo que se fueron sumando las organizaciones sociales, territoriales y pueblos originarios. También se sumaron constituyentes de Izquierda y lxs minerxs. La consigna: «Abajo la reforma, arriba los salarios».

Cuando en la madrugada del 16 de junio del 2023 se aprueba la Constitución; en la Quiaca y en San Salvador de Jujuy nace la «Multisectorial».

Pasando los días, la necesidad de un modo de consenso que cuente con la mayor presencia de cada organización, sumando los organismos de DDHH, equipos de abogadxs; teniendo en cuenta lo que se pueda ir decidiendo en el interior de la provincia; reconocieron que en la Quebrada o en la Puna, no tienen la misma realidad que en Perico o en San Salvador.

Esa necesidad del respeto por todas las partes, fue crucial para la toma de decisiones en los cortes de ruta, las manifestaciones y luego concretar el Malón de Paz para que viaje a Buenos Aires.

La Multisectorial consultó sobre los artículos modificados y aprobados de forma exprés, inconsulta y rápida: respecto al tema de la tierra y el territorio, el gobierno y las empresas pasan a tener la posibilidad de adueñarse absolutamente del aire y el agua, además de la tierra. El litio es una cuestión de vida o muerte para los pueblos, sobre todo por el agua que utilizan de modo descontrolado para su extracción.

Respecto a la educación, la reforma es sobre el estatuto docente y su reglamentación para avasallar derechos conquistados, de esa manera «blanquear» prácticas y atropellos que se venían produciendo y resguardarse con el argumento de que lo que hacen es legal.

Entre los más notorios y cuestionables, el avasallamiento de los derechos democráticos a la protesta, el derecho a expresarse y el derecho a pensar de forma disidente tuvieron lugar en la consecutiva represión: a 47 años de «La noche del apagón», en junio y julio del 2023 largaron a las calles camionetas sin patentes ni identificación para levantar y detener, luego de entrar a patadas a las casas de docentes, sindicatos, campesinxs, vecinxs que se sumaron a las manifestaciones. Una represión descomunal que no hizo flaquear la lucha.

En ese contexto, el 25 de julio se inició una jornada histórica desde la Quiaca que recorrió 1875 kilómetros con sus banderas, reclamos y entusiasmo. Una marcha de los



foto Telam Eliana Obregón



La Universidad Nacional de las Artes reitera su apoyo al Tercer Malón de la Paz de los Pueblos Originarios, que alza su reclamo respecto de la inconstitucionalidad de la reforma impulsada por Gerardo Morales en Jujuy, en defensa del agua, los bienes naturales, los derechos y la soberanía de los pueblos. https://una.edu.ar/noticias/dia-del-respeto-a-la-diversidad-cultural_40062

pueblos originarios que llegó a la Ciudad Autónoma de Buenos Aires el 1° de agosto: día de la Pachamama.

El Malón de paz consensó dos destinos explícitos en los que habrá acampe: la Corte Suprema y el Congreso. Y desde allí plantear tres proclamas.

1- Exigir a la Corte Suprema que se expida respecto a la inconstitucionalidad de la reforma perpetrada por Gerardo Morales, gobernador jujeño.

2- Solicitar al Congreso de la Nación la intervención de la provincia de Jujuy.

3- Que el Congreso elabore y sancione una ley de Propiedad Comunitaria.

La venida del Malón de Paz, fue macerada durante todo este tiempo ante la ausencia de escucha de sus reclamos, mientras la reforma sigue vigente.

Hicieron el 40% del viaje caminando, encontrándose en el camino con más de 170 comunidades originarias.

Sus integrantes, hicieron presentaciones ante la Corte provincial y no tuvieron respuestas. En Buenos Aires no contestó el Congreso, por más que algunxs diputadxs hicieron unos proyectos de ley para intervenir la provincia, pero ni trataron el tema. Por eso exigen en persona y a la intemperie, pacíficamente, sin entrar nunca en la violencia, soportando las provocaciones de su gobernador respecto a los recursos.

Acamparán hasta que el Gobierno Nacional y la Corte Suprema de Justicia lxs atiendan. No temen quedarse cinco días o un año, van a pelear hasta el final.

