

# DESINTOXICARSE

un ejercicio indispensable en  
tiempos envenenados

- Vínculos y Adicciones
- Danza en papel
- Música y Memoria

## EN ESTA EDICIÓN

- anatomía
- arteterapia
- biopolítica
- danza armonizadora
- eutonía
- esferokinesis
- expresión corporal
- shiatzu kan gen ryu
- guía de profesionales
- agenda

INFORME Y  
NOTA POSTER

**estrategias  
para aliviar el  
DOLOR**





**En tapa:**  
"Angelita Dolorida"  
intervención anatómica de longas+pomiés  
sobre un grabado del siglo XIX

**Kiné**

está asociada a



**AReCIA**

Asociación de  
Revistas Culturales  
Independientes  
de Argentina

[www.revistasculturales.org](http://www.revistasculturales.org)

**DISPONIBLE EN**  
[www.revistakine.com.ar](http://www.revistakine.com.ar)

**SUPLEMENTO ANUAL • GRATUITO**  
PRIMERA EDICIÓN EN DICIEMBRE 2023



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

**Esta guía permanecerá disponible  
durante todo el año 2024  
para consultarla o descargarla gratuitamente**

[www.revistakine.com.ar](http://www.revistakine.com.ar)

[www.revistakine.com.ar](http://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.

**\$5000.- 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. ALIAS: revistakine. IMPORTANTE: enviar el comprobante de pago con el nombre completo a [kine@revistakine.com.ar](mailto:kine@revistakine.com.ar)

Para **suscripciones internacionales U\$S 20.-** consultar por e-mail a [kine@revistakine.com.ar](mailto:kine@revistakine.com.ar)

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

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

**Kiné** <sup>®</sup>  
ISSN 2346-9412

**la revista de lo corporal**

**año 33 - n° 161**  
abril - mayo 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"**  
**ALIVIAR EL DOLOR**

- 3** El dolor y sus funciones  
*Dr. Hugo Ardiles*
- 5** Dolor total  
*Silvia Mamana*
- 7** NOTA - POSTER  
Recorridos neurológicos  
*Julia Pomiés, Olga Nicosia, Rubén Longas*
- 8** Una mirada biopolítica  
*Susana Kesselman*
- 9** Adicciones y dolor social  
*Perla Tarello*
- 10** Escuchando al dolor  
*Liliana Singerman*
- 10** 3 puntos de primeros auxilios  
*Carlos Trosman*

**Informe Biopolítico:**  
**DESINTOXICARSE**

- 13** Ampararse en lo colectivo  
*Celeste Choclin*
- 16** Lo tóxico  
*Susana Kesselman*
- 17** Un impacto brutal  
*Mirtha Barnils, Gabriela Prosdocimi*
- 19** Sonidos para resetear  
*Paola Grifman*
- 20** Cuerpos silenciados Vs. cuerpos en estado de arte  
*Raquel Guido*
- 22** Contact Improvisación  
*Emiliano Blanco*
- 24** Estrategias ecológicas  
*Carlos Trosman*

**ADEMAS**

- 11** Música y memoria  
*Carlos Caruso*
- 25f** Semana Feldenkrais  
*Asociación Feldenkrais Argentina*

**En la sección CUERPO &**

- 27** 8M y 24M  
*Anabella Lozano, Julia Pomiés, Mariane Pécora*
- 28** 83 años y sigue bailando  
*Mirtha Barnils, Gabriela Prosdocimi*
- 29** Danza en papel  
*entrevista a Josefina Zuain y María Paz Garaloces*
- 29** Motosierra ¿hasta dónde?  
*Dolores Presas*

- 30** guía de profesionales y cursos
- 31** agenda

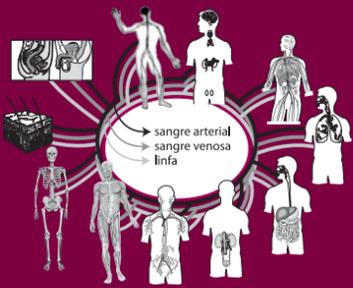
**Kiné**® la revista de lo corporal, es propiedad de Julia Noemí Pomiés. Las opiniones expresadas en los artículos firmados son responsabilidad de sus autores. Se permite la difusión y reproducción de este material, con la autorización correspondiente y citando la fuente.

**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](mailto:kine@revistakine.com.ar)  
[www.revistakine.com.ar](http://www.revistakine.com.ar)





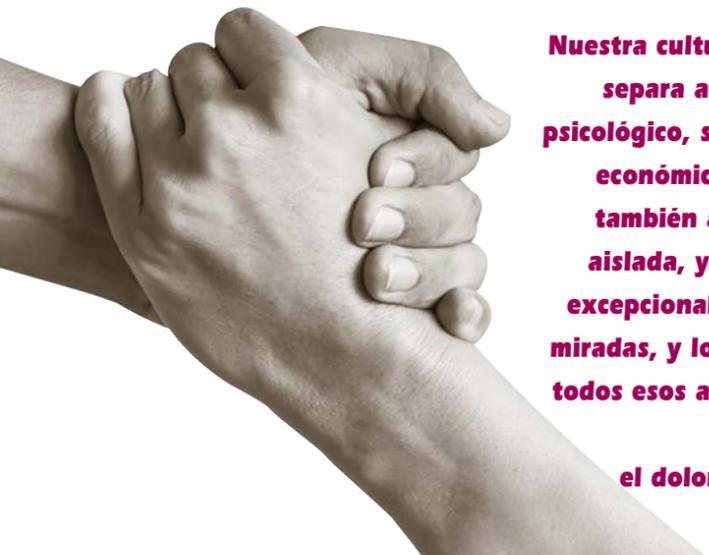
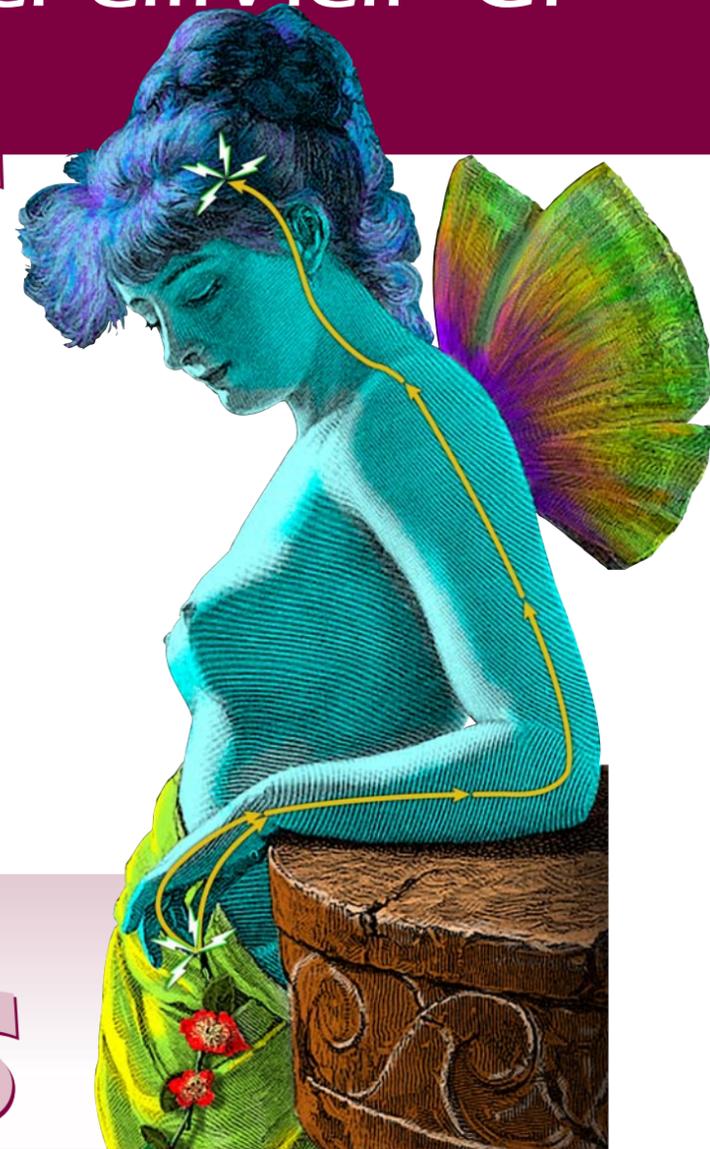
# somos un sistema de sistemas

# estrategias para aliviar el

serie 2024

Primera  
Parte

# dolor



**Nuestra cultura separa al cuerpo de la mente y, en consecuencia, separa al dolor físico del sufrimiento mental. emocional, psicológico, social... Separa la salud del entorno afectivo, laboral, económico, político, ecológico, global y, en consecuencia, también aborda la enfermedad y su tratamiento en forma aislada, y más aún, fraccionada en especialidades que sólo excepcionalmente reconocen su interdependencia. Las nuevas miradas, y los abordajes más eficaces reclaman la integración de todos esos aspectos. La unidad de cada ser consigo mismo y con su mundo. Las estrategias para aliviar el dolor no pueden, no deben, ignorar tales premisas.**

## el dolor y sus funciones

Texto del Dr. Hugo Ardiles

**El dolor es un fenómeno subjetivo desagradable que indica una lesión real o potencial del cuerpo. Es una capacidad de los seres vivos para que nos alejemos del peligro de destrucción.**

En los **vegetales** esta reacción parecería no existir pero a la corta o a la larga vemos que hay alguna reacción que muestra su existencia: como los árboles inclinados en busca del sol (fototropismo positivo) o inclinados por los vientos predominantes para sufrirlos menos... Las plantas tienen sensibilidad y hay quienes afirman que hasta tienen emociones y sentimientos: responden bien o mal de acuerdo a cómo las tratamos.

En los **animales** y en el ser **humano**, la sensibilidad es mucho más evidente y el dolor pasa a ser una **función útil**: alejar la parte del cuerpo que siente dolor de la agresión externa que lo produjo.

**Cuando aparece el dolor, éste en realidad es un mecanismo defensivo benéfico: nos informa de la presencia de algo que amenaza nuestro cuerpo. El dolor es, por lo tanto, nuestro aliado y defensor.**

Más tarde, cuando se haya identificado el problema y el dolor haya cumplido con su función de alarma, **si no desaparece** se convierte en algo molesto y a veces insostenible, que deteriora en forma total la calidad de vida de la persona, y retrasa su curación si tuvo origen en una enfermedad.

**El dolor si no desaparece nos lleva al sufrimiento: nos afecta psíquicamente y retarda nuestra recuperación.**

En la evolución de una enfermedad la desaparición del dolor tiene importancia decisiva para el enfermo: si no tiene dolor o éste baja de intensidad, interpreta que mejorará. En cambio, si el dolor se mantiene el enfermo se viene abajo. Puede entrar en un cuadro psicológico negativo y hasta destructivo de su persona: el dolor que se intensifica produce sufrimiento, ansiedad, depresión, y la desesperación puede llegar incluso hasta el suicidio.

Tanto en los animales como en el ser humano **no siempre el dolor es consciente**: cuando estamos dormidos, un dolor sin la intensidad suficiente como para despertarnos nos hace reaccionar sin embargo, y

nos movemos cambiando de posición. Cuando este dolor llega a un cierto nivel de intensidad nos despertamos, y un poco más conscientes cambiamos de posición y hasta podemos seguir durmiendo sin que nos acordemos después del hecho. En algunos animales el despertar es mucho más rápido y, por ejemplo un gato puede despertarse súbitamente por cualquier estímulo (no sólo por un dolor) y salir corriendo como si no hubiera estado dormido.

### El proceso fisiológico

La **Fisiología** y la **Anatomía** han estudiado los **receptores** del dolor en la piel y en otros tejidos, y las **vías nerviosas**: unas que

conducen esta sensación hacia los centros superiores y otras vías de comunicación con los centros del movimiento (**ver gráfico en esta página; ver póster en página 7**).

**Los impulsos del dolor se transmiten hacia el sistema nervioso central por medio de dos tipos de fibras, las rápidas y las lentas.**

El camino rápido está formado por las llamadas **fibras A**: son estructuras mielinizadas que transportan el estímulo a una velocidad de 12 a 30 metros por segundo.

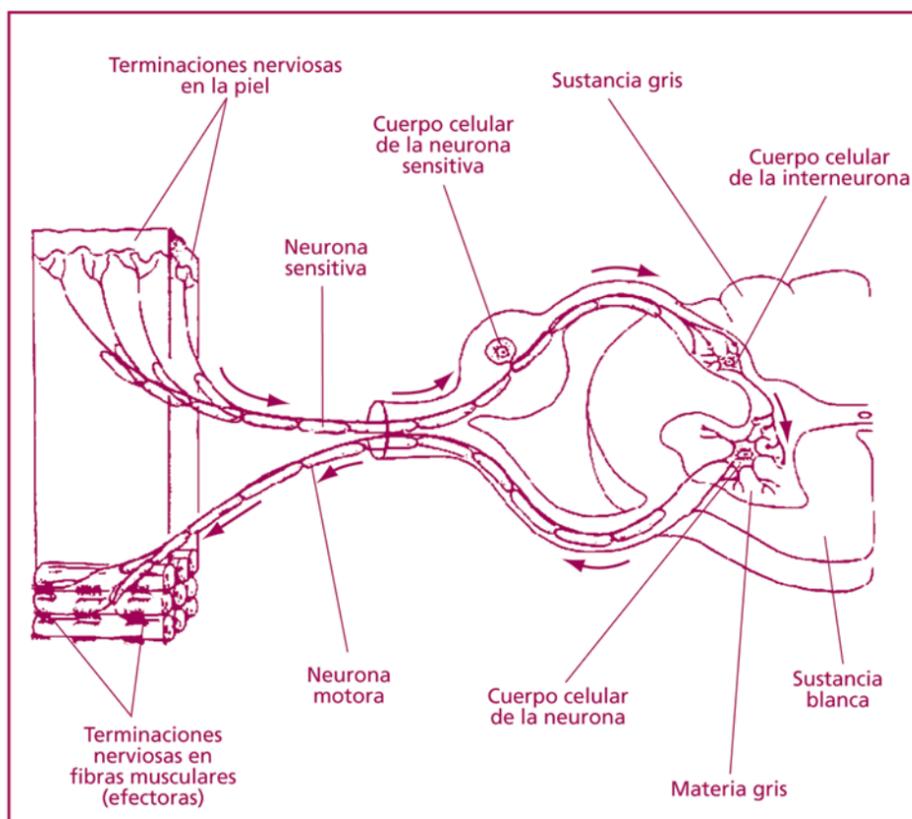
El camino lento lo constituyen las **fibras C**, que no tienen mielina y llevan el impulso a velocidades de 0.5 a 2 metros por segundo.

La existencia de estas dos vías diferentes explica que **experimentamos dos tipos de dolores en forma simultánea**: uno muy claro, agudo, inmediato y bien localizado, que podemos señalar con un dedo; seguido por otro, que sólo podemos mostrar con la palma de la mano: sordo, quemante y desagradable.

**También podemos diferenciar otras dos formas de dolor: superficial y profundo.**

El **superficial** se origina en los receptores de la piel, y el profundo en ligamentos, músculos y periostio (la membrana que recubre los huesos). El dolor **profundo** no se puede localizar fácilmente y por lo general produce una contracción muscular refleja protectora, que a su vez incrementa la sensación dolorosa por disminución del aporte sanguíneo y de oxígeno al músculo. Es una sensación quemante.

Esta contracción muscular es semejante al arco reflejo rotuliano producido por un golpe de martillo de goma en un tendón,



continúa en la página siguiente

viene de la página anterior

que suele aplicar el médico para observar los reflejos de un paciente.

**El espasmo muscular aumenta a su vez el dolor porque libera mayor cantidad de los mediadores químicos que participan en esta sensación. Así se forma un círculo vicioso aumentando la percepción del dolor y transformándolo en sufrimiento.**

La percepción del dolor requiere la participación del **sistema nervioso central**; las **zonas corticales y subcorticales del cerebro** que intervienen en el proceso tienen relación con la interpretación que le damos al dolor, por recuerdos de experiencias dolorosas anteriores, o por miedo a morir o sufrir una lesión irreparable.

**Niveles de tolerancia**

**El contenido emocional que acompaña al dolor varía de una persona a otra, y modifica la forma como lo sentimos individualmente.**

Está supeditado a la sensibilidad que cada uno tenga, desde el punto de vista físico y psíquico: un chico llora fácilmente por un dolor, llora incluso ante la posibilidad de un dolor (por ejemplo antes de una inyección). Algunos adultos tampoco toleran el dolor y hasta pueden desmayarse. Otros, en cambio, soportan estoicamente fuertes dolores sin mostrar grandes reacciones. Y hasta incluso podemos aprender a tolerarlos (como a otras sensaciones desagradables), y llegar a tener reacciones personales diferentes de los demás: he visto a enfermos esquizofrénicos soportar intensos fríos del invierno acostados desnudos, sin ningún abrigo, en una galería del hospital psiquiátrico.

Pero la tolerancia principalmente depende de nuestro carácter. Con fines didácticos, en nuestra Escuela de Terapia Corporal - Centros de Energía, a los alumnos del Curso de Instructores les propongo una clasificación de tres tipos de personas según su modo de ser, y los grados de tendencia que podrían tener si se enfermaran: la primera categoría es del carácter de una persona sana; la segunda de alguien neurótico, y la tercera de un psicótico (por supuesto, estos tres temperamentos se encuentran mezclados en cada uno de nosotros y con diferentes grados de intensidad):

*Fotografía tomada durante una clase grupal del Dr. Ardiles en un salón de su Escuela de Terapia Corporal de Centros de Energía*



Sano:	Neurótico:	Psicótico:
1 Perseguido	1 Paranoide	1 Paranoico
2 Excluido	2 Fóbico	2 Histérico
3 Abandónico	3 Esquizoide	3 Esquizofrénico

El perseguido (paranoide / paranoico) suele desarrollar un cuerpo fuerte, le gusta la gimnasia de fuerza y los deportes, es activo y se muestra con mucha vitalidad. Tolerar mucho el dolor porque está preparado para soportar y aguantar. Es orgulloso y protector de los otros. Atraído por las catástrofes y accidentes está siempre dispuesto para intervenir en ellos y ayudar a los demás.

Al excluido (fóbico / histérico) le interesa tener un cuerpo ágil porque está preparado para el movimiento. Le gusta la danza o las gimnasias expresivas, y es aficionado al arte. No tolera el dolor, y hasta puede desmayarse por él o ante la presencia de sangre. Llorar con facilidad y se conmueve frente a la desgracia de otros sin poder intervenir: necesita ser protegido.

El abandonico (esquizoide / esquizofrénico) suele ser de poco desarrollo corporal y nada aficionado a moverse. Los deportes que más le atraen son el ajedrez y la lectura: es el "rata de biblioteca", y soporta mucho tiempo el estudio y la concentración, siempre metido hacia adentro. Cuando se inclina al arte puede ser un gran músico, o un pintor de valor, porque puede someterse mucho tiempo a su tarea, aislado.

**Y a pesar de que todos tenemos los mismos receptores y vías nerviosas del dolor, lo toleraremos de manera diferente según nuestras características personales.**

**Terapia de Centros de Energía**

**En la Terapia Corporal de Centros de Energía el instructor se encuentra preparado para que en una misma clase pueda combinar los movimientos y darle a cada uno de sus alumnos lo que vayan necesitando, adaptando su clase para cada tipo de personalidad.**

Los instructores mismos tienen diferentes personalidades y, si bien se adaptan a sus alumnos, sus clases son preferidas por cada uno de ellos de acuerdo a lo que buscan consciente o inconscientemente en la gimnasia. Y el dolor que pudieran provocar los movimientos durante la clase será tolerado de manera diferente por cada uno de los alumnos.

Pero fundamentalmente creemos que no debe evitarse el dolor durante la gimnasia, porque el dolor puede aparecer siempre con un movimiento desacostumbrado. Es conveniente tolerarlo un poco al comienzo y a medida que nos movamos iremos aumentando nuestra tolerancia y nuestra capacidad para movernos ya sin dolor, y poder incursionar en actitudes y posiciones antes desacostumbradas, como las asanas del Yoga, que incluimos en nuestra gimnasia, y que al principiante le pueden resultar difíciles y hasta dolorosas.

Como en nuestra Escuela desarrollamos una Terapia, vienen muchas personas con problemas físicos y tenemos que irlos incorporando de a poco en el movimiento adecuado, tienen que saber que: **el movimiento es curativo cuando está bien hecho.**

Hay personas que tienen dolores articulares, secuelas de traumatismos anteriores,

o dolor en alguna parte de su cuerpo por alguna enfermedad ya curada pero con secuelas. Para corregir su dolencia tiene que ir moviéndose de a poco, moviendo la articulación o la parte dolorida para que ese lugar vaya recuperando su posibilidad original. Si no la mueve no sólo nunca va a curarse del todo sino que irá empeorando: la quietud enferma.

**Cuando alguien tiene un dolor tiende a no mover la zona dolorida y su patología lejos de curarse se agrava. La persona que envejece tiende también a quedarse más quieta y la falta de movimiento la envejece más aún.**

El movimiento no sólo evita envejecer sino que rejuvenece. Es conocido el hecho que los instructores de gimnasia siempre parecen mucho más jóvenes de lo que en realidad son. Si nos movemos, rejuvenecemos.

En próximos artículos tendríamos que considerar los dolores en particular, en especial de la columna: los de origen lumbar y cervical, que son los más comunes y que tanto nos martirizan, pueden curarse sin cirugía. La causa son los discos intervertebrales endurecidos por falta de movimiento: en un descuido, un esfuerzo puede producir una discopatía que comprime una raíz nerviosa con dolores a distancia: ciática, hombro doloroso, patología del túnel carpiano, los dolores de los meniscos, etc.

Este artículo del Dr. **Hugo Ardiles** (Médico, Homeópata, Fisiatra, Psicoterapeuta. Fundador de la Escuela de Terapia Corporal Centros de Energía), fue publicado en Kiné N°86, abril de 2009. El Dr. Ardiles colaboró con Kiné hasta su fallecimiento, en el año 2020. Continuamos nutriéndonos con sus aportes.



**Salud mental, arte y movimiento.**

*"El arte al servicio de la Salud..."*

- SEMINARIOS PROFESIONALES** (Intensivos Vivenciales) dirigidos a interesadas en áreas Salud, Salud Mental, Educación, y Artes.
- GRUPOS DE ESTUDIO EN MOVIMIENTO.**
- PSICOTERAPIA CORPORAL.**

También online!

Seguinos [somaargentina](https://www.facebook.com/somaargentina)  
+ info [contacto@contacto@somaargentina.com.ar](mailto:contacto@somaargentina.com.ar)

## SENSOPERCEPCIÓN

Experimentación y creatividad  
Reflexiones teóricas

**TALLERES MENSUALES 2024**

✉ [olganicosia@gmail.com](mailto:olganicosia@gmail.com)  
 📘 Sensopercepción Nicosia  
 📷 @nicosiaolga  
 ☎ 4832-9427  
 📞 +54911 49738425

## Kiné VENTA DE EJEMPLARES DE COLECCIÓN



**de abril a diciembre consulte a: [kine@revistakine.com.ar](mailto:kine@revistakine.com.ar)**  
 Ediciones agotadas en papel: Nros. 61 - 65 - 67 - 77 - 79 - 80 - 89 - 98 - 108

# dolor total

Separar al cuerpo de la mente, implica separar al dolor físico de todo otro sufrimiento. El poco o nulo conocimiento del cuerpo (y el desconocimiento del efecto de los estados mentales y emocionales en su funcionamiento) que tienen muchas personas acentúa esta situación. El modelo médico tradicional refuerza esta escisión, y a la hora de tratarlo usualmente se prescribe una droga para el dolor del cuerpo y otra para el de la mente, sin detenerse a pensar en la incidencia que puede llegar a tener uno sobre el otro, o en los efectos secundarios que la medicación puede provocar en los dos planos de la unidad cuerpo-mente.

escribe **Silvia Mamana**

*Esta noche pesa como el dolor humano.*  
Albert Camus, *Calígula*

Mi interés por la problemática del dolor surgió en 2007, a partir de una invitación que recibí el CIEC para participar en el **Centro de evaluación, diagnóstico y tratamiento del dolor del Hospital General de Agudos Dr. Enrique Tornú** en una experiencia piloto: incorporar intervenciones basadas en la educación somática en el tratamiento de pacientes con dolor crónico. Los resultados de esa experiencia fueron clasificados y evaluados, y forman parte de un reporte confeccionado por las integrantes del equipo de trabajo.

