

40 años de democracia ¿Y AHORA QUÉ?

memorias de los cuerpos
y cuerpos sin
memoria

EN ESTA EDICIÓN

- Parto y Esferodinamia
- Método Feldenkrais
- Drenaje linfático

Y ADEMÁS

anatomía

arteterapia

biopolítica

danza
armonizadora

eutonía

expresión
corporal

shiatzu

qi Gong

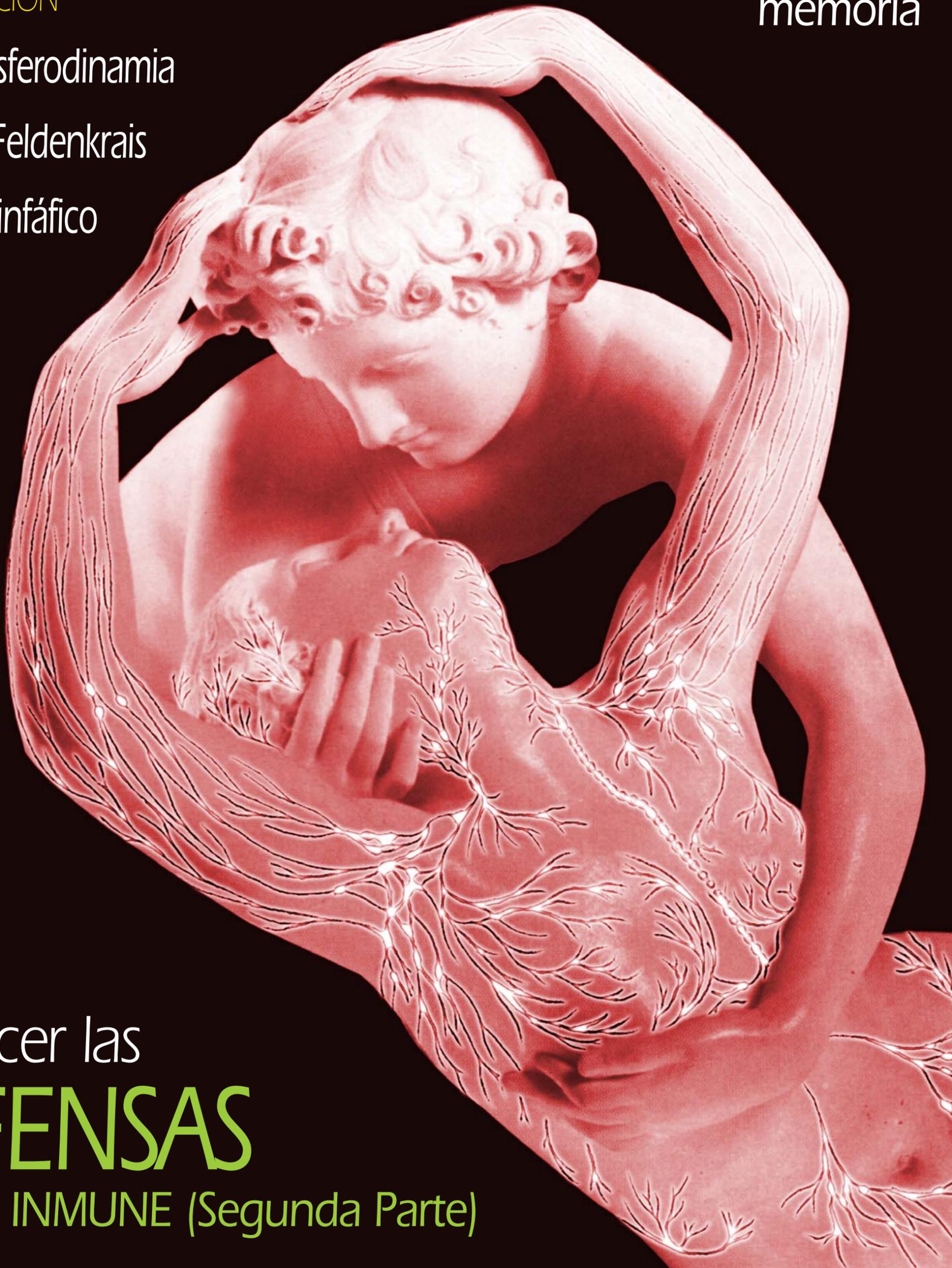
guía de
profesionales

agenda

fortalecer las

DEFENSAS

SISTEMA INMUNE (Segunda Parte)



¿Y AHORA QUÉ?

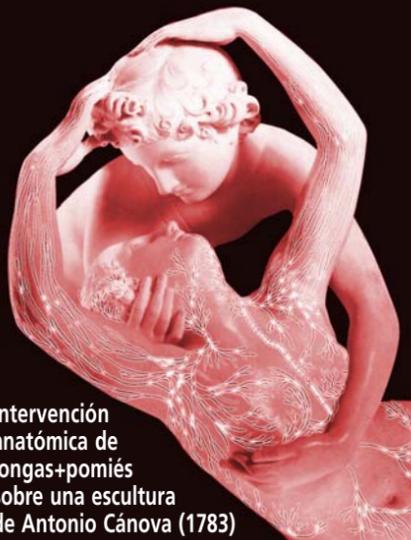
40 años

escribe Julia Pomiés



El inicio de la democracia terminó con el horror, y al mismo tiempo puso en evidencia el horror. En toda su dimensión. Enorme. Hasta que pudimos decir "Nunca más". Desde entonces, con avances y retrocesos, momentos más brillantes y momentos más oscuros, la democracia convirtió a nuestro país en un modelo de la defensa de los Derechos Humanos, del enjuiciamiento a los genocidas, de la valoración de Madres y Abuelas, de la recuperación de hijos y nietos... Derechos que, también con vaivenes, con reclamos y luchas, con logros a veces parciales... se fortalecieron y afirmaron en otros terrenos. La calidad de la educación pública y gratuita, la salud, las leyes laborales, el sistema previsional, la asignación universal por hijo, el avance del feminismo, la educación sexual en las escuelas, el respeto a las diversidades, el matrimonio igualitario, la legalización del aborto... Y tantas otras acciones que sólo un estado puede ejercer, con mayor o menor eficacia, para defendernos de la voracidad de los mercados. Y para que podamos actuar en los espacios pertinentes para proponer y exigir esa regulación y protección. Todo eso está en peligro. Un golpe de timón impactante promueve el brutal achicamiento de la acción estatal y de la legitimidad de la protesta. Un golpe de timón avalado por un elevadísimo porcentaje de votos que han elegido el cambio como alternativa a la ineficacia. Error. Cambio no es sinónimo de mejor. Creemos que ha sido un grave error y tememos intensamente sus derivaciones. Por eso nos preguntamos ¿y ahora qué? Y se lo preguntamos a colaboradoras y colaboradores de Kiné. Sus respuestas integran el informe biopolítico de esta edición en la que escriben Celeste Choclin, Alicia Entel, Anabella Lozano, Emiliano Blanco, Dolores Presas, Carlos Caruso, Sandra Reggiani. Y también, ya que un tema central de esta edición es el sistema inmune, nos preguntamos cómo fortalecer las defensas, cómo no dejarnos dañar hasta el hueso por el estrés, y nos interesamos en los aportes de la psiconeuroinmunoendocrinología que nos estudia como seres integrales, de la nutrición sin venenos, de reivindicar la inteligencia sensorial, de desplegar la creatividad, el arte, la danza, el canto... y sobre todo de hacerlo en forma compartida... Lo proponen los textos de Elida Noverazco, Gabriela Prosdocimi, Susana Kesselman, Paola Grifman... Priorizar la solidaridad, el compromiso, la resistencia, el abrazo.

En tapa: Psíquis y Eros linfáticamente iluminados



intervención anatómica de longas+pomiés sobre una escultura de Antonio Cánova (1783)

Kiné

está asociada a



AReCIA

Asociación de Revistas Culturales Independientes de Argentina

www.revistas culturales.org

YA ESTÁ DISPONIBLE EN NUESTRA PÁGINA WEB

• SUPLEMENTO ANUAL • DESCARGA LIBRE Y GRATUITA



Con todos los enlaces (links) activos para hacer click y entrar directamente a la propuesta que te interesa. Todo el año 2024 en nuestra página web

www.revistakine.com.ar

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.

\$3000.- por todo el año 2024

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 2024 con los vínculos (links) activos hacia las direcciones de mail y páginas web de los anunciantes.

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

Kiné

ISSN 2346-9412

la revista de lo corporal

año 32 - n° 160

diciembre 2023 - marzo 2024

editor

Carlos Alberto Martos

dirección periodística

Julia Noemí Pomiés

diseño, arte y diagramación

Rubén Longas + Julia Pomiés

asesoran

Susana Kesselman - Elina Matoso

Carlos Trosman - Olga Nicosia

Marta Jáuregui - Raquel Guido

Silvia Mamana - Mariane Pécora

sumario

Informe "Sistema de Sistemas" 2 SISTEMAS: INMUNE & LINFATICO (Segunda parte)

- 3 Qué es la Psiconeuroinmunoendocrinología Jaime Moguilevsky, Osvaldo Mazzarella
4 Drenaje Linfático Susana Berman
5 NOTA - POSTER Masaje Linfático Julia Pomiés, Olga Nicosia, Rubén Longas
6 Fortalecer las defensas Elida Noverazco, Gabriela Prosdocimi
7 Actitud receptiva Paola Grifman
8 Nutrición y equilibrio inmunitario Catherine Kousmine
9 Con inteligencia sensorial Susana Kesselman

Informe Biopolítico: 40 AÑOS DE DEMOCRACIA ¿Y AHORA QUÉ?

- 11 Todo está guardado en la memoria Celeste Choclin
14 ¿Cuerpos sin memoria? Alicia Entel
14 Cuando desánimo es un lujo Anabella Lozano
15 ¡Sigán a los pañuelos! Dolores Presas
16 El hechizo despolitizador Emiliano Blanco
17 El fascismo en el cuerpo Carlos Caruso
18 GEAM, Arte y democracia Sandra Reggiani
18 Desexilios Susana Kesselman

ADEMÁS

- 19 Parto y esferodinamia Marián Durán, Anabella Lozano
20 Feldenkrais y valentía Hermann Klein

En la sección CUERPO &

- 22 Verte mirar Ingrid Kleiner
22 Del cuerpo al alma Libro de Cecilia Aldaz y Marcel Gaumond
23 La paz desde el cuerpo Silvana Gimpelewicz

- 24 guía de profesionales y cursos
26 agenda

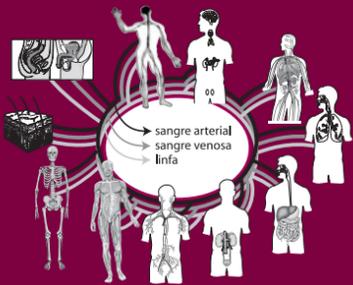
Kiné® la revista de lo corporal, es propiedad de Julia Noemí Pomiés. Las opiniones expresadas en los artículos firmados son responsabilidad de sus autores. Se permite la difusión y reproducción de este material, con la autorización correspondiente y citando la fuente.

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





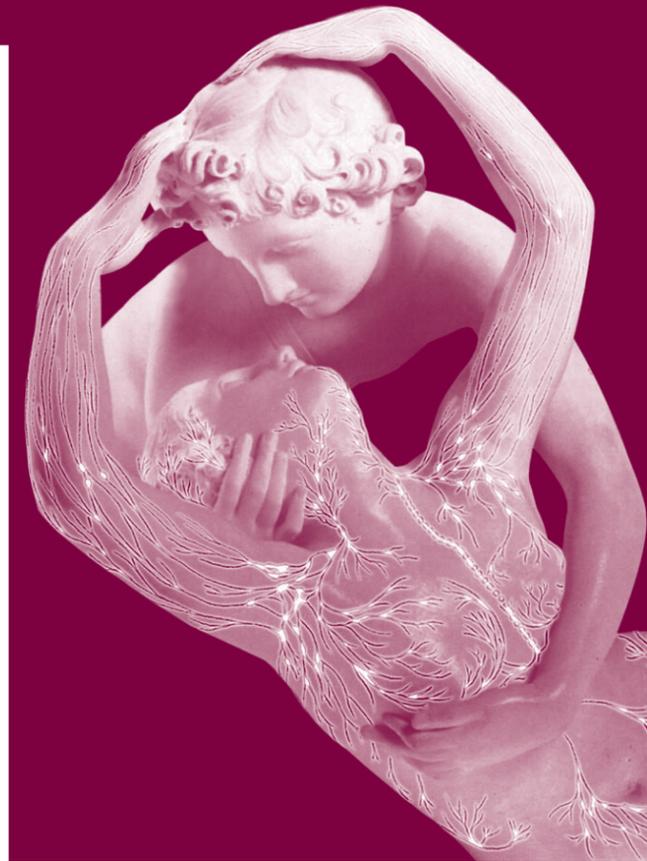
somos un sistema de sistemas

sistemas: linfático & inmune

Segunda Parte



En los informes de esta sección "Somos un sistema de sistemas" nos dedicamos, en las cinco ediciones del año, a abordar los sistemas fundamentales que dirigen y regulan el funcionamiento de nuestro organismo: sistema nervioso (Kiné 156 y 157), sistema endocrino (Kiné 158) sistemas linfático e inmune (Kine 159 y 160). Y siempre tuvimos en cuenta el vínculo, de ida y vuelta, que se establece entre esa actividad biológica y nuestros estados de ánimo (tanto en lo individual como en nuestras relaciones personales y sociales). En esta edición queremos destacar especialmente el enfoque de una "multi disciplina" concentra su investigación científica en la relación de esos sistemas entre sí, incluyendo también a la psicología. Además dedicamos varios artículos a diversas maneras de fortalecer las defensas, algo indispensable en los tiempos que vivimos.



de qué hablamos cuando hablamos de psiconeuroinmunoendocrinología

El Dr. Luis Mazzarella presenta una nota del Dr. Jaime Moguilevsky. Publicada en Intramed. Incluimos aquí varios fragmentos. El artículo completo se puede leer en: <https://www.intramed.net/>

Es una ciencia que documenta desde el plano fisiológico la comunicación bidireccional entre la mente y los sistemas nervioso, inmunitario y endocrino. Toma en cuenta que el funcionamiento integrado del comportamiento psíquico, neural, hormonal e inmune permite al organismo responder con fines adaptativos a las múltiples demandas constantemente presentes en su medio interno y externo. Centra su estudio en los efectos del estrés en estos sistemas.

La PINE (o PNIE) no es una disciplina única identificable sino que se trata más bien de una "metadisciplina", resultado de la interrelación entre las distintas especialidades médicas que la componen y que aportan sus conocimientos para poder interpretar una respuesta integrada a un determinado estímulo. Así por ejemplo ante una situación nociva para el organismo (agresión física o psíquica) se producen cambios neurales, inmunológicos, endocrinos y psíquicos que producen una determinada respuesta cuya finalidad es la conservación de la integridad de las funciones orgánicas.

Durante casi medio siglo se consideró que los distintos sistemas del organismo se autorregulaban en forma independiente entre sí.

Bastaría con citar el ejemplo del sistema endocrino que a través de los distintos mecanismos de retroalimentación podía incrementar o disminuir la actividad de las distintas glándulas. Dentro de este ejemplo merecería citarse el hecho de que la ovulación en la mujer, y por lo tanto su actividad reproductiva era considerada como controlada por mecanismos que residían exclusivamente dentro de la actividad de eje endocrinohipófiso-ovárico. Hoy en día se considera que la ovulación es el producto de la integración de los sistemas que integran el PINE.

La aparición de evidencias clínicas y experimentales que demostraron la comunicación funcional entre el sistema nervioso, el endocrino, el inmune y el aparato psíquico fueron cambiando este enfoque simplista y llevaron a una visión conductual integradora de las funciones del organismo, basada fundamentalmente en el hecho de que cambios en uno de es-

tos sistemas eran correspondidos por modificaciones en los otros.

Así por ejemplo se demostró y verificó experimentalmente que modificaciones en la concentración de hormonas, como durante el período premenstrual de la mujer, son acompañados por modificaciones de la conducta; que depresiones psicológicas, que modifican el sistema inmunológico, son causa de enfermedades y de importantes alteraciones en los ejes endocrinos; que pacientes con cáncer mejoran su evolución y sobrevivencia al mejorar su estado psicológico. Estos cambios endocrinoinmunológicos fueron algunas de las evidencias que avalaron la interrelación entre los sistemas que integran el PINE.

La demostración realizada en la década del '70 de la síntesis de hormonas por parte del Sistema Nervioso Central (SNC) que regulan la actividad del sistema endocrino llevó a la integración de ambos sistemas desde un punto de vista anátomo-funcional.

Y fue la base del desarrollo de la neuroendocrinología, disciplina considerada como un importante avance en el proceso de integración entre los distintos sistemas del organismo. Los descubridores de estos hallazgos fueron galardonados con el Premio Nobel y actualmente se utilizan estas hormonas sintetizadas en el SNC con fines diagnósticos y terapéuticos en neuroinmunoendocrinología.

El SNC además de sintetizar estas neurohormonas produce una serie de sustancias deno-

minadas **neurotransmisores y neuromoduladores**, que las regulan. Por otro lado, el aparato psíquico utiliza de estos neurotransmisores como su correlato fisiológico fundamental.

La alteración de distintos sistemas de neurotransmisores constituye la base de la patología psíquica como lo demuestra el hecho de que enfermedades psiquiátricas clásicas como la depresión y los trastornos de la ansiedad son tratados con agonistas o antagonistas de tales neurotransmisores.

En los últimos 20/30 años se comenzó a descifrar la compleja fisiopatología del sistema inmune, habiéndose descubierto su capacidad de segregar hormonas para interconectarse y autoregularse.

Estas hormonas, denominadas **citoquinas**, tienen la capacidad de modificar respuestas del sistema, en aquellos casos que sea necesario para el organismo.

Posteriormente se fueron aclarando hechos que si bien eran de observación corriente no tenían una demostración científica fehaciente.

La síntesis e identificación de las neurohormonas, de los neurotransmisores y de las citoquinas, permitió demostrar el efecto de cada una de ellas sobre otros sistemas.

Los resultados de las investigaciones realizadas en las últimas dos décadas demostraron que las neurohormonas regulan al sistema endocrino y al inmunológico, y que al producir cambios en estos sistemas ellos repercuten sobre el aparato psíquico.

A su vez las neurohormonas son reguladas por los neurotransmisores, las sustancias químicas que son la base del funcionamiento del aparato psíquico, de manera, que **el aparato psíquico ejerce un efecto directo sobre el sistema endocrino-inmune.**

El gran crecimiento de la PINE en la última década se vio apoyado fundamentalmente por el desarrollo de la inmunología y la interpretación de que

el sistema inmune puede ser considerado como un órgano receptor sensorial por su capacidad de recibir, procesar y enviar información al SNC modificando neurotransmisores fundamentales en la fisiología del sistema psiconeuroológico.

La capacidad multifuncional del sistema inmune está basada en una gran diversidad de receptores que analizan los estímulos recibidos y los comunican a la red PINE para que ésta realice sus ajustes regulatorios. Estos ajustes pueden ser motores, sensoriales, sensitivos, hormonales, etc., los que llevan en definitiva a respuestas conductuales. Estas respuestas tienden a mantener a la red PINE en equi-

continúa en página siguiente

masajes y drenaje linfático

escribe Susana Berman

viene de la página anterior

librio y por lo tanto a la homeostasis (o constancia del medio interno) del organismo.

La red PINE opera a un nivel "tónico" que puede ser ocasionalmente alterada cuando ocurren cambios en algunos de sus componentes, siendo este cambio percibido inmediatamente por los otros sistemas.

Cada uno de los componentes que constituyen la PINE tienen memoria.

Durante mucho tiempo se pensó que únicamente el cerebro era capaz de aprender. Sin embargo en 1974 en el laboratorio de Robert Adert, de la Universidad de Rochester se descubrió que el sistema inmunológico poseía también esa capacidad.

Finalmente el ejemplo clásico de la integración de la PINE es el estrés donde un estímulo psíquico que es evaluado por el SNC como dañino para el organismo produce lo que Hans Selye denominó el Síndrome General de Adaptación en el cual se ponen en movimiento dentro del SNC distintos mecanismos adaptativos. Entre estos se puede mencionar el incremento de los neurotransmisores que estimulan la secreción hipotalámica de la hormona liberadora de adrenocorticotrofinahipofisaria la que al llegar a la adenohipofisis libera la adrenocorticotrofina (ACTH). Esta hormona al actuar sobre la corteza suprarrenal estimula la secreción de sus hormonas entre las que se encuentra el cortisol. El cortisol produce cambios en prácticamente todos los sistemas del organismo para adaptarlo a ésta situación de estrés (aparato circulatorio, digestivo, respiratorio, inmunológico SNC, etc.).

El resultado de todos estos cambios es la conservación de mecanismos fisiológicos de supervivencia. Sin embargo estos cambios deben tener una duración determinada ya que pueden ser nocivos para el organismo (aumento de la presión arterial, aumento de la glucemia, estimulación de secreciones digestivas, activación de sistemas neuronales, depresión inmunológica, etc.). Una vez finalizado el estímulo estresante los corticoides adrenales aumentados, inhiben los cambios neuroinmunoendocrinos que introdujeron su incremento y se restablecen las funciones normales de los aparatos afectados.

Sin embargo si el estrés se prolonga en el tiempo, (estrés crónico) estas modificaciones de adaptación persisten y producen cambios irreversibles provocando enfermedades como la hipertensión, la diabetes, las lesiones ulcerosas del aparato digestivo y todas aquellas patologías que acompañan a la depresión inmunológica como el cáncer, el SIDA, etc.

Si bien la idea de que los diferentes sistemas corporales funcionan integrados o que el organismo funciona como un todo es un conocimiento muy antiguo, fácilmente observable en la clínica cotidiana, los hallazgos, productos de la investigación de las últimas décadas, con tecnología de avanzada, lo están demostrando fehacientemente y está llevando a un enfoque más directo de la relación mente-cuerpo en las distintas especialidades del campo de la salud.

El avance tecnológico a nivel de la biología, las neurociencias, la psicología, y la sociología entre otras disciplinas, posibilita actualmente el estudio de la interacción biopsicosocial de una manera más focalizada en investigaciones que descubren más íntimamente las interrelaciones a que hace referencia la PINE.

Dr. Luis Osvaldo Mazzarella: Medico psiquiatra. Terapeuta corporal. Eutonista. luisosvaldo2928@gmail.com
Autor/a: Dr Jaime A. Moguilevsky Fuente: Universidad Favalaro.

Dr. Jaime Moguilevsky: Profesor Titular Consulto de Fisiología Facultad de Medicina UBA, Investigador Superior del CONICET, Decano Facultad de Posgrado Universidad Favalaro, Director de la Maestría: Psicoinmunoendocrinología de la Universidad Favalaro.

El drenaje linfático es parte de la circulación de líquidos de nuestro cuerpo. La sangre bombeada por el corazón, y la infa filtrada en los ganglios

Los vasos capilares de las arterias traen oxígeno y nutrientes a las células que forman los tejidos del organismo. Los capilares venosos se llevan los residuos resultantes del metabolismo de esos nutrientes. A esto llamamos básicamente circulación, y se refiere a la sangre. Pero, en realidad, la circulación de líquidos en nuestro cuerpo puede llamarse hemo-linfática.

La linfa se produce a partir del líquido acumulado en el espacio intercelular, intersticial, en los diversos tejidos del organismo. Ese líquido contiene proteínas, moléculas de gran tamaño, compuestos tóxicos, bacterias, virus y otros elementos que no pueden, ni deben, ser incorporados a la sangre sin haber sido previamente modificados y purificados en los ganglios del sistema linfático.

Todos los tejidos tienen innumerable cantidad de capilares linfáticos que recogen ese líquido (con muy pocas excepciones: segmentos terminales superficiales de los nervios periféricos, endomisio de los músculos y huesos).

Los capilares linfáticos se reúnen formando pequeños vasos que van confluyendo en otros mayores y que terminan desembocando en dos grandes conductos: el conducto torácico y la gran vena linfática que desagotan su contenido en el sistema venoso (en las venas subclavias, a la altura de las clavículas) Ver pág.5 de esta misma edición y también informe y póster de Kiné Nro. 159 (agosto 2023).

La velocidad de la circulación linfática es mucho menor que la venosa. Al penetrar en las vías linfáticas el líquido tisular, intercelular, fluye lentamente. Y tiene que atravesar varias "estaciones de filtrado" que son los ganglios.

El sistema linfático representa, en definitiva, una ruta que lleva los líquidos intersticiales a la sangre, para que el corazón los bombee hacia el gran filtro de los riñones.

La sangre es bombeada por el corazón. Pero la circulación de los líquidos linfáticos depende en su mayor medida de la acción de bombeo que efectúan los músculos al contraerse y relajarse alternativamente durante el movimiento, estiramientos y contracciones, la respiración...

Los vasos linfáticos poseen en su interior unos repliegues valvulares que impiden el retorno de la linfa (válvulas similares a las de las venas).

La interrupción del drenaje linfático en alguna zona del cuerpo produce una retención y acumulación de líquidos con la consiguiente hinchazón: es lo que se denomina edema.

Drenaje y Masaje

El drenaje linfático puede ser favorecido por el masaje, que moviliza esas reservas hídricas y favorece su eliminación, al conducir las al torrente sanguíneo venoso, para luego ser filtradas, junto con éste, por vía renal.

Para drenar líquidos excedentes, hay que hacer un trabajo global. Esto es muy importante. No se puede apretar lo hinchado. Hay

que movilizar la linfa de todo el cuerpo para que se active su entrada hacia los vasos linfáticos que la recogen, y activar todo el circuito para que avance hacia los vasos mayores. Hay que "empujarla", para que no se estanque y avance a lo largo de todo el cuerpo.

Nuestra metodología considera el drenaje como un efecto complementario de todas las maniobras de masaje, imposibles de separar más que a los efectos de su estudio y comprensión.

En la práctica, desde la simple fricción superficial hasta el masaje profundo de las articulaciones, todo ejerce un efecto de drenaje que contribuye a crear mejores condiciones en los tejidos tratados.

Por ello, todo el masaje que realizamos constituye un tratamiento de drenaje, que culmina en las maniobras propiamente dichas, que son la fricción en anillo y el barrido hacia las zonas ganglionares.

Con todo esto quiero decir que considero que el drenaje forma parte del masaje, no es algo que se pueda hacer de modo aislado.

Suele creerse (y darse) que es algo separado que se se puede aprender rápidamente. Y que la gordura por ejemplo, se va a ir porque uno tome sesiones de drenaje linfático.

Además de ciertas maniobras, hay un sentido, una dirección (ver póster), una intención y una posibilidad, o imposibilidad, si hay zonas de bloqueo como en el caso de las celulitis.

A veces en Estética suele hacerse algo superficial, para evitar el edema quirúrgico, o resolverlo medianamente, para que no se instale en forma definitiva. Esto no está mal como concepto. Pero hay que abordarlo con un profundo conocimiento, entenderlo, saber mucho de anatomía, no sólo de maniobras, para que no resulte contraproducente.

La cuestión es no dissociar la **terapia** de la **estética**.