Mientras tanto, la reforma parcial de Constitución provincial ya fue publicada en el Boletín oficial y entró en vigencia. El gobierno jujeño ordenó el desalojo del INTA (Instituto

Nacional de Tecnología Agropecuaria) de Tilcara y en conferencias de prensa por las persecuciones del gobierno con multas a manifestantes que superan los 2 millones de pesos, en cara al código contravencional.

El gobierno también hizo descuentos irracionales a lxs docentes que se manifestaron, cerraron las mesas paritarias y desactivaron la cobertura de la obra social a estatales; por lo que estas medidas no solamente se interpretan como represivas y extorsivas.

A mediados de agosto, el Presidente Alberto Fernández recibió a la delegación del Tercer Malón de Paz y les aseguró que ya hizo las denuncias correspondientes a la Corte Suprema de Justicia. Esto devino en un decreto que avanzó en una comisión integrada por organismos nacionales e internacionales que investigarán los hechos llevados a cabo en Jujuy.

Sobre la intervención de la provincia y la Ley de Propiedad Comunitaria, no hay novedades.

¡JALLALLA PUEBLOS ORIGINARIOS!
¡JALLALLA TERCER MALÓN DE PAZ!

Pueden acercarse a la Plaza Lavalle, frente al palacio de Justicia o en la esquina de Callao y Rivadavia, en el Congreso de la Nación. Lxs reconocerán por sus whipalás y carteles.

Agradecen los servicios que puedan sumar, también hay lugar para el compartir.

¹⁾Judith Butler, filósofa, socióloga, escritora estadounidense destacada por sus aportaciones en el campo del feminismo, la Teoría Queer autora de «El género en disputa» (1990), «Cuerpos que importan» (1993), «Deshacer el género» (2004) y «Lenguaje, poder e identidad» (2004).

Emiliano Blanco. Docente de artes. Bailarín y performer. Sikuri y canto popular. Desobediente y agitador. Colaborador del Periódico VAS.

RIO ABIERTO PROPONE espacios de alquiler para el desarrollo de tus actividades



Alquiler de Salones para múltiples usos. Se adecúan a diversas actividades y cantidad de participantes. •Apto para actividades terapéuticas, clases regulares, seminarios, clínicas, laboratorios, constelaciones, disertaciones, muestras de danza, teatro, y/o canto, y ensayos artísticos. •Cada salón posee piso de madera, equipo de música, parlantes, ventilación, ventiladores, calefacción, colchonetas, y mantitas. •El edificio cuenta con vestuarios para mujeres y hombres, baños, cocina, dispenser, espacios comunes, y un patio colmado de plantas. •El edificio se ubica en Palermo Soho, con fácil acceso, a pocas cuadras de avenida Santa Fe, la línea D de subte, y una amplia variedad de omnibuss. SALÓN 1 - 15x9 mts SALÓN 2 - 11x9 mts SALÓN 3 - 9x7 mts SALÓN 0 - 10x9 mts Estamos en Paraguay 4171, Palermo, CABA/TE. 4833-0813/6889 salonesrioabierto@gmail.com

**MOVIMIENTO EXPRESIVO
SISTEMA MILDERTMAN**

Salud y Evolución a través del Arte Consciente

COORDINACION GENERAL: MARIEL SABRINA CRISPINO

FORMACIÓN 2024

@movimiento_expresivo

Movimiento Expresivo - Sistema Milderman

movimientoexpresivosm@gmail.com

seminario de danzaterapia

▪ **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 artes escénicas

▪ **noviembre/diciembre:** "De los huesos a la imaginación" encuentros - laboratorio para encontrarte con tu propio pensamiento creador partiendo de la vivencia corporal. Dirigidos a artistas de cualquier disciplina y a cualquier persona interesada en indagar y acrecentar su pensamiento creativo. Cada encuentro - laboratorio es independiente. Presencial en CABA / y también en modalidad virtual. Coord.: Gabriela González López. contactogabrielagonzalezlopez@gmail.com WhatsApp 11 6353 0934.