Este interés también está relacionado con mi experiencia de vida, con caminos que me ha tocado transitar y con otros que, consciente y voluntariamente, decidí explorar, tanto en lo personal como en lo profesional. Todo esto me lleva a la necesidad de volcar algunas reflexiones que, como siempre, más que respuestas, serán preguntas abiertas.

## Las definiciones de dolor

*El dolor nunca es mera creación de nuestra anatomía y fisiología. Solo emerge en la intersección de cuerpos, mentes y culturas.*

David B. Morris

**La definición de dolor ha variado según la época y la cultura. Para Aristóteles, el dolor era una emoción. Descartes, en cambio, lo consideraba una sensación. Los libros de texto tradicionales definen el dolor como "una señal particularmente compleja que se transmite por los nervios desde el sitio de la herida hasta el cerebro". Esta definición reduce el término a un mero asunto de nociceptores, neurotransmisores y nervios.**

Ya a partir de la década del 90 la Asociación Internacional para el Estudio del Dolor (IASP) lo define como "una **experiencia sensitiva y emocional desagradable** asociada con el daño real o potencial de algún tejido." Al reemplazar el término "sensación" (referida al mecanismo de registro del sistema nervioso) por "experiencia" **se incorpora por primera vez, en el**

**año 1973, el elemento subjetivo en relación al dolor.**

**En 2016 la Asociación Internacional para el Estudio del Dolor vuelve a modificar la definición: "El dolor es una experiencia angustiada asociada a un daño tisular real o potencial, con componentes sensoriales, emocionales, cognitivos y sociales."**

Reflejando la experiencia de la investigación de los últimos años, se suma a los factores emocionales y sensoriales **los aspectos cognitivos y sociales** que hasta ahora habían estado ausentes de la definición, lo que brinda una definición más completa, comprensiva y amplia del dolor. A su vez, E. Cassel define al **sufrimiento** como "una experiencia desagradable originada en la percepción del malestar generado por factores que reducen la calidad de vida."

**Se clasifica como dolor agudo a aquel de reciente comienzo y de duración limitada en el tiempo.**

Puede ser leve (una picadura) o severo (una fractura). Ejemplos de dolor agudo son, además de los mencionados, una quemadura, el dolor menstrual, un cólico, los dolores que siguen a una operación, etc.

**Se llama dolor crónico al que perdura en el tiempo, o que supera el período habitual de recuperación**

(la definición varía según los autores: algunos lo consideran a partir de los 3 meses, otros de los 6, para la Resolución N° 932/2000 del Ministerio de Salud, es *aquel que persiste por más de 30 días con igual o creciente intensidad*). Ejemplos de **dolor crónico benigno** pueden ser: dolores del aparato osteo-artro-muscular (dolor de caderas, hombros, miembros superiores e inferiores, lumbalgias y cervicalgias en la columna vertebral (por hernia de disco, ciática, escoliosis, post-operatorios fallidos, etc.), neuralgias, cefaleas, dolor de origen nervioso (neuropatías dolorosas, lesiones traumáticas de los nervios y de la médula espinal), fibromialgia, etc.

El **dolor crónico maligno** está relacionado con el cáncer: Este puede surgir por la progresión del tumor o por la patología relacionada con el mismo, por las cirugías u otros procedimientos (terapéuticos o diagnósticos) invasivos que se realizan al pacien-

te, por la toxicidad de la quimioterapia o por la aparición de infecciones o dolores musculares ocasionados por la carencia de actividad física producto de la enfermedad.

**Según su origen el dolor puede ser: muscular, visceral, neuropático, idiopático, central, periférico, reflejo, etc.**

El cuestionario McGill-Melzack, uno de los utilizados en la evaluación del dolor, trata de definirlo con frases y adjetivos como: penetrante, rígido, de puñalada, taladrante, quemante, odioso, de herida abierta, fatigante, agotador, espantoso, sofocante, aterrador, cruel, vicioso, matador, intenso, horrible, intolerable, torturante... y otros tantos que suman un total de **78 términos** que procuran poner en palabras algo indescifrable e indescriptible a la vez. Como dice David Le Breton, "el dolor expresado nunca es el dolor vivido."

## La teoría de los dos dolores

*Y no es verdad, dolor, yo te conozco, tu eres nostalgia de la vida buena y soledad de corazón sombrío, de barco sin naufragio y sin estrella.*

Antonio Machado

**Pero quizá una de las definiciones que más me ha llamado la atención en mis lecturas sobre el tema es lo que el Dr. Morris llama "el mito de los dos dolores", la creencia, extendida en nuestra sociedad, de que podemos dividir al dolor en físico y mental: "Se siente dolor físico si se rompe un brazo, se siente dolor mental si se rompe el corazón."**

No es extraño que se produzca esta separación. Una cultura que separa al cuerpo de la mente, separa al dolor físico del sufrimiento mental. El poco o nulo conocimiento del cuerpo (y el desconocimiento del efecto de los estados mentales y emocionales en su funcionamiento) que tienen muchas personas acentúa esta situación. El modelo médico tradicional acentúa esta escisión, y a la hora de tratarlo usualmente se prescribe una droga para el dolor del cuerpo y otra para el de la mente, sin detenerse a pensar en la incidencia que puede llegar a tener uno sobre el otro, o en los efectos secundarios que la medicación puede provocar en los dos planos de la unidad cuerpo-mente.

**Nuestra primera reacción frente a la sensación de dolor, sea este "físico" o "mental", es querer huir de él, taparlo o eliminarlo. Y debemos reconocer que, para nosotros, que vivimos en una cultura donde los analgésicos y los ansiolíticos son moneda corriente, eso es bastante fácil de lograr.**

Estamos tan acostumbrados a esta práctica que generalmente no pensamos dos veces antes de ingerir una aspirina para eliminar el dolor de cabeza que nos impide continuar con nuestro trabajo, o un ansiolítico para poder conciliar el sueño.

La relación entre los dos tipos de dolor se presenta con claridad en las personas que padecen de dolor crónico.

## El dolor total

*¿Sólo es verdad el dolor?*

León Tolstói, *La muerte de Iván Ilich*

Tomando la definición de Cicely Saunders que dio origen a la propuesta de cuidados paliativos (1967), en su libro *Antropología del dolor* David Le Breton introduce el concepto de "dolor total" como aquel que acompaña en sus últimos días a las personas afectadas por una enfermedad terminal. Lo describe como un dolor continuo, absoluto, "que aniquila al sujeto y sólo le deja una conciencia residual", que "no es heraldo de ninguna curación, pero sí de la progresión ineluctable de la enfermedad y que plantea la angustia de la muerte inminente." "Cada avance del dolor es una pérdida de la soberanía del individuo", señala.

**Los nuevos modelos médicos que han surgido a partir de las investigaciones realizadas en las clínicas de tratamiento del dolor proponen ampliar el concepto de dolor total proponiendo que no sólo está relacionado con pacientes oncológicos.**

Estos investigadores no sólo dejan de lado la escisión que propone el "mito de los dos dolores", sino que plantean, el hecho de que **el dolor nunca es solamente físico, sino que no puede ser separado de los elementos sociales, psicológicos y**

continúa en la página siguiente

# estrategias para aliviar el dolor

viene de página anterior

## existenciales que conforman la realidad de cada individuo.

Desde mi experiencia, las descripciones citadas en el párrafo anterior pueden perfectamente aplicarse a muchos de los pacientes afectados por un dolor que se prolonga a lo largo del tiempo, sea este producto de una enfermedad terminal o no, y también a los adultos mayores.

Cuando comenzó el programa piloto que antes mencioné me resultaba difícil entender porque muchas de esas personas, que no padecían patologías diferentes a las que presentaban muchos de mis alumnos y alumnas, estaban siendo tratados en una clínica especializada en dolor.

Muy pronto pude comprender que esta diferencia estaba dada, no tanto por la intensidad del dolor físico en sí, sino por los factores que van ligados a él:

- ¿Cómo separar la sensación física de dolor producida por una lesión del sufrimiento que provoca la falta de recursos económicos, o de la frustración que produce la burocracia del sistema de salud?
- ¿Cómo evitar que la humillación y los remordimientos que surgen de no poder mantener el núcleo familiar debido a la discapacidad producto de la enfermedad, o la falta de un entorno que brinde soporte emocional, potencien la percepción del dolor?
- ¿Qué porcentaje de la percepción del dolor corresponde a la desesperanza, a la depresión o a los miedos?
- ¿De qué manera afectan en el adulto mayor la soledad, el miedo a la muerte, el registro de los cambios físicos y mentales que acompañan el paso del tiempo, el recuerdo de los seres queridos que ya no están?

Para el Dr. Leone, especialista en clínica del dolor, el sufrimiento es multifactorial: *"en la evaluación del paciente con dolor siempre se debe tener en cuenta en el esquema de sufrimiento y del dolor total, e investigar en qué proporción cada uno de sus componentes modulan la percepción dolorosa."*

**Desde esta perspectiva, es importante que la atención del paciente esté a cargo de un equipo multidisciplinario (médicos, psicólogos, psiquiatras, educadores, etc.) que pueda abordar, además del dolor físico, los componentes no físicos que inciden en la percepción del dolor.**

**Tradicionalmente el dolor era considerado sólo como un síntoma** producto de una lesión o una enfermedad. En la actualidad, en los servicios de tratamiento del dolor crónico, éste **es la enfermedad a tratar**, independientemente de cuál sea el factor que lo causa. Esta afección, que produce sufrimiento y discapacidad, **afecta a un tercio de la población** y es uno de los motivos de consulta más frecuentes en la práctica médica.

## Dolor, aprendizaje y significado

*Sólo hay un dolor fácil de soportar, y es el dolor de los demás.*

Rene Leriche

Aprender a sentir dolor, y lo que significa es parte del proceso de crecimiento de los humanos. Desde niños, contamos con el dolor como mecanismo de protección,

La muerte de Adonis del escultor italiano Giuseppe Mazzuoli (circa 1644-1725)

como un sistema de defensa contra los peligros del mundo exterior.

**Desde el punto de vista postural, nuestro cuerpo también funciona constantemente a partir de reflejos antálgicos (anti dolor) que nos permiten ajustar nuestros movimientos, y que evitan el daño de las estructuras corporales. Dolor y aprendizaje son dos variables que están íntimamente relacionadas.**

Todos poseemos un cuerpo, nervios y neurotransmisores, pero es el factor aprendizaje el que hace que tengamos relaciones tan distintas con el dolor: este no tiene el mismo significado para todos, es siempre una construcción personal basada en nuestras experiencias, y en la relación que tenemos con los elementos que componen el concepto de dolor total.

Es a partir de la aparición del éter como recurso para suprimir el dolor en las intervenciones quirúrgicas (1846), y posteriormente de la aspirina como analgésico de uso masivo (1899), que nuestra relación con el dolor se modifica. En nuestra cultura éste carece de significado para la mayoría de las personas, que buscan la razón de su sufrimiento en las respuestas que el sistema médico pueda darles, y el alivio en las soluciones químicas más eficaces para eliminarlo. El dolor se percibe como algo ajeno, algo que hay que ignorar, tapar, o como un síntoma que hay que eliminar. Cuando el dolor se hace crónico, esta búsqueda es estéril, no existen respuestas adecuadas ni analgésicos suficientes.

Quienes trabajamos como docentes en el campo de la *educación somática* basamos nuestro trabajo en la idea de la integración entre el cuerpo (soma) y la mente: el cuerpo me mueve, el cuerpo habla, se comunica con otros cuerpos, escucha. Pero ¿qué pasa cuando la percepción sólo devuelve dolor? Cohen dice: *"El cuerpo es como el viento, la mente es como la arena. Para saber cómo sopla el viento, podemos mirar la arena."* Si mi cuerpo soy yo, éste sufre el dolor que yo sufro. Ambos aspectos se conjugan para construir la manera en que se percibe el dolor.

## La realidad del dolor crónico

*Dichoso del árbol que es apenas sensitivo, y más la piedra dura, porque ésa ya no siente, pues no hay dolor más grande que el dolor de ser vivo, ni mayor pesadumbre que la vida consciente.*

Rubén Darío

Las primeras preguntas que me surgieron ante el trabajo con el grupo de pacientes

con dolor crónico estaban relacionadas con mi función, con encontrar la forma adecuada para que mis conocimientos pudieran ser de ayuda para estas personas. En otros ámbitos, esta función está más o menos clara: puedo ayudar a tomar conciencia del cuerpo, a mejorar la postura, sabiendo que, si se trabajan esas variables tarde o temprano el dolor cede, la respiración se hace más profunda, se duerme mejor.

Pero en este caso, tuve que enfrentarme con que la condición básica que los caracterizaba era precisamente la cronicidad de su padecimiento. El dolor **va a estar siempre**, sin importar los esfuerzos que se hagan para cambiar esa realidad.

**En una sociedad donde el dolor es negado o suprimido, su presencia constante puede hacer que la vida se convierta en una pesadilla de la que no podemos despertar.**

En su libro *La cultura del dolor*, el Dr. Morris cita la frase de un paciente que describe su dolor: la sensación de que *"siempre son las tres de la mañana"*.

Es bastante frecuente en estos casos que la falta de soporte, social y/o familiar, sea reemplazada por una dependencia con respecto a los profesionales que los tratan. La demanda de medicamentos también puede estar relacionada con esta situación de aislamiento, donde el remedio reemplaza la carencia de contacto humano.

**Al no encontrar un significado válido para su dolor, muchos enfermos ponen toda la responsabilidad en manos de los médicos. Exigen todo de ellos, y los hacen receptáculo de las frustraciones si los resultados no están a la vista. No hay compromiso con el propio proceso curativo, ni colaboración activa en la búsqueda de una mejoría.**

Desde nuestro lugar en el equipo interdisciplinario, creo que podemos hacer más como docentes que desde el modelo del terapeuta, que fácilmente se confunde o compete con el rol del médico.

## Educación somática y dolor

*Comprender el sentido de la pena es otra manera de comprender el de la vida.*

David Le Breton

Aumentar la conciencia corporal, trabajar con los apoyos que nos afirman en la tierra, jugar con la inestabilidad que provee

una pelota, hacer consciente el flujo de la respiración, trabajar con los patrones básicos que organizan la capacidad de movernos en el espacio, con los reflejos que permiten recuperar la vertical ante un estímulo que nos saca de nuestra base de sustentación, con lo lúdico, con lo expresivo y con lo creativo son elementos de mi práctica cotidiana como docente.

**Para llevarla a cabo, la única herramienta con la que cuento es el cuerpo vivo, un cuerpo integrado con la mente, que es vehículo y receptáculo para las percepciones y para las emociones. Por eso creo que, aunque trabajemos sólo desde lo "físico", el cuerpo hará su propia integración psicofísica, y el sufrimiento se verá modificado por ésta.**

Esto es algo que podemos aportar en la búsqueda de un significado ante la cronicidad del dolor.

En Antropología del cuerpo y modernidad Le Breton plantea que *"cuidar y curar no necesitan sólo de un saber, sino también de un saber-hacer y de un saber-ser,"* que son, antes que nada, **"saberes acerca del ser humano."** Desde esta perspectiva, la eficacia del tratamiento dependerá no sólo de los métodos utilizados, sino también de la calidad humana, y de la intuición de los profesionales que están en contacto con el paciente.

En toda situación entre paciente y terapeuta se activa lo que desde la psicología analítica se denomina el **arquetipo del curador herido**. Si el paciente, como usualmente ocurre, proyecta al sanador interno en el médico, y a su vez el médico proyecta sus heridas en el paciente, el proceso curativo, tarde o temprano, se bloquea. En el aprendizaje esta situación se repite también, cuando el alumno/a piensa que la docente es la única responsable del proceso de aprendizaje, y a su vez, ésta considera que es sólo ella quien detenta el conocimiento.

Parte de ese *saber-ser* y *saber-hacer* pasa, entonces, por la posibilidad de abrirnos a la percepción de nuestras propias heridas y debilidades y posibilitar de ese modo que el/la paciente o el alumno/a puedan desarrollar sus propias fuerzas curativas internas, su conocimiento interior.

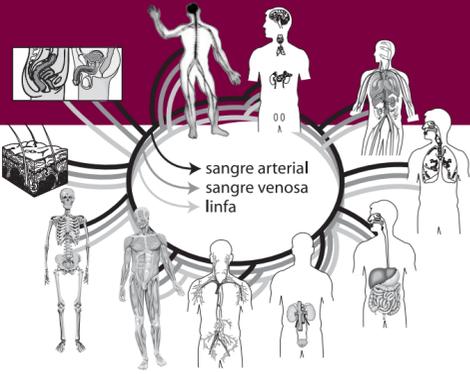
*Va cabalgando  
el Mayor con su herida  
Y mientras más mortal el tajo  
es más de vida.*

Silvio Rodríguez

**Silvia Mamana** es arquitecta, docente y formadora. Somatic Movement Educator. Practitioner del Método Feldenkrais(r). Body-Mind CenteringTM Practitioner y Trainer, formada en la School for Body-Mind Centering, EEUU. Directora del CIEC, Centro de Investigación y Estudio de Técnicas y Lenguajes Corporales de Buenos Aires. Docente de la Una (Universidad Nacional de las Artes) para el Posgrado de Danza-Movimiento Terapia.

## Referencias bibliográficas:

- Bainbridge Cohen, Bonnie. Sensing, Feeling and Action.
- Boggan, Viviana. Dolor crónico y rehabilitación.
- Guggenbühl Craig, Adolf. Power in the Helping Professions.
- Le Breton, David. Antropología del cuerpo y modernidad.
- Le Breton, David. Antropología del dolor.
- Leone, Fernando. Monitoreo y evaluación del paciente con dolor crónico.
- Morris, David. La cultura del dolor.



# dolor

primera parte  
recorridos neurológicos

**“El dolor es una sensación, una percepción, una emoción, una cognición, una motivación, una energía. Es muy difícil, sino imposible, aislar los componentes individuales del dolor, puesto que es un fenómeno altamente integrado y multifacético”. La definición es del Dr. David E. Bresler, director de la Unidad de control del dolor de UCLA (Universidad de California, Los Angeles, EE.UU.)**

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

Todo nuestro sistema nervioso se encuentra involucrado en la percepción, transmisión y respuesta del dolor.

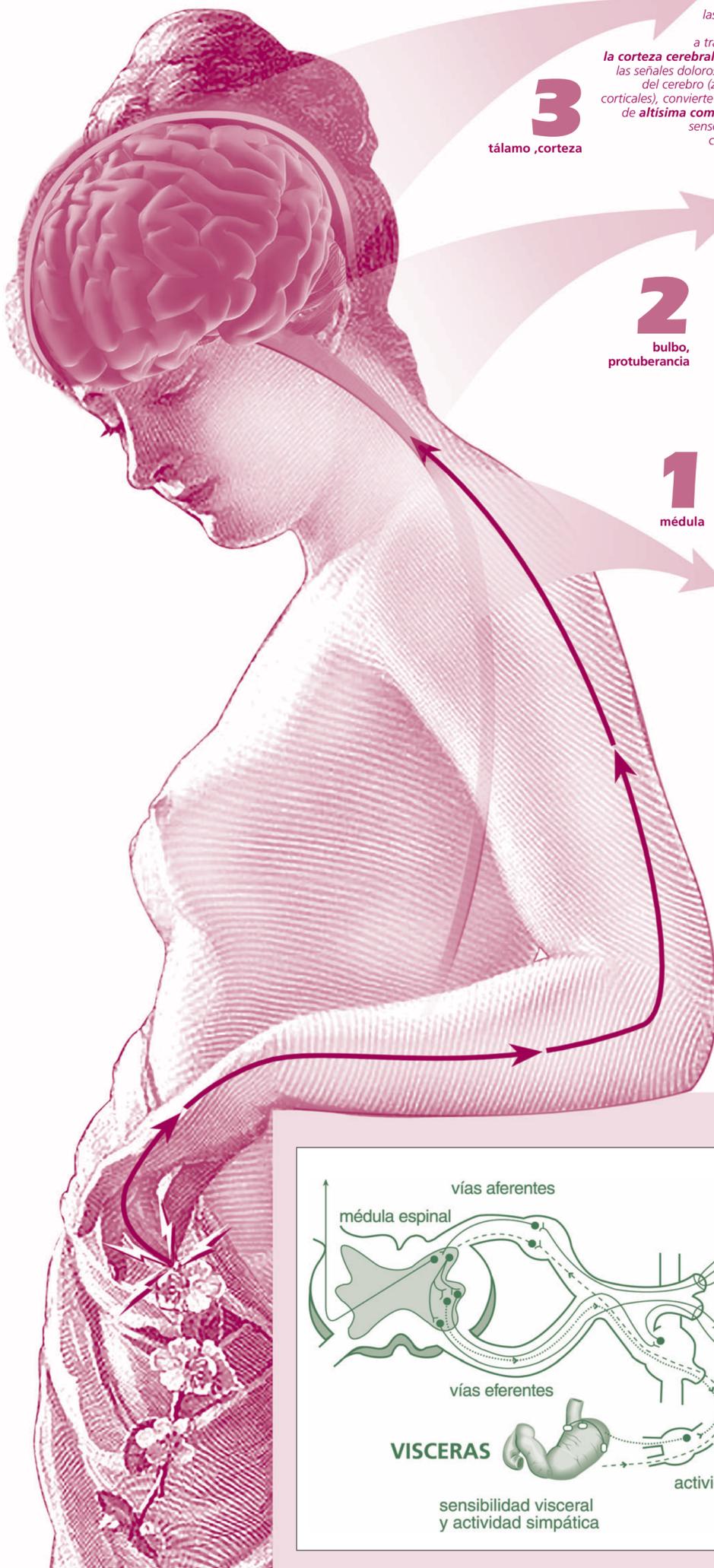
El sistema nervioso periférico lleva información hacia el sistema central y transmite las respuestas.

El sistema nervioso central participa a nivel emocional por la acción de áreas subcorticales, y a nivel racional y consciente por la acción de áreas corticales.

El sistema nervioso autónomo participa organizando las funciones para la actividad o para la conservación de la energía.

Un factor que permitió avanzar en la comprensión del dolor, fue el descubrimiento de las endorfinas: sustancias químicas proteicas, de origen hipofisiario, que tienen propiedades analgésicas e incentivadoras de estados de placer, bienestar y buen humor (muy parecidas a las de los opiáceos, como la morfina) por su acción inhibitoria en la transmisión de los impulsos nociceptivos (del dolor). La producción de endorfinas se ve favorecida por acciones aparentemente opuestas: la relajación o bien, el esfuerzo orgánico aeróbico (caminar, correr, nadar, bailar, andar en bicicleta, tener relaciones sexuales). Algunos investigadores consideran que las endorfinas pueden ser las responsables de la efectividad de los placebos.

Las vías sensitivas que se activan ante estímulos vulnerantes (daños para el organismo) como excesiva presión, temperatura extrema tanto de frío como de calor, presencia de sustancias químicas abrasivas, rotura de tejidos etc. son denominadas vías nociceptivas. La ilustración principal esquematiza en 3 pasos su recorrido aferente (de "entrada") desde los receptores hacia el encéfalo. Esas vías nociceptivas pueden desencadenar respuestas reflejas de defensa incluso antes de la conciencia de dolor, que se produce cuando hacen sinapsis con las neuronas subcorticales y corticales: en ese instante se da la integración... Recomendamos leer las referencias de esos tres pasos de abajo hacia arriba.