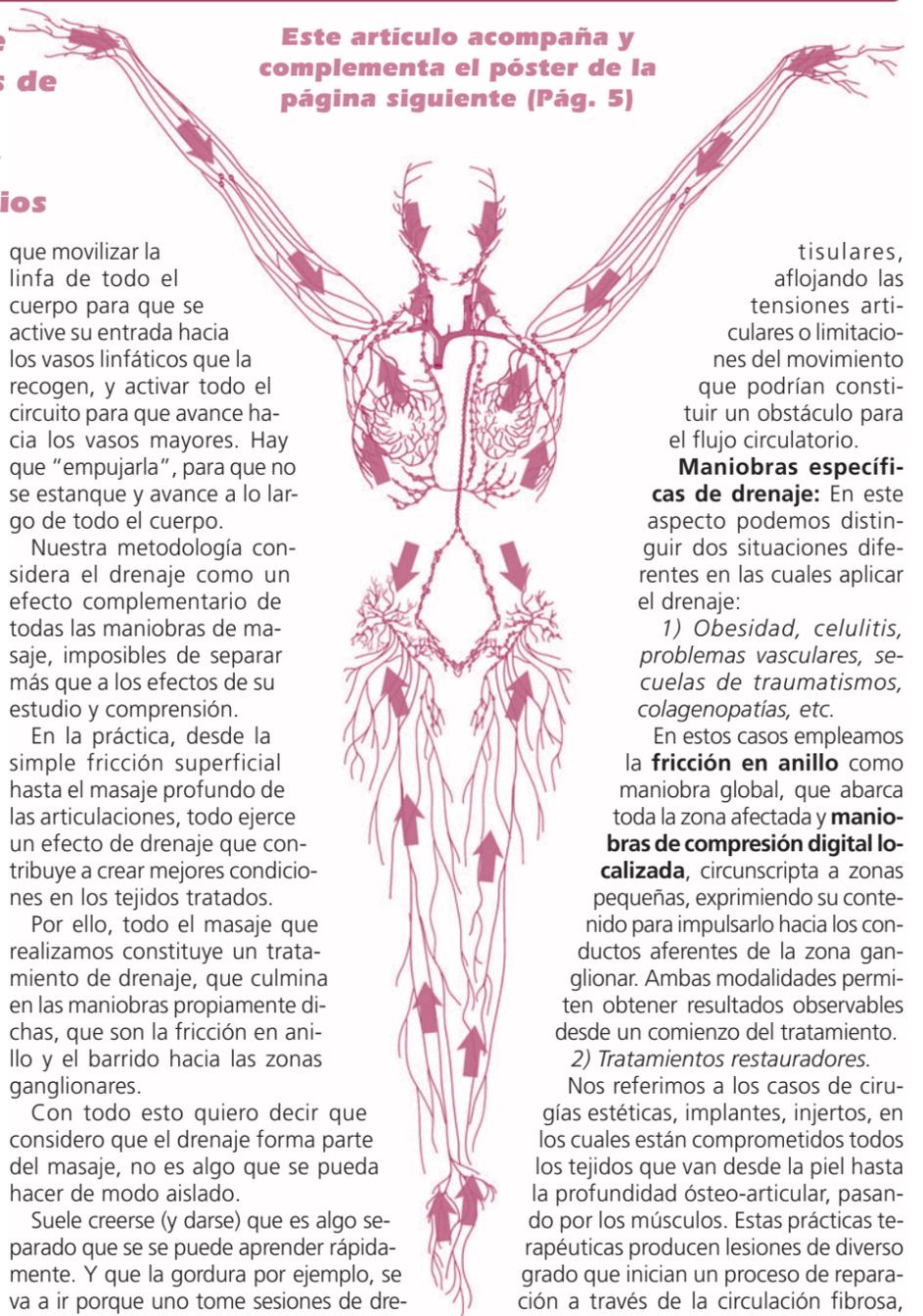
Porque si la estética no reconoce el problema, no puede lograr su objetivo. ¿Cómo resolver un problema estético dentro de un cuerpo que está maltratado? Son errores de concepto, básicos, con los que hay que tener mucho cuidado.

Técnicas recomendadas

Masaje cuántico (holístico): Considero imprescindible la realización de este masaje en primer término, pues gracias a él modificamos la tensión de los tejidos, activamos la circulación y promovemos una movilización de los depósitos edematosos, iniciando así el proceso de drenaje.

Masaje profundo: Procurando liberar adherencias entre los distintos planos

Este artículo acompaña y complementa el póster de la página siguiente (Pág. 5)



tisulares, aflojando las tensiones articulares o limitaciones del movimiento que podrían constituir un obstáculo para el flujo circulatorio.

Maniobras específicas de drenaje: En este aspecto podemos distinguir dos situaciones diferentes en las cuales aplicar el drenaje:

1) **Obesidad, celulitis, problemas vasculares, secuelas de traumatismos, colagenopatías, etc.**

En estos casos empleamos la **fricción en anillo** como maniobra global, que abarca toda la zona afectada y **maniobras de compresión digital localizada**, circunscripta a zonas pequeñas, exprimiendo su contenido para impulsarlo hacia los conductos aferentes de la zona ganglionar. Ambas modalidades permiten obtener resultados observables desde un comienzo del tratamiento.

2) **Tratamientos restauradores.**

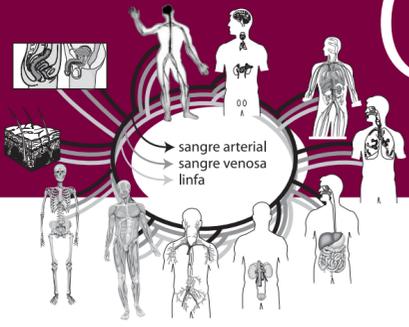
Nos referimos a los casos de cirugías estéticas, implantes, injertos, en los cuales están comprometidos todos los tejidos que van desde la piel hasta la profundidad ósteo-articular, pasando por los músculos. Estas prácticas terapéuticas producen lesiones de diverso grado que inician un proceso de reparación a través de la circulación fibrosa, adherencias, retracciones, que malogran a menudo la estética buscada. En estos casos el drenaje debe ser más suave, para no agregar agresiones a las ya existentes, evitando colapsar la restauración circulatoria y promover el drenaje de la linfa acumulada.

Movilización y ejercicios: La movilización se refiere a la acción promovida por el terapeuta, manipulando los tejidos para ampliar el movimiento articular, liberar adherencias limitantes, mantener la tonicidad y trofismo de los músculos, asegurar su recuperación funcional. Los ejercicios se irán incorporando paulatinamente, tratando de no generar fatiga, contracturas, retracciones, que prolongarían el tratamiento o incluso podrían empeorarlo.

Los tratamientos de drenaje van acompañados de la aplicación de algunos productos de carácter refrescante, antiinflamatorio y descongestivo. Y, por supuesto, requieren la cooperación del paciente, tanto en la observancia de una dieta indicada profesionalmente, actividad acorde a posibilidades reales, cuidado de la relación reposo/actividad, y modificación de estados emocionales que atenten contra el equilibrio psicofísico.

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

drenaje linfático



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

Tal como vimos en la primera parte de este informe, en la edición pasada, el sistema linfático recoge el líquido extracelular de los diversos tejidos de nuestro organismo, (para mayor información ver poster y artículos de la edición de octubre 2023, Kiné N°159). El drenaje de los líquidos linfáticos depende en gran medida de la acción de bombeo de la respiración y de los músculos al contraerse y relajarse alternativamente durante el movimiento. El drenaje linfático puede ser favorecido, además, por el masaje. Todas las maniobras de un masaje adecuadamente implementado ejercen un efecto de drenaje que contribuye a crear mejores condiciones en los tejidos tratados. Pero, también existen algunas maniobras de masaje específicas para estimular el drenaje linfático.

tronco y extremidades

Para favorecer el drenaje linfático, el masaje debe estimular cuidadosamente el recorrido del sistema linfático con la intención de ayudar a la circulación de la linfa desde su origen (líquidos intersticiales, vasos capilares), hacia las zonas ganglionares y hasta la región de las venas subclavas.

En primer lugar el masaje tiene que activar la circulación general, calentar la musculatura, modificar la tensión de los tejidos. Recién entonces se podrá movilizar lo que está estancado. Hay que "destapar" primero las zonas más grandes y centrales; luego las extremidades.

Las maniobras se realizan en la **dirección** que indican las flechas de la ilustración, hacia los ganglios; pero la **secuencia** es: drenando primero las zonas ganglionares más cefálicas o proximales y gradualmente las más caudales o distales.

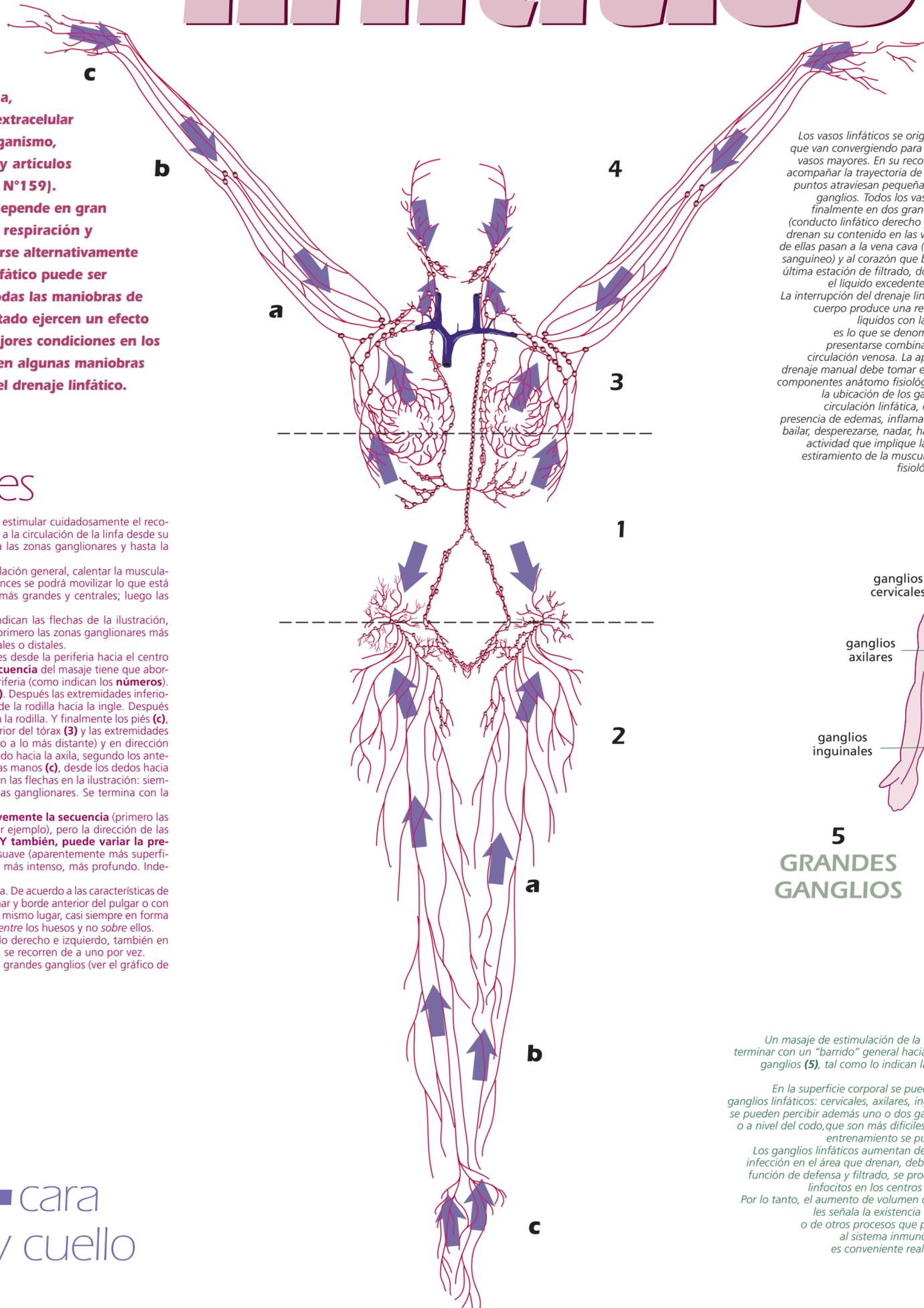
La **dirección** del masaje en cada zona abordada es desde la periferia hacia el centro (como lo indican las flechas en la ilustración). La **secuencia** del masaje tiene que abordar primero las zonas del centro y luego las de la periferia (como indican los números). Es decir: primero el abdomen, el centro del tronco (1). Después las extremidades inferiores (2): se empieza por los muslos (a), masajeando de la rodilla hacia la ingle. Después las pantorrillas (b), masajeando desde el tobillo hacia la rodilla. Y finalmente los pies (c), desde los dedos hacia el tobillo. Luego la parte superior del tórax (3) y las extremidades superiores (4) en el mismo orden (de lo más cercano a lo más distante) y en dirección hacia los ganglios: primero los brazos (a) desde el codo hacia la axila, segundo los antebrazos (b), desde la muñeca hacia el codo y tercero las manos (c), desde los dedos hacia las muñecas. La dirección del masaje es la que indican las flechas en la ilustración: siempre "empujando" suavemente la linfa hacia las zonas ganglionares. Se termina con la espalda en sentido ascendente.

Según las escuelas de masaje puede variar levemente la secuencia (primero las extremidades superiores y después las inferiores, por ejemplo), pero la dirección de las maniobras no cambia (siempre hacia los ganglios). Y también, puede variar la presión aconsejada: el deslizamiento puede ser muy suave (aparentemente más superficial, sutil para evitar que los finos vasos colapsen) o más intenso, más profundo. Independientemente de la zona a tratar.

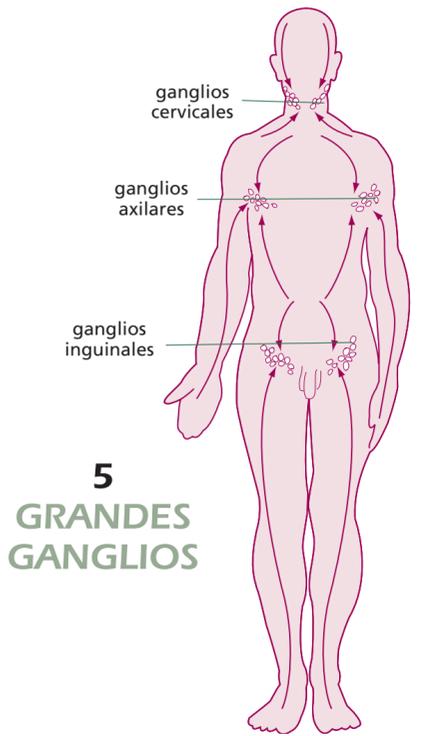
El masaje completo dura aproximadamente una hora. De acuerdo a las características de la zona se realiza con la mano entera, con la zona tenar y borde anterior del pulgar o con los pulpejos de los dedos, pasando varias veces por el mismo lugar, casi siempre en forma recta y a veces en movimientos espiralados. Siempre entre los huesos y no sobre ellos.

En cara y cuello se trabaja simultáneamente el lado derecho e izquierdo, también en algunas partes del tronco; los miembros, en cambio, se recorren de a uno por vez.

Para terminar se hace un drenaje general hacia los grandes ganglios (ver el gráfico de la derecha, señalado con el número 5).



Los vasos linfáticos se originan como capilares finos que van convergiendo para formar, progresivamente, vasos mayores. En su recorrido la mayor parte suele acompañar la trayectoria de venas y nervios. En varios puntos atraviesan pequeñas estaciones filtrantes: los ganglios. Todos los vasos linfáticos desembocan finalmente en dos grandes conductos principales (conducto linfático derecho y conducto torácico); que drenan su contenido en las venas subclavas y a través de ellas pasan a la vena cava (ingresando así al torrente sanguíneo) y al corazón que bombea hacia los riñones, última estación de filtrado, donde además se eliminará el líquido excedente hacia el sistema urinario. La interrupción del drenaje linfático en alguna zona del cuerpo produce una retención y acumulación de líquidos con la consiguiente hinchazón: es lo que se denomina **edema**, y que puede presentarse combinado con alteraciones de la circulación venosa. La aplicación de maniobras de drenaje manual debe tomar en consideración todos los componentes anatómicos fisiológicos del sistema linfático: la ubicación de los ganglios y la dirección de la circulación linfática, el estado de los tejidos, la presencia de edemas, inflamación, etc. Caminar, correr, bailar, desahogarse, nadar, hacer el amor... y toda otra actividad que implique la contracción, relajación y estiramiento de la musculatura, es un coadyuvante fisiológico del drenaje linfático.



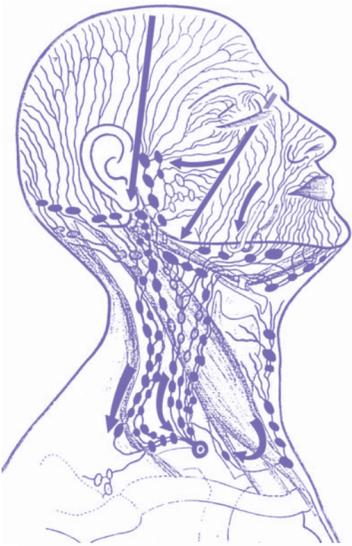
Un masaje de estimulación de la circulación linfática suele terminar con un "barrido" general hacia las zonas de los grandes ganglios (5), tal como lo indican las flechas de este gráfico.

En la superficie corporal se pueden palpar tres grupos de ganglios linfáticos: cervicales, axilares, inguinales. Ocasionalmente se pueden percibir además uno o dos ganglios detrás de la rodilla o a nivel del codo, que son más difíciles de palpar, pero que, con entrenamiento se pueden llegar a discriminar.

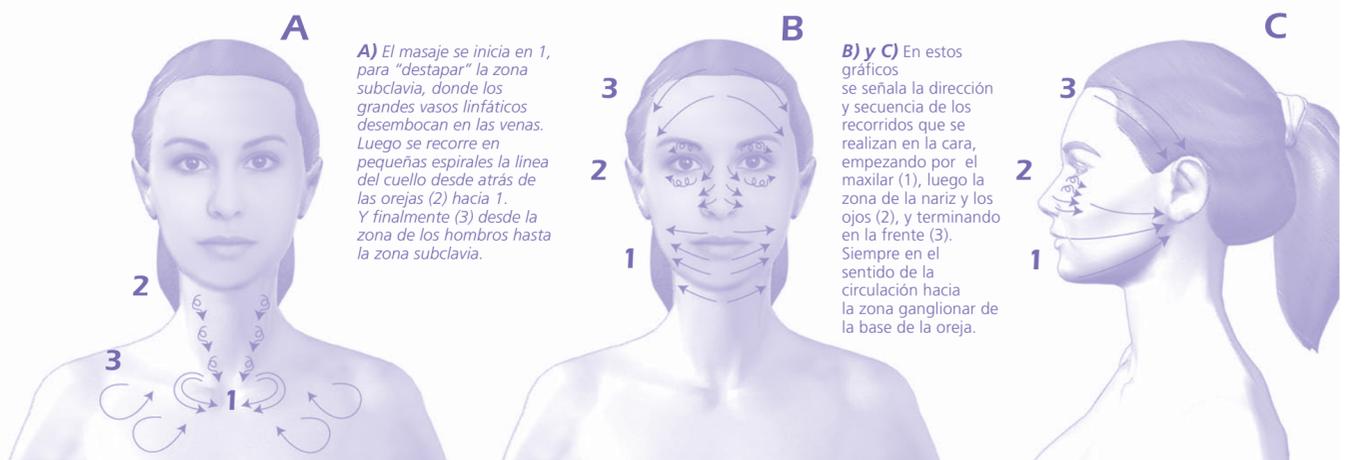
Los ganglios linfáticos aumentan de tamaño cuando hay una infección en el área que drenan, debido a que para cumplir su función de defensa y filtrado, se produce una proliferación de linfocitos en los centros germinativos del ganglio.

Por lo tanto, el aumento de volumen de los ganglios superficiales señala la existencia de un proceso infeccioso, o de otros procesos que ponen en estado de alerta al sistema inmunológico; en cualquier caso es conveniente realizar una consulta médica.

cara y cuello



Para el drenaje linfático de la cara y el cuello, se toman en cuenta fundamentalmente tres zonas: la zona subclavia (1); la zona ganglionar de la base de las orejas (2); la zona de los hombros y las clavículas (3). El masaje del cuello se inicia sobre la zona subclavia, luego recorre la línea del cuello desde atrás de las orejas hacia 1 y finalmente desde la zona de los hombros hasta 1. Todos los recorridos que se realizan en la cara, respetan el sentido de la circulación hacia la zona ganglionar de la base de la oreja. Se empieza a trabajar en el maxilar, luego en la zona de la nariz, y por último en la frente.



A) El masaje se inicia en 1, para "destapar" la zona subclavia, donde los grandes vasos linfáticos desembocan en las venas. Luego se recorre en pequeñas espirales la línea del cuello desde atrás de las orejas (2) hacia 1. Y finalmente (3) desde la zona de los hombros hasta la zona subclavia.

B) y C) En estos gráficos se señala la dirección y secuencia de los recorridos que se realizan en la cara, empezando por el maxilar (1), luego la zona de la nariz y los ojos (2), y terminando en la frente (3). Siempre en el sentido de la circulación hacia la zona ganglionar de la base de la oreja.

fortalecer las defensas

El avance de la inteligencia artificial y su impacto negativo sobre nuestras fortalezas

escriben Elida Noverazco Y Gabriela Prosdocimi

Sabemos que han bajado nuestras defensas físicas específicas, que el sistema inmune está debilitado, que el cuerpo se ha vuelto más vulnerable, tal como nos arroja un análisis de sangre, las pruebas de laboratorio, lo cual es correlativo con una declinación de las defensas anímicas, psicológicas, espirituales.

Pero es lógico, porque gran parte de los inventos, de los avances científicos y tecnológicos, en los que se pretende fundar nuestra "evolución", son en desmedro del potencial humano. Si pensamos en términos de dependencia tecnológica, el exceso en el uso de dispositivos puede reducir la capacidad de las personas para realizar tareas básicas sin la ayuda de la tecnología, con una consecuente pérdida de habilidades y competencias fundamentales. Asimismo, si examinamos las implicaciones de la tecnología digital y la conectividad constante, se plantean preocupaciones relacionadas con el aislamiento social y la soledad, con la disminución de la interacción cara a cara, con la agónica desaparición del contacto corporal, lo que puede afectar significativamente las relaciones personales y la salud psicofísica.

Claramente, no estamos trabajando para que nuestros verdaderos potenciales, dados por la naturaleza y la herencia ancestral, se vayan desarrollando, sino todo lo contrario; éstos se han ido aplacando, acallando, de modo muy fuerte, desde hace, por lo menos, unos 50 ó 60 años. Y eso se va viendo todo el tiempo, y más aún en la medida en que avanza la inteligencia artificial, cuyos sistemas son capaces de aprender, razonar, resolver problemas y tomar decisiones de manera autónoma, sin la intervención de la inteligencia humana. Esto está hecho para sentir que, de a poquito, somos prescindibles. Todos estos aspectos impactan muy negativamente en nuestras capacidades:

Nos movemos menos, pensamos menos, retenemos menos; es decir, todo está dado demasiado servido. Sin duda, eso baja las defensas. Si lo llevamos a lo corporal, en el hecho de movernos menos, los músculos no adquieren la tonicidad requerida para reforzar nuestro organismo: mantener una posición, brindar apoyo y estabilidad, resistir una fuerza externa. Si hablamos de lo psicológico, pasa exactamente lo mismo: cualquier obstáculo nos desmorona, no existe capacidad de frustración,



Fotografía: Tomás Eloy Chinnici

no hay resistencia emocional. Entonces, las defensas han caído enormemente, y nuestro potencial, en referencia a la inteligencia, a lo práctico, a la creatividad, a la capacidad de interacción, a la resiliencia, se va denostando.

Entonces, queríamos hacer una breve crítica y una buena reflexión, que nos tiene que plantear preocupaciones y desafíos. Nos tiene que preocupar mucho por qué no empezamos a trabajar en favor de desarrollar nuestro propio potencial; no desarrollar cómo funciona más un sistema de Internet, una computadora, una consola de videojuegos, sino cómo fortalecer el sistema humano, que es la perfección. Pero no, es en función de arrebatar-nos el sentir, la movilidad, la creatividad, la capacidad simbólica, la percepción, la intuición, el instinto, lo espontáneo, lo asombroso, el descubrimiento, la curiosidad, la apertura para relacionarnos; es decir, innumerables potenciales que se están debilitando, incluida la telepatía. ¿Cómo puede ser que ahora no podamos resolver, sin recurrir a una calculadora, una cuenta de multiplicar o dividir? ¿O recordar un teléfono, que era cosa corriente antaño? Entonces, es una problemática para prestarle muchísima atención, y es necesario que haya verdaderos debates, debates entre seres reales, personas que interactúen con su inherente inteligencia humana, más sublime, creativa y excepcional que cualquier inteligencia artificial, y que podamos trabajar para el verdadero desarrollo integral del ser humano.

La "crisis de la narración" nos vuelve aún más vulnerables. Pantalla digital versus el fuego que nos congrega

En la misma perspectiva hermenéutica que el filósofo y antropólogo francés Paul Ricœur, el filósofo surcoreano Byung-Chul

Han, en su ensayo *La crisis de la narración* (2023), se centra en la capacidad de las narrativas tradicionales para conferir significado, orientación y coherencia a la experiencia humana, destacando su papel fundamental en la búsqueda y la construcción del sentido.

Las narraciones crean lazos, transmiten sabiduría y esperanza, despiertan el don de escuchar y la demora contemplativa, portan el aura de lo prodigioso y enigmático, perduran en el tiempo. De ellas nace lo que nos conecta y vincula. De este modo, fundan comunidades y nos salvan de la contingencia. Retomando la teoría psicoanalítica de Sigmund Freud, Byung-Chul Han afirma que todo proceso de curación empieza por la narración.

El dolor es síntoma del bloqueo de una persona. **Los trastornos psíquicos connotan una narración bloqueada, y la curación consiste en verbalizar lo no narrable para liberar al paciente de ese bloqueo.** Pero hemos perdido espacios de narración: al médico apenas se le cuenta nada, no tienen tiempo ni paciencia para escuchar; sólo en la psicoterapia y el psicoanálisis quedan reminiscencias de la fuerza curativa de la narración. No sólo la palabra, sino también el contacto tiene fuerza curativa, en tanto crea proximidad e infunde una confianza primordial, del mismo modo que cuando se cuentan historias. Para Byung-Chul Han, los contactos son como narraciones táctiles, que liberan bloqueos y tensiones que podrían causar dolor y enfermedad. Sin embargo, en las sociedades contemporáneas digitales, se observa una tendencia a eludir el contacto. La pobreza del contacto nos enferma. Sin él, quedamos irremediablemente atrapados en nuestro ego. Este filósofo advierte que hoy

vivimos en un tiempo posnarrativo, donde nada narra. Todo se ha vuelto fragmentario, azaroso, momentáneo y evanescente, sin inicio ni final; y la moda del *storytelling* (relatos breves, efímeros, intercambiables y contingentes, sin pretensión de verdad e incapaces de generar cohesión, que se emplean en el marketing, la publicidad y la política, a los efectos de sólo lograr impacto emocional con fines persuasivos) se ha convertido en un arma comercial que transforma el arte de contar historias en una herramienta más del neoliberalismo, propagándose en medio de la hiperactividad, la desorientación y la falta de sentido característicos de una sociedad inundada de información.

El espíritu de la narración se pierde entre un tsunami de informaciones y estímulos que convierte a los individuos en consumidores solitarios y aislados, consagrados al instante, con el objetivo de incrementar su rendimiento y su productividad. La lógica de la eficiencia es enemiga del espíritu narrador.

Sólo la narración, con su verdad intrínseca y su firmeza ontológica, es la que nos eleva y nos une a través de una historia común de experiencias transmisibles que hacen significativo el transcurso del tiempo, aportando un poder transformador a la sociedad; es la única que puede congregarnos alrededor del fuego para darnos sentido, valores e identidad, crear la maravillosa comunidad, generar la acción común, la solidaridad y la empatía.

Esta "crisis de la narración", que nos lleva de la comunidad y el contacto con el otro al aislamiento y a la debilidad ontológica, lejos de fortalecernos, nos vuelve significativamente vulnerables.

La química del miedo y otros estados emocionales intensos

Además, el estrés, conflictos intrapsíquicos no resueltos y los estados emocionales intensos, como la depresión, la ansiedad constante, el miedo prolongado, afectan la función inmune y pueden precipitar tanto cambios fisiológicos como psicológicos, que hacen al sujeto vulnerable, con menor capacidad de resistencia frente a los embates, con escasa fuerza e ímpetu vital.

En los tiempos presentes, en que cunde la desesperación, el desaliento y la incertidumbre, y en que el desajuste social, donde predomina la injusticia, la pobreza y el desempleo, impide vislumbrar una clara salida, se produce en el ser humano una caída de sus fuerzas físicas y psicológicas. A este respecto, citaremos a Bruce Lipton, pionero en el campo de la epigenética, en su libro *La biología de la creencia* (2010). La epigenética hace referencia a cómo el entorno influye directamente en las células, y cómo la psicoemocionalidad es capaz de afectar al organismo. "Existen dos mecanismos de supervivencia: el crecimiento y la protección, y ambos no pueden operar al mismo tiempo. La química que provoca la alegría y el amor hace que nuestras células crezcan, y la química que provoca el miedo hace que las células se protejan." El estrés crónico, que a menudo acompaña al miedo intenso, produce una inmunodesviación de las citosinas (o citoquinas), proteínas que juegan un rol fundamental como inmunotransmisores y coordinan la actividad de los sistemas endócrinos e inmunológicos. Una excesiva producción de citosinas pro y antiinflamatorias pueden iniciar una disfunción de la actividad del sistema inmune.

En su texto *El miedo manda*, el consagrado escritor uruguayo Eduardo Galeano, reflexiona, contundente: "Habitamos un mundo gobernado por el miedo. El poder come miedo, ¿Qué sería del poder sin ese alimento que él mismo genera para perpetuarse?". Es que el poder necesita del miedo para hacernos más vulnerables, más fácilmente manipulables, con menos defensas.