Presentación de libro

▪ **3 de noviembre:** Presentación del libro "Entre escenas y secretos" de Claudio Mestre. En Instituto Vathia. Acuña de Figueroa 541 timbre 3. Reserva 1559579536

formación masaje tailandés

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

terapia reichiana

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

Río Abierto

Consultas e inscripciones por mail a fundacionrioabierto@gmail.com

▪ **ACTIVIDADES PRESENCIALES** ▪ **Grupos de Trabajo Sobre Si** - 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 fundacionrioabierto@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.** 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. Coordina: Gabriela Segade. Actividad con inscripción previa. Comuníquese al **4833-0813/6889.** o, enviá tu mail a fundacionrioabierto@gmail.com o comunicate 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. Actividad con contribución voluntaria. No se necesita experiencia previa. Concurrir con ropa cómoda.

▪ **Taller El Cuerpo: Tierra De Emociones.** Una propuesta de conexión con las emociones básicas a partir del movimiento vital expresivo y el trabajo con la voz. **Domingo 5 de noviembre, de 10 a 18 hs.** Coordinan: Fernanda Paradel y Leonardo Piatti. Actividad con inscripción previa. Informes: fundacionrioabierto@gmail.com o comunicate al **4833-0813/6889.** ▪ **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 por zoom:** 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.** Consultá la grilla horaria en www.rioabierto.org.ar

eutonia y psicodrama

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

adiciones

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

senso percepción

Senso percepción-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: ▪ Deborah 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

medicina-homeopatía

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

Chi kung (Qi gong)

▪ **octubre/noviembre/diciembre: 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. **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 francés. Con Carlos Trosman.

la Voz y el cuerpo

▪ "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. Coord. Paola Griffman. Informes e Inscripción: espaciolavozyelcuerpo@gmail.com marcebivaldi@gmail.com

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. ▪ **Más Información:** 2901400124. Coord.: Rosana Bernharstu. Instagram: @naturaldanza_robemharstu

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 Jessica 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, Investigamos apasionadamente con músicas hermosas. Informes: escuelalexpresionhumana@gmail.com o <https://www.instagram.com/escuelalexpresionhumana> Whatsapp: 11-2886-7915.

senso percepción

▪ **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 Expresión Corporal Danza.** Todas las edades. Zona Almagro. ▪ **Taller Teatro y Expresión Corporal.** Personas Mayores. Caseros, Ptdo. Tres de Febrero. ▪ **Danza en el bosque.** Taller mensual. Solar del Aguador. Abasto. La Plata. ▪ **Clases personalizadas:** Disciplinas corporales. Caminata. Lago Palermo. Coordina: Cristina Soloaga. Consultas: 1166853926. 20659525. csoloaga60@hotmail.com. FB. Cuerpodanzaterapia.

Formac. Mét. Feldenkrais®

▪ **Abierta la Inscripción a la sexta Formación del Método Feldenkrais® Internacionalmente acreditada comenzará el 22 de enero del 2024, en Buenos Aires - Argentina.** Te habilita para ser pedagogo del Método Feldenkrais en sus dos modalidades: Integración Funcional® y Autoconciencia a través del movimiento®. La directora educativa será: Marilupe Campero (México). A lo largo de la Formación también dictarán clases otros Entrenadores internacionales de primer nivel de diferente procedencia, entre ellos de Alemania, Estados Unidos e Italia. **El proceso dura 4 años, y la modalidad es presencial y virtual; dos módulos presenciales y dos módulos on line, por año.** Está dirigida a Profesionales de la salud, el arte, la educación y a toda persona interesada en la autoconciencia, el movimiento y el aprendizaje. Información detallada: www.estudiofeldenkrais.com.ar contacto: WhatsApp: +54 9 11 7153 2902 Email: formacionfeldenkrais3@gmail.com Facebook: "Formación del Método Feldenkrais en Argentina" Instagram: [formacionfeldenkrais](https://www.instagram.com/formacionfeldenkrais)

senso-corpo-reflexión

▪ **Encuentros Individuales y Grupales.** Volver al pulso vital... Bioenergética 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 poesiaporalenmovimiento@gmail.com

Método Feldenkrais

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

movimiento y comunicación

▪ **Miércoles de 10 a 12hs.: (horario Argentina) con frecuencia quincenal.** Nuevo Inicio. Grupo de Psicoterapia Corporal para Profesionales y Trabajadores de la Salud. Vínculos, imagen y contacto. Límites y Posibilidades. Sostener y dejar ir. Lic. Prof. Ingrid Jessica Kleiner. contacto@somaargentina.com.ar o por MP en IG FB: @somaargentina

danza inclusiva

▪ **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:AndaresDanzaInclusiva Facebook: [AndaresDanzaInclusiva](https://www.facebook.com/AndaresDanzaInclusiva) Celu: +54 9 2994056103. Mail: andaresdanza@fabricadearistas.com