**3**  
tálamo, corteza

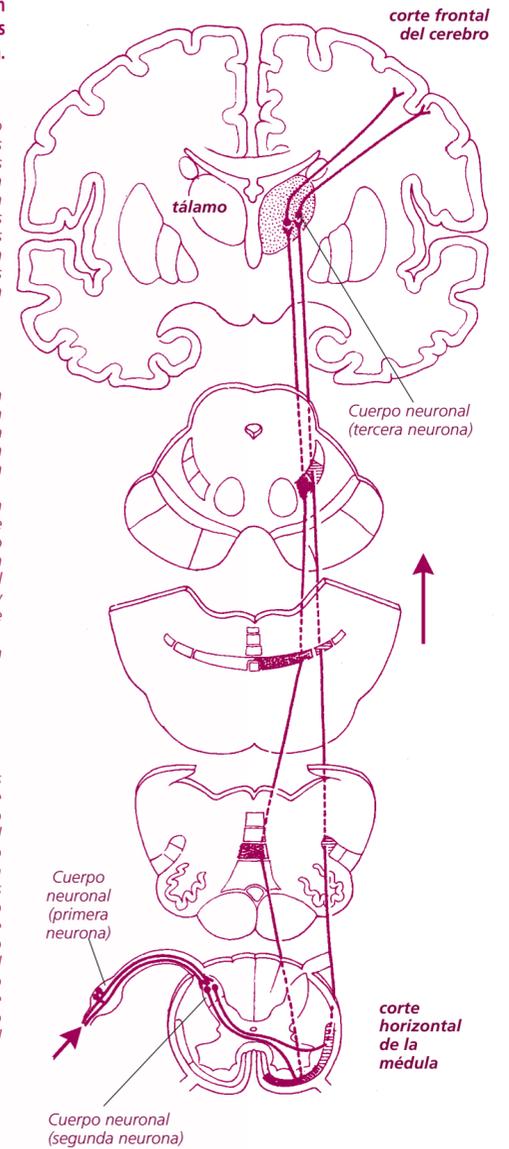
3) Al llegar al tálamo las vías nerviosas nociceptivas enlazan con otras neuronas a través de las cuales alcanzan la corteza cerebral. Esta capacidad que tienen las señales dolorosas de activar diversas áreas del cerebro (zonas sub-corticales y zonas corticales), convierte al dolor en una experiencia de altísima complejidad con componentes sensoriales, emocionales y hasta cognitivos y socio-culturales.

**2**  
bulbo, protuberancia

2) Estas vías recorren hacia arriba sin interrupción la médula, el bulbo, la protuberancia hasta el tálamo. Son delgadas, con poca envoltura de mielina. Primero penetran en la médula hasta el lado opuesto y luego, antes de hacerse ascendentes, se acodan en ángulo recto.

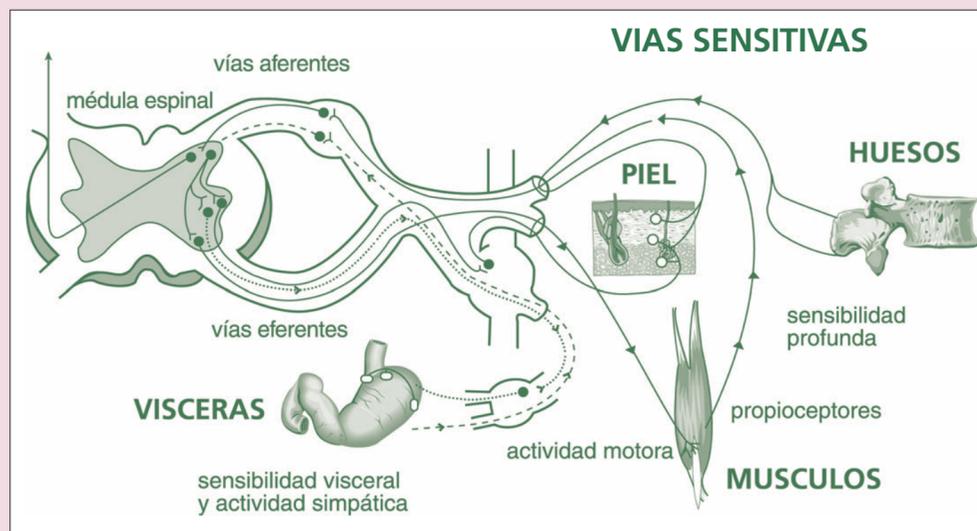
**1**  
médula

1) Las vías sensitivas alcanzan la médula e inician su recorrido aferente hacia el encéfalo. En su camino hacia el tálamo la mayoría de las fibras nerviosas cruzan al lado opuesto: las que se originan en el lado izquierdo llegan al tálamo en el hemisferio derecho y las que provienen del lado derecho culminan en el hemisferio izquierdo.



El gráfico (en la parte inferior del poster) es una representación esquemática de las

- vías sensitivas exteroceptivas provenientes de la piel;
- vías sensitivas propioceptivas provenientes de los huesos, articulaciones, músculos, tendones, fascias;
- vías sensitivas interoceptivas, o viscerceptivas provenientes de los órganos internos.



En el caso de las sensaciones dolorosas, que aquí nos ocupan, los nociceptores (receptores que registran el daño en los tejidos) de las distintas zonas, inician la señal aferente hacia la médula y el tálamo, atraviesan niveles subcorticales del cerebro y alcanzan niveles corticales. Se generan respuestas en forma de movimientos o secreciones, como manifestación de la integración de los diversos sistemas de nuestro organismo a través de la actividad sensitiva, motora somática y motora vegetativa, comprometiéndose también las emociones, los sentimientos y la conciencia. Señala E. Bruce Goldstein en su libro "Sensación y Percepción" que: "el dolor está asociado con el daño real o potencial de los tejidos; involucra aspectos como la situación en la que el dolor se presenta, las expectativas de la persona en cuanto a las posibles consecuencias del dolor y su capacidad para prestar atención a otros aspectos en su vida."

# hacia una **biopolítica** del dolor

escribe: Susana Kesselman

ilustración Déborah Kalmar

**Qué es lo que hace que a algunas personas el dolor las paralice, las sumerja en pensamientos negativos, les genere un gran sufrimiento, y a otras las estimule a la reflexión, a la creación, a la acción. Las frases serían: A pesar del dolor... Gracias al dolor...**

Si nos enfocamos en la singularidad de las maneras de ser de las personas, en los umbrales, en las novelas corporales, en las experiencias vividas con relación al dolor, no hay una única respuesta. La pregunta, sin embargo, permite localizar una zona de asuntos relacionados, y es un disparador que me introduce en un campo cuya amplitud es inabarcable. Entonces busco un marco para circunscribir esta complejidad a algunas observaciones, aunque también, como en un cuadro, las líneas y los planos escapan por la tangente. Busco ese marco como quien busca la piel del cuerpo para decir: Piel adentro y piel afuera. ¿Qué intento? Interrogar cuestiones de la clínica, de la eutonía, y también ahondar en mi propia experiencia con el dolor.

## OTROS TEXTOS QUE ESCRIBÍ SOBRE EL DOLOR

Hace unos años escribí en esta revista: *Algo me duele cuando estoy cerca...* Me refería, entre otras ideas, al dolor que registra el que asiste ante la imposibilidad de acompañar, de acoger el dolor del otro y, aunque sienta que lo puede acoger, el dolor en el cuerpo a cuerpo de una terapia corporal.

En *Dinámica Corporal*, mi primer libro, me referí a una expresión que tomé del psicoanalista Emilio Rodríguez: El síntoma es un grito que hay que transformar en llamada. Lo extendí al dolor. Allí escribí: *En estos trabajos corporales en donde la efectividad se mide por el borramiento del dolor, de la enfermedad, de la tensión, por la disolución de la coraza, de la crispación, por la transformación que la pobreza expresiva en riqueza, transformar el grito en llamada es un desafío.* Y concluía con una idea que surgía de mi práctica incipiente en aquel momento: Los corporalistas no podemos filosofar demasiado sobre el dolor, quienes nos consultan por un dolor, quieren librarse de él, entenderlo un poco tal vez, pero luego de que se alivie.

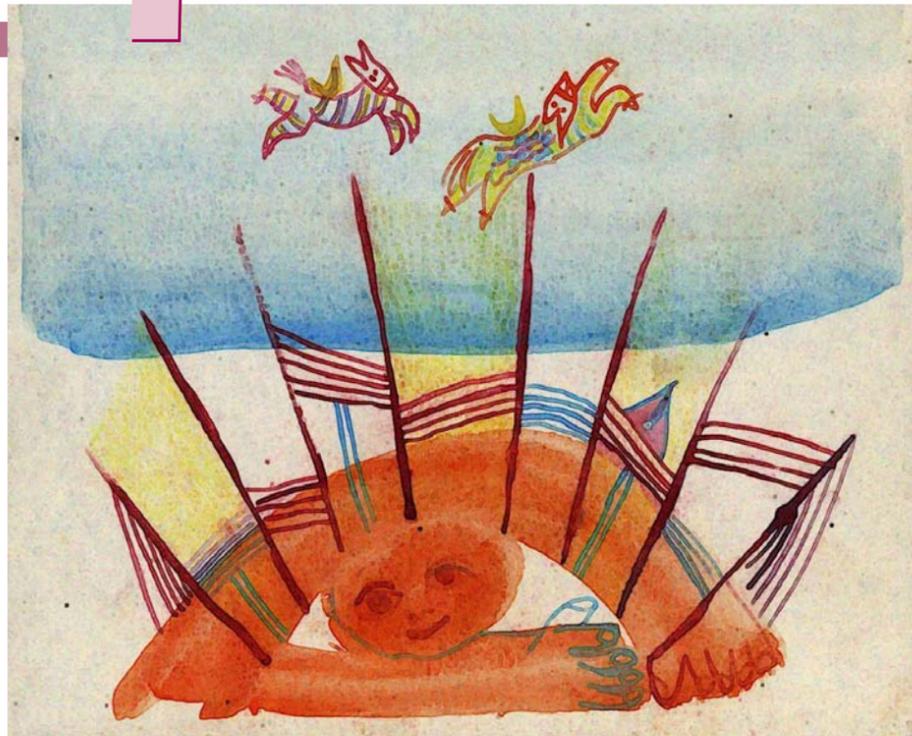
Otros se refieren al *daño en el tono vital*.

**En ellos considero el dolor psíquico que se inflige en las personas a través de las pequeñas violencias de la vida cotidiana, esas que no se consideran violencia, como el ninguneo, la descalificación, el retardo o el ocultamiento de la información, el descuido, y otras, que terminan enfermado.**

Paso ahora a darle forma a un pequeño recorte del tema del dolor buscando un puente entre algunas expresiones de Freud en su "Proyecto de Psicología" y mis observaciones a partir de mi práctica con la eutonía.

## LA ATENCIÓN, LOS DOLORES IMAGINARIOS Y LA EXPECTACIÓN, SEGÚN FREUD

a. Freud considera que la atención puede influir sobre algunos procesos que se manifiestan en el cuerpo. Estimula o inhibe padecimientos y dolores. Cualquier persona podría provocar sensaciones y dolores en diferentes partes del cuerpo con sólo orientar su atención hacia ella. La reflexión de Freud se extiende hacia la otra orilla: Del mismo modo, como los dolores pueden ser provocados o aumentados con sólo dirigir la atención ha-



cia ellos, también pueden desaparecer cuando la atención se aparta. Es decir, y creo que ésta podría ser una conclusión valiosa para la clínica corporal: La atención afecta zonas del cuerpo cuando insiste en ellas, y éstas se desafectan cuando se retira la atención que pesaba sobre ellas.

Siguiendo el pensamiento de Freud, la experiencia de una atención que se dirige en otra dirección que la del dolor, es la que tiene cualquier mamá que intenta calmar a un niño que se ha golpeado. De un modo natural, esa mamá calmará al niño distrayéndolo con un juego, con una caricia, o golpeará al objeto que lo ha lastimado. En cualquiera de los casos, la mamá le cambiará al niño el foco de su atención.

**El concepto de una atención que se aparta del foco del dolor hace comprensibles casos que no entenderíamos de otra manera.**

Personas que se inmolan por ideales, por convicciones religiosas, parecen insensibles al dolor físico. Del mismo modo, personas sometidas a torturas que no revelan los nombres de sus compañeros. Pienso en los dolores de los cuerpos en los Campos de Exterminio, los dolores en los pies que se relatan, por ejemplo, dado que la mayoría de los prisioneros iban descalzos (Ver Primo Levi). Personas doloridas, enfermas, en un Campo de Concentración, no aptas para el trabajo, las hacía aptas para las cámaras de gas. Y otros ejemplos similares. Pensemos en la profética frase de Spinoza: "Nadie sabe qué puede un cuerpo".

Freud continúa: *No es tan fácil abonar por medio de ejemplos la influencia de la voluntad sobre los procesos morbosos orgánicos; pero es muy posible que el propósito de sanar o la voluntad de morir no carezcan de importancia para el desenlace de algunas enfermedades, aun graves y de dudoso carácter.*

b. Para Freud existe una relación entre los dolores físicos y el estado de ánimo, aunque se tienda a englobar tales influencias psíquicas bajo el nombre de imaginación y en consecuencia se considere que esos dolores son imaginarios, si se los compara con los provocados por una enfermedad. *Mas ello es flagrantemente injusto: cualquiera que sea la causa del dolor, aunque se trate de la imaginación, los dolores mismos no por ello son menos reales y menos violentos.*

c. El estado de ánimo que Freud denomina expectación, se refiere a una serie de las más activas fuerzas psíquicas que pueden po-

nerse en juego para determinar la provocación y curación de las afecciones corporales. Da el ejemplo de lo que sucede en una epidemia en la que los más expuestos son los que más temen contraer la infección.

El estado opuesto, la expectación confiada o esperanzada, es una fuerza curativa con la que en realidad tenemos que contar en todos nuestros esfuerzos terapéuticos o curativos. No de otro modo podrían explicarse los peculiares efectos que observamos con los medicamentos y con otras intervenciones terapéuticas. Donde la expectación confiada es más notable, empero, es en las denominadas «curas milagrosas», que aún hoy tenemos oportunidad de comprobar sin intervención alguna del arte médica.

## LA EUTONÍA

Pienso que investigadores que profundizan sobre la conducta humana, aunque lo hagan desde perspectivas diferentes, tienen puntos de encuentro inevitables. Tal vez Gerda Alexander no haya formulado sus ideas como las formuló Freud, pero el hecho de que la eutonía utilice el ejercicio de una observación atenta y consciente, que busque adiestrar a los alumnos en el aprendizaje de una atención dirigida, me permite afirmar que existe una convergencia entre ambos.

Uno de los objetivos de la eutonía es aprender a dirigir la atención tanto hacia una zona del cuerpo como hacia varias zonas en simultáneo. A través de la eutonía es posible investigar los modos personales de "atender", los modos singulares de concentrar la atención y también de bifurcarla, de descentrarla hacia otras zonas sin perder la atención sobre una zona elegida como foco.

**La atención dirigida es una herramienta en la terapia eutónica: se aprende, se practica, se perfecciona, de igual modo que el tono. La eutonía habla del dominio del tono, algo que podemos hacer extensivo a la atención: El dominio de la atención.**

¿Cómo se realiza este aprendizaje de la atención a través de la eutonía?

En principio, se cuenta con un Inventario. El Inventario en eutonía es una guía para el viaje corporal. ¿Cuál es la forma en la que el Inventario realiza este trabajo de ampliación de la conciencia y de ejercitación de la atención? Simplemente con consignas verbales. Utilizando la palabra: Orienten la atención hacia...; Dirijan la atención en dirección a...; Busquen contactar tal zona sin perder la atención en...

Y así, a través de consignas que el alumno incorpora, se va produciendo el aprendizaje.

**Uno de los secretos es ponerle palabra a esta acción de atender, jerarquizarla como acción. Prestar atención, orientar la atención, dirigir la atención, son acciones de tipo postural, aunque no se traduzcan en movimientos como caminar, sentarse, o los que requieren la práctica de algún deporte, por ejemplo.**

Corre una anécdota: Una alumna de un curso de Gerda padecía un fuerte dolor de cabeza, que Gerda curó tocándole los pies alrededor de una hora. Seguramente muchos de los lectores de esta nota tendrán historias similares.

A través de un Inventario de eutonía, de los típicos inventarios que hacen que el alumno "recorra con la atención" cada una de las partes de su cuerpo, que observe sus apoyos, los toques con el suelo, que registre temperaturas, consistencias, el estado de las articulaciones, el sucederse de las sensaciones, puede producir que un dolor desaparezca. También es cierto que depende en gran parte de la intensidad del dolor, a veces éste actúa como un ruido y no deja a la persona concentrarse en otras partes del cuerpo, es decir descentrarse "bien" del dolor.

También respecto a la imaginación y a la expectación, otros conceptos que toma Freud cuando se refiere al dolor, la eutonía puede hacer su aporte.

**La eutonía intenta que la persona afine las diferencias entre la sensación que siente y la que piensa que siente, que distinga entre sentir el cuerpo y pensar el cuerpo, que no tenga una expectativa sobre lo que tiene que sentir, que aprenda a no esperar un resultado. En fin, temas que he tratado en otros artículos.**

## AGRUPARSE Y DIVERTIRSE

Sólo unas líneas acerca del valor de agruparse para hacerle frente al dolor.

Existen en este momento varias agrupaciones de personas que padecen dolores físicos, morales, psíquicos, provocados por pérdidas de familiares, por muertes violentas, por tener a sus hijos atrapados en las redes de la droga o de la prostitución.

**Hay personas a las que el dolor no las paraliza, las transforma en militantes, en activistas de los derechos humanos, generando caminos para la prevención, para que otras personas no padezcan lo que ellas.**

Nos sorprendemos de esa fuerza que demuestran. Lo hemos visto con las Madres de Plaza de Mayo, con las Abuelas, más recientemente con las Madres del Dolor, con los padres de Cromagnon, con los familiares de los muertos en la AMIA y tantos más. Otros modos de "distracer" el dolor, de transformar, en este caso divirtiendo a niños enfermos, y también a adultos con cáncer, SIDA, y otros padecimientos graves, lo realizan los Payamédicos, un grupo de más de trescientos médicos y otros profesionales de la salud, que intervienen, por lo general directamente, en los lugares donde estos pacientes se encuentran.

Un camino posible...

Susana Kesselman es licenciada en Letras, Eutonista, Asesora del Centro de Psicoterapias Operativas. Autora de numerosos libros, entre ellos: *Dinámica Corporal*, *El pensamiento corporal*, *El cuerpo en estado de arte*, y la novela *La Sudaca*. E-mail: kesselmansusana@gmail.com

# adicciones

## el emergente social del dolor

escribe: Perla Tarello

**En lo individual y en lo institucional, la adicción es realmente muy compleja porque somos parte de una cultura carente, una sociedad y una familia que sienten el dolor de la falta.**

Durante el transcurso de los últimos años de trabajo con pacientes que presentan problemas de adicción a distintas sustancias, he logrado observar en ellos ciertas características comunes, referidas a su forma de vincularse e interactuar con el medio, y en especial con aquellas personas que constituyen su vida afectiva.

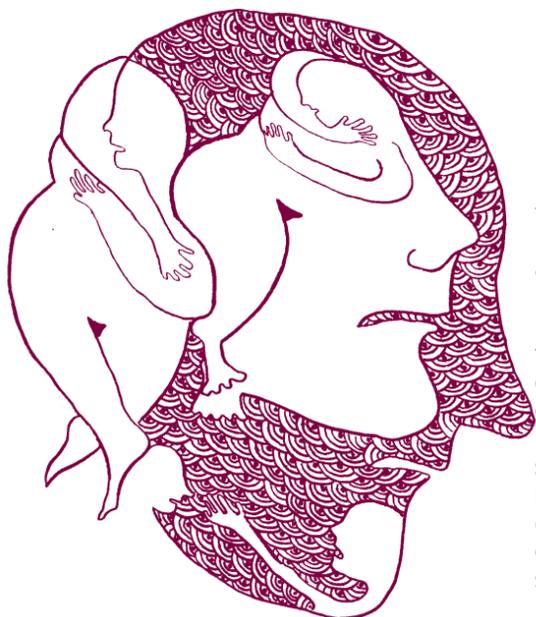
Si bien es cierto que la modalidad del vínculo presenta particularidades propias de cada sujeto, creo que es posible aislar del conjunto determinados rasgos que por la frecuencia de su aparición podemos considerar constantes.

**Tal vez el rasgo principal de la vincularidad adicta sea la marcada dependencia que se establece con las personas que conforman la esfera de los afectos.**

Por lo general, dichos individuos son también dependientes de las drogas más comunes (alcohol, tabaco, tranquilizantes, etc.) y de determinadas personas que a menudo se constituyen en objetos a los cuales adherirse, repitiendo un modelo de vínculo semejante al del hábito de consumo de sustancias tóxicas. Ambas adicciones reflejan vínculos de carácter primarios, fraguados en los primeros años de la vida y que tienden a repetirse.

**Otra característica que se observa frecuentemente en esta modalidad vincular es la dificultad que tienen los pacientes para asumir responsabilidades**

Sobre todo aquellas concernientes a la vida cotidiana, a su relación con los otros, frente



### oveja negra

*“La adicción, bum, bum, aquella devastadora migración de los creyentes.*

*Los marginados, los desabuciados, los tachos de basura, el ¡ay! del ocultismo. El adicto en definitiva la oveja negra donde recaen todos los males, el tan de ¡ay! ¡ay! que conmueve a todo el mundo. El tan mirado y ocultado, este emergente social del dolor que queja en el ¡ay! diurno y nocturno, el ¡ay! del dolor agudo y lúcido, el que delata, el que esgrime su miseria, la tan llevada de otros.*

*El adicto miente, dice alguien ¡ja, ja, ja!, dice otro alguien: y alguien dice el oído no quiere escuchar.*

*La oveja negra se obstruye en la planicie del lamento, bum, bum, tonton, retumba el dolor.*

*Subterráneo el sitio que los contiene, se entrelazan, se asoman, se esconden, son dos, son tres, son gente. Y a la viva voz el dolor se estremece en ellos.*

*Los oveja negra, la que en el rebaño por ser negra se diferencia.*

*Replican los parches, replica el tambor, el eco de la oveja blanca vestidos de yo no. Retumba el dolor tum tum, bom bom.*

*La oveja blanca, la otra campana, la tan llevada. Se la ve cruzar el salón esbelta, taco, brillo, traje, coña en mano, la tan llevada, sonriente, apretada la máscara, la cara.*

*La tan llevada conspira en la tentación de observarla, ella blanca, oveja negra, oveja blanca.” —Perla Tarello*

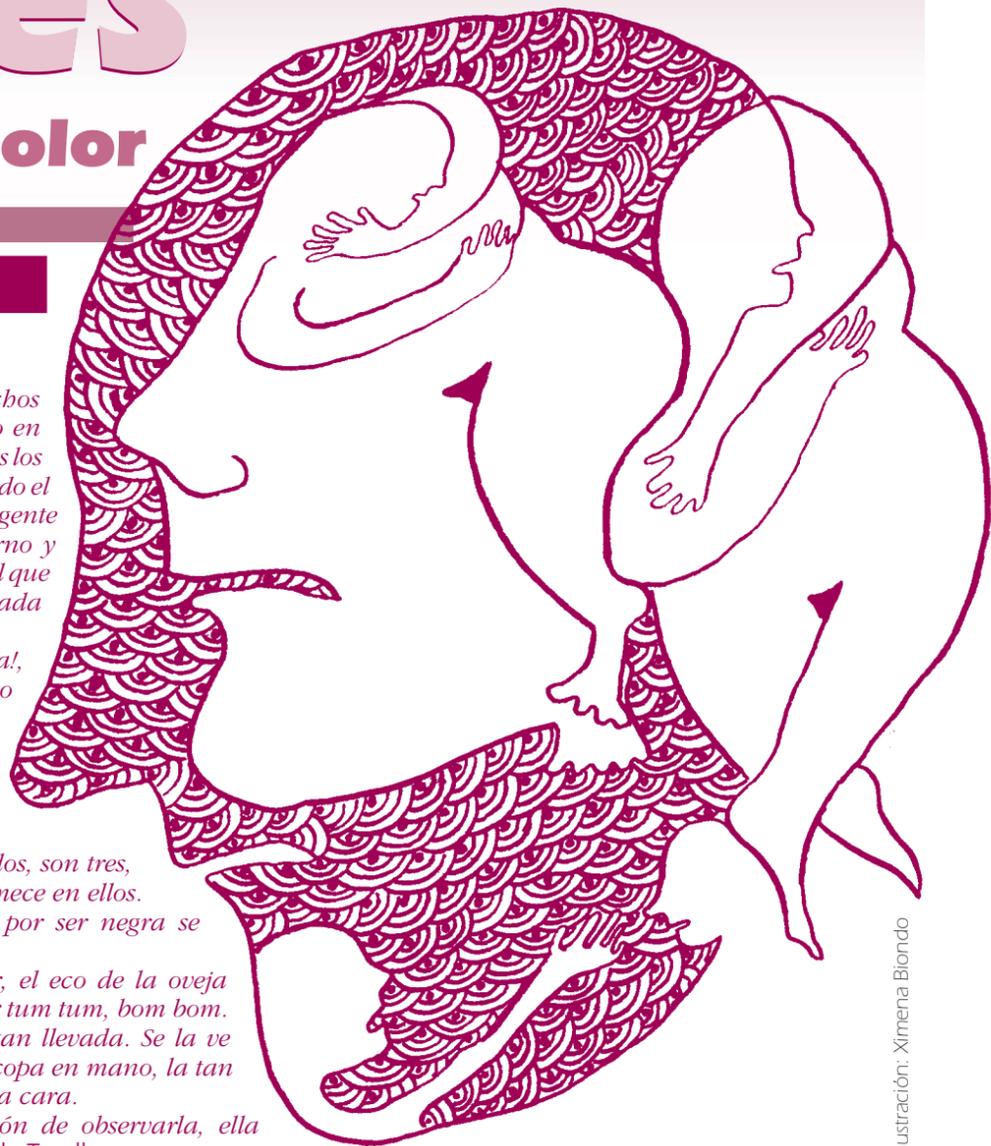


ilustración: Ximena Biondo

a los cuales ocuparán indistintamente un lugar de dominio o de sumisión, y a los cuales responsabilizarán constantemente de todo lo bueno o lo malo que acontece en su vida (la culpa de todo está afuera).