Bajo la dirección de Gabriel Bitar, André Catoto y Gustavo Steinberg, la película de animación *Tito y los pájaros* (*Tito e os Pássaros*, 2019, Brasil), que recibió el premio al Mejor largometraje de animación en el Festival de La Habana, narra una epidemia inusual, que hace que las personas se enfermen por el solo hecho de tener miedo. El film gira en torno a la enfermedad devenida por el miedo. Ese miedo, que afecta negativamente al sistema inmunológico, nos convierte en piedras, nos vuelve mudos, nos deja aparta-

continúa en la página siguiente

Viene de la página anterior

dos. La vida en las grandes urbes ha adormecido el contacto con la naturaleza, ha menoscabado los verdaderos potenciales del ser humano; la diferencia de clases se ha vuelto un factor excluyente y la mezquindad de intereses tiene la palabra central. Abordando el tema del miedo en el marco de las sociedades posmodernas, este film usa una pandemia como alegoría política del actual estado del mundo, y, con pinceladas de estética expresionista, transmite la paranoia actual en una emotiva fábula sobre el miedo y cómo afrontarlo: recordar nuestra naturaleza comunitaria.

Recuperando al cuerpo como lugar de resistencia

Es necesario reconocer la importancia del movimiento corporal, y más específicamente, de una variedad de enfoques terapéuticos y prácticas que se centran en la exploración y la transformación del cuerpo humano, y que se basan en el principio fundamental de que el cuerpo y la psiquis están intrínsecamente relacionados.

El movimiento consciente puede inducir cambios funcionales en los ámbitos orgánico y existenciales. Puede modular nuestras defensas y optimizar la respuesta inmune.

Si, además, el trabajo corporal se desarrolla en un ambiente enriquecido por un grupo continente y protector, al sumarse aspectos positivos, tales como interacción social y vitalidad, relajación y confianza, proximidad y contacto, confrontación y reconciliación, sexualidad y placer, creatividad e innovación, afectividad y vínculo amoroso, inclusión y valoración social de las diferencias, solidaridad y empatía, trascendencia y expansión de conciencia, tal práctica promueve un aumento de nuestras defensas físicas y nuestras energías psíquicas.

Ciertas terapias y la medicina poseen, generalmente, una alta tecnología y una semántica sofisticada, pero una total falta de afecto. **Uniando el movimiento con la afectividad, la práctica de Danza Armonizadora está basada en músicas y ejercicios de efecto modificador muy profundo.** La expresión de emociones es muy intensa. Sus danzas y ejercicios estimulan emociones de alegría, bronca, erotismo, ternura, y estados de regresión a través de danzas integrativas y de comunión con el grupo.

Las condiciones de vivencia de esta disciplina, que los estudios y modelos de neurociencias han demostrado, son condiciones en las que hay neurogénesis, remodelación sináptica, cambios en la concentración de neurotransmisores, hormonas y receptores.

Por las características de sus movimientos, que estimulan y refuerzan las funciones naturales del cuerpo, se puede emplear con ex-

celentes resultados, aún en personas cuya vitalidad y/o motricidad se encuentran seriamente dañadas. La cualidad energética del movimiento es un perfecto complemento de cualquier tratamiento destinado a reforzar las defensas del organismo y aumentar su resistencia psicofísica.

Asimismo, la posibilidad de expresarse corporalmente es una ayuda invaluable para la mejora del estado de ánimo. A modo de ejemplo: la mayoría de los sujetos padecen grave inhibición de sus impulsos instintivos. La represión que ejerce la civilización sobre los individuos ha logrado casi estrangular los instintos de conservación, sexual, exploratorio, de defensa y de reposo. La capacidad de goce está casi anulada, y la persona es incapaz de disfrutar de los placeres más elementales de la vida y del hecho mismo de vivir. Los ejercicios de desinhibición a través del ritmo, de expresión personal y de comunicación, reactivan las agónicas funciones del arquicérebro, devolviendo al sujeto el ímpetu vital.

En un proceso de recuperar el cuerpo como lugar de resistencia, se revela imprescindible reponer, en primer término, el nivel energético y la fuerza psicofísica.

Sin un entramado energético adecuado y fuerte, el sujeto no tendrá la estructura suficiente para, por un lado, interiorizarse en aspectos movilizantes, como su historia o sus vínculos, y, por otro lado, poder responder al medio con nuevos paradigmas, transformadores del orden social, lo cual implica un repertorio diferente de acciones y actitudes, en que el cuerpo se revela con un lugar de resistencia contrahegemónica.

Y la gran capacidad del ser humano y sus verdaderos potenciales podrán ser manifestados. La solidaridad y la identificación tendrán que estar presentes. Y esa fuerza aparecerá, como la fe en el futuro, recordando las luchas pasadas de nuestros antecesores.

La fuerza vital tiene que estar presente como proceso de herencia ancestral para poder superar los obstáculos y las adversidades.

Y sentiremos un guerrero en cada uno de nosotros. Y el potencial se manifestará en el entusiasmo de nuestras convicciones. Existe fuerza vital en las convicciones de nuestros ideales, en la inspiración de un propósito, en la concreción de nuestras aspiraciones, en el dolor y en la impotencia, en la pasión, el deseo y el amor.

Sugiriendo que la búsqueda de sentido y propósito en la vida otorga fortaleza y motivación para encontrar soluciones creativas y superar cualquier obstáculo, Friedrich Nietzsche expresa: "Aquel que tiene un *porqué* para vivir se puede enfrentar a todos los *cómo*".

Élida Noverzco. Psicodramatista, creadora de la técnica Danza Armonizadora.

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

fortalecer las defensas

hacia una actitud receptiva

escribe Paola Grifman

Pamela se siente muy cargada y a la defensiva en todo. Se nota muy reactiva, en muchas áreas de su vida. Me comenta que no logró reponerse del todo, después de la pandemia, donde se había enfermado en forma muy fuerte. Más allá de que la parte clínica se fue estabilizando, su sistema defensivo reaccionaba exageradamente a todo. Se siente debilitada, desprotegida, despotenciada y muy estresada. Siempre está cansada, con mucha alergia y mocos y ante cualquier cambio de temperatura, se resfría, muchas veces con fiebres altas y tarda en reponerse. Le lloran los ojos de nada... tiene acidez permanente. Se está alimentando mal y en forma desordenada. Está abrumada. Y esto le nubla la mirada...

Siente que es momento de hacer un cambio en su forma de estar encarando la vida.

Busca una limpieza y desintoxicación en general. Sabe que realmente lo necesita.

Quiere darse a sí misma la oportunidad de volver a redescubrir su poder creativo. Y quiere cantar, me dice que siempre le gustó. Quiere escucharse, cuidarse.

Ya durante los primeros encuentros lo que más llamó la atención era la exagerada cantidad de fuerza que hacía para emitir los sonidos. Esto la cansaba. Y es así que apuntamos a encontrar el tono justo, el tono muscular... el tono musical. Cantar sin esfuerzos dejando fluir.

El tomar contacto con sus apoyos, con la base, con saber dónde está plantada. El percibir dulcemente la respiración y dar espacio en su cuerpo a través de espontáneos movimientos, para que el sonido pueda vibrar, fueron los condimentos principales de estos primeros momentos donde las sutilezas en la emisión de sus propios sonidos pudieron aparecer. Sonidos calmos que la acariciaron y cobijaron por dentro.

Algo nuevo, diferente

Con el tiempo descubre que vocalizar la vigoriza, eleva su propia vibración y le aporta a Pamela una sensación de fortaleza, sin esfuerzo. Al sostener el sonido se sostiene a ella misma.

Jugamos con la voz también armando frases a modo de preguntas y respuestas reaccionando ante el estímulo que la otra iba dejando, en este diálogo, para ir construyendo y armando juntas melodías. Esto de las preguntas y respuestas nos llevó a reflexionar sobre las defensas del cuerpo, sobre los modos posibles de reacción ante los estímulos...

También incorporamos secuencias de ejercicios bioenergéticos que fueron de mucha utilidad para comprender el manejo y conocimiento de su energía. Se iba notando cada vez más la libertad en la proyección de su sonido... libre... flotando en el espacio.

Tenía que ver con ordenar su energía y afirmarse antes de soltar una nota, consciente de la base, de sus apoyos, del aire, de los espacios, de dar espacio para que el



sonido tenga donde resonar.

El canto reflexivo

En esta búsqueda de limpieza reflexiona también acerca de los vínculos. Relaciones que quiere reforzar y otras que no quiere más para su cotidiano, que le resultan tóxicas. Esto incluye personas, pero también sus propios pensamientos y sentimientos. Ciertas formas de vincularse con los demás y con ella misma no le aportan bienestar y quiere revisarlas. Necesita seguir en este plan de desintoxicar su sistema. Se pregunta en qué aspecto de su vida necesita fortalecerse. Interrogante que abre un nuevo capítulo.

Cantar la nutre también de esperanzas. Un nuevo amanecer posible. ¿Con qué quiere resonar? Quiere poder elegir. Escucharse.

Sabe que lleva tiempo, es permitir que todo fluya, a su ritmo.

Jugar con sus sonidos... un modo de vida

A Pamela le resulta muy placentero y le hace muy bien arrancar y terminar el día cantando. La mantiene motivada y consciente de su respiración... vibrante... presente. Refuerza su autoescucha. Pamela va sintonizando con partes importantes de ella misma.

A veces es solamente entonar una nota y mantenerla... prestándole atención al inicio... sin esfuerzo exagerado... y al final... parejo... dosificando la energía. Reflexiones se despiertan también en sus prácticas. Palabras que provienen de su sabiduría interna. Aprendizajes que le sirven para distintas áreas de su mundo.

El trabajo con su voz y sus movimientos hacen percibir a Pamela más en eje y vital. A medida que más lo hace, nuevas sonoridades y colores aparecen en su voz y la enriquecen. La calidad de la misma ha crecido.

Aparecen en esta búsqueda por fortalecerse, momentos de silencio. Espacios para escucharse y simplemente estar, respirar... parar la mente. A veces solamente el hecho de inspirar profundo la estabiliza. Se conecta con ella misma, activa la comunicación interna.

Así como su voz se expande, también ella misma. Se propone entonces ir realizando pequeños cambios para ir flexibilizando sus limitaciones. Una nueva sensación de transformación aflora. Percibe que las puertas están abiertas para explorar posibilidades más allá de

las limitaciones autoimpuestas. Comienza a poder escuchar esas voces que la alientan por dentro.

Un nuevo desafío

Un día aparece con un ukelele. Me cuenta que se lo compró durante la pandemia y que quiso aprender sola con tutoriales, porque le decían que era fácil y como no pudo, se frustró, entonces lo guardó y no lo usó más. Y ahora siente que llegó su momento. ¡Y a mí me encanta enseñar a tocarlo! Le propongo que todos los días lo afine y practique algunos minutos. Su contacto con el ukelele fue una buena excusa para reconectarse con vínculos que hacía mucho no veía y juntarse a tocar y también le abrió la posibilidad de conocer nueva gente, descubrir otros modos de vincularse en general, y seleccionar con quién y cómo lo hace.

Puede soñar, recordar quién es y conectar con todo lo que siente afinidad, lo que le resuena, la hace vibrar. Quiere explorar su potencial creativo. Tiempo de alimentar lo que le conduce de regreso a sí misma.

Momentos de observarse y escucharse. Se interesa en el autocuidado y en hacer las cosas que le hacen bien. Es constante en el entrenamiento de su voz. Y se la pasa cantando a diario.

Siente que ya pasó la tormenta y es el momento de sintonizar con lo que ella quiere de ahora en adelante de su vida. Está abierta al despertar su propia magia. Fiel a sí misma, se da la posibilidad de verse de otra manera, de renovar y reiniciar su propia vida. La vida como movimiento y transformación.

A través del trabajo con su voz Pamela ha desarrollado una actitud más receptiva hacia ella misma, sus deseos y sueños. Se siente más fuerte y su sistema inmunológico se ve beneficiado también. Este fortalecimiento de su sistema general la alienta a querer mantenerse en este estado, con lo cual se alimenta de forma más saludable, camina mucho, duerme más, se hidrata, e intenta mantener su estrés a raya. Cuenta con más recursos para ello.

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. espaciolavozelcuerpo@gmail.com FB:lavozelcuerpo IG:paolapatogrifman www.patoblues.blogspot.com

fortalecer las defensas

nutrición y equilibrio inmunitario

texto de la Dra. Catherine Kousmine - del libro *Salve su Cuerpo* Javier Vergara Editor, Buenos Aires, 1988.

Si se considera el conjunto de las enfermedades degenerativas, se llega a la conclusión de que la gran mayoría de ellas es provocada por errores inmunitarios.

Para tener buena salud es indispensable disponer de una inmunidad normal. *El equilibrio inmunitario depende de tres factores esenciales:*

1. En primer lugar, del buen funcionamiento de las células especializadas en la realización de esa tarea, presentes en la sangre, la médula ósea, los diversos órganos linfáticos: bazo, ganglios, placas de Peyer, etc. Es preciso que los linfocitos B productores de gammaglobulina, anticuerpos circulantes, y que los linfocitos T, macrófagos, polinucleares, etc., encargados de la defensa del cuerpo, trabajen en forma correcta. La medicina oficial recurre a distintas vacunas para estimular estas funciones (moduladores inmunitarios obtenidos por manipulaciones genéticas y denominados linfoquinas, interleuquinas, etc.).

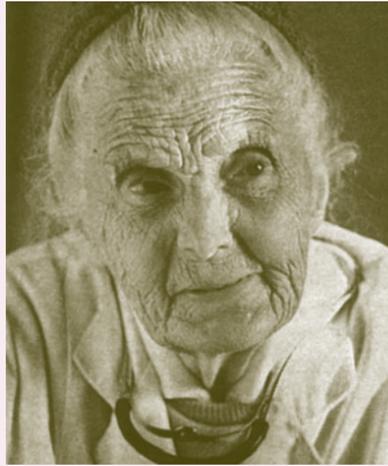
2. Pero el equilibrio inmunitario no depende sólo de las posibilidades de defensa. Está determinado además por la intensidad del ataque. Si éste es masivo, repetido o prolongado, la capacidad de defensa será desbordada. Pero la primera defensa contra un ataque que proviene del mundo exterior está condicionada por la estabilidad de nuestros tejidos de revestimiento.

3. Por último, la capacidad de defensa depende de la presencia, en la membrana de cada célula del organismo, de precursores de los reguladores hormonales celulares. Uno de ellos lleva el nombre de prostaglandina PGE1, que yo denominaré "prostaglandina de paz", y en oposición a la PGE2 o "prostaglandina de guerra". Esta aparece en cuanto el organismo es atacado, e induce los fenómenos de defensa. Para que éstos se desarrollen de manera correcta, deben ser frenados y adaptados cuando haga falta; la PGE1 se encarga de ello.

Si consideramos al conjunto de los enfermos en los cuales obtenemos éxitos notables, es posible subdividirlos en grupos según su comportamiento inmunitario.

- **Grupo I: Inmunidad deficiente** en los niños o los adultos que pasan de una infección trivial a otra, casi siempre de las vías respiratorias superiores o de las vías urinarias (rinitis, faringitis, sinusitis, anginas, bronquitis, cistitis recidivantes).
- **Grupo II: Inmunidad exuberante** en los alérgicos y los reumáticos.
- **Grupo III: Inmunidad desviada** o perversa en los fenómenos tumorales, primero benignos y luego malignos.
- **Grupo IV: Inmunidad aberrante** en los enfermos autoinmunes, en los cuales cuando un tejido ha fijado una toxina o un virus es considerado como extraño al organismo y se lo debe destruir (esclerosis en placas, esclerodermia, lupus renal y cerebral, miopatías, ciertas diabetes, etc.).
- **Grupo V: Inmunidad perdida:** el SIDA.

Para cada una de estas enfermedades la medicina oficial propone un paliativo: *antibiótico* que resuelve el problema de la infección, pero no impide la recaída; *antihistamínico* que alivia al alérgico sin curarlo; *antiinflamatorio* que impide la producción de PGE2 y alivia en forma momentánea al reumático; *antimitótico*, que frena temporariamente la multiplicación celular de los tumores malignos; *inmunosupresores*, pero también antimitóticos que tratan de paliar las enfermedades autoinmunes y, en todas estas



La **Dra. Catherine Kousmine** nació en Rusia en 1903. En 1916 emigró a Suiza donde practicó la medicina durante más de 60 años, dedicándose especialmente a la investigación del cáncer, las enfermedades degenerativas y la nutrición. En 1985 fue creada la Asociación Médica Kousmine que reúne a más de 80 discípulos directos, de diferentes países del mundo. Tiene por objeto la difusión, el mantenimiento, la salvaguarda y el desarrollo de los principios alimentarios y médicos para la salud, probados y aplicados con éxito durante tantos años. La doctora Kousmine falleció en agosto de 1992, a los 89 años de edad, en Suiza.

enfermedades, *la cortisona* cuando los otros medios fracasan.

Desprecio de la ciencia por los fenómenos vitales no mensurables

La medicina oficial se considera científica. Sólo admite como verdadero y demostrable lo que es mensurable, cuantificable, "estadificable". Pero se ocupa de fenómenos vitales, y no todos se dejan delimitar de esa manera. Algunos que no son mensurables ni cuantificables se le escapan, aunque existen. Por lo tanto, una ciencia así es incompleta; presenta importantes lagunas que es necesario cegar.

Cuando nuestro género humano fue creado, una potencia, que podemos llamar Dios o Naturaleza, puso en la Tierra todo lo que es necesario para asegurar nuestra existencia, nuestra vida y nuestra salud. Si no fuese así, no existiríamos. Y sin embargo existimos.

¡Si todos los alimentos necesarios para la conservación de nuestra salud existen y todos estamos enfermos, es que ya no sabemos emplearlos!

Al estudiar las modificaciones que nuestra sociedad industrial aportó a lo largo de los años a su manera de alimentarse, tropezamos con un error monumental: la preponderancia otorgada en sus comidas a las grasas industriales sólidas o líquidas, artificiales y muertas. Estas grasas no pueden en modo alguno reparar las células gastadas y son incapaces de asegurar una estructura y una estabilidad normales a nuestros tejidos, como lo hacen las grasas naturales, nobles o esenciales, cuya importancia es vital para nosotros.

Perdida la estabilidad normal de los tejidos, se ha abierto el camino para los ataques toxiinfecciosos o alergizantes. Las defensas inmunitarias han resultado desbordadas, el equilibrio inmunitario se quebró. Pero, una sola y la misma sustancia, el ácido cis-cis-linoleico, o vitamina F1, asegura la estabilidad normal de las membranas, y muy especialmente, la del revestimiento intestinal, y constituye la materia prima a partir de la cual el organismo sintetiza la prostaglandina de paz PGE1.

La supresión de los causantes de problemas –es decir, de las grasas industriales-, y su reemplazo por los aceites ricos en vitamina F1, biológicamente activos porque son prensados en frío, podría restablecer al mismo tiempo la estabilidad normal de los tejidos y proveer a la producción normal de la PGE1. Esto es susceptible de restablecer un equilibrio inmunitario normal. Sea cual fuere la forma en que se exprese la alteración de tal equilibrio. Y eso es, precisamente, lo que observamos en nuestros distintos enfermos.

Es preciso señalar que la reparación ocurre más pronto en ausencia de cualquier otra

sustancia grasa que sea cual fuere, aumenta la necesidad de vitamina F, y por lo tanto, también su carencia.

Según la imagen de uno de mis discípulos, mi método se basa en cuatro pilares, como una silla reposa sobre cuatro patas: si se le quita una, la silla se inclina.

- **La alimentación sana es uno de los pilares;**
- **la limpieza intestinal y la regeneración de la mucosa del intestino es el segundo,**
- **el tercero es el restablecimiento del equilibrio ácido-base,**
- **y el cuarto un amplio aporte de vitaminas y oligoelementos, o dicho de otra manera, la supresión de las carencias.**

La vitamina F, sus propiedades

Se denomina vitaminas F a un grupo de sustancias, ácidos grasos poliinsaturados, que tienen dos o tres dobles valencias en su molécula. Se los llama esenciales porque son indispensables para la vida y sólo pueden ser sintetizados por el organismo humano. Se trata de los ácidos linoleico y linolénico, de los cuales existen varios isómeros. Otro ácido graso de la misma categoría, el ácido araquidónico, tiene cuatro enlaces dobles. Es una sustancia muy importante para las funciones de las estructuras cerebrales. El organismo humano puede obtenerla del ácido linoleico, que puede ser proporcionado completamente por los alimentos.

El ácido linoleico entra en las estructuras de las membranas y les asegura su estabilidad normal. Es la materia prima a partir de la cual se sintetizan otros ácidos grasos poliinsaturados, las prostaglandinas, las lecitinas, la mielina, las vainas de los nervios, etc. Desempeñan un papel determinante en el equilibrio inmunitario.

Las vitaminas F biológicamente activas están en el primer plano de importancia: esencialmente, su carencia es la que padecen hoy todas las sociedades industrializadas.

La necesidad de vitamina F activa ha sido calculada entre 10 y 20 gramos por día (contenida, por ejemplo, en una o dos cucharadas y media soperas de aceite de girasol extraído en frío), y a menudo no es cubierta (Schweigart).

Estos ácidos grasos poliinsaturados se concentran en los granos de girasol, lino, sésamo, cártamo, algodón, amapola, onagra, etc. Los aceites extraídos de estas semillas contienen del 50 al 70 por ciento de ácidos linoleico y linolénico. El aceite de oliva, en cambio, sólo contiene del 2 al 8 por ciento.

La carencia de vitamina F se manifiesta en el niño pequeño o el escolar por infecciones triviales, recidivantes o crónicas, que un organismo sano y alimentado en forma normal no tiene dificultad alguna en superar: catarros que se prolongan, sinusitis que se instala en forma permanente, primero en invierno y después también en el verano. Se desarrollan asimismo alergias sobre esa base, localizadas en la piel (eccema, urticaria) o en las vías aéreas (catarro del heno, asma bronquial), cambiando en ocasiones en forma periódica el órgano convertido en blanco. La medicina oficial dispone de medios poderosos para combatir esas afecciones: antibióticos, antihistamínicos, cortisona, que dominan en forma temporaria la enfermedad. Pero con mucha frecuencia se advierte

continúa en la página siguiente

COMER	EVITAR
Cereales enteros Harinas recién molidas, integrales, crudas o cocidas.	Harinas refinadas y viejas; granos pulidos, descascarados.
Galletas untadas de miel con nueces o almendras.	Pastelería hecha de harina vieja, con azúcar blanco y hasta un 30 por ciento de margarina o de grasas llamadas vegetales.
Granos oleaginosos recién descascarados.	Aceites cocidos, extraídos en frío, salvo muy poco para cocinar
Aceites crudos, prensados en frío, ricos en ácidos grasos poliinsaturados (girasol, germen de trigo, lino) 1 o 2 cucharadas por día.	Exceso de grasas (desde 50 a 150 y 200 gramos por día).
Pocas grasas; de 30 a 50 gramos por día en total. Poca manteca.	Grasas denominadas vegetales, en realidad ajenas a la naturaleza, y margarina que deriva de ellas por adición de agua.
Frutas y verduras crudas (10 por ciento de la alimentación total), al comienzo de las comidas.	Comidas totalmente cocidas (desvitalizadas), conservas.
Verduras y legumbres al vapor.	Legumbres cocidas demasiado tiempo, debilitadas.
Poca carne y magra.	Carnes grasas.
Poca sal. Miel.	Mucha sal. Azúcar blanco.

viene de la página anterior

que esa mejoría es pasajera, pues la causa del trastorno sigue en pie.

Otra señal de alarma: la piel se modifica

En ausencia de un aporte de vitamina F biológicamente activa, se vuelve muy seca, primero en los pies y en las piernas, y luego en todo el cuerpo.

¡Lectores, controlen su piel!

Vean si es lisa y sedosa, agradable al contacto, como debe serlo la piel humana, independientemente de la edad. Si se descama y detiene la mano que la roza, no es normal. Sepan que la Naturaleza les envía con ello una advertencia: su cuerpo no está contento con la forma en que lo tratan. Ustedes dan a su piel grasas con las cuales no sabe qué hacer, tal vez grasas artificiales, llamadas vegetales, o aceites que sólo contienen vitamina F muerta, o inclusive aceites pobres en esa vitamina por su naturaleza. Supriman esos lípidos inadecuados y reemplácelos en las comidas por aceite de girasol extraído en frío, rico en vitamina F.

Y ese saneamiento no sólo se advertirá en la piel, sino también en las mucosas, y en particular, la más importante por su extensión y sus funciones, la mucosa digestiva.

Es ultrafina, está revestida sólo por una capa celular única, de dos centésimas de milímetros de espesor; muy frágil, se reconstruye por completo cada dos días. Lo mismo que la piel, se descama.

La piel para reconstruirse en forma normal necesita un aporte suficiente de vitamina F viva. De lo contrario se vuelve anormalmente permeable

Así ya no desempeña en forma correcta su función protectora respecto de las sustancias tóxicas siempre presentes, en forma periódica, en la luz intestinal. Cuando éstas son demasiado abundantes y no pueden ser neutralizadas por la actividad del hígado y de los ganglios linfáticos, intoxican al organismo.

La intoxicación está señalada por una sensación persistente e inexplicable de fatiga, que anuncia la próxima llegada de una de esas grandes enfermedades crónicas invalidantes, que aparecen en más de un tercio de la población.

Según la constitución del individuo, se tratará de cáncer, poliartritis crónica evolutiva, esclerosis en placas u otra enfermedad autoinmune.

Una deficiencia crónica de vitamina F se traduce además en enfermedades vasculares (arteriosclerosis, flebitis y trombosis, infarto de miocardio), trastornos hepáticos y digestivos crónicos (diarreas y sobre todo constipación), disminución de la resistencia a los virus y las bacterias, aparición de tumores, etc.

El *colesterol*, preciosa materia prima a partir de la cual el organismo sintetiza la vitamina D y las hormonas sexuales y suprarrenales, forma sales muy solubles con los ácidos grasos poliinsaturados. A falta de éstos, se une a los ácidos grasos saturados. Las sales resultantes son poco saludables y se precipitan para formar depósitos amarillos en el interior de los vasos, la piel y las mucosas (xantelasmas), y cálculos en la vesícula biliar. Es un fenómeno actualmente común en las personas que consumen cantidades excesivas de grasas y muy pocos aceites.

fortalecer las defensas

con inteligencia sensorial

Una vez más, Susy Kesselman nos “provoca” para pensar juntos sobre un tema clave de nuestra tarea profesional: ¿qué hacer frente a las defensas corporales? ¿qué riesgo implica tratar de removerlas?

escribe Susana Kesselman

Corporizar somatizar

En mi libro *El Pensamiento Corporal* propuse una diferencia entre corporizar y somatizar, con el fin de nombrar un fenómeno que observo en mi práctica profesional. Escribí allí que la sensación que no se corporiza -que no se registra, con la que no se contacta-, se somatiza, es transformada en síntoma y no sólo en el área de lo corporal. La somatización puede afectar al área de lo mental, de lo social y como añadiría Gerda Alexander, de lo espiritual.

Si una persona no registra la sensación de cansancio, le faltará el estímulo que lleve a descansar, y su cuerpo estará más propenso a estresarse, a enfermarse.

A este tipo de fenómeno lo denominé *acting out* de la sensación, actuación de la sensación. La persona que no registra una sensación implementará una acción acorde con lo que *no* le pide el cuerpo.

Inteligencia sensorial

Este tema me llevó a pensar que junto a la idea de una inteligencia emocional, reconocida por la pedagogía contemporánea, existe una inteligencia sensorial a ser investigada -al menos a ser nombrada- que justificaría que disciplinas como la eutonía se dedicaran al desarrollo de la observación y auto observación de la conducta corporal, con el objetivo de afinar la sensibilidad y el análisis de estos fenómenos.

La eutonía podría ayudar a que las personas reconozcan su falta de sensibilidad para algunas sensaciones e inventen algunos trucos. Se puede sentir el cansancio como un estado de irritación con la gente que nos rodea, como la propensión a perder cosas. Por lo que cuando esto sucede, la persona puede ir atando cabos y concluir que debe darse una pausa, porque esos signos le indican que no está con todas las luces prendidas.

Compromiso con la sensación

El registro de la sensación, decía yo en el libro citado, nos compromete a una conducta coherente en las tres áreas de expresión de la conducta que describía Pichón Rivière. Tomaba un ejemplo muy actual: Si la persona es sensible al dolor social, tendrá sensaciones que la predispondrán a **pensamientos** (área 1), **emociones** (área 2), **acciones** (área 3) que expresen esa sensibilidad. A este acto lo definí *compromiso con la sensación*. ¿Existirá un miedo a la sensación? Un tema para la clínica corporal.