Instituto de la Máscara

▪ **Jornada Especial!: jueves 26/10 de 18:30 a 21hs** - Uriarte 2322 - CABA. Clínica Corporal y Artelvitada Lic. Susana Volosin. Nos compartirá su taller "El Silencio de la Vida". Lic. Psicoterapeuta Directora del Centro Corendins de Palma de Mallorca. ▪ **Sábado 28/10 de 11 a 13hs. Taller Abierto Gratuito:** Resonando Con Mi Origen. Nos embarcamos en un viaje de reconocimiento y conexión con los lugares que nos habitan... ▪ **Noviembre: miércoles 29/11 y Jueves 30/11 de 18:30 a 21 hs.:** Clase Abierta y Presencial de Psicodrama y Clínica Corporal y Arte. ▪ **Diciembre: miércoles 13/12 18:30 a 21 hs.** ▪ **Jueves 14/12** Fiesta y dierre del año. 19 hs.: Clase Abierta y Presencial de Psicodrama y Clínica Corporal y Arte.

▪ **26 y 27 de octubre, 24 de noviembre y 1° de diciembre:** ▪ **Performance teatral:** "Pieza de Muñecas". Compuesta a partir de fragmentos de 4 obras teatrales del autor y otros textos. La puesta en escena tiene la impronta de los participantes de la obra. Actúan Patricia Vitis, Guillermo Duarte, Leonardo Laguna Música: Mariano Schneider Escenografía: Adriana Cimino Torres, Kike Mayer. Autor y director: Mario Buchbinder. Mail: institutomascara@gmail.com Wsp: 1164282944 Más información: www.mascaraainstituto.com.ar Tel: 4775-3135. Instagram: @mascaraainstituto Fb: [institutodelamascara](https://www.facebook.com/institutodelamascara) institutomascara@gmail.com

Espacio Madre Tierra

Acompañamiento integral en procesos de salud celebra su 6to aniversario con un evento especial. ▪ **Sábado 11/11 19 hs.** Nos acompaña Felipe Biana con su música. En 12 de Octubre 159- Villa Constitución - Santa Fe. Contacto: 3400-666791 @espacio_madretierra

esferobalones/embarazo

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

Chi kung (Qi gong)

▪ **diciembre: sábado 16 de diciembre de 15 A 18 hs.: clase abierta de Shiatzu y Qi Gong de fin de año 2023.** ENTRADA LIBRE Y GRATUITA - PARA TODO PÚBLICO con Carlos Trosman. Teórico-Práctica. -Presentación de los Cursos y Actividades 2024. -Entrega de Certificados a Egresados 2023. -Brindis de Fin de Año. Concurrir con ropas cómodas. Informes: www.iiqgargentina.com.ar www.shiatzukanenryu.com.ar Carlos Trosman. Director iiQG Argentina www.iiqgargentina.com.ar +54.9.11.6656.5215.

Segni Mossi on line

▪ ¡¡Vuelve @segni_mossi Online!! **Capacitaciones Online: 16 y 17 de Diciembre. Abierta la inscripción - Vacantes Limitadas.** Su metodología de investigación sobre "La Danza y El Trazo Gráfico en relación" ha sido nombrada por HunDRED en Finlandia como una de las 100 metodologías educativas más innovadoras del mundo. Las capacitaciones están dirigidas a bailarines, terapeutas, educadores, artistas, psicomotricistas, padres y madres, curiosos. **Se entregará Certificado de la Capacitación. El Programa de esta Formación Online dura 4 hs.** Sugerimos ir reservando a la brevedad. Informes e Inscripción: Asunto del mail: Capacitacion Online Segni Mossi. 2023 movimientoexpresivosm@gmail.com Invita y Organiza desde Argentina: [IGmovimiento_expresivo](https://www.instagram.com/IGmovimiento_expresivo) FB: [MovimientoExpresivo](https://www.facebook.com/MovimientoExpresivo) - Sistema Milderman Colabora: IG @valekovadloff FB: Valeria Kovadloff