La imposibilidad de relativizar la cualidad del afecto que reciben o brindan, la incapacidad de aceptar cambios en la imagen que han internalizado de sí mismos y de los demás —que como personas diferentes a ellos son capaces de sorprenderlos con acciones imprevistas, actos creativos o momentos de cambio o crecimientos propios del acontecer humano— también nos remite a una forma de vínculo primario en el cual estas acciones tampoco eran aceptadas o promovidas por los padres, sino por el contrario, prohibidas o castigadas en algunos casos con desmesurada violencia.

**Esta existencia de una forma de vincularidad primaria, caracterizada por un déficit, una falla o una ausencia, se manifestará en la vida de los pacientes de diferentes maneras...**

Intentando reproducir aquellas condiciones fundantes de su vida relacional, en las cuales las personas no pueden generar, sin la ayuda adecuada, ninguna modificación capaz de liberarlas de su dependencia afectiva.

Del relato de mis pacientes se deduce que toda adicción es el resultado de una elección forzada realizada durante las primeras etapas del desarrollo.

Dicha elección se presenta como la única salida posible, porque las otras opciones implicarían quedar en un vínculo asfixiante donde está anulada toda posibilidad de diferenciarse de ese otro, en relación al cual el sujeto se encuentra absolutamente indefenso.

**La falta, el vacío, aparece tanto en el exceso de la presencia del otro como en su ausencia.**

Reflexionando sobre la vincularidad adicta, arribo a la metáfora de un vínculo primario: Adán y Eva. Observo la escena: él tentado por ella, a su vez, ella tentada por la serpiente; otra escena: el padre rechazando la acción los destierra. Más adelante el otro cuadro, la escena del segundo vínculo: Caín y Abel, uno aceptado, otro rechazado por el padre, finalmente Caín mata a Abel. Pertenecemos a una cultura de la carencia, que se manifiesta apegada a la repetición de la tragedia, la falta.

En lo individual y en lo institucional, la adicción es realmente muy compleja porque somos parte de una cultura carente, una sociedad y una familia que siente el dolor de la falta.

Reconstituirse no depende del afuera, es el individuo el que cuenta consigo mismo para reconstituirse.

La adicción nace de aquel vínculo primario y se va desarrollando y transformando a través de nuevos vínculos con objetos o sujetos.

### A imagen y semejanza

La familia viene viajando a través de distintas culturas, institucionalizándose en un concepto sellado con candado, y pocas veces coloca la llave para abrir, reordenar y flexibilizar el antiguo concepto que la conforma.

Los padres son dioses que le piden al hijo ser a imagen y semejanza, y cuando el otro, o sea el hijo, no es lo que es, sino el deseo de los padres, comparece la no aceptación y el horror de la falta, y el individuo se constituye en el lugar de rechazo.

Podemos poner en marcha la cámara que nos muestra, tras un gran angular, desde los tiempos más remotos que la adicción es

algo que delata cómo se desarrollan los vínculos humanos. La impronta que los padres depositan en sus hijos por convivencia y experiencia, no es lo que produce la falta, sino el deseo de que sea un otro y la no aceptación de quién es ese otro.

Las instituciones —contenedores de normas sociales y estructuras adictivas— funcionan promoviendo la adicción, no sirven como modelo de contención sino de reproducción del mismo síndrome.

Un individuo no puede desear, si lo institucional desea por él.

Si el presidente de un gobierno dice en un discurso que somos ricos, cuando somos pobres «colabora» en no ver al otro, el cual no puede encontrar su identidad si le prohíben desear. “Esto está bien, esto está mal”, también «colabora», todo construye negativa o positivamente. Todo crea algo y uno se encuentra con el producto creado por todos, el individuo es atravesado por todo lo que lo rodea.

**No nos vamos a engañar, lo que nos rodea no es un mundo de aceptación; el lugar donde nos encuentra el uno con el otro es un mundo donde no se acepta vivir en la diferencia.**

Sí, se «colabora». Colabora el cura, el maestro, el presidente, el padre, la madre, la hermana, el amigo, el terapeuta, el médico, el artista, el lugar institucional como lugar de poder, colaboran. Cada uno ejerce sobre el otro alguna influencia, cada uno colabora. Cómo mantener la abstinencia de no desear arriba, abajo o al costado del otro. Cada uno colabora, la reflexión va para todos y cada uno sacará sus propias conclusiones.

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

# de lo íntimo a lo **social**

**¿Cómo pensar la relación entre el Dolor Social y nuestro campo de "lo corporal"?**

escribe **Liliana Singerman**

Me comenta Julia: "esta edición es sobre el dolor ¿te parece re-publicar el artículo "Escuchando al dolor" que publicamos en una de las primeras ediciones? Me parece tan oportuno para este momento..."

Me alegra y sorprende. Hoy... que el dolor desborda.

**Hoy... que el sufrimiento social, el Dolor Social efecto del hambreamiento, de la creciente desocupación, de las lógicas discursivas que apelan al odio y al arrasamiento del "otro" estigmatizándolo, impacta rompiendo cuerpos, psiquismos y vínculos.**

¿Interroga el Dolor Social a nuestro campo? ¿Cómo impactan los efectos de las lógicas globalizadas de mercado en los cuerpos, en los modos de representación psíquica y en los modos de producción y de reproducción de los vínculos?

Si la violencia de la crisis social, la actual y la histórica rompe cuerpos por efectos de las patologías hipertensivas, cardiovasculares, infecciosas, osteomusculares, tumorales, produce masivamente sensación de sin salida que se arrija peligrosamente a la ideación o al acto suicida (en cualquiera de sus formas), arrasa con la idea de proyecto, de mañana, de posible, de nosotros... Si tal es la violencia, tales han de ser los modos de resistencia a esa violencia.

**A la violencia centrifugadora de los cuerpos, de derechos, de deseos, oponer la producción de experiencias restitutivas de cuerpos, de cuerpos y lazo social, de cuerpos colectivos que refunden el derecho al sueño y a lo posible.**

## escuchar

En un artículo publicado en Kiné N° 5, hace casi 32 años, Liliana Singerman da cuenta de un momento de trabajo corporal, y nos invita a abrir la percepción y la reflexión.

Esa mañana, las integrantes del grupo parecían ser, cada una, el relato de un dolor. Su enunciado era el dolor. Dolor de cadera que paralizaba, de brazo dormido que asustaba, de cabeza-caja-metal que no dejaba descansar, de rodilla-nudo que enojaba. En escena, en el centro, el «dolor», destacándose como figura de un fondo, en un cuerpo sitiado y sin respuesta.

Parecía no haber otro camino: el dolor discursaba a los gritos y nosotras íbamos a escucharlo... *Propongo «tratar de registrar cuál es la zona de nuestro cuerpo que hoy pide más ser mirada y escuchada. Llevar toda la atención a esta zona, sin rechazar ninguna sensación física o anímica, ninguna imagen, ningún recuerdo, ninguna emoción, sólo abriendo la escucha interna, la mirada interna a esta zona del cuerpo que hoy me convoca...»*

**Si el dolor impone la vuelta de la atención del sujeto sobre su cuerpo, la idea es ampliar, superar la propuesta que impuso el dolor.**

Una consigna, un ámbito, todo un encuadre que favorezca la descatectización<sup>1</sup> del mundo exterior, y la retracción libidinal<sup>2</sup> sobre el Territorio Dolorido del cuerpo, territorio de inflamaciones, desgastes, tensiones, que se entrelaza con el Territorio Corporal Imaginario en un extraño entramado de identificaciones y sentidos.

*...«detectada la zona que convoca mi atención, voy a tratar de percibir la forma de esta zona que duele; sin preocuparme por la fidelidad anatómica, permito que aparezca la forma de esta zona que duele... tal vez pueda percibir el material con que está hecha esta forma, si es un material blando o duro; tal vez pueda percibir su temperatura, si es tibia o si es fría... su textura... sin enojarme si algún dato no aparece en la percepción, pero muy atenta a lo que sí va apareciendo... tal vez su color, si lo tiene, o si es opaca o brillante; tal vez su edad, si la percibo antigua o joven... una zona una forma, un material, un color, una textura, una temperatura, una edad, un...»*

Favoreciendo desde el encuadre la situación de retracción narcisista, el sujeto intenta invertir su lugar de sujeción

**Experiencias donde reinscribir por presencia y deseo de quienes la integran una función de sostén y socialización, que le compete al Estado y a la cual ha renunciado.**

Frente a las múltiples formas de exclusión, de aislamiento, de desaparición y desesperación oponer formas, oponer modos de **aparición social**. Al interior de la salud, de la educación, de "lo corporal", del arte... promover experiencias de permanencia, de insistencia, generadoras de lazo social que promuevan la emergencia de nuevos colectivos.

Retomo la pregunta: ¿Interroga el Dolor Social a nuestro campo de "lo corporal"? ¿Puede nuestro campo ensayar dispositivos posibles para intervenir en relación a los efectos de este actual? ¿Hay en esta pregunta una convocatoria a producirlos?

**"Lo corporal" nos cuenta que al mismo tiempo que el cuerpo es territorio donde el poder hace marca, es también territorio donde la obstinación de la libertad resiste.**

Y fue la obstinación de "lo corporal" que frente al cuerpo consumido construyó el cuerpo de la percepción; que frente al cuerpo mediático aplanado construyó el volumen del cuerpo expresivo; que frente a la vertiginosidad construyó la escucha de los tiempos internos; que construyó piel y contacto ...

Y parafraseando a Baruch Spinoza ... Nadie sabe lo que puede la obstinación de "lo corporal".

## el dolor

**Apropiarse de la zona dolorida, acunarla, darle un sentido a su reclamo... un verdadero ejercicio de automaternaje.**

al dolor, para tentar apropiarse de la zona dolorida. ¿Cuál es el camino? Metaforizar el dolor. Indagar —a través del juego de «Fundar la Forma»—, el imaginario adherido al territorio dolorido.

**Al indagar, al escuchar el territorio dolorido, el sujeto se posiciona en un lugar particular, en un verdadero ejercicio de automaternaje que reproduce de alguna manera el modelo fusional madre-hijo: la mamá escucha el llanto del hijo e intenta darle un sentido; el sujeto escucha el llanto de ese recorte del cuerpo que duele, y al «fundar la forma», funda también un nuevo sentido, verdadero acto de apropiación del cuerpo.**

*«Cerca de ustedes, hay un pedazo de masilla. Si lo desean, pueden modelar la masilla, con la idea de estar masajeando, acariciando la zona que duele. Conectar sensorialmente la zona dolorida, las manos y la masilla... Mimar... acariciar... cuidar...»*

Posicionarse en un lugar de automaternaje supone tam-

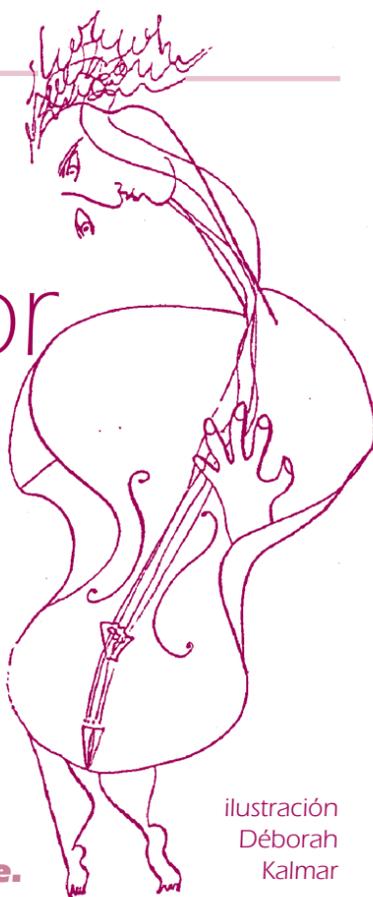


ilustración  
Déborah  
Kalmar

## 3 puntos de primeros auxilios

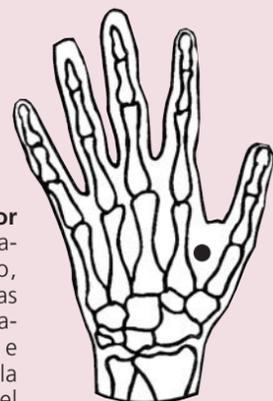
Shiatzu Kan Gen Ryu

escribe **Carlos Trosman**

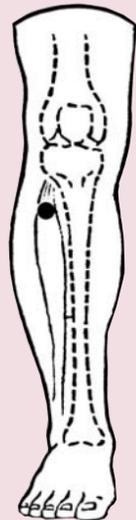
Los dolores siempre son un aviso que debe ser escuchado. Nos indican una lesión o un problema funcional. Por eso, si bien es razonable tratar de mitigarlos, siempre se debe investigar y tratar la razón que los causa y no quedarse solamente en el tratamiento analgésico. La utilización de esos puntos, entonces, no reemplaza la consulta con un profesional.



**Dolores en general:** el punto 67 del Canal de la Vejiga, llamado "Llegada del Yin", ubicado en el ángulo inferior externo de la uña del dedo chico de cada pie. Clavar la uña en ambos pies durante un minuto, y repetir a los 10 minutos, hasta 3 veces. Especialmente útil en dolores de columna (cuello, espalda y cintura).



**Dolores en la parte superior del cuerpo:** punto 4 del Canal de Intestino Grueso, "Fondo del Valle", en ambas manos, en el ángulo formado entre los dedos pulgar e índice abiertos, a nivel de la mitad del metacarpiano del índice. Presionar fuerte contra el hueso con la yema del pulgar. Muy efectivo para dolores de cabeza, hombros, brazos y manos.



**Dolores en la parte inferior del cuerpo:** "Tres Aldeas", el famoso punto 36 del Canal del Estómago, ubicado bajo de las rodillas, debajo de la tuberosidad de la tibia sobre el lado externo, entre el filo de la tibia y el músculo tibial anterior, en un hueco. Para dolores del ombligo hasta los pies, en especial caderas, rodillas y piernas. Presionar profundo con el pulgar de ambos lados. Importante: está prohibida la utilización de este punto en embarazadas.

bién la idea de contención del dolor, de búsqueda de la transformación del dolor. A través de un objeto intermediario, la masilla en este caso, el sujeto accede a la posibilidad de calmar el «dolor» de su Territorio Corporal Imaginario. Lo mima, lo calma, lo tranquiliza, igual que una mamá a su bebé.

*... «vamos a volver a observar ahora la zona que hemos estado trabajando, vamos a observar qué ha pasado con el dolor corporal, y qué ha pasado con la «forma» que habíamos fundado... registramos si hubo transformaciones, tanto en la «forma» como en el dolor. . . nos abrimos a la percepción, a la sensación, a la emoción, y desde este lugar de apertura vamos a buscar una frase o una palabra para dejarle a esta zona del cuerpo, la que aparezca, si es que aparece...»*

**Entrelazados, determinándose y modificándose mutuamente, el Territorio Corporal Imaginario y el Territorio Dolorido del cuerpo someten al sujeto a un sufrimiento sin sentido explícito y sin palabras.**

Indagar algún sentido posible para este sufrimiento corporal, y acunarlo, reconociendo en este sufrir algo de una carencia que se expresa, sea tal vez un camino posible.

### Notas

1 *Descatectización:* retiro de *Catexis*. La *catexis* hace que cierta energía psíquica se halle ligada a un objeto, una cierta parte del cuerpo, una representación, etc.

2 *Retracción libidinal:* se torna como retracción narcisista.

3 *Retracción narcisista:* «la libido retraída de los objetos... sustraída al mundo exterior ha sido aportada al yo, surgiendo así un estado al que podemos dar el nombre de Narcisismo...» S. Freud (1914) *Introducción al Narcisismo*.

**Liliana Singerman** es Psicoanalista. Terapeuta Corporal. Coordinadora de talleres temáticos y de Talleres de Encuentro para personas afectadas por la desocupación.

# música y memoria

escribe Carlos Caruso

**La siguiente presentación es un fragmento, en el transcurso de una psicoterapia, que permite exponer una de las muchas formas en que se puede utilizar la música en un proceso de cura y algunos de los beneficios que se pueden obtener**

Me referiré a una paciente, a la que llamare Ana, de cincuenta años de edad, divorciada, con una hija de 12 años, que me fue derivada con diagnóstico de Esquizofrenia, delirio místico, sin consciencia de enfermedad. Estaba medicada con: Olanzapina 10 mg. / día, Paliperidona 75 mg. i / m. cada 20 días, Clonazepam 1,5 mg. / día. Es una dosis de psicofármacos bastante importante, pero, evidentemente, necesaria para lograr un equilibrio compatible con una vida suficientemente independiente. Eso ha permitido, también, la realización de la psicoterapia a través del arte.

**Es bueno subrayar cómo, en los casos más complejos, se requiere más de un enfoque y práctica terapéutica.**

Ana antes vivía con el padre, pero desde que éste murió vive sola, con Acompañante Terapéutica, los Lu., Mi., y Vi. de 8 a 12 hs. y los Ma. y Ju. de 13 a 17 hs. En las sesiones siempre estuvo presente la Acompañante Terapéutica que fue muy útil por los datos que aportó para comprender ciertos síntomas y conflictos con el hermano, el ex marido y la hija.

Ana ha tenido tres internaciones, en 2012, 2013 y 2015. Las últimas fueron descompensaciones por abandonar la medicación. Se comunicaba en forma lacónica, como si expusiera el "título" de los contenidos de su discurso. Había que interrogarla e insistir para que desarrollara los contenidos de lo que quería significar.

Según me explicó el profesional que me la derivó, no había tenido una buena experiencia en distintas psicoterapias que había realizado previamente en varias ocasiones. Me refirió que en esas circunstancias hablaba de cosas intrascendentes que no contribuían a un progreso en su estado de salud. En cambio, me describió que las sesiones de Arteterapia le gustaban. Que en ellas se sentía cómoda y que manifestaba interés en concurrir. Agregó que la Acompañante Terapéutica observó que, a diferencia de lo ocurrido en otras intervenciones terapéuticas anteriores, ahora hablaba con libertad y entusiasmo. Yo me reuní con ella aproximadamente cada 15 días, entre 30 y 40 minutos.

En la primera entrevista, al observar los instrumentos musicales que hay en el consultorio, dijo espontáneamente que le gustaba la música. Al indagarla sobre qué tipo de música le gustaba, lo primero que comentó es: "La música de la película *Cinema Paradiso*". Y luego: "Música clásica, alabanzas cristianas, los *Rolling Stones*, FM 90.7, tango, que yo escuchaba con mi papá. Tomábamos mate y escuchábamos tango juntos. ¡Lo extraño!"

Le pregunté si tenía discos con esa música y le propuse que, si estaba de acuerdo, la próxima vez trajera la música que más le gustaba, que eligiera los CD que quisiera.

La vez siguiente trajo dos CD con músicas de películas y uno de alabanzas cristianas, grabado por el sacerdote de la comunidad religiosa a la cual ella concurría regularmente. Al darle a elegir según el carácter de la música (tranquila, enérgica, melódica, rítmica, etc.) prefirió "música suave". El primer tema fue el *Adagio del Concierto No 22 de Mozart*. Cerró los ojos y movía lentamente la cabeza. En general su rostro expresaba paz, alegría, sonreía, aunque por momentos aparecía preocupación o contrariada. Al terminar, abrió los ojos, sonrió francamente y dijo: "¡Qué lindo!"

**Le pregunté si escuchaba música regularmente en su casa ya que le gustaba tanto. Respondió que hacía mucho que su equipo estaba dañado y no podía escuchar música.**

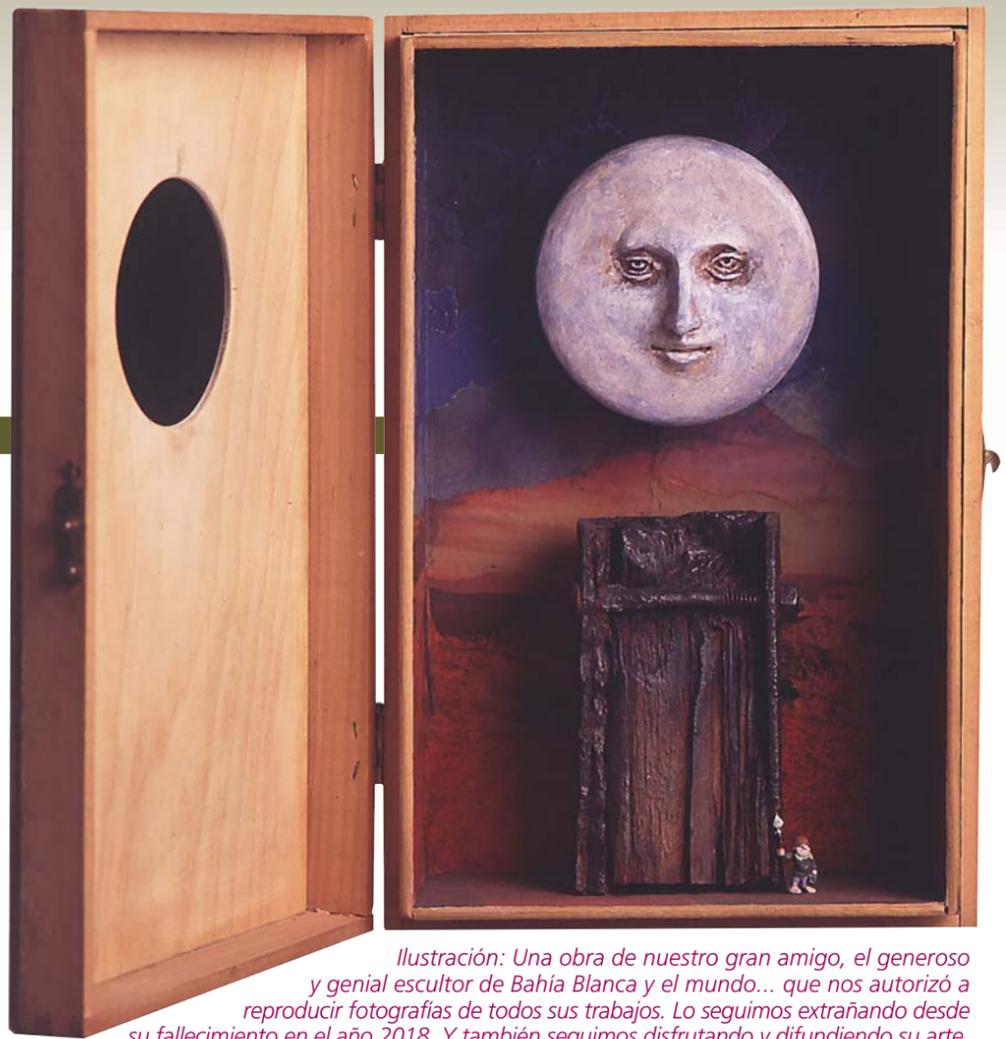
El segundo tema elegido en esa oportunidad fue el *Nocturno Op. 9 No. 2 de Chopin*. Comenzó, como antes, concentrada escuchando con los ojos cerrados. **De repente se levantó y comenzó a bailar espontáneamente** con gracia, con movimientos armónicos de brazos y piernas en total acuerdo con el ritmo de la música, ocupando todo el espacio del amplio salón. Muchas veces con los ojos cerrados, totalmente compenetrada en su acción. Cuando terminó, visiblemente emocionada, esperé a que se calme y luego de manifestarle que había sido muy bello lo que hizo, le comenté que eran movimientos de danza clásica.