Daño en el tono vital: el zapping de la sensación

En algunos artículos publicados en Kiné, detallé otro fenómeno. Tal vez suceda que la sensación sea tan pertinaz e intolerable que sature los receptores que puedan registrarla (se llama receptor a la terminación de los nervios destinados a captar las diversas sensaciones).

Es parecido a lo que les ocurre a las personas que viven en lugares muy ruidosos, que pasado un tiempo dejan de oír los rui-



dos; lo mismo ocurriría con otras sensaciones que martillan la sensibilidad hasta anestesiarla. Esta idea alimenta mi concepto de *daño en el tono vital*. En estos casos, sería entonces más controvertido, valernos de expresiones tales como insensibilidad, indiferencia o falta de compromiso con la sensación; incluso podría tratarse de personas hipersensibles, que lo registran todo y muy comprometidas con sus sensaciones.

Las personas que viven situaciones dramáticas personales, que son bombardeadas por anuncios de riesgos para su salud, por noticias que le auguran la desintegración de su vida, por temores de futuro, por imágenes terroríficas, y hacen *zapping de la sensación*, pasando a otros canales de registro, probablemente sean personas hipersensibles.

El daño en el tono vital (en las ganas de vivir) se produce cuando ese mecanismo de no oír, de no ver, de no sentir, invade todos los planos de la existencia. La persona va habituándose a no sentir, a distraerse de la sensación, a no conectarse con ella y pierde sensibilidad para amar y defender la vida donde ésta se presente. Acontece en la pareja, en la familia, en los grupos de trabajo, en los más variados vínculos.

También ocurre que esa persona que ha anestesiado su sensibilidad, un día la despierte de golpe. En alguna oportunidad he comentado los casos de un *gatillo fácil de la sensibilidad*, refiriéndome a quienes no se enteran de lo que pasa por su ser sensible, pero que un día tienen una reacción inesperada, que nadie sospechó previamente (enfermedades, conductas sociales inadaptables, etcétera). La anestesia se agujereó y salió lo anestesiado por los agujeros.

Lo complejo

¿Qué significa *no sentir* el frío o el cansancio? ¿Qué es hacer *zapping* de la sensación? ¿Para qué serviría no sentir? ¿De qué peligros mayores para la integridad personal se defiende la persona que no siente o que siente demasiado?

La psicología pone en nuestros labios las palabras mecanismo de defensa, y deriva el tema a cuestiones de psicólogos y psiquiatras. La neurología habla de perturbaciones de la percepción y presenta una serie de pruebas para verificarlo. ¿Y los corporalistas?

Propuestas diferentes para no barrer las defensas

Cuando me preguntan qué diferencia encuentro entre las intervenciones de un bioenergista y las de un eutonista, digo que la bioenergética pasa por encima de las defensas, en tanto que la eutonía pasa por debajo de ellas.

Tanto en las propuestas de movimientos, de posturas de estrés para provocar temblores, descargas, movimientos espontáneos, que persiguen los ejercicios de la bioenergética, como en los micromovimientos, los microdeslizamientos, la intención de movimiento, que consigna la eutonía, debería circular la idea de no desbaratar las defensas corporales, de no barrerlas. La bioenergética sube la apuesta de la defensa. Stanley Keleman denominó técnica del acordeón a un recurso que insta a exagerar la tensión de una zona en lugar de relajarla. La eutonía, en cambio, pasa por la rendija, abre apenas la puerta, busca que los toques sean respetuosos de la postura que la persona ha elegido para recibirlos y no forzarla a otras posturas. El eutonista invita a esperar que se decante el peso de la pelvis, del tórax, a registrar ritmos, a bifurcar la atención hacia diversas zonas del cuerpo.

Las defensas corporales expresadas como tensiones, esfuerzos, querer hacer lo que se supone que el maestro quiere que se haga, se disipan en ese camino de lo que en

continúa en página siguiente

viene de la página anterior

la eutonía se denomina regulación del tono.

La Multiplicación Dramática, método que mencioné en Kiné en varias oportunidades (en particular cuando escribí con Hernán Kesselman sobre el Corpodrama), nos ofrece otra alternativa: multiplica la defensa a través del despliegue grupal y rizomático de una escena conflictiva.

La escena que muestra un conflicto de un integrante de un grupo (lo muestra, no lo explora, para que el conflicto pueda desplegarse es importante que sea así) permite que otras personas resuenen con sus cuerpos creando otras escenas con el "pedacito" de la escena mostrativa que las toca. De este modo las defensas se multiplican con las ofertas de otras defensas de los participantes del grupo.

Conexiones transdisciplinarias

Las observaciones que expongo en los párrafos precedentes son los intentos de ponerle palabra a aquello que observo en mi práctica como eutonista. Se trataría de trazar algunas conexiones. Dinámica Corporal, Corpodrama, Análisis del Cuerpo, Somatoanálisis, son algunos de los nombres que propuse para estas conexiones entre la psicología, la medicina, la eutonía, las diversas terapias corporales.

Numerosos profesionales de lo corporal

"cruzan el charco" buscando completar la visión corporal en la psicología (kinesiología, medicina, filosofía, expresiones artísticas). Completar no suele ser una buena palabra. La idea de completar produce en el trabajador corporal la ilusión de que abarcará la complejidad humana a través de una suma de conocimientos.

Prefiero decir que es una obligación para el trabajador corporal estudiar psicología, conocer acerca de la neurosis y de la psicosis, aprender a diferenciar los distintos síndromes, pero que también es una obligación aprender el funcionamiento del organismo, conocer su biología y las leyes de movimiento de un cuerpo, nutrirse de la filosofía, la literatura, el teatro, la pintura.

Un cuerpo vibrátil, condición sine qua non

Cuando un terapeuta corporal observa un cuerpo -y según la mirada que habilite la técnica que practica- tendrá en cuenta determinados datos, además de los que el propio paciente aporte de sus diagnósticos médicos, psicológicos y otros varios de su *biohistoria*.

Este terapeuta traducirá el discurso del paciente a uno más cercano a su técnica y hablará de corazas, tensiones, esfuerzos, hipertonos, hipotonos, distonías, espasticismos,

respiración, apoyos de los pies, posturas.

Sin embargo, él contará con algo previo a esta observación, previo a cualquier diagnóstico o tratamiento: su propio cuerpo, su sensibilidad para registrar lo imperceptible, cuyo desarrollo será (no sólo) consecuencia de su práctica corporal.

(Éste es el aporte de una terapia corporal a cualquier disciplina que requiera un profesional sensible, abierto al registro de las sensaciones y capaz de sentir con su cuerpo lo que le ocurre al paciente, capaz de vibrar y resonar con el otro.)

Además estar atentos a algunos datos

Las personas se defienden con sus síntomas, con sus tensiones, con sus esfuerzos, y estas defensas las protegen de algo que perciben de modo inconsciente como peligroso. No olvidemos que las defensas son inconscientes.

La tensión corporal tiene una finalidad: el cuerpo se compensa a través de ella, y evita muchas veces un mal mayor. La relación brusca *podría* dejar inerte a un cuerpo, energizar a una persona que atraviesa una depresión *podría* generar un desequilibrio entre el tono psíquico y el tono corporal. Son posibilidades a tener en cuenta. Liberar tensiones, interrogar hábitos posturales, de movimiento (caminar, sentarse, levantar pesos), poner en contacto con las

sensaciones, son acciones que tienen el riesgo de provocar crisis difíciles de resolver, ya que estarían afectando a patrones de movimiento primitivos, coordinaciones motoras y formas de sentir inscritas en el sistema nervioso, en el cerebro, en la subjetividad.

Los denominados mecanismos de defensa son conductas creativas, con las que la persona va adaptándose activamente a los obstáculos que le plantea la vida, en el caso de las defensas corporales, la vida en el cuerpo.

¿Qué le interesaría a un trabajador corporal? Conocer qué riesgos se asoman cuando se mueven algunas defensas y preguntarse en cada caso qué sería una buena defensa.

Veamos: la distracción –una cierta desconexión u olvido del cuerpo– sería una buena defensa para una personalidad obsesiva; la histeria –ocuparse del arreglo personal incluso en exceso, de un modo que llama la atención–, las conductas obsesivas –la pulcritud exagerada– pueden ser defensas útiles para una personalidad melancólica; una hipocondría *científica* –clasificar síntomas, ordenarlos por orden alfabético– no le vendría mal a una personalidad confusa y distraída. Lo patológico estaría en la rigidez de las defensas y no en la defensa en sí.

En fin, a seguir interrogándonos. Por suerte a los corporalistas no nos cierra ningún tema.

Susana Kesselman es licenciada en Letras, Eutonista, Asesora del Centro de Psicoterapias Operativas.



**FORMACIÓN 2024
Presencial y Online**

58 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 & Roberto 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
Asociacion Feldenkrais Argentina
instagram.com/argentinafeldenkrais/



40 años de democracia

Fueron 40 años ininterrumpidos, con vaivenes y algunos momentos más que inquietantes... que ahora han recibido un golpe de timón que preocupa... que genera preguntas punzantes acerca del futuro de los derechos adquiridos en áreas de educación, salud, jubilación, indemnizaciones por despido, igualdad de género, matrimonio igualitario, aborto legal, condena a los genocidas... por eso el interrogante: ¿y ahora qué?



ilustraciones
Rubén Longas

¿y ahora qué?

¿Y AHORA QUÉ?



todo está guardado en la memoria

De la primavera alfonsinista hasta nuestra actualidad. Crisis, desafíos, amenazas. Expresiones culturales y participación ciudadana. Infocracia: un peligro para la democracia

escribe: Celeste Choclin

Cumplimos 40 años de democracia, cuánto nos ha cambiado la vida desde aquellos años oscuros de represión, censura, autoritarismo, de terrorismo de estado, cuánto naturalizamos la vida democrática al punto de a veces olvidar cuánto costó conseguirla y cuánto sostenerla. Desde aquel 10 de diciembre de 1983 hasta ahora nuestro querido país ha pasado por crisis económicas, políticas, intentos de desestabilización permanente, pero también distintos modos de defenderla, sostenerla, cuidarla, engrandecerla. Dice León Gieco en su célebre canción La memoria "Todo está guardado en la memoria/Sueño de la vida y de la historia" y por eso recordamos en estas líneas el devenir de los 40 años de democracia.

La fiesta de la democracia

"Con la democracia se come, se educa, se vive" pregonaba Raúl Alfonsín en la campaña presidencial en 1983. La fiesta democrática comenzaba y los cuerpos poco a poco se iban aflojando de los años de terror para disponerse a celebrar, a cantar, a bailar. Luego de años de represión una fuerte necesidad de reunirse, de expresarse invadía las calles. El 10 de diciembre de 1983 asumía el presidente Raúl Alfonsín luego de siete años de dictadura militar y terrorismo de Estado que había concluido con

30.000 desaparecidos. En un mensaje al Congreso de la Nación, Alfonsín aseveraba: "los objetivos fundamentales del gobierno constitucional se encuentran en los ámbitos cultural, social y político". Ello de alguna manera signó las ideas políticas del gobierno centradas en la consolidación de la democracia, la libertad de expresión, la promoción de espacios culturales.

En el ámbito cultural la investigadora Ana Wortman señala que en esos años los espacios ligados a la cultura constituyeron uno de los principales escenarios de reflexión y elaboración de la nueva etapa política del país. Fue el ámbito de expresión de intelectuales de diversas corrientes políticas, de artistas que recuperaban la voz luego de años de censura y terror. La gran Mercedes Sosa volvía del exilio y comenzábamos a escuchar su voz y emocionarnos hasta las lágrimas con canciones como "La cigarra" junto a León Gieco, a Víctor Heredia y otros tantos artistas comprometidos. Otro tanto sucedió con el teatro y la danza que supieron multiplicar producciones y espacios culturales. El cine estrenaba películas que daban cuenta de los años de terror como La historia oficial, que obtuvo el Premio Oscar a la Mejor Película Extranjera en 1985. Las expresiones artísticas desbordaban las calles, plazas, centros culturales.

Había una necesidad imperiosa de expresarse luego de años de silencio y represión. Numerosos festivales de música, teatro, danza se desplegaban por los distintos espacios de nuestra extensa geografía.

La ciudad de Buenos Aires vivió el nacimiento del Programa Cultural en Barrios en 1984 que permitió el acceso gratuito a distintos talleres culturales en los barrios de la capital que se sostienen hasta el día de hoy. Pero el gobierno de Alfonsín heredaba un país sumido en una deuda externa monstruosa contraída durante los años de dictadura, un tejido social mermado por años de autoritarismo y una fuerza militar que conservaba su peso institucional.

El gobierno radical pasó por vaivenes en lo económico y político, en su relación con los distintos actores sociales y la hiperinflación de 1989, por algunos considerada como un "golpe de mercado", determinó su salida anticipada del gobierno.

Recordamos la realización de los juicios a las Juntas Militares, y la formación de la CONADEP (Comisión Nacional sobre la Desaparición de Personas) que escribieron el

informe conocido como *Nunca más*, en el final de la introducción señalaba: "el más terrible drama que en toda su historia sufrió la Nación durante el período que duró la dictadura militar iniciada en marzo de 1976 servirá para hacernos comprender que únicamente la democracia es capaz de preservar a un pueblo de semejante horror (...) Únicamente así podremos estar seguros de que Nunca Más en nuestra patria se repetirán hechos que nos han hecho trágicamente famosos en el mundo civilizado".

Al tiempo la democracia se puso en peligro con los levantamientos militares primero de Semana Santa y luego de Villa Martelli. Todavía tenemos resonando en la memoria aquella frase de Alfonsín "¡La casa está en orden y no hay sangre en la Argentina! Felices Pascuas" que para muchos significó el triunfo de la democracia, para otros el inicio de una serie de renunciaciones en lo político con las leyes de Obediencia Debida y Punto Final que pusieron fin a los juicios, a la vez que retrocesos en lo económico y social.

Si en los primeros años la sociedad festejaba la libre expresión, términos como ciudadanía, democracia estaban en boca de todos, estas significaciones poco a poco se fueron desplazando hacia preocupacio-

continúa en la página siguiente

viene de la página anterior

nes ligadas a un repliegue hacia el interior de la economía familiar (inflación, planes económicos, trabajo).

Más que de ciudadanía se comenzó a hablar de la necesidad de privatizar los servicios para "modernizar" el país cuestiones que allanaron el camino para las políticas neoliberales que realizaría el menemismo en la década posterior, tal como señala Ana Wortman: "los noventa habían comenzado antes en la Argentina".

La revolución improductiva

Bajo la consigna de campaña "La revolución productiva" el gobierno de Carlos Menem prometía levantar la economía del país, pero ello sólo quedó en las palabras y a las palabras se las llevó el viento. Los años 90 estuvieron signados por la profundización del programa neoliberal iniciado en la dictadura cívico-militar. La desnacionalización de la economía, la apertura a las importaciones, las privatizaciones (desde servicios hasta recursos naturales), la flexibilización laboral promovieron una fuerte concentración de capital y tiraron por tierra el Estado de bienestar. Así quebraron industrias y creció la desocupación. A la vez se cerraron aquellos ramales ferroviarios que no eran rentables (desde una idea de transporte como negocio en vez de como servicio). Y quedaron pueblos a los que el cierre de las fábricas o del tren que pasaba por allí los convirtió en lugares despojados, casi en poblaciones "fantasmas".

Con respecto a la política de Derechos Humanos, se produjo un gran retroceso, el



gobierno del presidente Menem decretó el Indulto que sumado a las leyes de Punto Final y Obediencia Debida durante el gobierno de Alfonsín terminó de tirar por tierra los intentos de juzgar a los responsables por el terrorismo de Estado. Esta situación junto a los problemas sociales y económicos, tal como señala Alicia Entel en *La ciudad bajo sospecha*, creó un sentimiento de aporía o sin salida generalizada.

Los imaginarios de la era menemista tan claramente definidos con la frase "sálvese quien pueda", estaban ligados en forma mayoritaria al individualismo, la pérdida de lazos sociales, la frivolidad, al consumo, la apolítica, la resignación. Como indica Ana Wortman: "El gobierno menemista tuvo la enorme capacidad de instalar un nuevo imaginario en la Argentina en torno a qué se debe entender como moderno y adaptado a los nuevos tiempos y qué modelos sociales o culturales forman parte de un pasado ya muerto".

Por lo tanto aquello moderno era lo que provenía de las empresas privadas y no del Estado, lo que aspiraba a ser como lo de los países "desarrollados", incluso se valoraba la posibilidad de acceder a objetos importados sin tener en cuenta que ello estaba produciendo la desindustrialización

del país. A la vez, coincidiendo con un discurso global que promovía el fin de las ideologías, aparecían como obsoletas aquellas ideas ligadas a la transformación.

La cultura también sufría las consecuencias del neoliberalismo, sin políticas culturales y víctima de una fuerte reducción presupuestaria. Consecuente con la progresiva mercantilización de los espacios y el abandono de políticas de apoyo a la cultura, se fueron cerrando los cines de barrio, al igual que salas teatrales.

Pasados los tiempos de manifestaciones y protestas, parecía que el tema se vivía ya con resignación. Sin embargo como señala Gioco "La memoria pincha hasta sangrar/A los pueblos que la amarran/Y no la dejan andar/Libre como el viento", y por tanto tarde o temprano sale a relucir.

Ante el hambre, la desocupación, sumado al "corralito" y la bronca por una clase política ajena a los problemas de la pobla-

ción, se produjeron las concentraciones multitudinarias del 19 y 20 de diciembre donde la población salió a protestar al grito de "que se vayan todos".

Participación ciudadana

Las manifestaciones fueron seguidas de una brutal represión por parte de las fuerzas de seguridad que se llevaron la vida de 38 personas y otras tantas resultaron heridas. El presidente De la Rúa que había comenzado su mandato en 1999 sin modificar las políticas propias del neoliberalismo, terminó abandonando la Casa Rosada a bordo de un helicóptero.

La crisis económica y política dio lugar a una sucesión de presidentes sin continuidad en su mandato hasta las elecciones de 2003 que llevaron a Néstor Kichner al ejecutivo.

Durante esos años se conformaron distintas formas de participación ciudadana para la supervivencia y la preservación del trabajo como las asambleas barriales, formas de trueque, fábricas recuperadas entre otras formas de organización comunitaria.

Aunque no perduraron en el tiempo, las llamadas asambleas barriales constituyeron uno de los primeros modos de recuperación de la ciudadanía y de apropiación de los espacios públicos. Convocadas por vecinos en cada barrio bajo una organización horizontal, las asambleas llegaron a ser 250, entre Capital y Gran Buenos Aires y se conectaban a través de mega encuentros en la "interbarrial", que se realizaba en Parque Centenario. Estas reuniones de vecinos con su organización en distintas comisiones de trabajo y su importante capaci-

continúa en la página siguiente

DANZA ARMONIZADORA

Método Elida Noverazco

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

TÉCNICA CORPORAL TERAPÉUTICA

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

- GRUPOS TERAPÉUTICOS
- GRUPOS DE MOVIMIENTO

ESPERAMOS TU CONSULTA
POR DÍAS, ZONAS Y HORARIOS

ABIERTA LA INSCRIPCIÓN AL PROFESORADO

STAFF:

Elida Noverazco
Mirtha Barnils - Karina Jousse
Gabriela Prosdociami

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

FUNDADA EN 1992

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

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

TALLERES DE VERANO 2024 con Carlos Trosman (en Almagro, CABA)

- SHIATZU CON EL PIE DESCALZO
Sábado 6 de enero de 10 a 15 hs
Shiatzu con los pies en espalda, brazos y piernas.
- AN-MA y SHIATZU EN SILLA
Sábado 13 de enero de 10 a 15 hs
Alivia rápidamente el estrés y las contracturas. para todo público. Vacantes limitadas.

CURSOS DE TERAPEUTA DE SHIATZU Kan Gen Ryu®
INICIAN EN ABRIL Y MAYO 2024. INTENSIVOS. Un sábado por mes. En CABA (zona Almagro) y OLIVOS (zona Unicenter)

- Bases de la Medicina Tradicional China.
- Práctica de Qi Gong.
- Digitopresión sobre los canales de energía.

Todas las clases son teórico-prácticas
Se entrega material didáctico y Certificados de Asistencia (ojo que no es la misma frase que estaba)
Para todo público. Vacantes limitadas.

CLASE ABIERTA GRATUITA DE SHIATZU y QI GONG
Sábado 16 de marzo 2024 de 15 a 18 hs
Teórico-Práctica. Promoción de las Actividades 2024 con Carlos Trosman y equipo de Profesorxs
Inscripción; www.shiatzukangenryu.com.ar

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

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

viene de la página anterior

dad de acción, tal como señala Maristella Svampa devolvieron "a los individuos la capacidad de devenir verdaderos actores de la vía pública; en definitiva, en convertirse en sujetos del propio destino, tanto individual como social".

El teatro comunitario nacido en 1983 a partir del Grupo Catalinas Sur y luego el Circuito Cultural Barracas en 1996, al calor de la participación ciudadana en 2001 contribuyeron a multiplicar sus experiencias en distintos lugares del país y en 2002 formaron la Red de Teatro Comunitario que agrupa al día de hoy a una gran cantidad de grupos en distintos barrios y regiones del país.

Otro fenómeno significativo del accionar popular y que continúa a lo largo del tiempo fue el de las fábricas recuperadas. A partir de la crisis productiva que padeció nuestro país como consecuencia de las políticas neoliberales mencionadas, una gran cantidad de fábricas debieron cerrar sus puertas y ante la desesperación por la pérdida del empleo, muchos trabajadores decidieron ocupar las plantas industriales y poner nuevamente las máquinas a funcionar.

Un nuevo modo de trabajo en cooperativa y sin patrón se advirtió en muchas fábricas que también albergaron actividades culturales comunitarias como el grupo de danza comunitaria *Bailarines Toda la Vida* en la fábrica Grissinopoli, convertida en la cooperativa *La Nueva Esperanza*.

En el 2003 a partir del gobierno de Néstor Kirchner y Cristina Fernández luego y los cambios políticos prácticamente en toda la región latinoamericana, se dejaron a un lado las propuestas neoliberales para intervenir en la economía con políticas distributivas que pusieron el eje en la generación de empleo y el desarrollo del consumo interno.

Se abrió, entonces, un período caracterizado por una identificación con una identidad nacional y latinoamericana (se advirtió en los multitudinarios festejos, en el uso de banderas, en los discursos políticos).

Así a partir de 2003 se estimuló la creencia en la política, la militancia, el hacer en forma colectiva. Se reivindicó institucionalmente la labor de las Madres y Abuelas de Plaza de Mayo. Se desarrollaron las políticas de Memoria, Verdad y Justicia a partir de la cual se restablecieron los juicios a los militares, el comienzo de un proceso de condena a los cómplices civiles de la dictadura (en especial empresarios que facilitaron datos o realizaron listas "negras" para la desaparición de personas, jueces implicados en la apropiación de niños y bebés).

Ya en 2002, se había instituido el 24 de marzo como el día Día Nacional de la Memoria por la Verdad y la Justicia y se trans-



formaron los campos centros de detención, tortura y desaparición en centros culturales abiertos a la comunidad como el Museo Sitio de Memoria ESMA en 2005. La Plaza de Mayo se tornó territorio de festejos, de encuentros, de reconstrucción de la memoria. Una Plaza multitudinaria se vio cada 10 de diciembre (el aniversario de la vuelta a la democracia y el día de los derechos humanos), cada 24 de marzo. Plazas festivas con música, espectáculos, mucha gente, familias enteras. A las que se sumaron los festejos de los días patrios. El 25 de mayo, el 9 de julio dejaron de ser fechas de desfiles militares y discursos transmitidos por televisión para convertirse en ferias, fiestas y bailes colectivos. Se resignificaron los símbolos nacionales como el himno y la bandera ligados a las acciones militares para hacerlos parte de una identidad nacional popular.

Si los festejos del Centenario de la Patria estuvieron pensados para muy pocos, para "la gente de bien", en el Bicentenario, el 25 de mayo de 2010, una fiesta multitudinaria se hizo presente. Más de siete millones de personas se congregaron durante los cuatro días de celebración.

Para caminar por el Paseo del Bicentenario sobre la Avenida 9 de julio, escuchar los recitales de rock, tango, folclore y música latinoamericana. Y la última noche coronó con un desfile con más de 2.000 artistas (actores, acróbatas y músicos), que representaron momentos y los símbolos más destacados de la historia nacional.

También es de destacar la inauguración del Centro Cultural Kirchner (CCK), sobre el viejo edificio del Correo Central, la sala de conciertos más importante de Latinoamérica y el tercero a nivel mundial que junto al espacio dedicado a la ciencia Tecnópolis en Villa Martelli acogen cada año expresiones culturales, intelectuales, científicas abiertas a toda la comunidad.

¿Y ahora qué?

La historia reciente de los últimos años ya la tenemos tristemente más viva en el recuerdo.

El gobierno de Mauricio Macri propuso una "revolución de la alegría" que se tradujo en el enriquecimiento de unos pocos y el empobrecimiento de las grandes mayorías a

partir del regreso de las políticas neoliberales.

Todo un shock de medidas tomadas en el corto plazo que beneficiaron únicamente a las clases más adineradas (incluso a las compañías en las cuales estos ministros pocos meses antes trabajaban violando la Ley de Ética de la Función Pública).

Devaluación, aumento exorbitante de las tarifas de servicios lo que se ha dado por denominar el "tarifazo", freno de la obra pública y sobre todo la toma de deuda con el FMI que condicionó y sigue condicionando la política económica de los años siguientes, son algunas de las medidas de aquellos que promovían el cambio, pero sólo en beneficio de las clases más pudientes y la especulación financiera. Lo que produjo recesión, cierre de industrias y pequeños talleres.

El triunfo de Alberto Fernández renovó las esperanzas y los entusiasmos, sin embargo pronto llegó la pandemia del Covid-19, la cuarentena, el repliegue interno, la virtualización de la vida, la falta de encuentros colectivos, la desmovilización. Pero además, los condicionamientos económicos por el pago de la deuda con el FMI, devaluación, inflación y una gestión que no supo dar respuestas.

En el marco de la pandemia y las medidas restrictivas de cuidado primero y luego en los años siguientes de pospandemia, fue creciendo en nuestro país y en el mundo, el movimiento de los llamados "libertarios", una nueva derecha que interpeló especialmente a los jóvenes desde una supuesta "rebeldía". Mientras que su ideología nada tiene de transformadora, ya que propone la profundización del modelo neoliberal, sus expresiones de odio, de furia, su exaltado pedido de libertad individual fueron ganando poco a poco terreno en el mapa electoral y al cierre de esta edición han llevado a la presidencia a Javier Milei.

Tal como señala la publicación de Pablo Stefanoni *¿La rebeldía se volvió de derecha?*, se trata de una nueva derecha que levanta orgullosas posiciones liberales y antiestado; de xenofobia, racismo, misoginia; que se posiciona como "transgresora",

Que atrae a muchos jóvenes y no tan jóvenes hartos de todo ya que "viene a patear el tablero de la corrección política" que paradójicamente atribuyen al progresismo.

Con una fuerte carga emotiva incluso llevada a un dramatismo extremo operan fuertemente a través de la comunicación digital a partir de la burla con la construcción de *memes* que circulan por las redes sociales, expresiones de odio y modos abusivos de ciber acoso con una violencia simbólica extrema.

Varios teóricos contemporáneos plantean que el desarrollo de la comunicación digital y el neoliberalismo están poniendo en peligro la democracia. Byung Chul Han en *Infocracia* analiza las democracias actuales a las que denomina infocracia. En las primeras formas de democracia representativa lo que prevalecían eran los argumentos. En la actualidad con el desarrollo de la comunicación digital asistimos a lo que el autor coreano denomina el "régimen de la información". Imbuidos en un frenesí comunicativo no hay lugar, ni tiempo para la reflexión: "La necesidad de aceleración inherente a la información reprime las prácticas cognitivas que consumen tiempo, como el saber, la experiencia y el conocimiento".

Prevalece, entonces, la comunicación emocional que resulta más rápida e impulsiva que la racionalidad: "En una comunicación afectiva, no son los mejores argumentos los que prevalecen, sino la información con mayor potencial de excitación. Así, las *fake news* (noticias falsas) concitan más atención que los hechos. Un solo tuit con una noticia falsa o un fragmento de información descontextualizado puede ser más efectivo que un argumento bien fundado".

Ello implica toda una invasión informativa a través de *bots*, *trolls*, cuentas falsas, *memes*, comentarios cargados de odio, de burla: "En la infocracia, la información se utiliza como un arma". De allí que el pensador coreano sostenga que la difusión viral de la información donde no hay lugar para argumentos, ni razonamientos, perjudica en gran medida el proceso democrático.