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

Shiatzu Kan Gen Ryu®

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 Marzo 2024 en Caba y en Olivos.**
▪ **Seminarios Extraordinarios en Verano 2024**
Guolin - 5 Animales Wudang - Zhi Neng 2. Coord.: Carlos Trosman. Informes: +54.9.11.6656.5215. www.shiatzukanenryu.com.ar

Sistema Milderman

Formación-instructorado 2024 del Sistema Milderman. Abierta la Inscripción. SEDES en Argentina y Modalidades Online - Semipresencial - Presencial ▪ **COMIENZO Grupo 1: Marzo 2024 - Grupo 2: Agosto 2024.** Coordinación General: Profesora Mariel Crispino. Informes e Inscripción +5491130927365 movimientoexpresivosm@gmail.com @marielsabrinacrispino @movimiento_expresivo -

TopiA

Año XXXIII
N° 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



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

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

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

COMPRA DE EJEMPLARES, POSTERS, LIBROS



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

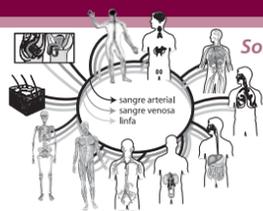
5 posters Digitalizados
Arg. \$ 950.- / Internacional U\$S 20.-



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

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

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



Somos un sistema de sistemas ÍNDICE DE INFORMES Y POSTERS

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

Consultar esta guía para localizar los temas de cada uno de los informes y posters publicados en esta sección de la Revista Kiné. Para adquirirlos comunicarse a kine@revistakine.com.ar

- Kiné 83: Músculos en Acción (6): Tono muscular.
- Kiné 84: Huesos en Acción (1): Tejido óseo y movimiento. Los huesos, funciones, estabilidad y sostén.
- Kiné 85: Huesos en Acción (2): Las fracturas.
- Kiné 86: Dolor (1): Funciones del dolor. Dolor crónico.
- Kiné 87: Dolor (2): Columna vertebral y postura.
- Kiné 88: Dolor (3): El mundo sobre los hombros. Tendinitis del manguito rotador, codo de tenista, síndrome del túnel carpiano.
- Kiné 89: Dolor (4): La salud del nervio ciático. Masajes: todas las técnicas para aliviar dolores.
- Kiné 90: Dolor (5): Rodilla, Tobillo, Pié. Serie de ejercicios ilustrados.
- Kiné 91: Artritis y Artritis. Principales diferencias. Prevención y tratamiento.
- Kiné 92: Colesterol. Enfoque clínico y psicossomático. Homeopatía. Gimnasia y masaje.
- Kiné 93: Diabetes. Prevención y tratamiento. Terapias complementarias. Testimonios.
- Kiné 94: Alergias. Asma. Rinitis. Eczemas.
- Kiné 95: Osteoporosis. Prevención y tratamiento.
- Kiné 96: Anorexia y Bulimia, propuestas desde: Medicina, Psicoanálisis, Eutonia, Shiatzu, etc.
- Kiné 97: La salud de la postura. Desde la gestación a la vejez. Origen y desarrollo de la postura.
- Kiné 98: Escoliosis y otros problemas posturales. Prevención, diagnóstico, tratamiento.
- Kiné 99: Alteraciones posturales por mal funcionamiento de las vísceras. Y viceversa.
- Kiné 100: Problemas: trabajo, postura y computadora
- Kiné 101: Otra vez la voz. Sistema fonador. La voz como herramienta de transformación.
- Kiné 102: Hiperlordosis. (Posturas que duelen 1)
- Kiné 103: Hipercifosis. (Posturas que duelen 2)
- Kiné 104: Cervicales. (Posturas que duelen 3)
- Kiné 105: Los piés. (Posturas que duelen 4)
- Kiné 106: Grupos Musculares 1: Abdominales
- Kiné 107: Grupos Musculares 2: Los glúteos y la salud del nervio ciático.
- Kiné 108: Grupos Musculares 3: Suelo Pélvico.
- Kiné 109: Grupos Musculares 4: Entre los Omóplatos.
- Kiné 110: Grupos Musculares 5: El Cuello.
- Kiné 111: Contracturas 1: Diagnóstico.

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

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