**Le pregunté si había estudiado danzas. Me dijo que sí, en su juventud y que hacía muchos años que no bailaba.**

Aquí quiero hacer una disquisición, referida al contexto arteterapéutico. ¿Hubiera sido viable que ésta paciente se manifestara de esa forma, que había sido en su vida tan significativa para ella, en un consultorio de 2 x 2 metros? ¡Imposible! Es evidente que **es necesario disponer del dispositivo adecuado para que ciertas cosas puedan exteriorizarse, más allá de la técnica utilizada.**

**Eso pudo darse en un salón de casi 5 x 8 metros, y con un equipo de sonido.**

En la siguiente sesión, Ana ya entró decidida y sonriente. Eligió escuchar el *Adagio del Concierto No. 5, en Fa menor de Bach* y luego *Sueño de Amor, de Liszt*. En ambos casos volvió a bailar y al final manifestó que se sentía muy bien y con mucha paz cuando lo hacía. Le pregunté por qué no traía la música de "*Cinema Paradiso*" ya que le gustaba tanto y respondió que no tenía ese



*Ilustración: Una obra de nuestro gran amigo, el generoso y genial escultor de Bahía Blanca y el mundo... que nos autorizó a reproducir fotografías de todos sus trabajos. Lo seguimos extrañando desde su fallecimiento en el año 2018. Y también seguimos disfrutando y difundiendo su arte.*

CD. Le dije si se acordaba la melodía y la empecé a cantar. Ella se unió en el canto muy entusiasmada y muy afinada. Le pregunté si recordaba el tema de la película. No. **La relación de un viejo con un chico al que le lega todas las partes de las películas cortadas por la censura. La recuperación de lo perdido.**

La sesión posterior trajo un CD con canciones y plegarias de la comunidad religiosa donde concurre. Luego de escuchar algunas, al preguntarle por qué es tan importante para ella esa comunidad, dijo que ahí pidió por su madre, que padecía cáncer de colon, antes de morir. También que ahí le "curaron" a ella el hipotiroidismo cinco años antes, con "imposición de manos". Habló en forma fluida, más espontáneamente y contó que discutió con la hija porque no quería ir a la comunidad porque el tío (su hermano) le dice que no vaya. La Acompañante Terapéutica aportó que el hermano de Ana desconfía del sacerdote porque solicita diezmos voluntarios a los fieles y se enteró que tiene varias propiedades y un auto. La paciente aclaró que "cada uno aporta lo que puede". Le señalé que **a ella le enoja la oposición del hermano pero que es evidente que la intención es cuidarla y que no abusen de ella.**

En la siguiente sesión pidió un tema "para levantar el ánimo y comenzar el día". Mientras suena "*La primavera*" de "*Las cuatro estaciones*" de Vivaldi, tararea la melodía. Le pregunté si se acordaba de qué secuencia de la película "*All that jazz*" es ese tema. Me dijo que no. Le respondí que es cuando a la mañana, el protagonista se mira al espejo y se pone gotas en los ojos y toma una cápsula de efedrina para darse energía y rendir mucho durante todo el día. Dijo: "No recordaba. Yo tomo drogas porque un H. de P. me traicionó. Pero no quiero drogarme. Me hace sentir mal".

**El comentario permitió hablar sobre su rechazo a recibir medicación y la necesidad de que tome los psicofármacos para estar mejor. Diferenciar que una cosa es drogarse y otra tomar medicación necesaria para restablecer la salud.**

Después bailó con mucha gracia "*Pequeña serenata nocturna*" de Mozart y culminó con ambas manos juntas como en una plegaria, mirando hacia arriba, agradeciendo a Dios. Al final contó que **después de un año y medio su hija durmió con ella**. Su hija vive con el padre y siempre se excusa con variados motivos para no quedarse a dormir. Además, su hermano les trajo el desayuno a la cama. Comenta: "Es un buen hombre".

Al comenzar la sesión siguiente Ana pidió escuchar nuevamente el *Nocturno de Chopin*. Casi llorando relató que quedó muy mal porque hubiera querido abrazar a su papá antes de que muera. Lo acompañó todo el último período de su enfermedad, pero en el momento de la muerte no estuvo presente. Dijo: "Lo extraño mucho. Éramos muy compañeros. Tomábamos mate juntos. Yo pienso que se encontraron en el cielo con mi mamá. Se querían mucho. Una vez mi papá le pegó una trompada a mi mamá. A mí me dijo: ¡Te voy a tirar por el balcón!". Agregó: "Mi hermano tiró las cenizas de mi papá en la cancha de Independiente. Mi papá quería que las tiren en la cancha de Racing. Yo lloro mucho. El duelo son dos años". Le dije: "Lo que yo sé es que dura de nueve meses a un año. Por eso en la religión judía, hay un ritual donde al año colocan una lápida sobre la tumba, como señal del fin del duelo. Cuando dura más es porque hay problemas. Por ejemplo, en Ud. hay un conflicto o culpa porque no pudo abrazar a su papá antes de que muera. Pero lo importante es haberlo acompañado en su enfermedad más allá de no haber estado en el último momento. Otro conflicto es con su hermano, por no haber respetado la voluntad de su papá al no tirar sus cenizas en cancha de Racing. **Ésas cosas hay que "sacarlas", hablarlas, de lo contrario perturban y alargan el duelo**". Al irse me dijo: "Gracias por bancarme y contenerme. ¡Ud. es un buen hombre! ¿Le puedo dar un abrazo Dr.?" Desde ése día, cada vez que se iba me abrazaba.

La relación conflictiva, contradictoria y ambivalente pareció venir desde antes e ir más allá. **Afloraron relaciones de amorodio y violencia no resueltas que permitieron ser tomadas en cuenta para futuros desarrollos terapéuticos.**

continúa en la página siguiente

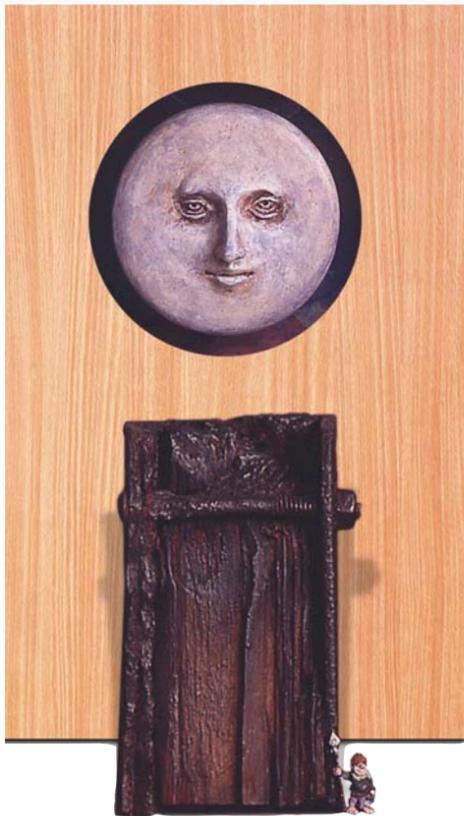
viene de la página anterior

En la siguiente oportunidad se quejó de que el hermano la insultó y le pegó. La Acompañante Terapéutica acotó que fue porque ella estaba fumando y venían de visitar a un primo que padece Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica y ya requiere tubo de oxígeno para poder respirar. Eso me permitió señalarle que lo que ella contaba y aparecía con un aspecto negativo (la violencia del hermano hacia ella), **más allá de la forma incorrecta de plantearla, en realidad era un gesto de preocupación de su hermano por su salud.** Justamente su primo padecía de EPOC, por haber fumado en exceso, que era lo que su hermano quería evitar.

Le sugiero elegir un tema musical que mantiene una base rítmica y armónica en forma sostenida pero va aumentando en forma progresiva la intensidad del sonido y la riqueza melódica para ir descendiendo luego nuevamente hasta el final: el "Canon de Pachelbel". Ella baila libremente, pero "repitiendo ciertos clichés" de la danza clásica. Cuando terminó le propuse que se mueva caminando sólo con el acento del primer tiempo del compás, luego con subdivisiones de tiempo, luego con las variaciones melódicas que iban apareciendo. Lo pudo ir haciendo en forma paulatina.

**Me propuse, a través del cuerpo y su habilidad para la danza, romper estereotipos, controlar impulsos y lograr mayor flexibilidad en los rasgos de su personalidad.**

En la siguiente sesión **concurrió sola por primera vez.** Me dijo que quería hablar, que extrañaba al padre (lagrimeando mientras lo decía). Que el hermano no quiere que lea la Biblia. Le pregunté por qué era tan importante para ella la Biblia. Dijo: "La



palabra de Dios sostiene. ¿Ud. Leyó la Biblia Dr.?. Respondí que sí, que varias veces el Nuevo Testamento por San Lucas, San Juan y San Mateo. Que del Antiguo Testamento algunas partes solamente. El Génesis, por ejemplo. Y le recité el primer versículo. Esto la puso contenta. Creo que fue **importante para cimentar la relación terapéutica en el sentido que "los dos estamos del mismo lado" y yo no la voy a cuestionar por sus ideas religiosas.**

Dijo que escribió. Le pedí que traiga lo que escribió y pregunté si eran recuerdos agradables. Es un diario de viaje, sobre la luna de miel en Londres, París.

En la próxima sesión contó que murió una tía de 94 años, hermana del padre. Que se descompensó cuando murió el padre porque eran muy unidos. En el velorio Ana lloró y el hermano la retó. También concurrió su ex marido y ella lo fue a saludar y le agradeció todo lo que hacía por la hija de ambos. El respondió que no tenía nada que agradecer. Pero cuando se retiró del velorio no la saludó. Dijo que ella le dice a su hija que se haga respetar y no se deje pegar. Cuando le pregunté por qué le dijo eso contestó: "A mí, mi ex me empujó dos veces contra la puerta".

Cuando comprobé que ya se había tranquilizado le dije: "Hoy tengo una sorpresa para Ud." A lo cual respondió: "¿No me va a hacer llorar, ¿no?!" Llevé una versión de "Cinema Paradiso" grabada con guitarra y contrabajo. Escuchó con atención, a veces con expresión de tristeza y lagrimeando. Al terminar dijo: "Con éste tema me casé. Entré del brazo de mi papá. Me quebré, lloré. Mi mamá estaba muy linda, con una blusa color champán. Me casé en el campo, había una mesa con dos candelabros..."

**Éste fue el primer tema musical que ella mencionó y remite a un momento muy importante en su vida y a la vez conflictivo y "nostálgico", por las pérdidas sufridas.** Le pedí que escribiera lo que pensaba y sentía ahora sobre ese momento.

## Reflexiones

**La comunicación expuesta hace evidente que en las patologías psicológicas más graves y complejas es necesario un enfoque terapéutico múltiple y la comunicación entre terapeutas intervinientes y la familia.**

En éste caso particular, una persona a la cual la escucha de la música le proporcionaba placer, no la podía oír por carecer de un equipo adecuado para ello. Habiendo sido la danza algo tan importante en su vida, hacía muchos años que no bailaba. Un contexto terapéutico adecuado posibilitó que a través del sonido de la música y los recuerdos asociados a ella y la espontánea recuperación de los movimientos de la danza se pusiera en contacto con episodios de su vida y con los sentimientos asociados a ellos.

No ha sido para nada casual que la primera música mencionada y elegida por ella tuviera que ver con la recuperación de lo perdido. Música que representa a la perfección el sentimiento de nostalgia.

**Los recuerdos derivados de las músicas permitieron encarar y aclarar su rechazo a tomar psicofármacos y el motivo de su abandono.**

Conductas de cuidado eran interpretadas como ataques. Los aportes de la Acompañante Terapéutica posibilitaron aclarar esos malos entendidos, más allá de las formas de expresión incorrectas.

Los cambios forjados en su conducta posibilitaron mejorar el vínculo con su hija. Se evidenciaron añejos vínculos familiares de violencia, conflictivos y ambivalentes.

A través del gobierno de su cuerpo se emprendió la modificación de los estereotipos y el control de los impulsos.

**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".

## DANZA ARMONIZADORA

Método Elida Noverazco

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

### TÉCNICA CORPORAL TERAPÉUTICA

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

- GRUPOS TERAPÉUTICOS
- GRUPOS DE MOVIMIENTO

ESPERAMOS TU CONSULTA POR DÍAS, ZONAS Y HORARIOS

ABIERTA LA INSCRIPCIÓN AL PROFESORADO

STAFF:

Elida Noverazco  
Mirtha Barnils - Karina Jousse  
Gabriela Prosdocimi

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

FUNDADA EN 1992



Escuela de Shiatzu Kan Gen Ryu

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



Instituto Internacional de Qi Gong Argentina

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

### CURSOS DE TERAPEUTA DE SHIATZU Kan Gen Ryu®

INICIAN EN MAYO 2024. En CABA y Olivos.

Un sábado por mes. Ver Programa en

[www.shiatzukanngenryu.com.ar/cursos\\_ba\\_01.html](http://www.shiatzukanngenryu.com.ar/cursos_ba_01.html)

#### TALLERES en CABA

-SÁBADO 11 de MAYO de 14 a 19 hs

**SHIATZU EN LA ESPALDA:** Puntos de diagnóstico y tratamiento. Digitopresión y estiramientos para mejorar dolores de espalda y hombros. Qi Gong para la columna vertebral.

-SÁBADO 8 de JUNIO de 14 a 19 hs

**SHIATZU PARA LA CINTURA Y PIERNAS:** Puntos de digitopresión y estiramientos para aliviar dolores de cintura y piernas. Qi Gong para mejorar la circulación en las piernas y corregir la postura lumbar.

-SÁBADO 6 de JULIO de 14 a 19 hs

**AN-MA y SHIATZU PARA CUELLO Y HOMBROS:** Alivia rápidamente el estrés y los dolores del cuello y los hombros. Qi Gong para el cuello y los hombros.

-SÁBADO 13 de JULIO de 14 a 19 hs

**REFLEXOLOGÍA CHINA Y SHIATZU CON EL PIE DESCALZO** Puntos de Reflexología china en los pies. Shiatzu con los pies en espalda, brazos y piernas. Qi Gong para los pies y el equilibrio.

Todos los Cursos y Talleres son teórico-prácticos  
Se entrega material didáctico y Certificados de Asistencia  
Para todo público. Vacantes limitadas.  
Inscripción; [www.shiatzukanngenryu.com.ar](http://www.shiatzukanngenryu.com.ar)

Escuela de Shiatzu Kan Gen Ryu

iiQG Argentina

# desintoxicarse

## un ejercicio indispensable en tiempos envenenados

Encuentros, acción colectiva, danza en las calles, teatro comunitario, actividades corporales que aumenten la percepción y la sensibilidad propia y compartida, mayor y mejor registro del entorno tanto en la ciudad como en la naturaleza, cuerpos que se niegan al silencio, la quietud, la tristeza... cuerpos en estado de arte, de solidaridad, de canto y baile, de resistencia... Música y afectos. Abrazos reales para compensar tanta pantalla cargada de veneno, tanto odio, exclusión, represión. ▀Agradecemos las propuestas de Celeste Choclin, Susana Kesselman, Gabriela Prosdoci, Mirtha Barnils, Paola Grifman, Raquel Guido, Emiliano Blanco, Carlos Trosmán.



ante los tóxicos cotidianos

ampararse

en lo

**Políticas neoliberales de ajuste y destrucción. Comunicación troll. La necesidad de organizarse y propiciar encuentros.**

# colectivo

escribe: Celeste Choclin

"Siento que vivo en una pesadilla" fue el comentario de varios luego del triunfo electoral de Javier Milei. Lo que siguió muchos lo vaticinábamos, pero no a la velocidad en la que fue llevado a cabo. A los pocos días de asumir ya teníamos devaluación; una suba exorbitante de precios de los productos básicos (sobre todo alimentos esenciales y combustibles) y salarios estancados; mega DNU y un proyecto de Ley Omnibus que ponía en jaque todo lo adquirido hasta ahora en materia de derechos y soberanía. Pero además protocolo "antipiquetes" que habilitó una feroz represión contra cualquier forma de protesta. Un shock que fue anunciado por el presidente en su acto de asunción (no por casualidad de espaldas al Congreso) como la única salida posible de la crisis.

Demasiado ajuste, demasiados golpes, demasiada locura, demasiada violencia, demasiadas toxinas hacia un pueblo que no lo merece. Se entiende por toxina aquel veneno producido por un organismo vivo. Para poder eliminar las toxinas del cuerpo se suele aconsejar realizar una suerte de limpieza interna (beber agua, comer sano, relajación, respiración, trabajo corporal...).

Se dice que una relación es tóxica cuando

el propio vínculo resulta dañino. Hoy la violencia ejercida sobre la población resulta una suerte de tóxico constante, un tsunami enloquecedor plagado de malas noticias para el pueblo y buenos augurios para los pocos y cada vez más grandes grupos económicos ¿Cómo preservarnos de tanto veneno? ¿Cómo sostenernos entre tanta demencia?

### Sacrificio y mentira

En *Mentir y colonizar*, Nora Merlín sostiene que el neoliberalismo requiere de un arrasamiento de la subjetividad:

**Nadie se ajusta por propia voluntad al punto de llegar a la estrepitosa caída del nivel de salarios a la que asistimos actualmente, si no es a través de la creencia en un relato que como en las grandes religiones plantea el sacrificio presente para obtener la salvación en el futuro.**

Las creencias "conforman un sistema de ilusiones de deseo que dan sentido, pacifican, volviendo soportable el desamparo por

el efecto estabilizador que producen. El sujeto se aferra a ellas con un convencimiento inquebrantable porque lo organizan y sostienen constituyendo un método de búsqueda de la felicidad y un modo de evitar el sufrimiento... se cree y luego se ve.

**«El sujeto no está dispuesto a renunciar a sus creencias en la medida que se trata de ilusiones que lo defienden del desamparo y funcionan como respuestas consolatorias a la angustia».**

Así como indica la religión católica que al padecimiento terrenal luego sobreviene el paraíso; el sacrificio presente está legitimado en supuestos beneficios a futuro. Durante la presidencia de Mauricio Macri se hablaba de "la luz al final de túnel", en su momento Patricia Bullrich como funcionaria del macrismo sostenía "La revolución de la alegría ya va a llegar. Cuando uno arma el pozo para hacer una estructura, la gente ve un vacío, luego empiezan los pilares, luego se construye el edificio. Yo veo a la gen-

te muy contenta, que quiere acompañarnos, eso es la revolución de la alegría que se viene". Pero lo que sucedió lejos de la alegría pronosticada al final del túnel, fue el desastre económico y una deuda monstruosa con el FMI que seguimos padeciendo. De la misma manera hoy se reitera la idea de prosperidad luego del ajuste. Lo que se omite es que esa "casta" a la que en campaña Milei prometía recortarle privilegios, ahora no resulta el objeto del ajuste, sino que fue el propio pueblo argentino el ajustado, mientras que los grandes grupos económicos aumentan fuertemente sus ganancias.

**Por otra parte también opera la creencia en un pasado donde vivíamos en la mentira y un presente "de verdad" que nos llevará a un futuro prometedor.**

Ello solventó la propuesta de "cambio" de Cambiemos durante el gobierno de Mauricio Macri y vuelve hacerlo ahora. Incluso la utilización de la palabra "sinceramiento" ("sinceramiento con el dólar", "sinceramiento de

continúa en la página siguiente



viene de la página anterior

tarifas”, “sinceramiento en la economía”) re-torna ahora renovada. La estrategia discursiva supone que toda política anterior ha sido una gran mentira y que producir el ajuste sobre la sociedad no es más que sincerar la situación, aceptar que vivamos en un relato inventado para pasar a pensar de verdad. Una estrategia similar a la utilizada en el macrismo, pero ahora redoblando la apuesta, el ajuste debe hacerse más rápido y de manera más profunda: con la motosierra.

**Trolls: balas de odio**

Las redes sociales sirven como canalización y expresión de esa bronca acumulada, de esas toxinas vertidas sobre el cuerpo. En *La era del individuo tirano*, Eric Sadin plantea que hay un grado de humillación y una soledad cada vez mayor producto de años de políticas neoliberales en gran parte del mundo que se vuelca a través de las redes sociales. Micaela Cuesta y Ramiro Parodi en el artículo “Intoxicados: ¿qué hacer ante los discursos de odio?” sostienen que si bien los discursos de odio no son exclusivos de las redes sociales “ellas muchas veces los propician porque los capitalizan: está probado que contenidos ‘intensos’ atraen la

atención y esa atención se traduce en mayor permanencia en el sitio lo cual redundo en monetización a través de la publicidad y de la extracción del dato”.

**Los autores –Cuesta y Parodi– sostienen que hay que plantear una mirada compleja del tema y por tanto no pensar los discursos de odio solo como un reflejo mecánico de una sociedad con odio, ni tampoco solo como una producción unilateral e intencionada de los propietarios de las redes sociales, sino que algo de ambas cuestiones está operando fuertemente en una suerte de “interface compleja”, un “entre” el mundo online y offline.**

En primer lugar sostienen que “quienes son objeto de odio según nuestro registro se parecen, por ahora, bastante a lo que ocurre en nuestra sociedad. La mayoría son mujeres (patriarcalismo), le siguen funcio-

narios/identidades políticas (antipolítica) y, muy de cerca, “delincuentes/chorros” (punitivismo)”. Sin embargo resultan novedosas las formas en las que se construyen estas “escenas de odio” a partir de “publicaciones de usuarios autorizados (por el número de seguidores y el protagonismo público) que funcionan como disparadores o catalizadores de frustraciones traccionadas por corrientes ideológicas vernáculas: securitarismo / punitivismo, patriarcalismo, antipolítica, pánico moral. Una invitación a volcar *unpopular opinions* (opiniones impopulares) habilitadas por un estatuto paradójico del anonimato: quien interpela no es anónimo y lo hace desde una invitación/provocación ‘neutral’ (aunque no políticamente correcta) y quién responde a la provocación busca, muchas veces, descargar allí lo que no puede en o por otros medios (y miedos)”.