¿Y ahora qué? Es la gran pregunta que se abre en esta nueva etapa de nuestra tan querida democracia, el tiempo nos dará las respuestas y nos permitirá seguir escribiendo esta historia porque si de algo estamos seguros es que "Todo está escondido en la memoria/Refugio de la vida y de la historia" (La memoria).

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

Para seguir leyendo

- Battista V. (26 de mayo de 2010) "Bicentenario". Página12.
- Domingues, J.M. (2009). *La modernidad contemporánea*. Buenos Aires: siglo XXI.
- Dubatti, J. (2003). *El teatro de grupos, compañías y otras formaciones (1983-2002) Micropoéticas II*. Buenos Aires: Centro Cultural de la Cooperación.
- Entel, A. (1996). *La ciudad bajo sospecha*. Buenos Aires: Paidós.
- Ferrari, G. (2013). *1983. El año de la democracia*. Buenos Aires: Planeta.
- Han, Byung- Chul (2022) *Infocracia*. Buenos Aires: Taurus.
- Madoery, O. (1990). *Estado y grupos económicos (1983-1989)*. Buenos Aires: Centro Editor de America Latina.
- Svampa, M. (diciembre 2002), "Movimientos sociales en la argentina de hoy. Piquetes & asambleas. Tres estudios de casos". Buenos Aires: CEDES.
- Stefanoni, P. (2021). *¿La rebeldía se volvió de derecha?* Buenos Aires: Siglo XXI
- Wortman, Ana (2002). "Vaivenes del campo intelectual político cultural en la Argentina" en *Estudios y Otras Prácticas Intelectuales Latinoamericanas en Cultura y Poder*. Buenos Aires: CLACSO.

¿Y AHORA QUÉ?



¿cuerpos sin memoria?

escribe: Alicia Entel

Era 1983. Cuerpos rotos sobrevivientes, cuerpos que volvían de los exilios al terruño, cuerpos aún con miedo, escuchaban alborozados el Preámbulo de la Constitución. Renacía la democracia. Daba para bailar en la calle y a carcajadas recuperar el amor por la vida.

Pero, al tiempo vimos que era una democracia atada, con fuerzas militares aún al acecho y difícil situación económica por resolver.

Quedaban, por otra parte, unas siluetas sin cuerpo, dolorosas, de hermanos desaparecidos.

Liberados de la dictadura, el trayecto democrático iba poniendo a los cuerpos en nuevos desafíos: supervivencia, anhelo de bienestar, caída, hambre. Derechos, retrocesos.

Por más que se nieguen, no hay cirugía que elimine, en lo profundo, las huellas dejadas por la experiencia vivida. Sin embargo, los neoliberales años 90 dieron a algunos cuerpos una capa de maquillaje tan denso que, gracias a la «pizza con champán», muy poco se recordaba a los tiempos de hiperinflación (generada por los grandes poderes de siempre), poco se protestaba contra las enormes privatizaciones. Demasiados estímulos mediáticos espectaculares, al principio, obnubilaban; con el famoso 1 a 1, muchos y muchas creían vivir en el llamado Primer Mundo. Pero, cuando ya se había saqueado casi todo quedaba claro: el menemismo privatizador contabilizaba como «logro» una gran concentración de la riqueza y el poverrío abundante quedaba a la deriva. Ni hablar de cuando ya a fines de los 90, se sumaron acciones neoliberales con ineptitud para gobernar. Bancos reteniendo dineros ciudadanos y gran



exclusión. Los cuerpos saltaron por los aires. Estallido.

Era diciembre del 2001. Más de 40 muertos. En los cuerpos se vivió una verdadera tragedia.

Nuevamente en pie

Hubo un enorme esfuerzo para que nos pusiéramos nuevamente en pie. Los cuerpos no pedían transformaciones revolucionarias, sólo sanar heridas, recuperar bienestar y reconocer la mochila de una memoria dolorosa. Fueron tiempos donde se insistió en el horizonte de la memoria. Cada testimonio en los juicios por crímenes de Lesa Humanidad, que se agilizaron especialmente durante el kirchnerismo, desnudaban las atrocidades pasadas cuando la economía neoliberal ya durante la dictadura cívico-militar, se había conjugado con la más brutal represión.

Cuerpos jóvenes, que no sabían la historia quedaban alelados y, osados por la libertad recuperada, llevaban consignas e imágenes en sus camisetas.

A medida que lográbamos recuperar bienestar, las fuerzas económicas de elites, que habían estado en retroceso, comenzaron a avanzar, codiciosas de recursos, y

con espíritu saqueador. Así fue la intención del gobierno macrista. En ese momento no logró todos sus objetivos, no pudo reelegir.

De golpe, el mundo entró en suspenso. Una peste arruinaba los cuerpos, los privaba de aire. Morían. El gobierno recién asumido tuvo que afrontar todo y sin recursos. La pandemia puso en juego, de nuevo, quiénes favorecían cuidar, sanar, ayudar y frenar las muertes, y quiénes usaban la peste para avanzar concretando una artificiosa rebeldía negacionista. Jugaban a la libertad en medio de una sociedad que se infantilizaba cada vez más. La democracia, a veces hecha jirones, no parecía satisfacer necesidades básicas

Las elites de poder, ya sin la necesidad de usar la fuerza de modo directo, sometían a los cuerpos gracias al magma del sistema mediático-digital...

Que había sido consuelo ideal en tiempos pandémicos.

Los cuerpos rebeldes ya no eran de quienes querían transformar el mundo, sino de quienes deseaban volver al siglo XIX, que soñaban con idénticos ideales que los del neoliberalismo apátrida de los 90 o sólo apuntaban al individualismo sin memoria. Así llegamos a este presente. Difícil, donde solidaridad y comunidad parecen borrar y el mercado cobra protagonismo. Todo quedará grabado en la memoria de los cuerpos presentes y futuros, aunque los maquillen, disfracen o nieguen. Por eso, mientras esté viva, mientras respire en la ciudadanía aunque sea una huella de solidaridad, la peor democracia siempre será mejor que cualquier autoritarismo.

Alicia Entel es investigadora en Comunicación (UBA), doctora en Filosofía (Univ. de París), periodista, fundadora de la carrera de Ciencias de la Comunicación de la Universidad de Buenos Aires, directora de la Fundación Walter Benjamin.

cuando el desánimo es un lujo

escribe: Anabella Lozano

El Domingo 19 de Noviembre el día fue pasando entre votos, llamadas, desayuno inesperado compartido con una amiga muy querida, cruces con vecinos y vecinas con quienes intercambiamos saludos y a quienes me encontré peleándole el voto hasta último momento.

Y si... yo vote a Massa no fue con orgullo fue en defensa propia y así intente que lo pudieran considerar los otros y otras. Fue una vecina que me alertó alguien con quien muchas veces coincidí y algunas experiencias de vida nos hicieron solidarias y cercanas. Ella me dijo "yo voto al cambio" y yo le dije "QUEEEEEEEEEEE" se fue a votar y yo le pedí que mirara lo que le estaba mandando por whatsapp llamándola a reflexionar antes de emitir ese voto tan repleto de daño. Algo de esa situación me trajo un alerta y me vi peleando los votos casi con desesperación y pudiendo intuir que el humor social ya estaba inclinándose la cancha y que la suerte estaba echada. Aun así yo sentía que la esperanza habitaba en una parte importante de mí la más irracional y la más marcada por mis creencias.

Era una locura creer que el candidato que administraba mes a mes nuestra economía y seguía regando de dos dígitos insensibles la inflación podría ganar la elección. Pero claro muchas y muchos de nosotras y nosotros salimos a la micromilitancia apelando al sentido de solidaridad y de cuidado, apelando a la historia, a la memoria para no repetirnos. Era una locura pero nosotres elegimos creer.

Que cuestión esta de las creencias.

Me pasó varias veces que el entusiasmo con el que yo explicaba pedagógicamente el porqué NO al candidato ahora ya electo, era repelido por muchas personas con un modo que ignoraba y ni siquiera consideraba la posibilidad de modificar su creencia en lo nuevo que según ellos venía de la mano "del cambio" y "del peluca".

Aquí estamos entonces frente a un destino inexorable que es el de atravesar lo que viene que se menciona como cambio y que según mi humilde opinión de cincuenta entusiasta militante es solo atraso de ese que nos dejara en el borde precario de la vida.

Y si... no tienen las mismas creencias que nos movían a nosotras y nosotros que en esa militancia desesperada y con nuestras razones intentábamos explicar lo inexplicable, como saber en qué sustancia se han construido las razones y creencias de los y las que eligieron este camino tan áspero, tan arduo y tan apocado que tendremos que atravesar todas y todos juntas y juntos.

Entonces el desafío profundo es no ver al Otro y Otra como enemigos y enemigas. La Matria (que me disculpen la adaptación Feminista) sigue siendo la Otra y el Otro. Sostengamos la creencia porque esa está tejida de cuerpo y corazón. Esa nos llena de dignidad.

Lo que viene necesita de ánimo, fuerza, coraje y muchos lazos de cuidado.

Porque el cielo se oscurece amenazante y la realidad trae el más oscuro de los horizontes, no podemos pedir que creamos en que algo bueno igual va a pasar, la esperanza, las creencias y las razones ciegas han demostrado que no nos dejan ver "la realidad" esa tan difícil de ver que es la de las Otras y los Otros.

Aguantar la tormenta con dignidad, Remontar el Barrilete en esta Tempestad, y juntar artesanalmente ánimo y fortaleza, eso es lo que viene.

El desánimo compañeras, compañeros en esta época es un lujo.

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

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

¿pesadilla o metáfora?

¡sigan a los pañuelos!



escribe: Dolores Presas

Lunes, 8 a.m.
Me acabo de despertar, tuve una pesadilla espantosa.

Soñé que iba a ver a la Fer, mi amiga que vive en el centro. No sé bien por qué pero necesitaba que nos diéramos un abrazo. No podía estacionar porque había un montón de gente festejando algo, copando la calle. Tenía que dar unas vueltas enormes, entre calles tomadas y edificios derruidos, mientras me iba enterando por la radio que ese día se había elegido alguien para el cargo de Gerente General de la Nación. La radio empezó a tener interferencias, y a la voz del periodista se le iban superponien-

do marchas militares, mezcladas con publicidades de cirugías estéticas y viajes a Miami. La voz del periodista temblaba, todo era raro. Dijo que tal vez ese fuera su último programa, y que escucháramos con atención porque pronto lo iban a censurar a él, a su espacio y a la emisora. Entonces, reveló algo increíble y terrorífico: más de la mitad del pueblo, dijo, había firmado un Acta donde se ungía como Gerente a un tipo que venía del Siglo XVIII. Yo no entendía todavía si era un chiste. Siguió -Es un Fantasma que viene de un lugar en que los obreros (esto incluye a las obreras) y los patrones se consideran en un pie de igualdad. El pa-

trón dice: -si querés trabajar 12 horas diarias por dos pesos, de lunes a lunes, sin vacaciones ni aguinaldo, firmá acá, y si no, sos libre de irte. El obrero firma, libremente, un contrato que se llama Explotación, y se sella el pacto con la colocación de un disfraz que a partir de ahí no abandona nunca hasta su muerte. En esa época -continúa el periodista en un murmullo cada vez más inaudible, mientras empiezan a escucharse ruidos de fondo cada vez más fuertes- los obreros (y obreras) solían incumplir el contrato por diversas razones, como Muerte, Enfermedades, Intervención de las Fuerzas de Seguridad, Prisión, etc., todo lo cual era un engorro para los patrones. La gente se moría fácil porque no había Hospitales Públicos, pero afortunadamente eran un montón los que querían firmar el Contrato, desde la niñez. -Los ruidos y las interferencias hacían difícil seguir el relato. Me estacioné al lado de unas montañas de escombros para seguir escuchando. Dijo: -En su época, las mujeres no tienen derecho al voto y sus padres o maridos administran sus bienes. Las personas homosexuales o transgénero no se pueden casar y solamente pueden mostrarse tal cual son en burdeles de mala muerte. -Y agregó: -la educación es sólo para un

sector de la Sociedad, llamado PAQuiD (Privilegiados porque Así lo Quiso Dios). -No puede ser, pensé. Tiene que ser un chiste, ¿Cómo van a elegir un tipo así? ¿Quién lo banca?. En la radio se escuchan estruendos, gritos y amenazas de muerte. El periodista sigue hablando, pero esta vez agitado, como si estuviera corriendo. -Para llegar al Poder, el Fantasma se alió con los Lesas (un grupo de criminales peligrosos, encerrados con prisión perpetua), y con el PAQuiD, que nunca se disolvió. Son pocos, pero idearon un sistema de vauchers que entregan a los "aspirantes a Privilegiados". Se anotó un montón de gente, hubo que imprimir muchos formularios. ¡¡Empieza la Resistencia!! ¡¡Sigan a los pañue-

loooooossss!!... ca!!! ¡¡¡Abajo los Sindicatos!!! ¡¡¡Abajo la Soberanía Nacional!!! ¡¡¡Abajo las Bibliotecas Públicas!!! ¡¡¡Abajo el CONICET, el INTA, el INTI y la C... de la Lora!!! ¡¡¡Si quieren investigar, que se paguen o vayan al Privado!!! ¡¡¡Abajo las Orquestas Infantiles!!! ¡¡¡Que agarren una Pala en vez de un Instrumento!!! ¡¡¡Abajo el Kirchnerismo!!! ¡¡¡Abajo todos los que no me votaron!!! ¡¡¡Vamos a Triunfar, a Triunfar, a Triunfar!!!

En ese momento, me doy cuenta de que la voz está saliendo por altoparlantes, en la calle, la gente aúlla y festeja, hay muchos con trajes de león, otros, con aerosoles, comienzan a pintar cruces en algunas puertas. Alcanzo a ver dos coches negros, blindados, recorriendo las calles muy despacito, con uniformes del PAQuiD. Yo abandono el auto, y corro tres cuadras interminables hasta lo de la Fer. Subo corriendo las escaleras, nos abrazamos llorando. La ciudad es un caos. La gente grita "¡¡¡Libertad!, ¡Libertad!!!".

Me despierto transpirada y agotada. Puffffffff, que sueño del orto. Me voy a preparar un café y abrir los diarios, a ver qué se cuenta...

Dolores Presas, es entrerriana, deportista, abogada, bailarina, cantora.



Escuela de Esferodinamia para Embarazadas

Escuela de Esferodinamia para el Embarazo, Trabajo de Parto y Parto

ESFEROBALONES ESCUELA DE ESFERODINAMIA REORGANIZACIÓN POSTURAL EDUCACIÓN SOMÁTICA

ACTIVIDADES 2024

Certificación en Esferodinamia para el Embarazo, Trabajo de Parto y Parto: Módulo I, II y III Modalidad Virtual y Modulo IV Modalidad Presencial (Opativo)

Capacitación Teórico Práctica: "El Perine" centro organizador de la actitud postural y sus conexiones orgánicas con el movimiento.

Jornadas de Actualización Pedagógica: Construyendo colectivamente nuestra práctica: dirigido a egresadas/os de la Escuela Esferobalones.

Seminarios Intensivos y de Especialización: Introducción a la esferodinamia: Posturas básicas y pautas de seguridad.

Clases de Esferodinamia para Embarazadas y Ciclo de Encuentro con Acompañantes

Esferodinamia Posparto y Puerperio y Encuentros para Puerperas: Recuperando el tono de nuestro suelo pélvico

Clases de Práctica y Entrenamiento Esferodinamia Reorganización Postural. Grupales y personalizadas

MODALIDAD VIRTUAL EN TIEMPO REAL Y PRESENCIAL

www.esferobalones.com esferobalonesescuela@gmail.com

Esferobalones-Escuela de Esferodinamia @esferobalones @embarazadasyesferodinamia

INSTITUTO INTERNACIONAL DE QI GONG ARGENTINA

CURSO DE PROFESOR/A DE QI GONG

QI GONG MA WANG DUI

31 movimientos estacionales basados en los dibujos más antiguos de Qi Gong terapéutico

Seminario cuatrimestral | Comienza en marzo 2024
con Daniel Letieri y Carlos Trosman en CABA y con Guillermo Cid en Olivos
Para todo público. Vacantes limitadas.
Se entrega material didáctico y Certificados de Asistencia

CLASE ABIERTA GRATUITA DE QI GONG y SHIATZU

Sábado 16 de marzo 2024 de 15 a 18 hs | Teórico-Práctica. Promoción de las Actividades 2024 con Carlos Trosman y equipo de Profesorsx

CLASES GRATUITAS DE QI GONG (CHI KUNG) EN HOSPITALES PÚBLICOS CABA

También en plazas y clases aranceladas en distintos barrios y localidades
Ver: <https://iiqgargentina.com.ar/clases/>

Informes e inscripción: www.iiqgargentina.com.ar

contacto@iiqgargentina.com.ar +54 9 11 6656-5215

el hechizo despolitizador

escribe: Emiliano Blanco

"Yo no entiendo cómo es que se prefiere la burla al poema, la televisión a las caricias, la jactancia al silencio, el barullo a la soledad, la guerra a la filosofía, la indiferencia a la memoria.

(...) no lo entiendo, no sé explicarlo, pero lo percibo. No entiendo la voluntad de miedo, la persecución de la palabra, la inconsolable lejanía del amor.

No sé explicar por qué el mundo crea propietarios que se adueñan de las vidas, sin embargo lo percibo. Percibo que lo inexplicable arde y que lo inexplicable abrume. Y elijo la ternura de la duda a toda la crueldad insostenible del olvido" Carlos Skliar.

40 años de democracia consecutiva, la memoria de los cuerpos y los cuerpos sin memoria.

Nos debemos algunas preguntas incómodas como pueblo, luego de la celebración del balotaje.

Preguntas incómodas, por las valoraciones que se multiplican en los comentarios que hoy legitiman la voluntad popular: "Yo voy a votar a cualquiera, total tengo que laburar igual", "Los otros ya gobernaron y mirá cómo nos fue", "todos los políticos son iguales", "Estoy cansado de que siempre nos pase lo mismo", "y qué querés con el dólar a 1000", "No va a poder hacer nada de lo que dijo"...

Recomiendo volver a mirar la película "Memorias de un saqueo" de Pino Solanas.

Preguntas incómodas a declamaciones incómodas.

Podríamos intentar despertar de esa cómoda posición de autocomplacencia: ese sentimiento de satisfacción por la propia manera de ser o actuar.

Organizar el pensamiento y observar qué pasa si provocamos una reflexión crítica.

Toca darse cuenta de que si existe una degradación de las clases dirigentes, es reflejo de la degradación ciudadana que fue a votar sin hacerse cargo de lo que sus decisiones implican. Eso no quiere decir "buscar un culpable", sino aceptar lo que significó la práctica de que elija la mayoría. Y eligió, nadie asaltó el poder. Tenemos que hacernos algunas preguntas incómodas.

Que tal si queremos cambiar las cosas. Imaginemos que podemos participar más y mejor, escuchar más y mejor, formarnos más y mejor. Construir junto a otros una mejor democracia. Para eso toca laburar más y no jugar a "castigar a los políticos": cada vez que el pueblo repite ese acto, la historia le recuerda que la impunidad tiene un precio; pero sobre todo proponernos aprender que la decepción, el desencanto y la bronca no otorgan vía libre para la estupidez.

Entre el hartazgo a las insuficientes medidas de gestión estatal del gobierno saliente, colaboradas por las fomentadas propuestas de cambio del paradigma financiero. La "campaña del miedo", que explicó los recortes en los subsidios. La promesa del circuito de la moneda extranjera, extrañamente codiciada. La guerra mediática entre los actores políticos que se indultaron calumnias. Entre el desfile voluptuoso de la prensa amarillista... y el partido judicial que aún sorteaba una parrillada de choripanes entre sus amigos; inauguran en el Congreso de la Nación el juicio político contra los jueces de la Suprema Corte de Justicia.

En este festival escandaloso y pasional, hay presidente electo y un montón de nuevos votantes con miedo. Otros a la expectativa y muchos entonados con su victoria: 55% de votos.

En algunas redes sociales se multiplicó a Gilles Deleuze diciendo: "No, las masas no fueron engañadas, ellas desearon el fascismo en determinado momento, en determinadas circunstancias, y esto es lo que precisa expli-

cación, esta perversión del deseo gregario". El director y dramaturgo García Wehbi la tradujo así: "El pueblo no se equivocó, votó a sabiendas al fascismo, fascinado por una enorme pulsión de muerte".

Dicen que en Argentina está la mayor cantidad de psicoanalistas del mundo. ¿Sabe el pueblo de esa fascinación por su enorme pulsión de muerte? Una atracción irresistible esconde un deseo sin metáfora, porque en la campaña política, hasta se cuestionó la salud mental de los candidatos: según el Centro de Investigaciones Sociológicas, desde el inicio de la pandemia hasta la actualidad, un 25,4% de la población ha acudido a un profesional de la salud mental por algún tipo de síntoma, siendo el mayor porcentaje un 43,7% por ansiedad y un 35,5% por depresión.

Pensemos si el problema es la salud mental o si debemos cuidarnos del espectáculo del fascismo a cielo abierto y a viva voz, parafraseando a las psicoanalistas Ana Berezin y Lila Feldman. Diferenciar es la tarea.

"Yo no soy tolerante, no tolero el fascismo por ejemplo. Quiero permitirme la rabia y la negación. Y la mala leche que tengo es para marcar territorio en esta globalidad de discursos." Pedro Lemebel.

Entre los conceptos de globalismo del partido ganador, asociados con la vulneración de los derechos conquistados en democracia en relación con la flexibilización laboral, la privatización de salud, obra pública, transporte, educación y los liderados por el colectivo LGTB+; la vedette fue el "hechizo despolitizador".

Recupero las siguientes citas de Gabriel Giorgi, investigador del CONICET que escribió para el *Suplemento Soy* de Página 12, el 24 de noviembre de este año:

"(...) nuestros derechos son siempre frágilísimos, y siempre a disposición para las guerras culturales".

"(...) cómo desmontar la trampa "derechos vs. privilegios" sin caer en una innovación abstracta de valores democráticos."

"(...) sabemos perfectamente qué pasa cuando nuestros derechos –incluso ahí donde parecen puramente declarativos– se erosionan. Sabemos lo que ciertos sectores de la sociedad escuchan cuando eso sucede. Sabemos cómo se traduce en la cotidianidad. Tenemos memoria y tenemos instinto: ya sabemos qué sucede. Por eso la elección se sintió, quizás más que nunca, en el cuerpo".

"(...) creo que en este punto tenemos muchas herramientas: si algo supimos hacer es contar nuestras historias de lucha y de supervivencia que pasan justamente por el cuerpo, por la materialidad de la vida, por la cotidianidad. Por la calle, por el laburo, por los circuitos del cuerpo: los derechos, exactamente ahí. En la trama de la vida diaria, los derechos nos dan una herramienta básica, vital. Disputar esos sentidos desde lo más material de nuestras existencias. Sobre todo, quizá, para reforzar y afinar nuestra mirada sobre el mapa que se está armando, y donde quedamos situados".

La **biopolítica** es un concepto introducido por Foucault para describir las transformaciones de las formas de gobierno modernas, caracterizadas por el despliegue de todo un conjunto de tecnologías, prácticas, estrategias y racionalidades políticas que tienen como objetivo el gobierno de la vida. Una vida que resuena en este modo de existencia: cuerpo.

Es llamativo que los discursos políticos que gobiernan, decorados con términos de la lógica cartesiana, revivan un posicionamiento neo-positivista: eso quiere decir que se caracteriza por el alto interés por la verificación del conocimiento a través de predicciones. Lo importante se plantea por hipótesis del cómo predecir que algo va a suceder y luego verificarlo o comprobarlo.

Llamativo que sobre las ciencias sociales, ejemplo: la política, la economía, la cultura, la educación –por mencionar los puestos en juego con estrategias persuasivas en medios masivos de comunicación–, se reproduzcan y se valoren esas opiniones como sinónimo de veraz y solución.

Nuestras prácticas expresivas, corporales, performáticas... sensibles-sensibilizantes tienen en su origen, un paradigma ético (por ende, político) que explica el corrimiento indisciplinado de lo que hacemos cuando pensamos cuerpo. Ese corrimiento del neopositivismo medible, calculable y significativamente excluyente; tiene fundamento en la *Fenomenología de la percepción* que nos sitúa en un "aquí" y un "ahora".

Claro que tenemos herramientas para profundizar en la reflexión activa sobre qué pasa con nuestros cuerpos en esta disputa de sentidos éticos y estéticos. A quienes promovemos estos conceptos se nos descalifica con insultos: *zurdos de mierda, comunistas, se les acaba, etc.*

"Siempre nos unieron las derrotas y las heridas en común. Qué nos queda, entonces, sino aunar fuerzas y luchar. No por la victoria, no por la igualdad, sino por la pública e irrestricta valoración de nuestra maravillosa diferencia" dice el escritor Nicolás Colfer.

Embandero las palabras de Susy Shock, oportunas para los tiempos álgidos que arden: "Nosotras no venimos a quemar iglesias, nosotras hace mucho tiempo estamos ocupadas en construir nuestros propios templos" Y no porque queremos separarnos de este común denominador, que no se equivoquen.

La percepción educada por la sensibilidad, construye un modelo diferente de cuerpo que se comprende situado en el mundo, sin la doctrina inquisidora biologicista.

Es en la trama sensible de nuestra agenda emocional que hacemos patria con nuestras luchas conquistadas y habitadas con rostros y nombres propios. No queremos seguir pensándonos con vocación de colonia que se subordina a la obediencia de nuestros cuerpos y el deseo; perjudicando a los muchxs con pocos recursos; donde los valores del mercado nos convierten en sus recursos evaluables de explotación y utilidad.

Ni hablar de los recursos naturales; pero de qué nos vamos a escandalizar si el 1° de diciembre cumplió cinco meses de acampe ininterrumpido el 3er Malón de Paz. Frente al palacio de Tribunales y el Congreso de la Nación, acampe sin respuesta, en la intemperie, invisibilizados y sin otro fin que resistir pacíficamente. Reclaman que no se negocie la vida de los pueblos por el litio y el agua dulce. El reclamo por la tierra para quienes la trabajan y por la educación.

Julia Pomiés repite cada vez: "¡No dejemos que vengan a vendernos naranjas en el Paraguay... aquí las cosechamos y son bien ricas!". Exhortándonos a pensar nuestras prácticas somáticas y artísticas con nuestras maneras, nuestras propias lógicas. Emanciparnos de las lógicas mercantiles para fogonear instancias genuinas de encuentro, reflexión y fomento.

En otras palabras, si el mercado y la lógica de la mercancía ordenan todos los ámbitos de la vida, nos dejan sin comunidad y sin solidaridad.

El otro no puede ser una mercancía más, sino un ser humano. No todo se debe poder comprar y vender.

El mundillo de las Finanzas argentinas sentenció ante los resultados de las elecciones primarias: "Que daño tremendo hace el fanatismo". Nada dijeron que en campaña electoral se habló de renunciar a la paternidad, cerrar el Conicet, educarse con pornografía, venta de órganos, adopción de niños a manos del mercado, privatizar la salud, los trenes y la educación... pero los fanáticos son los otros.

Al final no entendí qué era la casta, porque ahora están todos juntos ¿La casta deben ser los pobres?

"Oíd mortales el grito sagrado..." escribió un poeta y hoy es el himno de un pueblo. Un grito sagrado que se apropiaron para profanar un sentido que nos pertenece.

"La libertad es no tener miedo" dijo Astor.

Somos muchos quienes pensamos que libertad es que la educación sea un derecho de todos y no un privilegio de quienes puedan pagarla. Libertad es que la educación siga siendo laica, pública y gratuita, como fue propuesta en 1884 con la promulgación de la Ley 1420. El Estado argentino asegura la gratuidad en el acceso a la educación desde el nivel inicial hasta el universitario desde 1949, a través de las instituciones de gestión pública.

Pero con pensarlo no alcanza, conozcamos las leyes que la amparan:

El Artículo 11 de Ley 26.206 *Ley de educación Nacional*: "Los fines y objetivos de la política educativa nacional son: a) *Asegurar una educación de calidad con igualdad de oportunidades y posibilidades, sin desequilibrios regionales ni inequidades sociales*".

Cesar González, cineasta y escritor, nos dice en su muro: "Se viene la libertad: la libertad de que te maten de hambre, de que te echen sin razones de tu laburo, libertad para que las fuerzas de seguridad repriman a su antojo. Revivieron todos los monstruos torturadores, festeja el pobre que se cree rico por votar a un rico. Festejan los cuarteles, los milicos que violaban adolescentes y tiraban gente viva al mar. Festejan los que se van a robar todos nuestros recursos naturales... y como siempre, dirán después, "no sabíamos". Pero nunca fuimos tan avisados."