Estas “escenas” también pueden tomar la forma del escrache. Los escraches se basan en prejuicios sociales históricos, pero en el mundo *on line* “se individualizan a través del amedrentamiento a un nombre propio (se publican datos de su vida privada como el lugar dónde trabaja, a qué se dedica y qué lugares visitó)”.

Mariana Moyano (periodista y docente fallecida en octubre de 2023) en *Trolls S.A.*

analizaba los discursos de odio personificados en la figura del troll, cuyo nombre proviene de la mitología nórdica y fue caracterizado en los relatos de Tolkien como un ser enorme y de gran fuerza, pero de escasa inteligencia a los que los protagonistas de obras como *El Hobbit* o *El señor de los anillos* sólo pueden vencer en base al ingenio. “El origen nos da entonces un comienzo de descripción: podemos empezar a definir al troll como un ser dañino, desagradable y destructivo, con un punto débil: sus pocas luces”.

**El objetivo del troll en las redes es destrozando todo modo de intercambio comunicativo, un ser sumamente tóxico que envenena a los interlocutores de la conversación hasta inhibir toda producción discursiva ¿cómo diferenciarlo de un usuario corriente?**

En primer lugar, señala, se advierte la falta de empatía, el troll entra en una conversación sin reparar en el contexto o la historia de la charla, simplemente irrumpe. En segundo término no sólo desconoce de lo que se habla sino que se enorgullece de su ignorancia con frases como “yo no necesito estudiar para darme cuenta que tengo razón”. Además el troll es altamente violento: “El insulto, la descalificación y la deformación del nombre o *nickname* del interlocutor son armas utilizadas con frecuencia”, señala Moyano. En cuarto lugar hay una alusión casi ineludible al nazismo “ya que suele ser una de las formas más efectivas de desestabilizar al oponente y de clausurar la posibilidad de argumentar en un estado mínimo de racionalidad”. Asimismo el troll entra en un tema como sea como una excusa para plantear “su monomanía temática”. Por su parte nunca se

continúa en la página siguiente

**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 & Robert Oro. Todos los derechos reservados.

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

www.feldenkrais.org.ar  
Asociacion Feldenkrais Argentina  
instagram.com/argentinafeldenkrais/

viene de la página anterior

presta al intercambio de saberes y opiniones sino que entra y sale con la misma bandera, sin hacer ningún tipo de concesión. Por último venera el carácter acientífico de sus afirmaciones y no admite ninguna prueba en su contra y ante la duda del adversario arremete con más ímpetu. El objetivo es irrumpir, provocar, dinamitar cualquier conversación para imponer sin argumentos su verdad o mejor dicho en la mayoría de los casos: su mentira.

Silvio Waisbord en el artículo "El presidente troll" sostiene que Javier Milei, que se hizo conocido por sus dichos violentos como panelista de televisión y sus declaraciones en la red X (ex Twitter), hoy "es un presidente que intenta afirmarse políticamente a través de la comunicación y su estilo es una mezcla de divulgador-evangelizador y troll". Aparece por un lado como un profeta de la libertad de mercado (y su discurso en Davos es buena prueba de ello), "experto en teoría económica que viene a salvar a la Argentina (y quizás al mundo) de monstruos políticos e ideológicos". Y al mismo tiempo "encarna el perfil del troll influencer en sintonía con la cultura digital actual".

El troll político no busca explicar, argumentar, debatir, persuadir como en el discurso político clásico: "Es una criatura particular del mundo digital cuya marca registrada es incitar, tratando de herir sensibilidades y mofarse del resto, con una mueca de satisfacción del deber cumplido". Dentro de ellos una especie particular son los trolls de la extrema derecha mundial: "Convenidos de que están en una guerra cultural, todos los días se levantan para enrostrarle a la progresía diversa que son ingenuos, débiles, absurdos, y tontos. Sus blancos predilectos son quienes pugnan por la expansión de derechos - feministas, gays y queers, ecologistas, anti-racistas, y migrantes. Insisten en 'cantarles las cuarenta' a tanta gente, lo cual probablemente les genera golpecitos de dopamina y satisfacción personal". Y Milei cultiva este estilo: "Actúa el personaje de transgresor que habla 'auténticamente' como supuestamente la gente de a pie, cerrando sus alocuciones con un resonante 'carajo'. No solamente ridiculiza a keynesianos y otros economistas que no comulgan con sus fetiches intelectuales Murray Rothbard, Ludwig von Mises y Friedrich Hayek. Hace lo mismo, con tono amenazante, con periodistas, activistas, y políticos en medios sociales y presentaciones televisivas".

**Como indica Waisbord, «el trollismo es un elemento esencial en la comunicación política de la reacción conservadora contemporánea».**

Difícilmente pueda entusiasmar al ciudadano de a pie la desregulación del mercado y menos si ello implica un ajuste, sin embargo "'combatir' a 'enemigos' cuyo objetivo es disolver estilos de vida, valores morales, y posición social, moviliza sentimientos fuertes y medulares. La retórica política exitosa se conecta con sentimientos ligados a anclas identitarias - nación, religión, raza, género, sexualidad, familia, etnia, salud. El troll exitoso agita emociones". Su objetivo es "producir reacciones inmediatas: atención, estupor, escándalo, aplausos, críticas".

Milei trabaja en ese registro: "No solo acuñó términos instalados en la jerga política argentina, como 'la casta', 'motosierra' y 'viva la libertad, carajo'. Es más que el autor de latiguillos; maneja los códigos del troleo, acción comunicativa de la época actual. Tal como lo demostró Trump, ser troll-presidente es un imán irresistible para la prensa. Atrae cobertura periodística. Se convierte en tendencia digital. Dispara conversaciones en chats. Entusiasma y exaspera. Una simple vulgaridad o expresión fuera del libreto clásico de la comunicación pública provoca una tormenta de dichos y



El Grupo de Teatro Comunitario de Pompeya celebró sus 20 años a fines del año pasado.

contradichos. En la batalla constante por la atención pública, con tantas distracciones, ser troll suma audiencias".

### Abrazar lo colectivo

Tristeza, miedo, preocupación, impotencia, desolación, malestar corporal, son las consecuencias de políticas divorciadas de la gente, de un show mediático carente de empatía. Un dolor en el alma que suele paralizar, que cuando no tiene voces donde identificarse y construir colectivamente va carcomiendo por dentro. Va creando una sensación de aporía (sin salida) y el cuerpo termina estallando. Por estos días en las calles se ven caras de amargura, comercios vacíos, carros de supermercado con muy pocos productos, cuando un móvil de la TV le pregunta a la gente por el aumento del boleto de colectivo, de los alimentos básicos muchos responden con un nudo en la garganta, otros con bronca e indignación y otros tantos rompen en llanto frente a la cámara. Es la profunda angustia producida por sentir que así no se puede más, es la impotencia de ver que se está quitando día a día lo necesario e incluso lo mínimo para llevar una vida digna.

**Pero el cuerpo tiene memoria, recuerda otros sentires, reverberancias de otros sabores, colores, tonos, voces, palabras que aunque no se escuchan, siguen resonando, vibran escondidas en alguna parte del cuerpo. Es necesario sacarlas, compartirlas, potenciarlas. Somos seres dependientes del lazo social y en momentos de crisis la organización y construcción colectiva provee de anticuerpos contra tantas toxinas.**

La crisis del 2001 dio lugar a las fábricas recuperadas, a las asambleas barriales, al surgimiento y desarrollo de las expresiones artísticas colectivas como la del teatro comu-

nitario cuyos grupos fueron emergiendo en cada lugar del país. Algo de eso se está empezando a ver en las caceroleadas contra el DNU, las manifestaciones sucedidas contra el proyecto de Ley Omnibus (que no llegó a tratarse en particular), la reorganización de asambleas barriales, de grupos de jubilados, de grupos en defensa de la cultura. Muchos salen a las calles, se encuentran con otros, se van dando cuenta de que son muchos y sienten que a la desolación puede oponerse la fuerza de lo colectivo. Una potencia que, aunque los logros no sean inmediatos, aunque cueste hacerse visibles entre tanto discurso de odio, permite expresarse, sacar la angustia afuera e ir tejiendo redes para imaginar construcciones alternativas, salidas posibles.

Además es necesario ante tanta violencia en las redes, tanta provocación, poder preservarse, restablecer los propios equilibrios.

**En este marco, las terapias corporales constituyen un bálsamo ante tanta agresión. Desplegar la sensibilidad corporal y hacerlo con otros proporciona una suerte de coraza que resguarda de tanto veneno, de tanto menosprecio. También las expresiones artísticas colectivas adquieren una potencia particular.**

Donde se da rienda suelta a la creatividad y se desarrolla en conjunto, se constituye un marco de contención entre tanta hostilidad y un lugar para imaginar otras realidades y construir utopías, como suele decir el teatro comunitario.

En momentos tan complicados es importante poder acotar el tiempo dedicado a las pantallas y el torrente de mensajes de odio, para atravesar las melodías elegidas y no los sonidos impuestos, fijar las propias prioridades, desarrollar la reflexión, poder encontrar espacios de paz. Y al mismo tiempo, vincularse con los otros, propiciar encuentros, abrazos, miradas, sos-

tenerse con los más cercanos desde lo afectivo e ir tejiendo redes con otros tantos.

### De abajo hacia arriba

Enrique Dussel en *Para una política de la liberación* sostiene que el ser humano como ser viviente es un ser gregario; "el ser humano es originariamente comunitario" y para su preservación requiere de la política cuya actividad organiza y promueve la producción, reproducción y aumento de la vida de sus miembros. Por lo tanto en potencialidad "el poder lo tiene siempre y solamente la comunidad política, el pueblo. Lo tiene siempre aunque sea debilitado, acosado, intimidado, de manera que no puede expresarse".

Las sociedades a medida que se fueron complejizando delegaron en sus representantes el poder político. La figura del representante implica que éste está bajo la obediencia de los intereses del pueblo a quien representa. Sin embargo, lo que ha sucedido es que el propio poder político en muchas ocasiones se ha divorciado de la voluntad popular, se ha vuelto fetiche. Así como Marx planteaba la idea del fetichismo de la mercancía donde ésta en el capitalismo parece que tiene vida propia y el humano se vuelve cosa, de la misma manera sucede la siguiente inversión política: el poder delegado se vuelve contra aquellos que delegan su poder, o sea el pueblo. Se construye un poder político escindido "dominador desde arriba, sobre el pueblo" e incluso en América Latina aparecen como "gobernantes despóticos hacia abajo y sumisos y viles hacia arriba. Son virreyes, pero ni siquiera reyes". Para hacer efectivo este poder fetichizado se procura desunir a la comunidad, propiciar rivalidades entre el propio pueblo, crear conflictos para el famoso "divide y reinarás". De esta manera "el pueblo en vez de ser servido por el representante, se torna su servidor".

**Pero el pueblo mantiene la potencia, ya que citando otra frase también conocida "la unión hace la fuerza" y como hemos coreado en repetidas oportunidades históricas "el pueblo unido jamás será vencido". Para ello se necesita ir generando consensos, la construcción de una hegemonía alternativa que incluya a las distintas reivindicaciones sectoriales.**

Dussel evoca en América Latina el proceso de emancipación de España en 1810 donde "¡Libertad!" cobró una primacía como "demanda unificante", hoy un término absolutamente bastardeado en función de la libertad de mercado. En el 2001 en nuestro país fue el "que se vayan todos", ¿cuál será la "demanda unificante" de nuestra época?, ¿desde dónde se podrán generar las representaciones políticas que estén al servicio de la voluntad popular? Dussel da algunas pistas: en la propia comunidad organizada de forma colectiva y siempre de abajo hacia arriba y no de arriba hacia abajo.

**Como suele decir Ricardo Talento, director del grupo de teatro comunitario Circuito Cultural Barracas: "La comunidad no es tonta, no se suicida. Siempre busca los caminos para seguir creciendo, siempre busca los caminos para seguir construyendo".**

**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

- Cuesta M y Parodi R. (18 de abril de 2022) "Intoxicados: ¿qué hacer ante los discursos de odio?" Revista Anfibia.
- Dussel E. (2013) *Para una política de la liberación*. Buenos Aires: Las cuarenta.
- Merlin, N. (2019) *Mentir y colonizar*. Buenos Aires: Letra Viva.
- Moyano, M. (2019) *Trolls S.A.* Buenos Aires: Planeta.
- Sadin E. (2022). *La era del individuo tirano*. Buenos Aires: Caja Negra.
- Waisbord S. (26 de enero de 2024) "El presidente troll" *Revista Anfibia*.

# lo tóxico

escribe: Susana Kesselman

«En mi larga experiencia clínica he podido comprender que los grandes afectos tienen mucho que ver con la resistencia a las infecciones.»

Sigmund Freud

## 1. Lo tóxico

a. **Formas.** A veces se introduce en el organismo con los alimentos, a veces se manifiesta a través de las emociones, a veces de los pensamientos. Lo contaminado, lo tóxico se filtra en la vida cotidiana mutando para que nuestros cuerpos, nuestras antenas no reconozcan el formato. Los receptores para lo tóxico no estuvieron atentos, tal vez estén fumigados, confundidos, desorientados.

**En lugar de fumigar a los emisores y transmisores de toxinas, nos fumigaron los receptores, las antenas. ¿Error? Cada vez creo menos en los errores.**

b. **Los especialistas.** Hay personas que se especializan en saber. Ellos saben sobre vos, saben qué te conviene hacer para estar sano y formar parte de un mundo feliz. Lo dicen desde la pantalla de un televisor, desde una radio, desde las páginas de un periódico. Te anuncian, te recomiendan, te avisan, te informan sobre qué deberías consumir. También te aconsejan sobre otros alimentos más sutiles: "No sientas eso". "No pienses eso". "Eso" es aquello que puede perjudicarte según un especialista que no te conoce.

c. **Pensamientos.** "Si lo hubiera hecho antes". "¿Por qué lo habré hecho?" "Tendría que..." Pensamientos que prueban la infección en mí, la dificultad que atravieso, ésa que me impide indagar entre lo que fui entonces cuando hice o no hice tal cosa y lo que soy ahora que estoy sentada en una silla, alejada de los hechos y escribiendo una nota. ¿Para qué me servirá pensarlo? Tal vez para no vivir el presente. Esta respuesta tampoco me conforma, es una frase hecha. Digo...

d. **Tato.** Eduardo "Tato" Pavlovsky hablaba de **gente tóxica**, mucho antes que algunos libros que circulan. Cuando estaba frente a una persona que consideraba tóxica, que le hacía preguntas que no quería contestar, solía decir: "Hacer dintel" alejándose del personaje poco a poco y silenciosamente.

e. **Sorpresa.** ¿Se puede prevenir la entrada de estos virus al organismo? Casi siempre te das cuenta del virus cuando lo tenés adentro. No hay vacunas contra los pensamientos y sentimientos tóxicos en uno. Sólo el reconocimiento de las debilidades, de lo que algunos poetas y filósofos llaman la flaca salud. La distinción entre lo que puedo y lo que no puedo no siempre es posible en momentos de cansancio, por ejemplo. Desde el cansancio los límites son borrosos, confusos.

f. **Protecciones.** A algunos les sirve no encender el televisor y en la radio sólo oír algunos programas. **Cuidado con las redes que contagian virus, lo estoy padeciendo.** Contener el impulso licencioso por el whatsapp. Agruparse con los que piensan como uno, aún con diferencias. A veces saltarse estas reglas.

g. **Daño en el tono vital.** Estrés de los receptores sensibles –sordera, insensibilidad, adormecimiento– por efecto de un exceso de estímulos. El estrés en los receptores no permite oír las alarmas. Ya no distinguís entre lo que envenena y lo que es un buen alimento, sean sensaciones, emociones, reacciones o actos.

## 2. La Ecosofía. Félix Guattari y "Las tres ecologías"

El concepto de Ecosofía lo he difundido en esta revista en otras notas. Ocurre que su sustento, **la contaminación en el campo de las ideas**, es uno de los pilares de la Biopolítica y por tanto de mis intereses fundantes de estos tiempos.

Leemos en "Tres Ecologías", el libro de Guattari:

"Aunque recientemente hayan iniciado una toma de conciencia parcial de los peligros más llamativos que amenazan el entorno natural de nuestras sociedades, en general se limitan a abordar el campo de la contaminación industrial, pero exclusivamente desde una perspectiva tecnocrática. Sólo una articulación ético-política, que yo llamo Ecosofía, entre los tres registros ecológicos: el del medio ambiente, el de las relaciones sociales y el de la subjetividad humana, sería susceptible de clarificar convenientemente estas cuestiones."

El libro de Guattari trae un epígrafe de un libro de Gregory Bateson, zoólogo en sus orígenes, y con un amplio recorrido en las ciencias sociales y en la teoría de la comunicación entre otras disciplinas. Un verdadero transdisciplinado. Bateson publicó en los años '70: "Pasos para una ecología de la mente", que ya desde el título nos sitúa en el pensamiento que lo organiza y de allí el epígrafe mencionado:

"Existe una ecología de las ideas nocivas así como existe una ecología de las hierbas dañinas." – Gregory Bateson

Para Félix Guattari, la crisis del medio ambiente, tal como se la considera, muestra la superficie de una problemática más profunda. Se trataría del vínculo de los seres humanos con la naturaleza y con el ambiente social que los rodea, en lo micro y en lo macro. Una ecología de lo mental, de lo social, de lo político.

**En este sentido, según Guattari, cobran relevancia los medios de comunicación y su tendencia a "marcar agenda" dándole visibilidad a algunos temas y silenciando otros, homogeneizando los modos de pensar, los estilos de vida, las modas y en especial los estereotipos "ideologizantes" de la engañosa equidad del Mercado, que contaminan con la idea de que existe una regulación natural, una autorregulación que permitirá que la vida sea vivible a nivel planetario.**

Guattari considera contaminación en el campo de las ideas a la penetración cultural, la producción de una subjetividad atravesada por ciertos modos que infantilizan, que se infiltran en la mente de las personas, en sus vidas cotidianas, en sus valores, en sus creencias sobre el éxito, sobre la eficacia, sobre qué es verdad, introducidos por los medios de comunicación y por la industria del espectáculo.

Para combatir esta alienación y "embru-tecimiento colectivo", Guattari propone **singularizarnos individual y colectivamente**, explorando nuevas formas de relacionarnos con los otros seres vivos -no necesariamente humanos- y con nosotros mismos, enriqueciéndonos de ese modo para desarrollar la biodiversidad necesaria para la vida misma; diversidad de ideas, de formas de intercambio, de dinámicas rela-

■ pensar lo macro y lo micro

■ la ecología de la mente

■ la fascinación de lo tóxico



cionales, de maneras de vivir, etcétera.

La Ecosofía intenta sumar al ecologismo una dimensión social y mental para impulsar un cambio profundo de la visión del mundo y lograr conformar la base para una nueva filosofía en el siglo XXI.

"Las tres ecologías" es un libro breve pero de difícil lectura -como toda la escritura de Guattari en general- repleta de neologismos, términos psicoanalíticos, relaciones a múltiples niveles y operaciones deconstructivistas, pero que en su planteamiento general y más accesible -para quienes no han profundizado en la obra de Guattari- nos quiere hacer entender que la **diversidad** es la base del ecosistema, considerando éste en su sentido amplio, abarcando la esfera ambiental, social y mental para hacer patente la profunda **conexión e interdependencia** de todo lo que nos rodea y conforma.

## 3. Biopolítica en Foucault. Lo Macro y lo Micro

a. **Lo Corporal.** Estás en el campo de lo corporal. Ves cuerpos circulando en el territorio. Cuerpos portadores de vida y también de no vida. La tarea es darle más lugar a la vida. Trabajás para que la vida circule en el cuerpo, en el cuerpo de los otros y en tu cuerpo. Y eso es hacer política: disponer tus herramientas profesionales al servicio de una vida más vivible.

b. **Lo Biopolítico.** Se trata de mi cartografía personal, de mi libro de viaje por lo corporal, del lente que abre mi mirada. Lo Micro me lleva por el camino de las emociones, de las sensaciones, de las percepciones, de los afectos. Lo Macro circula por el histórico social, el paisaje en el que los cuerpos se mueven, viven, sueñan, trabajan, se relacionan, se proyectan.

c. **Control Social.** Michel Foucault nos propuso el nombre de Biopolítica refiriéndose al ejercicio de las **políticas de control social sobre las formas de vida**, dicho de modo simple. Por intermedio de este concepto, él investigó diversos modos de ejercicio del Poder y los mecanismos de control, en escalas diferentes, que se ejercen sobre los modos de nacer, de vivir y de morir, de relacionarse las personas en las distintas sociedades y tiempos.

d. **Molar y molecular.** El argumento de Foucault tiene un nivel molecular, sutil, de lo que pasa inadvertido por lo ínfimo: son los controles que se introducen de varias maneras en la vida privada, en las personas, en las familias. Moleculares son los controles imperceptibles, no te das cuenta y te hacen actuar, pensar, sentir cuando en apariencia hacés lo que te dicta tu conciencia, tu deseo. Justamente por eso son moleculares porque manipulan la conciencia y el deseo. Además están los controles molares, explícitos y frente a ello podemos estar más conscientes, la resistencia es más fácil. Prohibido circular, prohibido disentir... En todas las organizaciones que detentan Poder, sean de beneficencia, sean profesionales, sean políticas o de otros formatos, funcionan los dos niveles: una dimensión

molecular subjetiva y una dimensión molar social y política.

e. **CMi.** El Capitalismo Mundial Integrado, tal como denominan Deleuze y Guattari (no sólo ellos) a estas nuevas formas del Capitalismo, propagan un virus. Ese virus -como otros- no lo ves, lo actúas. Estados para los que la inversión en áreas importantes del sostén poblacional es un gasto, hacen circular el miedo: miedo a perder el trabajo, a no poder contar con una protección social a la salud, a la educación, miedo a perder el derecho a una vida confiable y protegida. Te sentís desamparado y creés que estás solo. Como consecuencia de ese miedo, deviene la infección del silenciamiento de los ideales, la impotencia, la postergación, la resignación... Pasiones tristes.

f. **Los Medios de Comunicación.** Cada vez más a través de lo que se señala como Cuarto Poder llegan los efluvios de una fuerte contaminación de las ideas. Los Medios y las redes formatean a las personas, en el núcleo más profundo de la subjetividad. A través de ellos se afecta, se controla a las instituciones escolares, culturales, de salud, de defensa y otras. Así, tal vez, y sin que nos demos cuenta, somos inoculados por la penetración y el consumo de "ideas nocivas", como decía Bateson.

g. **Biopoder.** Cuando las defensas actúan estamos en el área del Biopoder, de los **anticuerpos**. Así podrían serlo las charlas amigables con quienes piensan parecido o diferente de nosotros, la lectura de los medios de comunicación con opiniones diversas, las juntadas en las plazas, en las calles y si es posible la elaboración de un pensamiento propio para lo cual un devenir Robinson Crusoe no estaría mal. Esta propuesta es de algún modo similar a la que expresa Guattari en la Ecosofía.

## 4. Los Curie y el encantamiento de lo tóxico

La novela "La ridícula idea de no volver a verte", de la escritora española Rosa Montero, aborda un segmento de la vida de los Curie a partir del diario que Marie Curie comenzó a escribir a la muerte de su esposo.

**Tanto Marie como Pierre, y luego la hija de ambos, mueren por efecto del radio, un efecto evidente, que ellos negaron al punto de dormir con el radio en la habitación, muy cerca de sus camas.**

Transcribo un párrafo de ese diario donde aparece un aspecto de lo tóxico que todavía no he abordado en la nota: su atracción, el encantamiento que te impide calibrar riesgos:

"Sentimos una alegría especial al observar que nuestros productos que contenían radio concentrado se volvían espontáneamente luminosos. Mi marido, que esperaba ver hermosas coloraciones, tuvo que estar de acuerdo en que esta otra característica inesperada le dio aún más satisfacción... (estos productos) fueron dispuestos en mesa y tableros (en el laboratorio): por todas partes podíamos ver siluetas ligeramente luminosas y ese brillo, que parecía suspendido en la penumbra, despertó en nosotros nuevas emociones y encantamiento."

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

# brutal impacto

## de un liderazgo tóxico

### algunas estrategias para defendernos en tiempos emponzoñados



escriben: Gabriela Prodocimi, Mirtha Barnils

Hemos recorrido un largo camino para poder reconocer manipulaciones, violencias y microviolencias; para desintoxicarnos, poco a poco, de mandatos, de falsas creencias; para descolonizar nuestros pensamientos de las formas tradicionales de concepción y producción del conocimiento impuestas por un modelo epistémico hegemónico. Hemos acudido a terapia en busca de nuestro ser, para intentar recuperarnos de relaciones o situaciones tóxicas, sean del ámbito familiar, de pareja, o pequeños grupos, aquellas que perpetúan la opresión, la discriminación y el desequilibrio de poder en las interacciones sociales.

**Ahora bien, ¿qué pasa cuando lo tóxico, se instala, no ya en las relaciones familiares, de pareja o de pequeños grupos, sino en el ejercicio del poder político, y se hace totalizador, y extiende sus negras alas e inculca su ponzoña en todo el tejido social?**

¿Qué pasa cuando, desde un liderazgo político, que además reclama la suma del poder público, se impone, de la manera más dura y exigente, vulnerar, saquear, diezmar, sin la búsqueda del bienestar de los ciudadanos? ¿Qué pasa cuando, desde un poder ciego e intransigente, se avasallan los derechos y libertades más básicos? ¿Cuándo sólo se busca eliminar la protección del Estado para obtener el enriquecimiento ilícito de unos pocos, a costa de la destrucción y el desgarramiento de todo el entramado social? Más aún, ¿qué pasa cuando peligran nuestras instituciones democráticas, y también nuestros recursos naturales, nuestro sistema educativo, nuestra sanidad, el régimen previsional estatal, la cultura, y, con ello, la dignidad de muchísimos argentinos? ¿Qué pasa cuando nos sentimos amenazados con un futuro de tormentos, pérdidas y humillaciones?

**Todo lo que pasa ahora es como si nos llevara al "Medioevo", a una absurda e inesperada regresión histórica. Resulta increíble lo que acontece, cuesta darle crédito. Nos preguntamos, perplejos, cómo es que nos encontramos en esta situación.**

¿Será que el camino emprendido en la conquista de derechos y libertades, que la reparación histórica de tantas injusticias, que dar la palabra a tantas voces silenciadas, que traer a la luz tantas situaciones que otrora fueron invisibilizadas, han sido vividas como transgresión imperdonable por algunos sectores, generando, como reacción, que emerjan, una vez más, y de forma monstruosa, nuevos mecanismos de control, castigo y sojuzgamiento?

En este campo de lucha donde se debaten sistemas e interpretaciones antagónicas,

nos vino a la memoria, como símbolo condensador de esta situación sojuzgante y regresiva, una imagen del film de la cineasta argentina María Luisa Bemberg *Yo, la peor de todas* (1990), cuya protagonista, Sor Juana Inés de la Cruz, representa la figura de la resistencia femenina frente a la opresión patriarcal, opresión que, en esa situación histórica específica, excluía a la mujer del campo del saber y la condenaba al silencio. Desde su posición de subordinación y marginalidad por su propia condición femenina, esta monja, poetisa y dramaturga del barroco colonial novohispano (siglo XVII), a través de la modulación de su voz poética, creadora y potente, implementó prácticas de estrategias para la realización de su irrenunciable vocación de intelectual y artista. Tal liberación despertó, a su vez, la ira del poder inquisitorial y punitivo del Santo Oficio, que volcó su furia contra ella, para controlarla y someterla. La imagen a la que hemos hecho referencia es aquella en la cual, después de contemplarla el espectador en la plenitud de su desarrollo literario, en su esplendor vocacional, intelectual y creativo, bajo el mecenazgo de los virreyes españoles, la vemos, ahora, en la penumbra del monasterio, de rodillas, fregando el piso, derrotada, penitente, sumida en el dolor, destruida en términos simbólicos; entonces, su antiguo confesor, que representa la autoridad eclesiástica masculina, le suelta: "Esta es la Juana que he esperado 20 años, porque sabía que existía...", abnegada, entregada...". ¿Así nos quieren ver los que detentan ahora el poder político, sumisos, vencidos, sin sueños?

Vivimos tiempos emponzoñados, tiempos de tierra que se pretende arrasarse. Tiempos de deshumanización, de ignominia y vergüenza. Tiempos de desprecio por lo comunitario, por la ampliación de derechos colectivos. Tiempos de ensañamiento con los más desprotegidos, de misoginia, del uso de la violencia como forma de disciplinamiento. Con una voracidad y un egoísmo sin precedentes, siembran el dolor, la extrema pobreza, el desamparo. Insensibles, hacen oídos sordos a los requerimientos y reclamos más elementales, a las voces que, exasperadas, se alzan para intentar preservar una vida digna. Siembran confusión con deliberadas contradicciones, ambigüedades y dobles mensajes. Recurren a una retórica política agresiva, atestada de insultos y polémicas metáforas descalificadoras, que traducen una vocación por estigmatizar minorías y disidencias.

Rehúsan el diálogo; castigan, amenazan con más destrucción y daño si se los confronta, creando un clima de miedo o intimidación para desalentar la participación cívica. Con sus oscuras lenguas bífidas, azuzan, pérfidamente, sentimientos de rencor, de odio, que agudizan polaridades, tensiones, ansiedades e incertidumbre. Lesionan los lazos de encuentro, credibilidad y confianza.

Además, estos momentos son, por lo menos en Argentina, inéditos, porque, si bien hemos pasado por muchas situaciones críticas, y no es la primera vez que la derecha neoliberal accede al poder respaldada por el voto democrático y, por supuesto, con un

programa delineado por corporaciones locales y transnacionales, nunca, como hasta ahora, ha sido tan clara la decisión de avanzar con una estrategia de *shock*, quedando, además, abiertamente expuesta la ausencia de vocación democrática. Esta situación es nueva para nosotros, lo cual nos afecta doblemente, ya que no tenemos la experiencia para poder vislumbrar por dónde está la salida, y tampoco, a veces, nos dan las fuerzas, y ni hablar del padecimiento por el escenario económico. Entonces, se suman un cúmulo de situaciones en donde la palabra "estrategia" tiene que estar, por supuesto, ahí presente.

**Por lo demás, ¿qué pasa en nuestro cuerpo y en nuestra psiquis en este contexto? Nos sentimos totalmente vulnerables, desprotegidos, confundidos, desorientados, angustiados. Esencialmente, implica mucho malestar, sufrimiento y estrés, que, sostenido en el tiempo, irá minando progresivamente nuestra salud psicofísica y mental.**

El valor terapéutico del trabajo corporal y de las dinámicas grupales ante el envenenamiento social

Como trabajadores corporales, tomamos nuestro cuerpo como máximo referente en toda situación, con sus señales y sus saberes, prestando atención a los síntomas que se manifiestan en estos tiempos de envenenamiento social: se nos nubla la vista, se nos oprime la garganta por la angustia, nos invade el desánimo, la falta de energía vital... Síntomas generados por un entorno de extrema desprotección y vulnerabilidad, con mensajes contradictorios, que producen esa confusión e incertidumbre, donde no podemos planear el día de mañana, y donde, por ende, todo el organismo y nuestra psiquis padecen esa situación específica de sentirnos envenenados.

**Quizá, lo primero que hay que hacer es pararnos, concedernos el privilegio de la pausa, para poder pensar, discernir, clarificarnos, no ir a ciegas; para que no nos tome la confusión, la desorientación, el desconcierto; para no quedar subsumidos en el desorden.**

Volver a tocarnos el corazón, reforzarnos en nuestras convicciones; recuperar el silencio, donde la verdad puede ser revelada. Y desde ahí, comenzar a planificar estrategias, que más que nunca habrán de ser colectivas.

Entendemos que, como la situación es inédita, sin precedentes, las estrategias y las respuestas para poder enfrentar y superar tal

coyuntura también habrán de ser necesariamente inéditas. Implicará abandonar enfoques convencionales, estar abiertos a nuevas perspectivas, ideas y soluciones, pensar de manera creativa e innovadora, y, por sobre todo, reconocer que las intervenciones grupales, en que se comparten conocimientos, recursos y habilidades, pueden generar soluciones más integrales y efectivas que respuestas y acciones individuales o aisladas. Sólo así podrán surgir nuevas y eficaces estrategias de resistencia y lucha, las cuales requieren de un tiempo de maduración, mientras colectivamente profundizamos y logramos su elaboración.

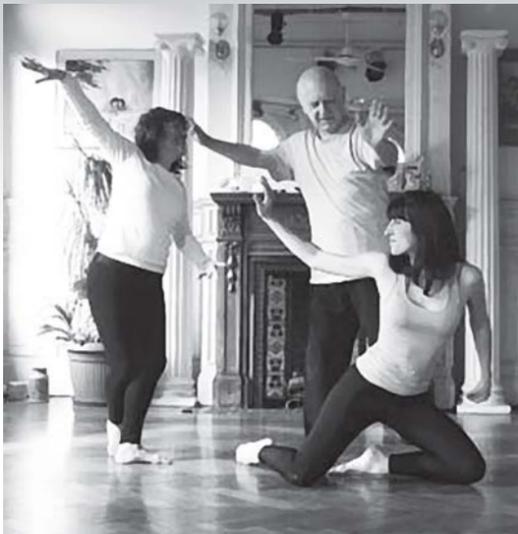
Por lo demás, el trabajo corporal se revela fundamental como un medio de sobrellevar esta crisis, la cual nos supera, pues nosotros, como ya lo hemos señalado, aún estamos en búsqueda de una manera de confrontarla. Mientras tanto, tenemos que fortalecernos; de alguna manera, clarificarnos; de alguna manera, sentirnos protegidos, sentir que no estamos solos, que otros comparten nuestras percepciones y vivencias, que no estamos locos...

Si bien el movimiento consciente siempre ha sido importante, pues puede inducir cambios funcionales en los ámbitos orgánicos y existenciales, en este contexto lo es mucho más, ya que es inevitable que los cuerpos se tensionen, padezcan los efectos de las ansiedades y angustias, tiemblen de bronca o impotencia. Entonces, es necesario reconocer una vez más la importancia del movimiento corporal, y más específicamente, de una variedad de enfoques terapéuticos que se centran en la exploración y la transformación del cuerpo humano, y cuyas prácticas permiten registrar estos estados anímicos, fortalecernos a través de la expresión de las emociones, para poder desintoxicarnos, relajar la musculatura, mantener niveles de energías estables, establecer límites, proteger el tiempo y la energía personal, reconocer cuáles son las prioridades.

**Para incrementar nuestro espíritu de lucha y no bajar los brazos frente a tantos obstáculos y adversidades, es necesario fortalecernos, reforzar nuestra identidad, recuperar la confianza, aumentar la capacidad agresiva, estimular la buena defensa y la fuerza productiva que nos llevará a poder concretar, poner límites, enfrentar conflictos, reclamar derechos, sublevarnos frente a las injusticias.**

A este respecto, Danza Armonizadora propone danzas y ejercicios que ponen énfasis en la destreza corporal, la fuerza física, la concreción; en el estar bien parados, seguros, aferrados al piso (que simboliza nuestro

continúa en la página siguiente



**viene de la página anterior**

sentido de realidad); en poder desplazarnos ocupando todo el espacio, en la elasticidad y plasticidad. Vivenciamos, de esta manera, la capacidad de lucha, la buena confrontación, el poder hacer escuchar nuestra voz, recuperando el ímpetu vital, la tonicidad muscular requerida para poder modular nuestras defensas y optimizar nuestra respuesta ante los estímulos externos.

Sin un entramado muscular y energético adecuado, el sujeto no tendrá la estructura suficiente para poder responder al medio con nuevos paradigmas, transformadores del orden social, lo cual implica un repertorio diferente de acciones y actitudes.

**Desde Danza Armonizadora, asimismo, ponderamos el valor terapéutico del contacto, que puede revelarse como una estrategia particularmente contenedora, implementando danzas y ejercicios de efecto modificador muy profundo.**

Ante el aislamiento y la alienación, que pueden agudizarse en estos tiempos de crisis, el contacto físico es un recordatorio tangible de nuestra humanidad compartida y de la conexión profunda que compartimos unos con otros. El contacto, la caricia, el abrazo, tienen una relevante función social, en tanto puede promover la empatía, el compromiso afectivo, el sentido de pertenencia y comunidad, fortaleciendo los vínculos emocionales entre las personas.

Las dinámicas grupales pueden revelarse como una estrategia fundamental, dado que pueden tener un impacto significativo en la forma en que los traumas colectivos pueden ser abordados. Mantener los vínculos sociales puede proporcionar un importante apoyo emocional en tiempos difíciles. En contra de lo social imperante, los dispositivos grupales posibilitan la validación de experiencias individuales, permiten superar el sentimiento de aislamiento, soledad y vulnerabilidad que acompaña a estas situaciones.

**Desde los lazos de solidaridad y resistencia, las dinámicas grupales pueden servir como motor para el cambio social,**

**desarrollando estrategias colectivas capaces de afrontar el entorno social hostil.**

Recordemos que la calidad de vida es un derecho, más aún en tiempos en que la justicia social es percibida como un "delito" y se considera que "ser heroicos" es sacrificarnos para que unos pocos estén mejor. Una estrategia sería defender a ultranza lo más que podamos nuestra calidad de vida. Acá es donde el trabajo corporal en ámbitos terapéuticos o artísticos es siempre un lugar de resistencia y lucha. No nos quedemos en un soliloquio, accionemos, participemos de grupos que nos sean refugio y referencia. Pasemos a la acción de ser cuidados y poder cuidar. La vida de todo ser humano no es sólo cubrir sus necesidades más básicas, sino también poder desear, realizarse, crear.

Siempre es posible fundar nuevas estrategias colectivas de lucha y resistencia. Resistencia para no aceptar la falacia de que no nos merecemos las libertades y los derechos conquistados, para que no nos convenzan de que no nos merecemos vivir dignamente.

Sor Juana implementó una serie de es-

trategias para poder expresarse a través de su escritura y lograr así que su esencia trascendiera; de hecho, es reconocida hoy como la primera escritora del barroco novohispano.

**Tal como lo hizo Sor Juana, siempre es posible anexar otros campos e instaurar otras territorialidades para superar los obstáculos y adversidades, y poder construir un horizonte reparador.**

Desintoxicar el cuerpo por medio de la expresión de las emociones, repararnos a través del abrazo que nos contiene, una mirada que nos brinda comprensión, una palabra que nos acaricia, los lazos sociales que nos refuerzan en nuestra lucha, se revelan, en este contexto, esenciales para fortalecer nuestra resiliencia y perder lo menos posible la calidad de vida, que es un derecho.

**Gabriela Prosdocimi y Mirtha Barnils.**  
Profesoras de Danza Armonizadora.



Esferobalones  
Escuela de Esferodinamia



Esferodinamia  
para embarazadas

**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](http://www.esferobalones.com)

 [esferobalonesescuela@gmail.com](mailto:esferobalonesescuela@gmail.com)

 Esferobalones-Escuela de Esferodinamia

 @esferobalones

 @embarazadasyesferodinamia



**INSTITUTO INTERNACIONAL DE QI GONG ARGENTINA**

**CURSO DE PROFESOR/A DE QI GONG**

**QI GONG MARCHAS GUOLIN**

**PARA LOS ÓRGANOS**

**(seminario bimestral)**

**Comienza en Agosto 2024**

---

**CABA presencial el 1er y 3er sábado de cada mes de 9 a 13 hs y clase teórica por zoom el 2do jueves del mes de 19.30 a 21.30 hs.**

**Comienza el Sábado 3/8/24 en Palermo, con Daniel Letieri y Carlos Trosman.**

---

**OLIVOS 4to sábado de cada mes. Horario de 9 a 17hs.**

**Comienza el Sábado 24 de Agosto con Guillermo Cid**

---

**Para todo público. Vacantes limitadas**

**Se entrega material didáctico y Certificados de Asistencia**

**CLASES GRATUITAS DE QI GONG EN HOSPITALES PÚBLICOS Y PLAZAS**

**Ver [www.iiqgargentina.com.ar](http://www.iiqgargentina.com.ar)**

**Informes e inscripción: [www.iiqgargentina.com.a](http://www.iiqgargentina.com.a)**

**[contacto@iiqgargentina.com.ar](mailto:contacto@iiqgargentina.com.ar)  +54 9 11 6656-5215**

# sonidos para resetear

escribe: Paola Grifman

Federico sabe que necesita un cambio. Siente que está viviendo en piloto automático. Abrumado por un mundo de emociones, aturrido y con bronca. Se encuentra distraído, desenfocado, como fuera de eje. «Estoy muy movilizado, no me encuentro». Dice que no sabe dónde está parado, ni qué le pasa o qué siente. Se encuentra en un vaivén... por momentos triste, desgano, angustiado, enojado... y con una flor de contractura que tampoco le permite descansar bien. Siente una opresión en el pecho y la garganta se le cierra. Ve cotidianamente injusticias que le afectan mucho. «Es demasiada intensidad para procesar», dice con un tono que denota agotamiento.

**Comenta que le gustaría desconectarse un poco de las redes sociales y medios de comunicación, que los padece como un exceso de estímulos. Pero se está desconectando de sí mismo. Lo nota también en el tono de su voz, lo percibe «débil, poco estable».**

Con la vorágine que tienen sus días, entendiendo que necesita descansar para poder resetear, antes que su sistema se siga intoxicando y se sature. Un descanso de la forma de encarar su propia vida. Desea renovarla, tomar un camino hacia nuevos horizontes a pesar del contexto.

## Tiempos de cambios. Aires de canto

Después de un tiempo de trabajo con su voz, Federico comienza a notar que algunas experimentaciones y ejercicios lo están ayudando a sentirse más aliviado y descomprimido.

Por ejemplo, acostarse en el piso para hacer torsiones libera su diafragma y le permite que el aire, combustible del canto,

entre más libre. Y en ese espacio, simplemente, el hecho de respirar profundo y sentir ese aire ingresando le ayuda a estar presente en esa acción. Y así, recostado, le es más sencillo poder soltar al piso el peso de su cuerpo en cada exhalación.

También el trabajar su respiración parado, con la conciencia de los apoyos en sus pies, le ayuda a despejar su mente, depurando las interferencias que lo distraen y a su vez le aporta mayor claridad a la hora de tomar decisiones.

Inhalar lentamente y luego sacar hasta el aire residual, como para dar lugar a que un nuevo y purificado aire pueda aparecer.

## ¡Viene la depuración!

Federico observa cómo sus contracturas musculares piden ser ablandadas. La idea de disolver esos nudos con el sonido de su voz siempre le interesó. Por eso experimentamos mucho. Haciendo variantes sonoras de alturas, intensidades y velocidades. Canalizando ese dolor a través del sonido de su voz, para dar espacio y energía a que algo nuevo pueda tomar forma. Una desintoxicación emocional. El busca escucharse para identificar lo que lo frena e ir depurando lo que lo distrae y no suma al proyecto de vida.

## Un viaje con la voz y la expresión sonora y corporal

Respirar... sonar... simplemente sonar... percibir una sensación de una emisión sin esfuerzo. Esa huella queda para otros momentos de la vida... como una matriz.

Improvisar para conocer el instrumento vocal.

Improvisando... la inhalación se transforma en inspiración.

Lanzarse a improvisar entonando sonidos y movimientos le aportan a Federico momentos de claridad, concentración y eje. Experimenta también sensaciones de expansión.

El hecho de ir soltando su voz lo va fortaleciendo.

**Algo dentro suyo está cambiando y el sonido le va abriendo el paso.**

Como si pudiera recibir la información que le estaba haciendo falta para fluir más liviano.

Vocalizar le encanta. Nota cómo, a medida que lo hace, se va tranquilizando. Le da equilibrio. Como una lámpara que se enciende y aporta claridad. El sonido transformador. «Cantar me cambia la energía rápidamente, dice». Lo nutre, pienso.

## Cambiar rutinas

Federico se da cuenta que necesita tomarse unos respiros para despejarse.

**En una clase se nos ocurre armar un plan de una semana de experimentación y reseteo, como una limpieza general.**

Algunas ideas que surgieron:

**Caminata de escucha activa:** caminar hacia donde él tiene que ir pero cambiar algo del recorrido, para encontrarse con otros paisajes sonoros.

**El sonido diario:** el sonido de cada día al despertar, el arrullo interno para dormir. O realizar cantos improvisados para afinar a diario su propio instrumento vocal.

## Respirar, escuchar, escribir

Respirar para regresar. Tomarse momentos de introspección en silencio.

Silencio para escucharse y darle lugar a la voz de la propia intuición. Escribir si aparece alguna idea. Confiar en las propias palabras que muchas veces indican la salida o un nuevo rumbo. Finalmente esta propuesta de plan semanal se fue incorporando a su cotidiano, convirtiéndose en un verdadero reseteo transformador.

## Más movimiento

El trabajo conectado con su propia voz esencial nutre e inspira a Federico, despertando nuevas voces en él.

Voces y aspectos internos que piden expresión. Renovaciones para celebrar.

¿Estoy haciendo algo de lo que me gusta? se pregunta.

Y es así que se reencuentra con su deseo de correr, actividad que tanto le gusta y despeja su mente. «Los pies en el suelo y la cabeza en las estrellas», dice. Siempre termino con nuevas ideas.

Busca sana nutrición en su vida en general.

Suma herramientas diarias para estar en eje. Y si termina enredado, para volver lleva el foco a sus pies, y sólo respira... y suelta... aaaahhh».

Incorpora secuencias simples que tienen un gran impacto positivo en él.

El deseo del propio bienestar impacta en su atmósfera cotidiana. Por eso le interesa pensar y diseñar estrategias para poder sostenerlo en el tiempo.

Federico sigue investigando y conociéndose a sí mismo. Se observa con más atención para poder dar una pausa si es necesario e identificar si en algún aspecto de la vida necesita desintoxicarse.

Un sendero de autoescucha en profundidad de la mano de su propia voz que lo acompaña en el recorrido para poder decidir cómo vivir su propia existencia lo mejor posible.

Sigue con sus convicciones.

Nuevos comienzos y caminos se avecinan.

**Lic. Paola Grifman:** Psicóloga UBA. Cantante. Docente e Investigadora de la voz, el sonido y el cuerpo. Formada en Técnicas Corporales y Recursos Expresivos. Miembro de la Asociación Argentina de Arteterapia. [espaciolavozyelcuerpo@gmail.com](mailto:espaciolavozyelcuerpo@gmail.com) [FB:lavozelcuerpo](https://www.facebook.com/lavozelcuerpo) [IG:paolapatogrifman](https://www.instagram.com/paolapatogrifman) [www.patoblues.blogspot.com](http://www.patoblues.blogspot.com)



## MEDICINA ENERGÉTICA BIOLÓGICA CLÍNICA HOMEOPATÍA

### Fundación Dr. Puiggrós

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

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

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

Riobamba 436 - Farmacia: Riobamba 438

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

WhatsApp Farmacia 11 3654 9011

WhatsApp Turnos: 11 3599 6872

E-mail: [fundacionpuiggros@gmail.com](mailto:fundacionpuiggros@gmail.com) [farmacipuiggros@gmail.com](mailto:farmacipuiggros@gmail.com)  
[encuentropuiggros.blogspot.com](http://encuentropuiggros.blogspot.com) [www.farmacipuiggros.com.ar](http://www.farmacipuiggros.com.ar)



**LIC. SUSANA  
KESSELMAN**  
EUTONISTA. CORPODRAMATISTA

**ESCUELA DE PSICODRAMA  
Y CORPODRAMA**

**TALLERES DE EUTONÍA**

**INSTRUCTORADO EN  
RELAJACIÓN ACTIVA**

(consultar por modalidades a distancia)

SE OTORGAN CERTIFICADOS

Informes: 15 4050 0408 / 4804-8880  
[kesselmansusana@gmail.com](mailto:kesselmansusana@gmail.com)  
[susana@loskesselman.com.ar](http://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

IG: @estudio\_kalmar\_stokoe

# cuerpos silenciados



# cuerpos en estado de arte



escribe: Raquel Guido - Ilustraciones: obras del escultor Rafael Martín

Un orden binario y represivo disciplina cuerpos y construye subjetividades ajustadas al modelo que se nos impone. Ese orden dominante contiene a algunxs pero deja afuera a muchxs. Es el orden hegemónico, pero no es el único posible.