En lo que va del año 2023, el observatorio Lucía Pérez, registra 297 femicidios y travesticidios en todo el país, 120 mujeres desaparecidas, 391 marchas y movilizaciones contra la violencia patriarcal y 428 funcionarios denunciados. La violencia es sistemática.

"A mí me duele el dolor de tanta gente que han talado con hambre su coraje" Horacio Guarani.

Tiempos difíciles requieren danzas furiosas.

Furiosas de ese hambre que vamos a pagar con el ajuste, esos los nuevos pobres que se suman a los desgajados de la sociedad, furiosa de la injusticia que no encuentra lugar y promulga livianamente que se salve quien pueda, si tiene con qué.

Vamos a encontrarnos, bailando con una esperanza que tendremos que recuperar si nos reconocemos en camino, recuperando el vigor y la vitalidad en los espacios que nos encuentren con la oportunidad de estar presentes... en fin, bailar.

Les comparto una última cita, me conforta cuando espero.

"Qué tiempos aquellos en los que era posible conversar sin agraviar, no decir cualquier cosa que viniera a la mente y pensar lo que se decía, sentir remordimiento por haber traicionado o denigrado la vida de otros, escuchar más que hablar. Qué tiempos aquellos en que no se despreciaba el trabajo de los demás, se creía que pensar de otra manera era posible, no era necesaria la hoguera o el cadalso, y lo público no era lo privado. Qué tiempos aquellos en que nos volveremos a encontrar" Carlos Skliar.

Emiliano Blanco. Docente de artes (UNA). Bailarín y performer. Sikuri y Canto popular. Colaborador del Periódico VAS. Agitador cultural y desobediente.

el **fascismo** en el **cuerpo**

**Cambios Socioculturales
en Latinoamérica
y Argentina**

¿Y AHORA QUÉ?



escribe: **Carlos Caruso**

Para tener una idea más verosímil de la relación entre la patología humana y la cultura, a los cambios que fueron ocurriendo en la cultura occidental desde sus comienzos hasta hoy hay que sumarles los ocurridos en nuestra particular circunstancia histórica y social, propia de los países latinoamericanos en general y de la Argentina en particular:

Me refiero a los golpes de Estado, los gobiernos militares autoritarios o dictatoriales y la implementación del Terrorismo de Estado. Finalmente, casi como una consecuencia natural de lo anterior, a la instauración de los llamados "planes de ajuste económico".

En la Argentina, en los cincuenta y tres años transcurridos entre 1930 y 1983, veintitrés de ellos, casi la mitad, los vivimos bajo dictaduras militares, que fueron cada vez más extensas y cruentas. Treinta y ocho años transcurrieron bajo Estado de Sitio.

Con la perspectiva que da el paso del tiempo, y por lo que al fin resultaron en la práctica, las dictaduras militares que padecimos fueron, como todo régimen fascista, la imposición a la mayoría de la población de una política sólo favorable a la minoría más rica y poderosa. Para ello se alternó y se combinó la violencia con la propaganda política. Pero hoy también se sabe que ello sólo es posible cuando existe, por diversas razones, una subjetividad receptiva en gran parte de la población.

Como en todo régimen fascista, las dictaduras que padecimos se basaron en la desigualdad de derechos y oportunidades y en la intolerancia. Siempre hay una "raza superior" y las demás son inferiores y pueden ser exterminadas. Siempre hay una "nación elegida" y las demás pueden ser destruidas y sus habitantes reducidos a esclavos.

El fascismo es la añoranza y el intento de restauración de formas de organización social anteriores, más primitivas y superadas, no democráticas, de jerarquía piramidal, donde los de "sangre azul" se creen distintos y superiores a los demás, sobre los que consideran que tienen derechos y a quienes pueden utilizar a su antojo. Como en el viejo y conocido sistema feudal, la servidumbre, la esclavitud.

La diferencia reside en que, en lugar del monarca, en la cima de la pirámide está el führer, el duce, el caudillo, el líder, el conductor o el emperador (según los países y las épocas) que es el que puede hacer y destruir a su antojo.

El funcionamiento democrático, la libertad de pensamiento y expresión fueron permanentemente cercenados, de una u otra manera, durante las dictaduras militares.

La imposición por la fuerza de políticas económicas, laborales, culturales, sanitarias y previsionales, que son las que van conformando la vida cotidiana de las personas, (es decir las que involucran a nuestro cuerpo) ha tenido y tiene mucho que ver en las causas del sufrimiento y enfermedad de la población.

Esas políticas **eran solo aplicables por la fuerza**, porque eran rechazadas por las mayorías, que las percibían como perjudiciales. Así fue reconocido públicamente por funcionarios de esos gobiernos: **la inmensa mayoría de la población no hubiera votado jamás por ellas.**

Estas agresiones a la mayoría de la población se relacionan con el estrés (sobrecarga emocional física) agudo y crónico, la incertidumbre y la inhibición de la acción. También con el monto del estímulo y la imposibilidad de ser procesado por el psiquismo

Se implementó, como método sistemático de aterrorizar, el procedimiento de las "desapariciones" (en gran parte del mundo se lo conoce como "el método argentino"). El Desaparecido, término que universalizaron las últimas dictaduras de Argentina y en menor medida Chile y Uruguay en el Cono Sur y luego difundieron con el envío de instructores militares a Centroamérica, es una persona secuestrada, torturada, asesinada y luego quemada, enterrada como NN o arrojada al río o al mar desde aviones, todo en la más absoluta clandestinidad y sin respetar ninguna norma legal civil o militar, ni el más elemental de los derechos humanos. En algunos casos, los arrojados desde aviones ni siquiera estaban muertos, tan sólo anestesiados.

¿Cómo luchar o huir? ¿A quién recurrir, si los encargados de hacer respetar la ley estaban fuera de la ley y por encima de ella? ¿A quién pedir auxilio y protección, si los encargados de defendernos nos atacaban? **Como resultado, la inhibición de la acción, la parálisis provocada por el terror.**

Si la inhibición de la acción y la incertidumbre persisten más allá de cierto límite en el tiempo, del estrés agudo se pasa al crónico con todas sus consecuencias.

Otro factor a tener en cuenta es la dificultad de poder procesar psicológicamente ciertos estímulos que, por su naturaleza e intensidad, escapan a lo habitual y a las posibilidades para las cuales está capacitado nuestro psiquismo

Pasar por situaciones que ponen en peligro la vida durante un tiempo prolongado, ver o enterarse de atrocidades, mutilaciones, ver morir a seres queridos o significativos, y no poder defenderse, no permite mantener la cordura ni la salud corporal durante mucho tiempo.

La incertidumbre, deliberadamente buscada, juega un papel preponderante en las causas de la inhibición de la acción y las patologías resultantes.

Años después del final de la última dictadura militar y la instauración del Terrorismo de Estado, veíamos cotidianamente los efectos del sufrimiento, el miedo, la indefensión y el empeoramiento de las condiciones de vida, con el consiguiente dolor por las pérdidas de todo tipo, en el incremento de la patología en general y de los trastornos psicosomáticos en particular, en la virulencia de las patologías y en la mortandad de una población cada vez más joven a causa de ello.

Los trastornos psicosomáticos no sólo aumentaron entonces, sino que siguieron incrementándose. Aún años después.

En la dificultad para procesar psicológicamente ciertos estímulos, hay que agregar el efecto de la "alexitimia social" (a = no; lex = palabra; timia = emoción. Imposibilidad de expresar con palabras las emociones) **de ciertos temas no debe hablarse y no se habla.**

Aún hoy, muchas cosas del pasado permanecen "mudas" en el presente, con el entusiasta argumento: "Debemos mirar hacia el futuro, el pasado ya pasó y a nadie beneficia retornar a los viejos debates y enfrentamientos que nos dividieron".

Los Desaparecidos son conmemorados aún por el "monumento viviente" de sus madres, que todos los jueves siguen rondando la Plaza de Mayo.

Además, debemos tomar en cuenta que una de las características de la conformación de nuestra población es que es de carácter migratorio, y que las corrientes migratorias más importantes en nuestro país, a fines del siglo XIX y principios del XX, provinieron de zonas de Europa con fuerte tradición feudal, cultura autoritaria y, en varios casos, con gobiernos fascistas o autocráticos: italianos, españoles, centroeuropeos, rusos, etc.

Por lo general, venían de sufrir guerras, destrucción, persecuciones y pérdidas importantes, y huyendo de ellas. Debieron hacer un gran esfuerzo de adaptación a un idioma y costumbres desconocidas y remontar situaciones económicas más que precarias. Muchos de ellos venían solo con lo puesto. Esa exigencia se trasladó a sus hijos (nuestros padres y abuelos) quienes, a veces en una sola generación, pasaron de campesinos pobres y analfabetos a profesionales universitarios social y económicamente exitosos.

El paciente psicosomático hace lo que puede para sobrevivir. Su **Superyó-führer** (*Superyó: conciencia moral. Führer: conductor o caudillo, en idioma alemán; forma en que se designaba a Hitler*) **le ordena desconocer sus percepciones y emociones y acomodarse a las exigencias de su madre o cuidador. Los primeros años de vida son una etapa de gran desvalimiento y dependencia, donde está en juego nada menos que la integridad física y la subsistencia** y no existe la posibilidad de procesar psicológicamente los traumas, porque el sistema nervioso aún no terminó de desarrollarse y recién al año de vida comenzará la posibilidad de comunicación por el lenguaje.

En la primera infancia la comunicación es corporal: tensión, relajación, movimiento, llanto, taquicardia, diarrea, constipación, dermatitis, etc. todas manifestaciones corporales de emociones que luego persistirán como trastornos psicosomáticos.

El Superyó del paciente psicosomático "internalizó", hizo propia, la manera de relacionarse con su *madre-führer*, que desconoce sus necesidades y emociones y le impone las propias. Debe desconocer e ignorar lo que su cuerpo siente y necesita para "cumplir con su deber", "alcanzar su meta" aunque quede por el camino. La «madre-führer», a su vez, es hija de otra «madre-führer», y esa de otra, etc., etc., etc.

La imposición del dominio a través de la violencia va creando personalidades mutiladas, que deben desconocer y renunciar a su propio sentido de la vida. **El autoritarismo va creando en las personas la subjetividad que necesita para perpetuarse.**

El autoritarismo y la violencia fueron haciendo su efecto a través de las generaciones, hasta hoy. Algunas personas llevan puesto el fascismo en el cuerpo y se les manifiesta en él. Y, además, el método del terrorismo militar fue sustituido posteriormente, por el terrorismo económico.

La Deuda Externa, alegre y desaprensivamente contraída con el FMI por algunos pocos beneficiarios privados privilegiados, ha sido convertida en pública y todos deberemos responder por ella, a través del pago de impuestos al Estado.

Dos formas distintas de amenazar la integridad física y la subsistencia, para imponer por la fuerza, bajo "estado de necesidad", lo que pudiendo elegir libremente y con tranquilidad no sería jamás aceptado. Salir del aislamiento individual, romper con la inhibición de la acción y no dejarse ganar por la desesperanza permite conservar la salud.

Basado en el 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" y en la "Porteña Jazz Band".



celebrar desde el arte

GEAM | Grupo de Experimentación
en Artes del Movimiento

Exposición «Otros Mundos Posibles»

Formar parte de una exposición organizada por la UNA, Universidad pública y de acceso gratuito, nos invita a reflexionar respecto de los lugares asignados para las artes y sus hacedores y en la importancia que las políticas de Estado tienen respecto del acceso a la educación.

escribe: Sandra Reggiani

A partir de la celebración de los 40 años de democracia, iniciamos una serie de acciones con el Grupo de Experimentación en Artes del Movimiento (GEAM) del Departamento Artes del Movimiento de la Universidad Nacional de las Artes (UNA) que tuvieron impactos específicos y expandidos y convergieron en la participación de la Exposición *Otros mundos posibles*, curada por Jorge Caterbetti, que estuvo vigente hasta el 10 de diciembre de 2023 en el Museo de Calcos y Escultura Comparaada Ernesto de la Cárcova, España 1701, costanera sur. Constituímos el tríptico *Por venir* que da cuenta de diferentes aspectos que se ensamblan con la democracia, sus procesos y coyunturas.

1) ¿Qué es un monstruo? De Magy Ganiko, encarna aspectos asociados con la monstruosidad, en un sentido esa monstruosidad es encarnada sin dudas por los autoritarismos y avasallamiento de derechos.

Con esa monstruosidad convivimos en tiempos de dictadura en gran parte, y en alguna medida, quizás en la forma de fantasmas y también como presencia indeseable, en tiempos de democracia. En otro sentido, esas monstruosidades alojan fantasmas y sueños que se escapan de las facturas del consumo, y requieren del vacío para constituirse. En palabras de su autor:

“El sueño de la razón produce monstruos”, titula Francisco de Goya a una de sus aguafuertes. El sueño, despojado de la razón, suelta del inconsciente monstruos creativos y es la madre de todas las artes.” “¿Qué es un Monstruo?” convoca e interroga dos facetas de la monstruosidad. La primera que, alejada del sufrimiento propio y del mundo, provoca el odio y la muerte. La otra, que libera y desata las fuerzas vitales encerradas en el abismo de los miedos, cuando escuchamos las voces de nuestras infancias”.

2) 1983-2023 de Julia Aprea y colaboración creativa de Julieta Scanferla se constituye en la pregunta por los procedimientos individuales en la caja de resonancia grupal.

Actualiza la memoria sobre las circunstancias en que las acciones colectivas fueron imprescindibles para que la consolidación de un futuro humanizado sea posible. Dan cuenta de una mirada testigo sobre nuestro pasado cercano, en una perspectiva que expande su horizonte hacia el futuro próximo. Así lo enuncian:

“40 años de democracia. Una reflexión poética en torno a lo que son sus sustentos, deudas y perspectivas a futuro: la participación y los acuerdos colectivos, la celebración de la diversidad, la aceptación de la diferencia, las manifestaciones populares, la ampliación de posibilidades. Un manifiesto en movimiento, sobre cómo construir juntos.”

3) Transpiración. Acciones posibles para transicionar de Emiliano Blanco, recupera la mirada disidente en la voz de algunas protagonistas del colectivo trans.

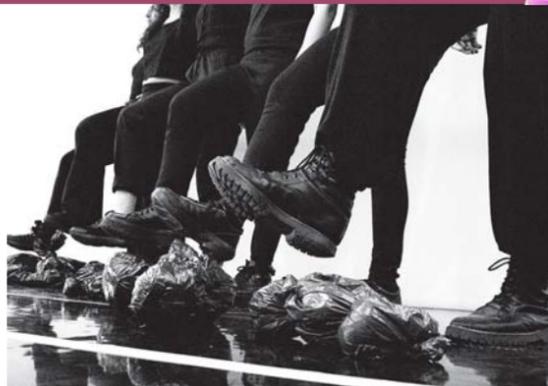
Asumir que el lugar de la diferencia es el lugar de la exclusión, es dar cuenta de un mundo que segrega y asfixia, que existe y es bueno sólo para quienes se parecen y profesan las mismas costumbres, identificaciones y necesidades. ¿Es posible la vida en comunidad siendo distintos? Es una pregunta con expectativas de estar abierta, y a la que muchos colectivos minoritarios responden encarnando una exclusión no deseada. ¿Cómo van a desearnos, si ni siquiera se atreven a imaginarnos? afirma Lohana Berkins en la entrevista que recupera esta pieza. *Transpiración* visibiliza así, parte de las luchas y reivindicaciones que el colectivo trans encarna en nuestra historia regional, abre la pregunta por el lugar de las diferencias, y su tratamiento social, cuando éstas no se ajustan a las referencias establecidas y confirmadas por los organismos de legitimación social vigente.

En la voz de Emiliano: “Transpiración es un manifiesto transcrito y sudado con danzas posibles.

Una ventana roja espiando pieles ajenas. También es trinchera para volverse fuego y desde allí... transmutar.”

Las preguntas por las representaciones de lo posible, los modos de construcción y las oportunidades de resonancia y reconocimiento son indispensables a lo largo de las historias de las humanidades. La forma de gestión democrática del poder da cuenta de un ejercicio móvil, distributivo y representativo, que muchas veces es avasallado por ambiciones, codicias y miedos. Queda en nuestras manos la responsabilidad y el derecho para ejercer el poder en nuestras micropolíticas cotidianas, que sean manos que interrogan y se interrogan, que producen preguntas y desencadenan opciones, desactivando así el consumo de la reproducción tranquilizadora que nos venden a través de las diferentes formas posibles de la manipulación de los consumos.

Formar parte de una exposición organizada por la UNA, Universi-



¿Qué es un monstruo?



Transpiración. Acciones posibles para transicionar

dad pública y de acceso gratuito, nos hace resonar en la importancia que las políticas de estado tienen respecto del acceso a la educación universitaria, y nos retrotrae a aquel 22 de noviembre de 1949 en que Juan Domingo Perón establece la quita del arancelamiento para la educación universitaria, facilitando el acceso a quienes no podían pagarla, propiciando así el ascenso social a través del estudio, lo cual significa un aumento del capital simbólico y cultural del país. Nos invita a reflexionar respecto de los lugares asignados para las artes y sus hacedores. Que el acceso a la edu-

cación y la cultura sean un derecho de cada habitante del suelo argentino está enunciado en la Constitución, y es favorecido o contradicho según las políticas de turno, sin perjuicio para sus detractores. Quizás sea tiempo de asumir, que las diferencias son posibles dentro de una cosmogonía valorativa que nos incluya, que velar por el bienestar de todas y todos quienes pisan el suelo argentino es requerimiento de nuestros gobernantes, y no el ejercicio del discernimiento entre las personas de bien y las que no. De bien o de yerro, son las acciones, no las personas.

El tríptico participó de la progra-

mación del Centro Cultural Borges y del Primer Encuentro de Elencos Universitarios de Danza celebrado en el Centro Cultural Kirchner y cerró su temporada 2023 el sábado 9 de diciembre a las 16 hs en el Museo Ernesto de la Cárcova con entrada libre y gratuita.

Sandra Reggiani es Lic. en Composición Coreográfica con mención en Expresión Corporal (IUNA); Prof. de Expresión y Lenguaje Corporal; Docente del Departamento de Artes del Movimiento del IUNA (Titular de la Cátedra de Improvisación, Adjunta de la Cátedra de Expresión Corporal I y II). Sandra Reggiani es Profesora IUNA y CCG San Martín.

desexilios me fui psicóloga social y volví corporalista

escribe Susana Kesselman

40 años. Un viaje por mi historia. Escribí varias historias vinculadas a esta fuente, estos 40 años. Historias personales pero diría que historias que atañen a la vida de muchos argentinos y argentinas.

Aquellos tiempos tumultuosos, previos al retorno de la democracia me convirtieron en una exiliada más. Partí hacia España con mi familia en 1976 y volví a Argentina en: 1986.

Mi vida en España la conté en un libro: «Crónica de un exilio», donde relato temas relacionados con mi vida familiar y con el histórico social de ese tiempo.

Para el relato en Kiné elijo un tema vinculado con el contenido de la revista, es decir el tema corporal. Llego a Madrid habiendo recorrido tareas relacionadas con la Psicología Social, con el Psicodrama. Con Hernán Kesselman, mi compañero de vida habíamos fundado en Argentina un Centro de Orientación Vocacional, el primero que no se basaba en tests sino en encuentros semanales con adolescentes que a través de grupos operativos reflexionaban sobre sus vocaciones posibles. Durante años ese fue mi trabajo. A mí llegada a España, a meses de la muerte de Franco, los profesionales *psi* encontramos un ambiente favorable a nuestras prácticas que por cuestiones relacionadas con la política de Franco no habían podido desarrollarse.

Mi trabajo inicial lo hice en 7 escuelas que pertenecían a los jesuitas y algunos dicen que así fundé las primeras tutorías en España. Tal vez.

Me inicié en un trabajo que se apoyaba en la Psicología Social y junto a otras *psi* exiliadas alquilamos un departamento. Yo trabajaba con adolescentes y cuando terminaba la sesión como típica argentina me tiraba al suelo y hacía algunos ejercicios, abdominales, estiramientos, los clásicos que solemos hacer, y en las pausas de las psicoterapias se sumaban mis colegas: dos argentinas y una chilena. Los argentinos solemos hacer naturalmente trabajos corporales; naturalidad que no registré en la España posfranquista donde solo existía el yoga.

Es decir que por esas cuestiones de la vida de pronto aparezo como una profe de gimnasia requerida por un grupo de exiliadas que tal vez veían en mí un pedazo del país ausente. Ocurrió entonces que me dije, si la historia me lleva por este lado tendré que hacer este camino buscando ampliar mis recursos.

Así aproveché algunas oportunidades: la posibilidad que se me presentó cuando conocí a Alexander Lowen que me hizo encarar la formación como bioenergista y al mismo tiempo un mensaje de la eutonista Berta Vishnivetz que estaba interesada en dar clases de Eutonía en Madrid. Todo se fue dando de modo natural.

La bioenergética y la Eutonía se enlazaban en mí y de este maridaje surge mi primer libro: *Dinámica Corporal*.

Olvide decir que soy egresada de la carrera de Letras de la UBA y que la escritura, el ponerle palabras a mi trabajo, fue parte de esta aventura corporal que todavía continúa en mí.

A mi regreso a Argentina después de un exilio de 11 años fui acogida con afecto por el Instituto de la Máscara y los colegas del MoTrICS -movimiento de trabajadores corporales-. Se dio en ese tiempo mi continuidad con la escritura por lo que publico mi segundo libro *El pensamiento Corporal*.

Ese libro me abrió muchas puertas en mi país y tuvo un comentario detallado y elogioso de parte de Julia Pomiés que en esa época trabajaba en la Revista Uno Mismo. El puente entre nosotras estaba tendido...

Así nos conocimos y desde el inicio colaboré con Kiné, la revista que Julia estaba ideando, la revista de lo corporal, que tanto contribuyó al desarrollo y difusión de nuestras disciplinas. Aquí continúo, escribiendo y asesorando desde hace más de 30 años.

parto y esferodinamia

Contribuciones y aportes de la Esferodinamia para Embarazadas en la experiencia y vivencia vital del parto como una Experiencia Somática

escribe: Marian Durán con aportes de Anabella Lozano

La Experiencia Somática, es aquella que surge cuando abrimos la percepción hacia el adentro, es una voz para la que no siempre encontramos palabras que logren describir y quizás tampoco necesitamos encontrarlas. Es la "voz" de la vivencia y la experiencia personal; no es la voz de lo que pensamos o creemos, sino de lo que sentimos. Es la voz del cuerpo integrado (físico, emocional, espiritual).

Poder escucharla requiere tiempo, tiempo de estar presentes en nosotras mismas, sin juicios.

Requiere, además un espacio disponible para recibir nuestra entrega progresiva hacia lo que vaya viniendo... y la mayor calma posible de nuestros pensamientos para que aflore y se despliegue suavemente y que podamos sentirla llegar.

Esa calma ese clima es el que inunda y va impregnando las clases de Esferodinamia para Embarazadas donde nos proponemos que el movimiento se transforme de ejercicio en experiencia y que podamos reconocerla como nuestro modo de estar y de habitar este momento.

Toda la información que va llegando sin que la vayamos a buscar, como si pudiera ir emergiendo a la superficie desde nuestra profundidad, viene de nuestras múltiples, diversas y profundas vivencias que son las que construyen nuestro sentir. En nuestros espacios cuidamos especialmente la sensibilidad de las personas gestantes para que sea posible reconocer los diálogos propios y aquellos que van apareciendo con nuestros hijos e hijas.

Esa sensibilidad es la que dibuja, da forma y modula la experiencia en nuestros espacios de clase.

Reconocer la percepción como un campo donde se abren todas las posibilidades y que van dando forma a nuestro modo de percibir el vínculo con los otros, las otras y con nuestro entorno. En ese campo es donde se va tejiendo la trama de la confianza en nosotras mismas en nuestros hijos e hijas y en el momento de parir y nacer.

A veces esa sensibilidad se mueve como el agua que corre en el río, y al llegar a la orilla desliza las partículas de arena muy lenta y suavemente.

Otras veces se mueve como el mar, con fuerza, y revuelve los granos de arena generando, según nuestro estado, sorpresa, alegría, inquietud o el deseo de controlar quizás lo incontrolable, lo que es y lo que será...

El parto es una vivencia única en la vida, una experiencia que implica tanto poder (entendido como capacidad de crear vida) como vulnerabilidad. El parto es un componente fundamental de la esfera sexual y emocional femenina. Es un gran viaje transformador.

Es una aventura única que pasa por el cuerpo de la madre y su alma, se trata de un momento irreplicable, trascendental, no hay manera que no nos atraviese profundamente.

Sabemos que el parto es un proceso arcaico que pone en juego estructuras arcaicas, primitivas, mamíferas del cerebro,

que despliega en muchos casos, aspectos de lo humano que intentamos controlar, educar, culturalizar por milenios. Se despliegan conductas salvajes, gestos únicos, actitudes, miradas, sonidos, movimientos que parecen ser extraños, palabras que muchas veces sorprenden. Y así debe ser.

Por tanto interferir aunque sea con la intención de ayudar no tiene mucho sentido



excepto que realmente sea necesario, sino más bien, procurar no perturbarlo demasiado.

La estructura más arcaica ocupa el tronco encefálico y el cerebelo, lo que es conocido como cerebro reptiliano. Controla las funciones básicas del Sistema Nervioso Autónomo para la supervivencia. Es reactivo a estímulos directos. El siguiente en la evolución es el cerebro mamífero, ocupado por el sistema límbico, encargado de las emociones y asociado al contacto. Regula la supervivencia en una dicotomía del rechazo del dolor y la aproximación al placer.

En el trabajo de parto y el parto nuestro cerebro racional necesita ir silenciándose en la medida que nos zambullimos en el proceso para darle lugar al cerebro reptiliano y al cerebro mamífero, para que esa voz del sentir pueda expresarse en nuestros cuerpos y así experimentar la vivencia del parto somáticamente.

Para que se despliegue con armonía, requiere que haya la menor cantidad de interferencias posibles y que cada mujer lo vivencie a su manera. Necesitamos tiempo, un tiempo que no podemos controlar ni limitar y como decíamos anteriormente, un



porque la forma en que somos acompañadas nos permite o no, conectar con la fortaleza interior para trascender lo que se presente, aunque eso no garantice que el parto sea lo que la expectativa creó.

Nuestro rol (el de quienes acompañamos) requiere la suficiente sensibilidad para poder ser sostén, contención, apoyo y cuidado así como el útero gestante lo es para el o la bebé que lo habita. Quienes acompañamos debemos poder entrar en sintonía con las características del útero: receptivas, flexibles, sensibles, contenedoras, y decididas si es necesario.

"Se necesita uno para pararse solo en la oscuridad, se necesitan dos para dejar brillar la luz a través".

Ninguna de las personas que acompañamos podemos intentar controlar la experiencia que cada mujer va a tener, pero nuestra presencia, como así la de los acompañantes, puede marcar la diferencia en cómo trascendió lo que la vivencia le trajo.

Y volviendo a lo que nuestros cerebros primitivo y mamífero necesitan, el movimiento y el contacto son una de nuestras posibilidades para acompañar profundizando en la amplia gama de tipos de intercambio para sumarle a la vivencia la posibilidad, si la mujer lo desea, de abrazar el gozo, el alivio, la libertad y una mayor sensación de conexión con su cuerpo y el de su bebé, lo que le deja una sensación enorme de poseer un poder superior a cualquier otro conocido antes.

La experiencia somática puede expandirse en el contacto con un otro, donde la percepción de espacios más profundos se amplifica, logrando así una vivencia más íntima que se despliega a través de ese punto de encuentro y sigue sumando confianza a esta experiencia de la vida desplegándose.

Todo dependerá del justo equilibrio en la presencia que acompañe y habilite el espacio necesario para el despliegue de poder que cada mujer o persona gestante tiene en sí, aún sin saberlo conscientemente.

*Nacer, existir, transitar, morir.
En un viaje eterno de expansión,
de contracción
A veces vacías, a veces plenas
Caminar con la pregunta
Saborear la incertidumbre
Sentir los huesos
que han de ser el cofre del espíritu
A veces perdidos, fragmentados
en cuerpos no habitados,
deambulantes
¿Acaso no vinimos a recordar y en
simpleza ser?
Acaso mi aliento no susurra mi
verdad más profunda?
Y en este encuentro y desencuentro
sentir, sentirme, habitarme,
encuerparme*

Anónimo

Marian Durán- Educadora Somática, Pedagoga, Partera.

Anabella Lozano- Educadora Somática, Pedagoga, Docente Formadora.

feldenkrais

En este número de Kiné ofrecemos un nuevo texto de la serie traducida por Anton Luger y María Villalonga.

Agradecemos a la publicación alemana por su generosidad, al autor por compartir su material, a los traductores y a la correctora (Catalina Berarducci).

Este artículo fue originalmente publicado bajo el título "Mut" en la revista Feldenkrais Zeit número 21. Revista sobre aprendizaje somático, páginas 48 a 53, en el año 2021.

Este artículo puede compartirse como material educativo y de estudio, sin fines de lucro, citando de manera apropiada al autor, los traductores y revisores del mismo.

Invitamos a las y los interesados a consultar materiales similares publicados en números previos de la revista Kiné y en la página web de la Asociación: <https://www.feldenkrais.org.ar>

Asociación Feldenkrais Argentina



Retrato de Hermann Klein
fotografía del archivo del autor

Valentía

«Mi miedo es mi sustancia, y probablemente lo mejor de mí mismo.»
Franz Kafka - 1925

texto de Hermann Klein¹ - traducción de María Villalonga y Anton Luger

Una mañana, Josef K. es detenido por una razón que desconoce. Desde ese momento, el protagonista se adentra en una pesadilla para defenderse de algo que nunca se sabe qué es². Tras varios intentos fallidos por averiguar los motivos de su acusación, Josef K recibe una condena y es asesinado. Otro hombre, K, que es un agrimensor, acude a un castillo donde han reclamado sus servicios para trabajar allí como perito, pero resulta que es tan impenetrable la fortaleza como desconocido su cometido³ y todos los esfuerzos por llegar hasta las personas que le ordenaron aquel trabajo fracasan. —Estas son historias que nos dejó Franz Kafka.

El primer signo que H sintió fue un temblor leve en una pierna. Para cuando esta sensación se repitió, su andar ya se había vuelto inestable. Se lo contó a su mujer y a su hermano -quien padecía esclerosis múltiple (EM) desde hacía muchos años- y fue en ese momento cuando H decidió acudir al servicio de neurología del hospital universitario, donde lo internaron por una semana completa para someterlo a estudios diversos y pruebas incómodas, resultándole algunas muy dolorosas. Lo mantenían sedado y con pastillas para dormir. Con el trato amable y competente del personal del hospital H sobrellevó mejor aquellos procedimientos y su miedo pasó a un segundo plano.

Celebró su cumpleaños número 50 con muchos amigos y esperaba que por su edad, la aparición tardía de la temida EM fuera leve.

Una semana después le diagnosticaron esclerosis lateral amiotrófica (ELA). Esta es una enfermedad degenerativa e incurable del sistema nervioso motor. Las neuronas motoras mueren, lo que inicialmente provoca espasmos dolorosos y a medida que empeora, progresivamente alcanza una atrofia muscular completa con parálisis de los músculos que controlan los órganos vitales. La expectativa de vida de un paciente con ELA promedia los cuatro a cinco años a partir del momento del diagnóstico.

El pánico se apoderó de él. H sentía estar en el cuerpo equivocado, en el momento incorrecto, en el lugar inadecuado. Sin consuelo, sin salida, acorralado. Aún podía llorar. Buscó respuestas sin éxito en internet. Finalmente, su mujer lo trajo de regreso a casa.

H no tenía fuerzas para acabar con su vida. Tras el pánico, tras el miedo sin límites, lo invadió la rabia. *¿Por qué los demás siguen viviendo despreocupados, en lo superficial, enajenados del mundo? ¿Qué hice mal? ¿Acaso fue mi alimentación? ¿Será la consecuencia de mi profesión?*

El miedo persistía, pero después de la rabia lo arrebató una tristeza inconmensurable como su miedo.

Lloró, lloró.

H solía ser el centro de todas las reuniones sociales. Sus dos pasiones máximas se centraban en el motociclismo y en la música. Sobre todo amaba el blues. También le gustaba contar historias cuidando hasta los ínfimos detalles y las compartía con su familia y amigos. H tenía un hijo y una hija.

Encontró apoyo integrándose a un grupo de autoayuda, donde el factor común

que los unía era la desesperanza. H acudió a la primer reunión de grupo con su mujer. Al no tener cura se hacían la pregunta: *¿Por qué a mí? Se pasaban consejos: Lo importante, ir siempre por delante de la enfermedad. Instala un ascensor en casa antes de necesitarlo. Adapta tu coche para discapacidades futuras mientras puedas entrar tú mismo sin ayuda. ¿Servirá el aceite de marihuana como bálsamo para los calambres?*

Nafragaban en el mismo barco compartiendo la misma tragedia. Se acompañaban con solidaridad, compasión y dándose ánimo, pasándose tips de cómo hacer la vida más práctica.

Después de la primer reunión H me escribió contento manifestando que sentía que flotaba a un metro del suelo, la euforia le había durado una semana. Había dudado durante mucho tiempo en hablar acerca de su condición por vergüenza y miedo. Cuando por fin lo dijo, nos apartamos de la idea de enfermedad y decidimos vernos cuanto antes. Ahí donde él tenía frente a sus ojos la muerte, yo temía no estar a la altura para satisfacer sus expectativas.

En la primera visita llevé mi camilla y le ofrecí una integración funcional (IF). Fue un alivio que me dejara hacer algo.

Ya no se trataba de «aprendizaje» ni de «sistema nervioso». Su sistema nervioso presentaba un cuadro irreversible. Mi toque podría resultar grato para él. Al tocarlo, debería sentir calma y recibir consuelo, apaciguar temporalmente la tormenta.

Silencio en el cuerpo, silencio entre nosotros.

A veces funcionaba y nos las arreglábamos bien. Pero H decía que por la noche los calambres se hacían más intensos. *¿Podría la IF haber tenido que ver?* No nos atrevimos a hacer otras más. Pero permanecíamos juntos - H sentado en su silla de ruedas - en el parque, comiendo, bebiendo, riendo en casa.

Más adelante, durante un tiempo, le di clases regulares a otro hombre que llevaba diez años con el mismo diagnóstico. Inmóvil, alimentado a través de una sonda nasogástrica y conectado a un respirador artificial. Se comunicaba con sus ayudantes moviendo y levantando las cejas. Yo era muy prudente y lo movía con expresa suavidad. No obtenía retroalimentación a través de las palabras, la respiración o los cambios de tono, aquellos recursos a los que suelo prestar atención durante las IFs. Aquí, debo reconocer que mi miedo era mayor que el suyo. *¿Estaré haciendo lo "correcto"? ¿Cómo debía saludarlo si no podía responderme?* No podría recurrir al cordial y rutinario saludo, que yo mismo conocía por mi experiencia como paciente en un hospital: *¿Cómo se encuentra hoy señor?* Tampoco era posible preguntarle qué quería. Supe que le gustaba escuchar audiolibros. Le llevé audios en casetes. Le encantaban. Y me hizo saber que disfrutaba de esas horas. Lo sentía como un *plus* y un beneficio secundario por su enfermedad. Cuando apenas lo movía leve, yo tenía la sensación de que podía sentir

sus huesos inmediatamente. Percibía entonces ligereza en él.

Un esqueleto que se mueve.

Me di cuenta de mi tensión y de mi miedo al fracaso porque después de cada clase, al salir me compraba siempre algo dulce. Un amigo/colega, quien también trabajaba con el señor, me aconsejó: *Tienes que aprender a actuar profesionalmente. Si quieres ser más "pro" en tu desempeño, es necesario que tengas muy en claro cómo separar tu vida privada del trabajo. Tu vulnerabilidad no le sirve de nada a este hombre. Él necesita de una «persona madura», que sepa diferenciar sus sentimientos íntimos de su práctica profesional. Tienes que tener el valor para ser empático con él durante la clase y luego, debes "cerrar la puerta tras de ti" cuando hayas terminado.*

La formación en el entrenamiento del Método Feldenkrais debería permitirnos redescubrir nuestra audacia perdida o, como seguro recordarán, el valor para realizar nuestros sueños conscientes e incluso nuestros sueños *no confesados*⁴. En las numerosas grabaciones de las clases en grupo (ATM) Feldenkrais habla de las posibilidades que hay por descubrir para cambiar los viejos patrones de movimiento - que también, en su teoría, se ven reflejados en nuestra forma de *pensar, sentir y percibir*.

Curiosamente, nunca en esas clases (al menos que yo recuerde) habló del miedo, aunque le dedicó un capítulo entero a este concepto en su primer libro del Método Feldenkrais: *Cuerpo y comportamiento maduro (Body and Mature Behaviour - 1954)*. Tampoco recuerdo alguna grabación de IFs en la que Moshé se centrara en el tema del miedo (o lo que hoy en día llamamos trauma) ni siquiera recuerdo que lo mencionara. Moshé solía escuchar el problema de salud que aquejaba a la persona que acudía con él y sin hablar mucho empezaba directamente trabajando con su postura y con el movimiento.

Las retroalimentaciones de las personas que asisten a las sesiones de IFs se centran particularmente en algún punto muy concreto, por ejemplo, suelen decir que: *se sienten menos adoloridas, que perciben la organización de su cuerpo equilibrada y ágil, que notan estar en una mejor postura, etc.*, pero también, esto va más allá, cuando los clientes hacen mención acerca de estar *más libres y percibiéndose a sí mismos radiantes y vivaces al caminar, respirando más sueltos y sintiéndose ingravidos, como si se hubieran quitado grandes cargas de peso de encima*. Es inmediato ver la transformación en sus rostros, que al llegar se ve tensión, rigidez, un rostro estrecho y al finalizar se aprecia con más luz, abierto. También, la voz pierde esfuerzo y se escuchan al hablar con una voz vibrante. Al menos durante un breve lapso de tiempo la gente se siente menos presionada, se siente aceptada, contenida.

¿Podrá esta apertura hacer que las personas recuperen su coraje?

continúa en la página siguiente

viene de la página anterior

Hay una cita conocida de la ilustradora y escritora infantil alemana Cornelia Funke (1958):

Me hubiera gustado saber a los 16 años que lo único que se interpone entre nosotros y la vida es nuestro propio miedo. Y que no hay que dejar que el miedo nos doblegue, porque de eso se alimenta, cediendo ante él. Me hubiera gustado saber que no podemos cambiar algo sin tener que atravesar ese proceso con miedo. Y mucho más, me hubiera gustado saber, que hacer cosas que te producen miedo te hace sentir increíblemente feliz y libre.

Hacer cosas que te producen miedo te hace sentir increíblemente feliz y libre... Porque el miedo no solo es angustia u opresión, sino que también es tentación, es deseo, el miedo seduce... es una tensión que se libera. Libertad. Los que dicen No, se quedan en su zona segura, los que dicen Sí, aprenden algo nuevo.

En los años 70 y 80 del siglo pasado, cuando M. Feldenkrais se dio a conocer y empezó a desarrollar la Formación de su método en EE. UU. el miedo no era un tema dominante a diferencia de hoy. A muchos estudiantes de Feldenkrais de esa época se les asociaba más con la cultura hippie y alternativa, con un optimismo New Age, con un espíritu libre de superación. Todo eso parece haber desaparecido hoy. Si buscas libros sobre el tema, encontrarás un sinnúmero de guías y lecturas más superficiales, pero también hay investigaciones, tratados científicos y libros más serios. El sociólogo Heinz Bude (1954) en su libro: *La sociedad del miedo* (Herder 2017) habla de la paradoja del miedo: *Cuanto más seguro estés, más miedo sentirás.* Y el sociólogo sueco Roland Paulsen (1981) menciona con asombro en su nueva investigación: *El Gran Miedo* (2020) que los reyes medievales vivían peor en términos de esperanza de vida, higiene, atención médica y protección contra el frío que los beneficiarios de la asistencia social sueca de 2023, pero seguro estos reyes vivían con menos miedos. Todas las estadísticas de los países ricos en la actualidad, muestran que la depresión y los trastornos de ansiedad están en su punto más álgido. Paulsen ve la causa principal en nuestra poca tolerancia para hacer frente a la incertidumbre, en nuestra inclinación por evitar riesgos y en nuestra incapacidad para aguantar inseguridades. En EE. UU., la tasa de suicidios entre los estudiantes ha aumentado drásticamente. En Japón, el fenómeno de los jóvenes con síndrome de *Hikikomori*⁵, quienes rechazan todas las exigencias de la sociedad y se retiran a sus habitaciones durante años seguidos, es un problema importante desde hace algunos años.

Debemos decir Sí, y soportar la incertidumbre. Esto es exactamente lo que Moshé Feldenkrais hizo y practicó a lo largo de su vida, una vida llena de peligros y dificultades.

Conocí el ejercicio del *reloj pélvico* en un taller de interpretación. Entonces me compré el libro de Feldenkrais: *La conciencia a través del movimiento* (1972) y empecé con los doce ejercicios básicos que en él se describen. Los practiqué todos y fue así como armé mi primera pequeña colección de ATMs. Los enseñé en nuestro grupo de teatro sin tener *licencia*. Cuando me enteré de la posibilidad de formarme me presenté. Tuve que comparecer ante un comité examinador y me pidieron dos recomendaciones. Por desgracia, nunca había asistido a un curso así y no sabía nada de integración funcional. Solo podía remitirme a mi propio trabajo. Así que no me aceptaron y me enviaron de regreso. Poco antes de que empezara el curso, recibí una llamada de aceptación: tal vez alguien habría cancelado, no supe... Enseguida inicié esta nueva etapa con cierta ansiedad. Entraría en un ámbito que me resultaba completamente descono-

cido y cuyo lenguaje, al principio, no entendí nada. En una de las primeras lecciones, cuando llevábamos acostados ya un buen rato moviendo los labios, alternando entre el gesto de chupar y el de besar, uno de los participantes, un hombre mayor, se levantó como un tigre inquieto, deambulaba por la sala lanzando miradas salvajes a su alrededor. Temí que en cualquier momento se pusiera a gritar. Me pareció una persona que padecía algún desequilibrio mental, asustado y él percibió mi inquietud. Pero Gaby Yaron, nuestra entrenadora, le habló bajito y suave, lo movió un poco y pronto volvió a estar tranquilo y en paz. Más tarde me contó que era judío originario de Hungría. Su historia había sido una larga odisea cargada de persecuciones y de pérdidas dolorosas. Sentí alivio y recapacité sorprendido sobre la sencillez y la hermosa calidad del actuar de Gaby para ayudarlo y pensé con cierta inseguridad que yo nunca podría hacer algo igual.

Al cabo de dos años nos autorizaron a impartir clases a grupos. Inicié con clases privadas y recorrí más de diez centros de educación para adultos ofreciendo cursos de fin de semana. Le pedí al gestor del primero de los talleres que me anunciara en la sección de filosofía y no en la sección salud, que fue lo que finalmente pasó. No me interesaba encasillarme en el tema de la *salud*. Tampoco en el de *terapia*. Siguiendo el estricto consejo de M. Feldenkrais, nunca había tomado apuntes en clase durante mi formación y por entonces no estaban editados los volúmenes de Alexander Yanai. No tenía ningún material de soporte escrito.

¿Cómo iba a sobrellevar ese fin de semana?

Una de mis influencias más importantes junto a Heinrich Jacoby y Elsa Gindler, fue el dramaturgo inglés y profesor de improvisación Keith Johnstone. Los tres hablaban del arte de estar abierto a las nuevas situaciones que se nos presentan. El miedo a quedar mal, el miedo a la vergüenza, nos inhiben la libertad de expresarnos con *soltura frente a lo nuevo*. Entonces creemos no estar preparados. Consideramos que tenemos que planificarlo todo meticulosamente y por adelantado, rumiamos con la idea de que no somos lo suficientemente capaces y asumimos que debemos seguir estudiando.

Me obligué a hacer lo contrario: quería estar totalmente alerta a todas las sensaciones nuevas. Para apaciguar los nervios, me procuré un momento de introspección mientras esperaba detrás de la puerta del aula antes de entrar. Me negué a pensar cuál sería la primera lección que impartiría, es más, ni siquiera quise imaginar lo que iba a decir primero al arrancar el curso. Quería sorprenderme y quería dejarme llevar por la primera impresión del grupo nuevo. De Johnstone recordé una técnica, que consiste en contar hacia atrás desde el número 100 de 3 en 3. También, me las ingenié pensando en hacer cosas distintas para romper mis rutinas: solté mi postura, puse el foco en mi respiración, desajusté la ropa que me había puesto, pensé en palabras nuevas y gestos diferentes para abordar al grupo. Fue especialmente útil hacer esa pausa de forma arbitraria y *dejarme caer en ella* para preguntarme qué podría hacer para empezar. Me entretuve como si fuera un juego con esas tonterías.

Así que abrí la puerta y me enfrenté a la gente nueva, quienes me acogieron en su mayoría con buena onda. Después de haberles pedido a todos que se tumbaran boca arriba para comenzar con el típico *escan* introductorio, seguía sin saber con qué seguiría. Y entonces vi algo, noté un movimiento. Ese fue el impulso suficiente para dar inicio. A partir de ahí desarrollé las lecciones, a veces dándolas solo en partes, otras veces hacía algunas variaciones sobre la que ya conocía. Por ejemplo, podía ser que la instrucción implicara tener un brazo levantado y me preguntaba si el tema de la lección que daría sería sobre *levantarlo* en

todas las posiciones y relaciones posibles con la gravedad para ver cómo lo sentían luego al comparar en la pausa. O si el objetivo apuntaba a hacer algo en contra de la gravedad o a favor de ella. O si debía inclinarme por la premisa de *“Levantar el brazo con diferentes intenciones, la mano apunta a un objetivo, el codo se despegaba del suelo, el brazo se levanta desde la espalda, usando el suelo como apoyo”* ... Incluso el concepto de percepción – pedirles que noten o que sientan algo- se convirtió en un gran problema. Entré en crisis cuando me di cuenta de que nuestro lenguaje feldenkraisiano no me resultaba útil. Así que les pedí que notaran sus articulaciones de la cadera y la columna vertebral. Obviamente, esto no fue fácil ni fue posible. *¿Qué quería decir exactamente con articulación de la cadera? ¿O con columna vertebral? ¿O con notar o sentir?* Entonces propuse al grupo una suposición imaginada: *¿Qué siente una persona que nace ciega y sin brazos que nunca ha podido tocarse ni ver fotos de esqueletos? ¿Qué significará «sentir» para esta persona? Si les tocara trabajar con un niño ciego y gravemente discapacitado: ¿cómo creen que sería su «imagen corporal» si nunca habrá podido verse en perspectiva desde su cabeza hasta los pies? ¿Existirá un sentimiento que sea un puro torrente de sensaciones, sin lenguaje y sin imágenes? ¿Cuánto duraría?* Y así comenzaron una y otra vez fascinantes viajes por el universo de sensaciones, sentimientos, movimientos y más. Y me gustó estar a la deriva por los intrincados caminos del movimiento en aquellas semanas de vacaciones.

Practiqué lo mismo con los IFs. Y cometí error tras error. Pero nunca rechacé a nadie. Ni a la persona con autismo severo, a quien nunca logré entender, ni al hombre con enfermedad de Parkinson que se avergonzaba cuando se echaba gases. Ni a la bailarina, ni al actor, ni al paisajista que sufría fuertes dolores de espalda, ni a la esposa infeliz de un empresario depresivo que llegaba a sus clases con chófer y quería hablarle del Tercer Reich. Y menos que menos a los padres con hijos discapacitados, a veces difíciles, a veces fáciles. Di IFs a personas valientes que, como aquel paciente con ELA, esperaban una ayuda que no siempre pude brindarles. Trabajé con personas víctimas de desplazamientos forzados y de tortura a las que pude ayudar durante un tiempo en mi experiencia trabajando para la ONG *Refugio*. Pero también, en ciertas ocasiones, logré mucho menos de lo que mi expectativa y mi euforia esperaban. Sin embargo, siempre fue un viaje hacia las personas y con las personas. Un viaje que solo fue posible diciendo Sí a todo lo que se presentara. Di sí, asume tu miedo y sigue adelante.

En las dos obras de Franz Kafka mencionadas al inicio los personajes son avasallados por fuerzas anónimas: uno es condenado sin saber la razón de su pena, el otro se ve impedido al intentar cumplir con su encargo. No logran realizar ningún sueño, sino que viven inmersos en una pesadilla. El autor de novela negra japonés Hideo Yoko-

yama (1957)⁶, describe a la sociedad japonesa contemporánea con agudeza. “50”⁷, es el título de una de sus tres novelas traducidas al alemán, en su contenido, el cual sorprende a los lectores occidentales y ciertamente a los abogados locales (Kafka era abogado), revela una clara representación de cómo debe ser un Juez: *«No se permitió desatender ni uno solo de sus casos. Sostenía que cada sentencia judicial era una oportunidad única. (...) Cuando terminaba un juicio, nunca volvía a ver al acusado, precisamente por eso le dedicaba todo su tiempo durante el proceso dentro de la sala. Se lo tomaba muy a pecho. Al igual que en la ceremonia del té, en la Corte la regla general del tribunal es: “acaja de todo corazón a las personas que le serán confiadas a su cuidado”.*

Reconozcamos nuestros miedos, pero no cedamos ante ellos. Aceptémoslos también como una agitación, como un incentivo. Y dediquémonos entonces a las personas que acuden a nuestra consulta. Preparémonos y recibámoslas con una *ceremonia* que las acoja desde el corazón.

Título original: “Mut” – Feldenkrais Zeit#21: Journal für somatisches Lernen (Revista sobre aprendizaje somático)- número 21- páginas 48 a 53- año 20218.

Autor: Hermann Klein – Stuttgart / Alemania.

Traducción al español: Anton Luger – María Villalonga – México - 2023.

Corrección de estilo: Catalina Berarducci

1 Hermann Klein, es Pedagogo del Método Feldenkrais. Reside y trabaja en Stuttgart (Alemania). Se formó con Gaby Yaron en Múnich (1986-1989). Es miembro del equipo editorial de la revista “Feldenkrais Zeit”.

2 El proceso F. Kafka. 1925. Editorial Verlag die Schmiede – Berlín - Alemania <https://www.planetadelibros.com/libro-el-proceso/253474> (N. de T.)

3 El castillo. F Kafka. 1926. Editorial Kurt Wolff Verlag – Múnich – Alemania [https://es.wikipedia.org/wiki/El_castillo_\(novela\)](https://es.wikipedia.org/wiki/El_castillo_(novela)) (N. de T.)

4 La sabiduría del Cuerpo. Recopilación de artículos de Moshé Feldenkrais. Capítulo 4: Sobre la Salud: Entrevista para la revista Dromenon con los doctores Jean Houston y Robert Masters con M. Feldenkrais. 1979. Editorial Sirio 2010. Título original: *Embodied Wisdom* - Traducido del inglés por Julia Fernández Treviño (N. de T.)

5 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10503919/> (N. de T.)

6 https://en.wikipedia.org/wiki/Hideo_Yokoyama.

7 <https://www.thalia.de/shop/home/artikeldetails/A1056625684>.

<https://elpais.com/babelia/2021-01-08/hideo-yokoyama-mi-objetivo-es-escribir-una-novela-que-supere-a-la-no-ficcion.html>

8 <https://feldenkraiszeit.org/angst/>



Retrato de Hermann Klein - fotografía del archivo del autor



INFANCIAS

verte mirar

escribe:
Ingrid
Kleiner

«La mirada nace del misterio»
Daniel Calmels

Tu mirada: profunda, sincera, curiosa, paciente, hermosa. ¿Qué ves? ¿Que podría yo mostrarte?

«Sus ojos ven», sentencia la oftalmóloga, tu visión discrimina. Veo que ves. Que me seguís. Que te enfocás. Que buscás, que observás. Veo cómo tu visión se va desarrollando.

La vista representa un atributo, una función. Mirar se refiere a las ideas, a la imaginación, a los sentimientos.

Te observo mirando, te siento transparente, abierta. Infinitamente permeable.

Tu mirada me interpela aún antes de ser mirada.

Me atraviesa, desarma y contiene. Me veo reflejada.

Nadie puede verse a sí misma, por eso te cuento mi perspectiva.

Tus ojos son una preciosura, tu mirada todavía más.

Quiero que veas lo que yo veo,

quiero que me muestres cómo mirás, y mirar juntas.

Guardo los distintos anteojos que uso para analizar, categorizar, entender, y de repente se develan nuevos matices. Tu mirada me sorprende desnuda y sin lentes.

Mirarnos es deshacer el espacio que nos separa. Tu mirada me encuentra y conmueve. Me enseña a detenerme y observar, con ganas de sacar los velos. Clara. Sin maquillaje.

Le tengo miedo a las pantallas, a que las miradas queden atrapadas allí, secas, vacías. A las trampas del ojear la vida, del mirar sin captar el movimiento con todo el cuerpo.

Cómo me gustaría cuidar tu mirada. Que conserves la frescura, lo sutil y potente.

Ser testigo mientras te abris paso más allá de lo superficial, para nutrirte y permitirte digerir lo bello que encuentren tus ojos. Que te conviertas en el faro de lo que deseas.

Verte mirar el mundo es maravilloso ¿Cómo será el mundo? ¿Qué será lo que verás?

Siento la necesidad de que el mundo también te mire. Que mire y defienda a las infancias, y su derecho a cambiar el foco.

Vaciar de ideas nuestra visión. De aquellas que se cruzaron y quedaron atoradas en las pupilas. Limpiar la lente, para poder apreciar los detalles con atención, y los colores del paisaje.

Las Infancias nos observan. Que su búsqueda nos encuentre disponibles, y despierte aquella sensibilidad con la cual alguna vez supimos mirar.

Que el misterio se mantenga vivo y construyamos nuevas lentes para enfocar con más amor hacia afuera, y hacia adentro.

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

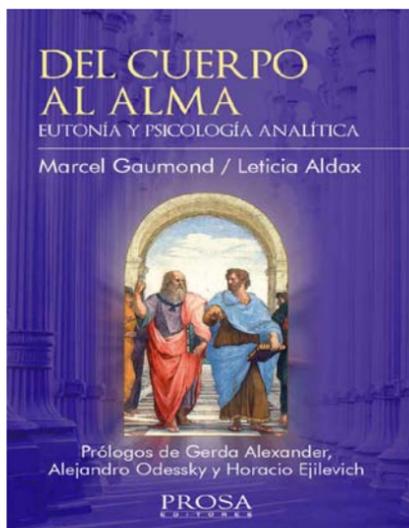


LIBROS

DEL CUERPO AL ALMA EUTONÍA Y PSICOLOGÍA ANALÍTICA

Marcel Gaumond /
Leticia Aldax

Prólogos de
Gerda Alexander,
Alejandro Odessky
y Horacio Ejilievich



Me siento más cerca del enfoque de Jung. De paso, existe una tesis excelente, La eutonía vista por un analista junguiano, escrita en el Instituto Jung, de Zurich, por el psicoanalista canadiense Marcel Gaumond.

—Gerda Alexander

En el prólogo de este libro Leticia Aldax comenta que el hallazgo de esta frase de Gerda -que tantas otras veces anteriores había pasado por alto-, extraída de sus conversaciones con Violeta Hemsy de Gainza, publicadas en Buenos Aires en 1983, le aclaró el camino que venía haciendo al haber toma-

do contacto con lecturas de psicología analítica de Carl Gustav Jung, y sentir la profunda conexión entre ella y la eutonía.

«Así comencé -dice Leticia- la búsqueda del mencionado autor y su tesis. (...) La obra de Marcel Gaumond, incluida en la segunda parte de este libro, contiene elabo-

raciones teóricas y reseñas de su práctica, por parte del autor; el relato de su hermoso encuentro con Gerda en Talloires; y además, el prefacio de Gerda y el texto de la conferencia en un congreso de analistas junguianos que ella dio en 1984. ¡Hallazgo diamantino! Esta magia de encuentros son para mí, en la terminología de Carl Gustav Jung, ¡verdaderas sincronicidades!».

Por su parte, en el prefacio de Marcel Gaumond a la versión castellana de su obra el autor señala: «La invitación de Leticia Aldax para escribir una nota introductoria para la publicación en español de mi libro *Du corps à l'âme* me sumerge en un sinfín de maravillosos recuerdos. Mencionaré los que me vienen a la mente espontáneamente: -Mi primer contacto en 1973, con Gerda Alexander, durante una sesión de eutonía en la que pude participar con ella, en Talloires (Francia), cerca del lago de Annecy. Un contacto cuya experiencia describo al principio de mi libro y que me permitió descubrir una verdadera maestra en la persona que fundó esta disciplina. Una disciplina que inmediatamente, me pare-

ció ofrecer en el lado somático, lo que la psicología analítica ofrece en el lado psíquico de la autoconciencia.

Estoy muy feliz, gracias a Leticia Aldax, con la publicación de *Del cuerpo al alma* en Argentina, una publicación que, enriquecida con los textos de Leticia, se convierte en una obra conjunta.»

Y también queremos compartir palabras de Alejandro Odessky, eutonista, que resumen contenidos y enfoques fundamentales:

«En este libro los autores, a través de sus investigaciones y sus experiencias vivenciales, profundizan en el camino del uso de la eutonía para el desarrollo personal en cuanto al autoconocimiento. Seremos convocados a vincular dos ramas de disciplinas holísticas. Ellos nos introducirán en la aceptación mutua que tuvieron ambos creadores de las disciplinas: Carl Gustav Jung habiendo elaborado la psicología analítica, comenzando con un abordaje psíquico, y Gerda Alexander habiendo elaborado la eutonía, desde un enfoque somático. La motivación de cada uno de estos dos investigadores surge de las dificul-

tades, ya sean las físicas de Gerda o las psíquicas de Jung. Descartaron la posibilidad de sufrir como víctimas y abordaron sus impedimentos, decidiendo convertirse en creadores de su propia transformación. El mensaje de ambos es este.

En sus conclusiones los autores hacen hincapié en salir de la dualidad cuerpo-mente avalados por Gerda y Carl, entendiendo que en la época en que vivieron Alexander y Jung predominaba el pensamiento dual. Hoy, con fundamentos científicos, el pensamiento dual fue superado, aunque aún presenta resistencia en el mundo médico y psicológico.

Subyace en el texto, desde mi perspectiva, la propuesta de usar las dos disciplinas, ya que son complementarias en el desarrollo del autoconocimiento.»

A la versión castellana de la obra de Gaumont se suman en este libro, una primera parte descriptiva de la Eutonía, teoría y práctica; y un extenso último capítulo sobre Eutonía y proceso de envejecimiento.

En el cierre un broche emotivo: poemas íntimos y agradecimientos.

Volveremos sobre estos materiales en próximas ediciones de Kiné.

& construir la paz desde el cuerpo escribe: Silvina Gimpelewicz

Al nacer la sabiduría del cuerpo ocupa e impregna todo. Se impone el llanto para expresar el malestar o la necesidad, la risa, el gesto.

La palabra y la razón aún están ausentes. Con el transcurrir del tiempo seguirán siendo predominantes los sentidos, la sinestesia, y lentamente los vocablos aparecen como un juego, canturreos, movimientos, exploración, ensayos, prueba y error sin ser jamás y ojalá juzgados, pues a nadie se le ocurre que si nos caemos nos estamos equivocando. Explorar es parte inherente al crecer.

En el acto de amor profundo no hay palabras ni discursos. Solo el cuerpo conoce los caminos a recorrer cuando la sexualidad se abre paso en abrazos, piel, sudor, calor, etc.

Cuando crecemos los sistemas de control, nos restringen, anulando la parte más mágica y fresca de nuestra esencia: controlar el dolor, ser fuertes y competitivos, resistir, apretar y aguantar. La autorregulación se nos va escapando, escurriendo, y la sabiduría innata se desestima a favor de quienes poseen otra más racional y valorada socialmente, que hay que insertar con solidez.

Como adultos en la mayoría de nuestras sociedades centroamericanas no está bien

visto ser demasiado sincero o directo, por lo que gestionar sentimientos de ira o enojo se hace complejo, teniendo que aprender a reprimir para mostrarse educado y no "malcriado", un vocablo que alude a quien se comporta "inadecuadamente" rompiendo las reglas establecidas.

El individualismo y la desconfianza no nos permite aflojarnos por el miedo a no ser sostenido cuando nos derrumbamos. El derrumbe tiene que ver con soltar, con descansar, con ir hacia el suelo, lugar de partida de nuestra infancia, donde estábamos seguros. El suelo un lugar en el que confiar sin lugar a dudas, un lugar privilegiado donde anclar nuestra identidad.

Derrumbe no necesariamente tendrá que tener connotación negativa, por fin la verticalidad por momentos puede convertirse en horizontalidad.

Estar siempre erguidos puede resultar agotador. Erguidos y mirando la vida, como se suele decir, "de frente" sin contemplar que no siempre deseamos ver lo que ella nos muestra, o no siempre nos hace bien. Apología de un bienestar que llega a pesarnos. Agendas llenas, tiempos escasos, correr

para no llegar...

¿Como construir la paz que tiene que ver con el bienestar primero dentro de nuestra integridad, sin un cuerpo?

Porque el cuerpo suele estar últimamente tan desmembrado, tan aturdido de redes sociales y ruido, interferido, tan lejos de nosotros mismos. Sin empatía y amabilidad hacia nosotros, sin suficientes caricias y abrazos y piel tibia como podemos construir la paz.

¿Como sanaremos los traumas y las heridas sin refugios y cobijo? Dicen que un monito sin afecto se muere y que hay de los adultos. No se van muriendo un poco cada día y perdiendo la alegría cuando dejan de recibir afecto en su cuerpo.

Cuerpos sedientos de ser tocados, queridos y sostenidos, y abrazados ...

Cuando los ojos se iluminan después de haber sido mirados con afecto y brillan sabemos que la huella positiva ha sido indeleble. Ella cambiará nuestra percepción hacia el mundo que será posiblemente mirado como un espacio vivible y placentero.

Asumir nuestra dependencia como humanos nuestra fragilidad, nos da conciencia de unirnos en lugar de atacarnos, como si

fuéramos extraños y no reconociéramos a los de la misma especie.

Las guerras que ocupan gran parte de nuestro breve paso por la tierra no hacen mas que confirmar creernos infinitos y darnos el lujo de perder el escaso tiempo en peleas fútiles ignorando lo efímero que es todo.

Humanidad a veces deshumanizada, deforestación, respeto por la tierra y por los otros no pueden ser concebidos sin un cuerpo sensible. Anhelada paz

Un cuerpo que ojalá vibre como un violín afinado cada vez que se destroza un bosque y aun pueda llorar y estremecerse.

Un cuerpo que entienda que como parte del todo necesitamos colaborar y acompañarnos, sorprendernos, movernos con las formas que ya existen en cada ser vivo: hojas redondas, copas de árboles perfectas, ríos que ya saben como correr.

Descanemos ya para poder seguir.

Silvina Gimpelewicz ha sido bailarina- Formada en psicología corporal y Gestalt en Argentina. Experta en trastornos alimentarios y corporalidad. Lic en Trabajo Social (Universidad Internacional de Valencia). Posgrado de DMT en la Univ. Autónoma de Barcelona.



SENSOPERCEPCIÓN

Experimentación y creatividad
Reflexiones teóricas

TALLERES MENSUALES 2024

✉ olganicosia@gmail.com
 f Sensopercepción Nicosia
 @nicosiaolga
 4832-9427
 +54911 49738425



**MEDICINA ENERGÉTICA
BIOLÓGICA CLÍNICA
HOMEOPATÍA**

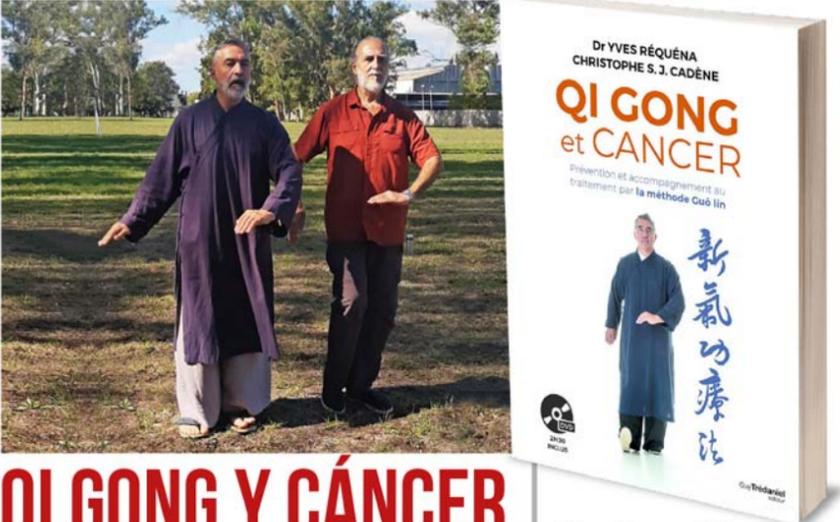
Fundación Dr. Puiggrós

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

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

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

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



iiqg ARGENTINA INSTITUTO INTERNACIONAL DE QI GONG ARGENTINA

NUEVA FORMACIÓN 2024

**QI GONG Y CÁNCER
METODO GUOLIN
CON CARLOS TROSMAN**

Basado en el libro del Dr Yves Réquena y Christophe Cadène

MODALIDAD: RETIRO INTENSIVO

ABIERTA LA INSCRIPCIÓN
Material didáctico en español
Certificados de Asistencia

Para prevenir, para acompañar el tratamiento, para ayudar

PARTE 1: 10 al 13 de febrero 2024
PARTE 2: 28 al 31 de marzo 2024
PARTE 3: 11 al 14 de octubre 2024

-10% de descuento hasta el 10 de enero 2024-

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



**LIC. SUSANA
KESSELMAN**
EUTONISTA. CORPODRAMATISTA

ESCUELA DE PSICODRAMA Y CORPODRAMA

TALLERES DE EUTONÍA

INSTRUCTORADO EN RELAJACIÓN ACTIVA

(consultar por modalidades a distancia)

SE OTORGAN CERTIFICADOS

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

ESTUDIO KALMAR STOKOE



EXPRESIÓN CORPORAL
arte salud & educación

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

Kine VENTA DE EJEMPLARES DE COLECCIÓN
de abril a diciembre consultar a:
kine@revistakine.com.ar



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

www.patriciaaschieri.com.ar
poesiaporalmovimiento@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 deseas, sean objetivos artísticos y de creación, de autoconocimiento personal o de entrenamiento de tu sensibilidad. •Danza Butoh - Bioenergética Lunar - Esencias Florales - Astrología Corporal - Lectura De Carta Natal. Te espero. Tu consulta es una oportunidad. Contacto: Celu: 54 911 2401 3577. E-mail: poesiaporalmovimiento@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.patoblues.blogspot.com



espaciolavozyelcuerpo@gmail.com
instagram @paolapatogrifman

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

tu cuerpo cuenta

terapia reichiana
desbloqueo emocional
trabajo sobre corazas



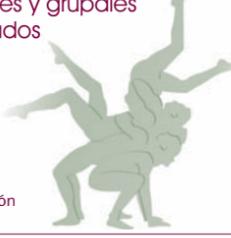
Lic. Marcelo Della Mora
Psicólogo

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

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

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

Cuerpo y Artes Escénicas

FORMACIÓN Y ENTRENAMIENTO
EN TÉCNICAS CONSCIENTES
E INVESTIGACIÓN ARTÍSTICA



CLASES
INDIVIDUALES
TALLERES
GRUPALES
SEMINARIOS
INTENSIVOS

contactogabrielagonzalezlopez@gmail.com
WhatsApp: +54911 6353 0934
Facebook: @cuerpoyartesescenicas
Instagram: @gonzalezlopezartesescenicas
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 Kene

de cursos y profesionales de lo corporal

MOVIMIENTO EXPRESIVO
Sistema Milderman
Esencia - Espacio Evolutivo
Celebramos +75 años del
Sistema Milderman



FORMACIÓN 2024

• movimientoexpresivosm@gmail.com
• @movimiento_expressivo

El Sistema Milderman es una **Disciplina Psicocorporal Integral** que articula Expresión Corporal, Yoga, Dramatización y Diálogo, Juego, Movimiento Expresivo, Meditación en Movimiento y en Quietud, Plástica Griega, Pintura Rítmica Expresiva, Liberación de la Voz, Masaje y Estudio del Trabajo sobre Sí 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, Creatividad, Autoconocimiento y el Emerger del Ser Humano y su Evolución. •**Facilita** la Integración de Cuerpo-Mente-Emoción-Espíritu en el Desarrollo Personal y Social. •**Se basa** en Escuelas Antiguas y Contemporáneas de Oriente y Occidente. Se refuerza con los Nuevos Aportes Científicos y los Nuevos Paradigmas. •**Esta Formación Psicofísica Integrativa está dirigida a** Profesionales de Educación, Salud, Arte, Autoconocimiento, Trabajo Social, y para quienes tengan interés en un Camino de Autotransformación Integral, Personal y Colectiva. Promueve la Formación de Instructores Re-Educadores Psicofísicos Profesionales con Visión integral-holística, transdisciplinaria, de investigación y aplicación profesional. **Sedes** en Argentina Y ONLINE **Modalidades** Online - Semipresencial - Presencial. •**Actividades:** Talleres - Intensivos - Formación-Instructorado Aplicación - Investigación - Personalizados - Masajes - Giras - Retiros - Congresos - Festivales



Danza Transpersonal: inspirada en músicas bellas y provocadoras. Habitar juntos muy variados estados emocionales nos permite desapearnos de nuestro yo identificado con una sola forma de ser, para poder acceder a un estado de consciencia asociada. Espacio de auto indagación para poder contactar y confiar en nuestros sentires, impulsos y pensamientos. Proponemos que participes como Invitado, previa charla. También prácticas: Herramientas, Mecanismos y Manchas Rítmicas. Somos un grupo mixto, muy receptivo y no competitivo. **Formación en Espiral** (x Trimestres) @escuelaexpresionhumana **Wp:115-338-9700**



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. •**Asesorías.** 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 Sociodrama. 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**



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 en CABA. Informes: majovexenat@gmail.com



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.



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



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



EXPRESIÓN CORPORAL
CREATIVIDAD EN MOVIMIENTO
IMPROVISACIÓN

SANDRA REGGIANI
Talleres regulares e Intensivos

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

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

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.shiatzukanryu.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 movimientoexpresivos@gmail.com @marielsabrinacrispino @movimiento_expresivo -

danza transpersonal

■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: escuelaexpresionhumana@gmail.com ó @escuelaexpresionhumana Whatsapp: 11-2886-7915.

sensopercepción

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

expresión corporal-danza

■Taller **Movimiento y Voz 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. Csolaga60@hotmail.com. FB. Cuerpodanzaterapia.

Shiatzu Kan Gen Ryu®

Escuela de Shiatzu Kan Gen Ryu®

■Talleres de Verano 2024, con Carlos Trosman (en Almagro, CABA). ■Shiatzu con el Pie Descalzo ■Sábado 6 de enero de 10 a 15 hs. ■Shiatzu con los pies sobre espalda, brazos y piernas. ■An-Ma y Shiatzu en Silla. ■Sábado 13 de enero de 10 a 15 hs. Alivia rápidamente el estrés y las contracturas. Para todo público. Vacantes limitadas. Se entrega material didáctico y Certificados de Asistencia. Descuento especial 10% a suscriptores de Kiné. Informes: www.shiatzukanryu.com.ar Whatsapp +54 9 11-6656-5215.

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: Andares Danza inclusiva Facebook: AndaresDanzaInclusiva Celu: +5492994056103. andaresdanza@fabricadeartistas.com

QI GONG y cáncer

■Febrero 2024: QI GONG Y Cáncer Seminario 1 del Método Guolin para prevención y acompañamiento del tratamiento. Con Carlos Trosman. **10 al 13 de febrero de 2024.** Modalidad Retiro Intensivo. Basado en el libro del Dr Yves Réquena y Christophe Cadéne. Ver Programas en www.iqgargentina.com.ar Para personas en tratamiento, para todo público (prevención), para acompañantes y profesionales. Vacantes limitadas. Se entrega material didáctico y Certificados de Asistencia. En Instituto Internacional de Qi Gong Argentina. Informes e inscrip.: www.iqgargentina.com.ar Whatsapp: +54 9 11 6656-5215.

adicciones

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

eutonía y psicodrama

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

Shiatzu y Qi Gong

■Marzo 2024: Clase Abierta Gratuita De Shiatzu Y Qi Gong (Presencial) **Sábado 16 de marzo de 2024 de 15 a 18 hs.** Teórico-práctica con Carlos Trosman y equipo de profesores. Presentación de los Cursos y Talleres 2024. Entrega de Diplomas. Para todo público. Concurrir con ropas cómodas. www.iqgargentina.com.ar Whatsapp: +54 9 11 6656-5215. ■Clases de Chi Kung Gratuitas en Hospitales Públicos. Hospital Rivadavia los martes de 13 a 14.30 horas, en Las Heras 2670, CABA, Pabellón Molina, 1er piso, comienza el 12 de marzo 2024 con Elba Longhini y Javier Rodríguez. Hospital Ramos Mejía los miércoles de 15 a 16.30 hs, en Gral. Urquiza 609, CABA, Gimnasio de Rehabilitación Respiratoria, Planta Baja camino al Comedor, comienza el 13 de marzo de 2024 con Andrea Ronconi y Pablo Mateu. Para todo público. No se requiere inscripción previa. Más información en www.iqgargentina.com.ar

cuerpo y artes escénicas

■"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.

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 Grifman. Informes e Inscripción: espaciolavozyelcuerpo@gmail.com marcebivaldi@gmail.com

formación masaje tailandés

■Cursos de Formación en Masaje Tradicional Tailandés y Lanna. Grupos reducidos. Formación personalizada. Informes: escuelaunadthai@gmail.com www.escuelanadthai.com

embarazo y parto

La **Formación Profesional** en el **Método Frida Kaplan® Embarazo y Nacimiento Eutónico comienza en Abril.** ■Materias: Eutonía y abordaje al mundo anatómico, fisiológico y psicológico desde la Eutonía. Pedagogía. ■Formación y dirección: Frida Kaplan. Co-docente: Silvana Ramírez; Docente asistente: Judith Glusberg. ■Info: eutoniakaplan@gmail.com www.fridakaplan-eutonía.com Instagram: metodo.frida.kaplan

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

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.estudiafeldenkrais.com.ar contacto: Whatsapp: +54 9 11 7153 2902 Email: formacionfeldenkrais3@gmail.com Facebook: "Formación del Método Feldenkrais en Argentina" Instagram: formacionfeldenkrais

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 movimientoexpresivos@gmail.com @marielsabrinacrispino @movimiento_expresivo -

danzaterapia

■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 en CABA. Informes: majovexenat@gmail.com

profesor/a de Qi Gong

■Marzo 2024: Curso de Profesor/a de Qi Gong (Chi Kung). Comienza en marzo con "Qi Gong Ma Wang Dui". Una serie de 31 movimientos estacionales basados en las representaciones más antiguas de Qi Gong Terapéutico. Seminario cuatrimestral. Para todo público. Modalidad mixta: presencial y/o virtual. Abierta la inscripción. Se puede participar en forma unitaria o como inicio del Curso de Profesor/al de Qi Gong del Instituto Internacional de Qi Gong Argentina, única sede en Latinoamérica del iiQG con sede en Francia. Fundador: Dr. Yves Réquena. Director en Argentina: Carlos Trosman. En CABA y en Olivos. Vacantes limitadas. Programas y Ficha de Inscripción: www.iqgargentina.com.ar Whatsapp: +54 9 1.6656-5215.

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 poesiacorporalennmovimiento@gmail.com

Instituto de la Máscara

Talleres de verano de cuerpo, creatividad, arte, escenas, máscaras, a cargo de Elina Matoso, Mario Buchbinder, Claudia D'Agostino, egresados, alumnos, ex alumnos, docentes invitados. Consultar fechas en secretaría. ■Charlas Informativas sobre formaciones, talleres y actividades 2024. Más información: www.mascaainstituto.com.ar Tel: 4775-3135. Instagram: @mascaainstituto Fb: institutodelamascara institutomascara@gmail.com

Asociación Feldenkrais Arg.

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

Psicodrama y cuerpo

Psicodrama, Grupos y Corporeidad. Dirección: Mariana Sciotti - Claudio Mestre. El cuerpo sensible requiere hoy de nuestra atención. -Terapia Corporal individual y grupal. -Psicoterapia Individual, vincular y grupal. -Talleres: Poéticas del cuerpo, Ejes Corporales y Ejes vitales. -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. **Ya están abiertas las inscripciones** para nuestra formación en Sociopsicodrama y Coordinación Grupal 2024 que comienza en marzo. Cursada Intensiva. Modalidad mixta. Virtual-presencial. El participante elige su forma de cursada. Prácticas profesionales supervisadas. Inscripciones abiertas. Matrícula con descuento. 1156639283 o in vox en las redes. ■Si querés solicitar un turno para **terapia corporal** comunicate al 1559579536. www.institutovathia.com

Seminario de Qi Gong

QI GONG Y CÁNCER, Método GUO LIN Seminario II. el 28, 29, 30 y 31 de marzo 2024. Con Carlos Trosman. Basado en el libro "Qi Gong et Cancer, prevención y acompañamiento del tratamiento con el Método Guolin". **Modalidad: retiro intensivo.** Traducción simultánea. Material didáctico y Certificados de Asistencia. Variantes de los ejercicios del Seminario 1 para aplicar en casos específicos. Método preventivo y para acompañar tratamientos. Para todo público. No se requiere experiencia previa. Vacantes limitadas. Inscripción: www.iqgargentina.com.ar Whatsapp: +54 9 11 6656-5215.

Río Abierto

Actividades de Verano 2024 - Fundación Río Abierto. ■Clases de Movimiento Vital Expresivo. ■Clases para Adultos Mayores. ■Concientización Postural. ■Elongación y Fortalecimiento. ■Yoga. ■Clases en Parques. ■Encuentros de Música, Arte y Movimiento. ■Talleres. ■Grupos de trabajo sobre sí. ■Liberación de la voz. ■Retiros en la naturaleza. ■Retiro de yoga. ■Charlas informativas para la Formación 2024 en Técnicas Psicocorporales y Transpersonales. Actividades Presenciales y Virtuales. Consulta la grilla horaria en www.rioabierto.org.ar ó por mail a fundacionrioabierto@gmail.com En Instagram [@rio_abierto_argentina](https://www.instagram.com/rio_abierto_argentina).

Gimnasia Consciente

Instituto para la Gimnasia Consciente de la Dra. Irupé Pau. La Gimnasia Consciente es un aprendizaje del funcionamiento postural del cuerpo propio. A través de la conciencia y la experiencia del cuerpo como unidad, de la elaboración de dicha práctica en relación a las cuestiones teóricas de la anatomía y la biomecánica, se logran grandes cambios en nuestra manera de estar en el mundo, para poder realizar cualquier actividad en armonía, en un equilibrio tónico muscular y sin dolor. ■Damos clases virtuales: Aline Dibarbouré Pau y Verónica Krieg. Ambas somos Profesoras de Gimnasia Consciente formadas por la Dra. Irupé Pau. Para más información comunicarse: gimnasiaconsciente39@yahoo.com o en Facebook: Gimnasia Consciente Metodo de la Dra Irupé Pau

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

Eutonía

■Capacitación en eutonía 2024. **Del Cuerpo al Alma.** Dirigida a trabajadores y profesionales del ámbito de la salud, la educación, el arte y el movimiento. (Profesores de educación física, instructores de yoga, danzas, biodanza, artes marciales, entrenadores, docentes de artes plásticas, canto, música, etc). La Capacitación se centra en la práctica y vivencia de cada uno de los Principios de la Eutonía, y en la incorporación de sus recursos pedagógicos, que son la esencia de la disciplina creada por Gerda Alexander. ■Modalidad virtual. ■Duración: abril a noviembre. Intensivo, primer sábado del mes, de 10 a 13 y de 14 a 17. ■Coordinadoras / docentes: Leticia Aldax y Marcela Grois, eutonistas (Título Oficial de la Escuela Argentina de Eutonía). IG @capacitacioneutonía capacitacioneutonía@gmail.com Wp: +54 11 3359 0952 / +54 11 6372 5102.

Curso Shiatzu Kan Gen Ryu

■Abril 2024 SHIATZU KAN GEN RYU. Inicio de los Cursos Regulares e Intensivos en CABA con Carlos Trosman y Daniel Letieri, en Olivos con Guillermo Cid. Bases teóricas de la Medicina Tradicional China, práctica de Qi Gong y Técnica Base de Shiatzu. En Escuela de Shiatzu Kan Gen Ryu. Informes e inscripción: "t_blank" www.shiatzukanryu.com.ar ; Whatsapp: +54 9 11 6656-5215.



Año XXXIII
Nº 99
Noviembre 2023

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

Editorial

Cuando el traumatismo toma dimensión colectiva
Enrique Carpintero

Dossier: El derrumbe del yo
J.C. Volnovich, César Hazaki, Lila Feldman, Tom Mascolo, Marta Boccardo

La silenciosa pandemia de suicidios adolescentes
P. Camacho Segura, Silvia Flechner

Área corporal:
El cuerpo cosificado-El cuerpo relacional
Berta Vishnivetz

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 32 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. \$ 2500.- / Internacional U\$S 20.-

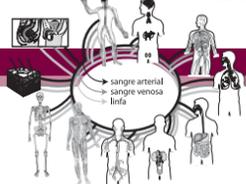
5 posters Digitalizados
Arg. \$ 950.- / Internacional U\$S 20.-



2 libros digitales de la Colección Kiné Biblioteca
Arg. \$2500.- / 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 aNervioso Autónomo. Pánico, ansiedad, estrés.
- Kiné 69: Sistema Endocrino. Hormonas en acción.
- Kiné 70: Sistemas Inmune y Linfático 1. Defensas.
- Kiné 71: Sistemas Inmune y Linfático 2. Drenaje Linfático y masaje.
- Kiné 72: Sistema Reproductor 1. Anatomía y Fisiología. XX, XY y otras complejidades.
- Kiné 73: Sistema Reproductor 2. Concepción, anticoncepción y embarazo.
- Kiné 74: Sistema Tegumentario: Piel, pelo, uñas. Un sistema protector y de comunicación.
- Kiné 75: Origen Embriológico de los Sistemas.
- Kiné 76: Dolor de Espalda. Posibles causas y alivios.
- Kiné 77: Sistema Fonador: voz, grito, canto.
- Kiné 78: Músculos en Acción (1): Regulación nerviosa de la contracción muscular.
- Kiné 79: Músculos en Acción (2): Flexibilidad. Las fascias: un sistema de integración.
- Kiné 80: Músculos en Acción (3): Fuerza.
- Kiné 81: Músculos en Acción (4): Resistencia.
- Kiné 82: Músculos en Acción (5): Coordinación.
- Kiné 83: Músculos en Acción (6): Tono muscular.
- Kiné 84: Huesos en Acción (1): Tejido óseo y movimiento. Los huesos, funciones, estabilidad y sostén.

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

- 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. Técnicas para aliviar dolores.
- Kiné 90: Dolor (5): Rodilla, Tobillo, Pié. Serie de ejercicios ilustrados.
- Kiné 91: Artrosis y Artritis. Principales diferencias.
- Kiné 92: Colesterol. Enfoque clínico y psicosomático. Homeopatía. Masaje.
- Kiné 93: Diabetes. Prevención y tratamiento. 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.
- Kiné 98: Escoliosis y problemas posturales. Prevención, y tratamiento.
- Kiné 99: Alteraciones posturales por mal funcionamiento de las vísceras
- Kiné 100: Problemas: trabajo, postura y computadora
- Kiné 101: Otra vez la voz. herramienta de transformación.
- Kiné 102: Hiperlordosis. (Posturas que duelen 1)
- Kiné 103: Hipercifosis (Posturas que duelen 2)
- Kiné 104: Cervicales (Posturas que duelen 3)
- Kiné 105: Los piés. (Posturas que duelen 4)
- Kiné 106: Grupos Musculares 1: Abdominales
- Kiné 107: Grupos Musculares 2: Los glúteos y la salud del nervio ciático.
- Kiné 108: Grupos Musculares 3: Suelo Pélvico.
- Kiné 109: Grupos Musculares 4: Entre los Omóplatos.
- Kiné 110: Grupos Musculares 5: El Cuello.
- Kiné 111: Contracturas 1: Diagnóstico.
- Kiné 112: Contracturas 2: Tratamientos.
- Kiné 113: Contracturas 3: Cabeza, Bruxismo, Jaquecas de origen muscular.
- Kiné 114: Contracturas 4: Torso. Lumbago.
- Kiné 115: Contracturas 5: Brazos y piernas.
- Kiné 116: Articulaciones en peligro 1: Columna. Hernia de disco.
- Kiné 117: Articulaciones en peligro 2: Cadera: Coxofemoral.
- 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: Fascia tóracolumbar., Dolor de espalda, enfoques innovadores.
- 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.
- Kiné 151: Sistemas: así en la célula como en el cosmos.
- Kiné 152: Articulaciones 1: funciones, cuidados, rehabilitaciones.
- Kiné 153: Articulaciones 2: el hombro.
- Kiné 154: Articulaciones 3: rodillas.
- Kiné 155: Articulaciones 4: tobillo.
- Kiné 156: Sistema Nervioso: Primera Parte La percepción del mundo
- Kiné 157: Sistema Nervioso: Segunda Parte: del cerebro al músculo
- Kiné 158: Sistema Endocrino: Funciones y Disfunciones.
- Kiné 159: Sistemas Inmune y Linfático: Primera Parte.
- Kiné 160: Sistemas Inmune y Linfático: Segunda Parte Fortalecer las defensas. La importancia de la Psiconeuroinmunoendocrinología.