La resistencia al cuerpo silenciado es el cuerpo experimentado sensorialmente a través de la autopercepción. El cuerpo sensible, sentido, con múltiples sentidos, disponible, vivenciado, elocuente, comunicado: el cuerpo en estado de arte<sup>1</sup>.

## El orden represivo

El orden de carácter represivo que construye subjetividad imprimiendo en el cuerpo lo posible, lo admitido y expulsando y reprimiendo todo lo que se manifieste insolente, cómo lo otro imposible.

De este modo, podemos afirmar que este tipo de orden es excluyente.

Este orden, que rige nuestras vidas cotidianas, es decir nuestras experiencias cotidianas, es un mundo centrado en el logos racional, de modelos binarios que se presenta como único posible y que produce un borramiento ritualizado del cuerpo, cómo práctica de silenciamiento.

Sobre esta lógica binaria y represiva, disciplina cuerpos y construye subjetividades ajustadas al modelo que se nos impone sigilosamente a través de nuestras prácticas cotidianas que se fijan en hábitos. Así, ese orden del mundo construye nuestros cuerpos y nuestras subjetividades adaptadas. Moldea nuestros gestos, nuestras miradas, nuestras posturas, actitudes y movimientos, de los que no tenemos conciencia y reproducimos inmersxs en un contexto sociocultural, histórico, político que funcio-

na como matriz fundante de la subjetividad encarnada.

**Entendiendo al cuerpo como el lugar donde la experiencia sucede, donde el mundo nos sucede, donde tenemos experiencias que implican siempre un movimiento emocional. Las experiencias con la regla del orden producen emociones que como tales resultan encarnadas.**

La regla del orden que reprime, propio del modelo dominante, produce tensiones, sensaciones desagradables, cierto tipo de emociones y padecimientos. También nos da modos codificados de manifestar emociones socialmente aceptados, que, aunque incorporados involuntariamente por reproducción de un orden dado, construyen nuestro cuerpo.

**Esas normas del orden represivo, entonces, producen experiencias emocionales que son productoras de cuerpos y subjetividades y llegan incluso a influir en el nivel biológico, como nos muestra la Neurociencia actual, a modelar nuestro cerebro.**

Este tipo de reglas represivas, entonces, también nos ordenan emocionalmente de un cierto modo. Nos brindan modelos ex-

presivos codificados para expresar nuestras emociones y nos ubica el cuerpo dentro del orden legitimado de la codificación social.

«La sociedad se apropia de la expresión del cuerpo para convertirla en su lenguaje», nos decía Michel Bernard.

## Cuerpos silenciados

Transitando la vida cotidiana de modos aceptables, vamos encarnado cuerpos, modelados, acordes a ciertas representaciones del ser humano y del mundo, de la verdad y del poder.

Estos procesos implican una construcción distanciada de nosotrxs mismxs, de nuestras emociones, de nuestras sensaciones, de nuestra presencia. Cómo autómatas afectivos, corporales y mentales, transitamos nuestras vidas experimentando lo que sí se puede y silenciando, amordazando lo que no. De este modo se construyen modos de vida, modos de existencia, modos de ser y estar en el mundo del que nos hablaba Merleau Ponty.

**Volver a la sensación del cuerpo presente consciente, es un modo poderoso de ubicarnos en el ahora, presente, y en el aquí, del cuerpo.**

Esto nos permite reconocer qué sentimos en determinado momento, cómo vivimos cierta situación, demorándonos en las experiencias que nos permiten conocernos y aceptarnos empoderadxs en nuestra singularidad. Habitualmente la regla del orden represivo se nos impone. Está en el seno de nuestras valoraciones, y representaciones

compartidas, naturalizadas por medio de hábitos sociales. Las reglas de este orden no se aceptan voluntariamente como las del juego. Quien no las cumpla queda fuera de juego por un modelo excluyente.

Este orden dominante contiene a algunxs pero deja afuera a muchxs. Y esto es práctica política.

Lo diverso, los cuerpos abyectos de los que habla J. Butler, desde la perspectiva de género, los cuerpos que son modelados en imagen, gestualidad, posturas, actitudes asignadas por la heteronorma y los modelos de clase; los discriminados por etnia o raza, o los cuerpos de talla y peso que no cumplen con el modelo internalizado que silencia toda singularidad todos quedan fuera, experimentando en muchas ocasiones, maltrato y violencia por no pertenecer sumisamente.

No se mueven igual que lo que el modelo propone o impone. Sus cuerpos no se ven ni comportan igual, no tienen las mismas prácticas, o no cumplen con la heteronorma. Son cuerpos y sujetos desobedientes, indisciplinados. Son lxs otrxs para los que este mundo, así ordenado, no les reserva lugar.

## El cuerpo autopercebido

Los caminos que proponen empoderarse a través de la autopercepción, reapropiándose del propio cuerpo experimentándolo sensorialmente, son modos de potencia para los procesos de deconstrucción y construcción singular, de búsqueda de sí mismx, de la identidad de género y la revalorización de las raíces ancestrales, entre otros aspectos.

continúa en la página siguiente

# desintoxicarse en tiempos envenenados

viene de la página anterior

La resistencia al cuerpo silenciado es el cuerpo experimentado.

## Expresión corporal: danza para todxs

La Expresión Corporal toma con gusto todo el espectro de la existencia humana que el modelo hegemónico deja afuera, y lo convoca a danzar. La consigna es como una invitación, paso a paso, por lugares del cuerpo, por sensaciones y despliegues de imágenes, que cada uno comenzará a recorrer desde su propia corporeidad, tanto en lo que ésta tiene de dimensión biológica, como de simbólica e imaginaria.

Cuando alguien ve una improvisación de Expresión Corporal, centrada en lo introspectivo, algunas veces, parece avergonzarse y no poder mirar abiertamente lo que la vida ha puesto delante de sus ojos. Presenciar un acto tan íntimo como danzar desde lo más profundo y en intensa conexión con lo que nos rodea resulta para algunos casi obscuro.

Un despliegue sensual se observa en esos cuerpos, y no es fácil de presenciar. Ni de ver, ni de tolerar. Si la respiración llegara a acomodarse a lo que ve...

Pareciera que no todo el mundo puede, de primera, entregarse a escuchar, y acompañar las rutas por las que lxs artistas del cuerpo nos proponen una experiencia de claridad y de oscuridad a la vez. Experiencia necesariamente cegadora en primera instancia, para poder luego, abrirnos la mirada.

## Modelos hegemónicos y contra hegemónicos en danza

Dentro del marco de las artes del espectáculo de occidente, el modelo hegemónico de la danza, se presenta fuertemente ligado a los valores que la modernidad capitalista consolida y cristaliza a través de un modelo particular: éxito, eficacia, fuerza, destreza. Con un modelo corporal acorde: eternamente joven, ágil, fuerte, diestro, resistente, sin arrugas liso, impecablemente liso.<sup>1</sup>

Dejando fuera lo otro en otrxs: no sumar a la danza a seres con deformidad, con locura, con discapacidad, con debilidad, con gordura, con vejez... Lo cual implica descartar el encuentro con lo que la vida nos propone en términos de: lo deforme, lo loco, lo discapacitado, lo débil, lo pesado, lo oscuro, lo desconocido, lo diferente, lo próximo a la muerte, tan próximo que nos espeja desde el futuro.

La Expresión Corporal toma con gusto todo ese espectro de la existencia humana que el modelo hegemónico deja afuera, y lo convoca a danzar.

Esto dará como resultado la posibilidad de desplegar una danza propia de cada sujeto, donde la diversidad se pone de manifiesto en cada hallazgo particular.

Esto implica que ante lo que en apariencia es una misma consigna para todos los recorridos, los resultantes son singulares y diversos. Quien tenga piernas muy fuertes encontrará y desplegará una danza que ponga en escena esa fortaleza, revelándose y poniéndose de manifiesto ante nuestra presencia. Si, en cambio, otra persona es muy flexible, expresará, manifestará, pondrá de manifiesto, esta dimensión de la existencia, a través del interjuego de tensiones

que le es propio. Así mismo la danza de una persona de ochenta años, también nos convocará a un encuentro con esa dimensión de la existencia.

Todos los cuerpos, habilitados y habilitados se convierten en espacio de manifestación. Es decir, muestran su arte.

Me deleita ver los cuerpos mayores en estado de arte.

Las imágenes de Kazuo Ono, por ejemplo, me llevan a otros lugares a través de su paso<sup>3</sup>, su gesto, su tono, su silencio, su quietud, su movimiento, su conexión. Tan particular y a la vez tan universal. Y de un modo al que no tiene acceso un cuerpo joven de veinte años que, por lo tanto, tampoco puede guiarnos o provocarnos desde ese lugar, que aún no le es propio.

También me maravilla cuando veo desplegarse en danza los cuerpos de mis estudiantes de 23 ó 24 años en estado sensible, transpirando sensibilidad, captando la diversidad de formas en que cada unx puede jugar su juego y dar a luz.

La Expresión Corporal, desde mi perspectiva, trabaja en una orientación que apunta a habilitar los cuerpos. Partiendo de la conciencia, el recorrido nunca se completa si no habilita el acceso a lo que está más allá de lo que puede ser consciente y dirigido por la razón, en procesos de intelección.

El despliegue poético del que hablo implica un habilitar al cuerpo para que despliegue los contenidos conscientes e inconscientes que aloja y lo construyen. De lo inmemorial a lo que deja huella, de lo que no se puede medir y sólo ocupa un lugar gracias a la "tierra" que le ofrece el cuerpo para hacerse figura a lo que nunca se podrá nombrar. El cuerpo se hace recipiente, fuente y lugar.

## Nuevos contextos, nuevas subjetividades

Al pensar en una Danza que exprese la complejidad de las nuevas subjetividades, la Expresión Corporal presenta un espacio particular para iniciar la búsqueda, con un ánimo valiente que anime a perder el rumbo soltando lo viejo para dar lugar a lo nuevo.

La Expresión Corporal tiene en su especificidad la posibilidad y el objetivo de sostener esta experiencia.

Para una actualización de la Expresión Corporal destinada a las nuevas subjetividades que emergen de los nuevos contextos de existencia, es necesario considerar a estos últimos con sus variables tecnológicas, científicas, filosóficas, culturales, económicas, políticas, de las que emergen nuevos valores, nuevas aspiraciones y nuevas prácticas<sup>4</sup>. Esta afirmación, aplicable a todas las áreas que implican la actividad humana es, obviamente, aplicable a la esfera del arte y nos empuja a interrogar nuestra propia práctica.

¿De qué manera influyen los nuevos contextos en la producción artística? ¿De qué modo en la construcción de lxs espectadorxs? ¿Cómo se influyen recíprocamente ambos aspectos? ¿Qué cambios se han producido en la concepción del cuerpo, en las prácticas, técnicas de entrenamiento, en las prácticas sociales? ¿Y de qué manera éstas inciden sobre él? ¿Qué cambios han producido en la percepción, en los cuerpos de actorxs, bailarínxs, músicxs, escritorxs o escultorxs? ¿Cómo se plantean las nuevas relaciones entre cuerpo, artista, espectador, y la obra o producción?

La Expresión Corporal, en tanto espacio abierto, en permanente construcción y resignificación, puede asumir el desafío de pensarse a sí misma, en cuanto a los abordajes



que le son específicos, su estética, sus consideraciones acerca del ser humano y de su producción artística, en íntima relación con los contextos actuales, entendidos como condiciones de existencia; tierra de la experiencia donde el sujeto se construye.

## Una antigua relación: música-movimiento

La danza siempre ha encontrado sostén en una relación fundante con la música.

Allí encuentra, una posibilidad de despliegue pero a la vez su propia posibilidad de anulación, cuando se presenta como reiteración de lo ya dicho por la música.

Sostengo con firmeza, que la Expresión Corporal en tanto danza, no puede limitarse a ser una mera corporización de elementos de la música, a través del movimiento en el tiempo y el espacio, con gestos virtuosos y destrezas, presentándose como un texto sobrecrito y reiterativo de un texto previo.

La aspiración de hallar una danza que implique al ser íntegro, no puede contentarse sólo con ser una reiteración lineal ya sea de la música o de un relato preexistente.

Sugiero intencionar el trabajo buscando una danza que suceda, que esté ahí mientras la estamos presenciando.

La Expresión Corporal, con su abordaje particular, apunta a hacer pasar la música, las imágenes, las sensaciones, los textos... por el espesor del cuerpo, por las partes, por el todo, combinando por el movimiento del azar energías, desplazamientos, flujos, sentidos y sin sentidos, inspiraciones y exhalaciones, silencios, resultando así una danza que implica al ser íntegro en su aquí y ahora, y no solamente una danza que surja del intelecto humano.

## La infinitud de lo efímero

En Expresión Corporal trabajamos con lo efímero. El despliegue poético se genera entre el vacío y el puro acontecimiento.

La improvisación como método de trabajo de búsqueda, exploración y hallazgo, guiada por un sentido lúdico y creador, centrado en el momento.

La improvisación con sus componentes intrínsecos, la espontaneidad y la actitud lúdica, es un eje central de la Expresión Corporal que se sostiene desde los comienzos del aprendizaje hasta la culminación en su etapa de producción artística destinada a presentarse ante un público.

De allí surgen los gestos, el movimiento, la dramática, el despliegue poético encarnado y encarnando pluriforme en cada instante, para volver a desaparecer en el vacío de donde surgió, dejando como testimonio o

memoria, una estela que se multiplica en el cuerpo de lxs espectadorxs que ponen en juego su propia apertura sensible.

Ya sea como intérpretes o como espectadores, la espontaneidad nos sitúa en ojo del acontecer.

## Desbordando el entendimiento

¿Qué expresa el artista? ¿Quién se animaría a firmar que ha capturado con su mirada un sentido que se arroge único cuando el artista despliega su danza poética? ¿Quién podría reducir el gesto, la mirada, la actitud, el movimiento, en un significativo unívoco que garantice el entendimiento, o en un acto analítico e instrumental que entienda el todo como la suma de las partes?

La danza en Expresión Corporal emerge desbordando lo inteligible, desafiando el entendimiento lineal.

La expresión, no se agota en la transcripción de un mundo interno, personal del artista. No se limita a exponer un símbolo elaborado desde la conciencia en acuerdo con el intelecto, con lo inteligible que nos orienta en la vida cotidiana. Muy por el contrario, rompe los códigos habituales, desafía la emergencia de lo nuevo.

El sujeto creador, se presenta como fundador de un nuevo orden, de nuevas articulaciones, de nuevas estructuras, nuevos sentidos y, en esta práctica subjetivante, emerge convertido en autor de su propia danza.

Para esto proponemos espacios de experiencias diversas que apuntan en primera instancia a un habitar el cuerpo y desde él buscar nuevas formas de habitar el mundo. Se desarrolla así, con el tiempo, una presencia que aunque parta de procesos corticales a través de técnicas conscientes sobrepasa ampliamente la dimensión de la conciencia, el control y el dominio.

La idea de presencia que propongo, supera la noción de conciencia corporal. Incluso, el estado de presencia mencionado, muchas veces resulta luego de soltar la conciencia, configurada a través de la internalización de normas y valores sociales articulados a la experiencia individual que promueven la fijación de esquemas, tanto de pensamiento como perceptivos, motrices y afectivos, integrados en patrones bastante rígidos.

La experiencia artística, nos ofrece, tanto a artistas como a espectadores, la oportunidad de religarnos con el mundo, promoviendo una presencia diferente.

1 Estado de arte, concepto alucinante que debemos a Susy Kesselman.

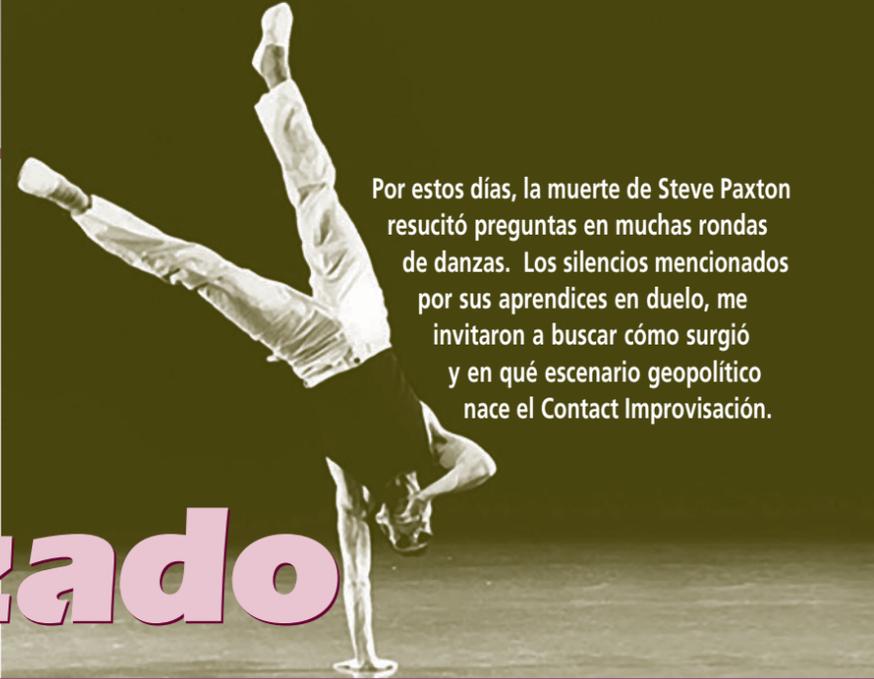
2 ¿Por qué se retira Julio Boca? ¿Cómo es posible que su ser-bailarín muera porque pasó los cuarenta años de edad? Suponiendo que viviera hasta los ochenta ¿estaría casi cuarenta años sin danzar? Algo que no aceptaron, ni aceptan, María Fux, Margarita Bali, Elida Noverazco y tantos y tantas más.

3 Entendido como su modo particular de pisar.

4 Entre las prácticas derivadas de las nuevas condiciones de existencia, para nosotros es central el interés por aquellas que se presentan en el campo del Arte y el Cuerpo en el marco de la Danza.

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

# Steve Paxton el contact improvisación y el cuerpo problematizado



Por estos días, la muerte de Steve Paxton resucitó preguntas en muchas rondas de danzas. Los silencios mencionados por sus aprendices en duelo, me invitaron a buscar cómo surgió y en qué escenario geopolítico nace el Contact Improvisación.

escribe: Emiliano Blanco

"Abrirse a lo posible es recibir, como cuando uno se enamora, la emergencia de una discontinuidad en nuestra experiencia, y construir, a partir de la mutación de la sensibilidad que el encuentro con el otro ha creado, una nueva relación, un nuevo agenciamiento." (LAZZARATO, 2006:49).

Si algo experimenté en mis rondas de danza, es este desarrollo que la dimensión primaria anterior al lenguaje, desvela: la posibilidad emergente a lo nuevo.

Confieso que también aprendí a no saberlo todo, contemplar ese silencio pequeño. Me aventuro a estar presente, siendo testigo. Abrir esa zona no codificada que potencia la experiencia. Descubrirme.

Luego, el pensamiento compone creativamente con los recursos encontrados aquellas imágenes, sensaciones y símbolos que todavía divagan en la memoria de lo ocurrido.

Le abro la ventana al imaginario en cada ocasión.

Esos registros recuperados, muchas veces organizan las estrategias para continuar por estas encarnaduras. Así, la naturaleza que soy y lo desconocido, se presentan y demandan una tensión: la instancia de devenir sujeto.

**Por estos días, la muerte de Steve Paxton resucitó preguntas en muchas rondas de danzas. Los silencios mencionados por sus aprendices en duelo, me invitaron a buscar cómo surgió y en qué escenario geopolítico nace el Contact Improvisación.**

Así me encontré con el texto de Marina Tampini y Cynthia Farina, llamado *Desestabilizar la disciplina: cuerpo y subjetividad en contact improvisación*; para las VI Jornadas de Sociología de la UNLP, 2010.

Este texto explica que ya en los años '60; las luchas sociales, culturales y artísticas planteaban interrogantes a la efervescencia social y política. También por aquellos años los interrogantes en relación con el poder, abrieron ideas sociales que tanto

Michael Foucault como Steve Paxton problematizaron sobre el cuerpo; cómo: operando la desestabilización de lo disciplinar y abriendo una posibilidad de movilizar la subjetividad.

"Tanto en el pensamiento de Foucault como en el de Paxton, el cuerpo ocupa un lugar a ser problematizado. Foucault al proponer que el poder no es un problema de ideologías, sino de cuerpo; y Paxton al interrogarse acerca de los movimientos y que nosotros podemos reclamar" (TAMPINI. FARINA. 2010: 2).

**Como en los '60; el clima efervescente actual presenta dicha regulación y se la lleva a cabo por la estrategia disciplinar de la persuasión, una actualización de ese ejercicio del poder enmascarado con la palabra libertad cargada de censura, represión y control.**

Tensiones mundiales en atmósfera de guerra. Extracción de los recursos naturales agotables. Las consecuencias irreparables del cambio climático. Un movimiento político conservador y represivo creciente en distintas regiones. Índices preocupantes de pobreza. Alcances masivos de información por redes sociales y medios masivos de comunicación.

La lista puede continuar alfabéticamente, pero nos arman un escenario disciplinar conocido.

La disciplina foucaultiana se explica en una micropolítica sistematizada de los cuerpos y que en la actual posmodernidad continúa convirtiéndolos en dóciles políticamente y útiles económicamente. Alcanza con observar qué propósitos justifican el ejercicio del poder.

Las autoras del texto reflexionan que "el dispositivo panóptico tiene como objetivo a los cuerpos en sus detalles, en su organización interna, en la eficacia de su movimiento. La disciplina es ese conjunto de técnicas que actúa sobre lo sensible para moldearlo y que funciona según Foucault

como coerción ininterrumpida, constante, que vela sobre los procesos de la actividad más que sobre su resultado y se ejerce según una codificación que reticula con la mayor aproximación el tiempo, el espacio y los movimientos".

Pensemos en qué estrategias políticas organizan estas eficacias de reproducción y control cuando re-activamos prácticas escénicas y somáticas.

Distingamos qué prácticas artísticas apeplan a un modelo de reproducción y codificación como modelo a seguir. Incluso las nuevas tendencias contemporáneas de la escena, para pensar si son centralistas y hegemónicas con eslogans distintos, pero mismo formato.

Hagamos el ejercicio de discernir cuántas técnicas somáticas regulan resultados eficientes y patologizantes. Cuántas sintetizan con una explicación psicológica el síntoma, transformándose en una *melange* del paradigma biologicista entre cartesiano y freudiano.

Frente a estas realidades avasallantes y con demandas alienantes, sobrevivir a las consecuencias de la civilización occidental, amolda cuerpos y fomenta el control.

Con una alta tendencia a la ejecución mercantilista del neoliberalismo; pareciera inherente no poder más que construir significados y codificaciones: la oferta y la demanda señalan resultados que promocionan lo bueno, lo sano y lo bello. ¿Cuántos prejuicios enmascara?

Frente a tanta incertidumbre, agarrarse de lo que se pueda para explicar tantos vacíos, visualiza como final ilusorio *el callejón sin salida* de que todo tiene una explicación. Y encima tiene final dramático. Le otorgamos al *memé* de las redes sociales el carácter crítico y seguimos.

Lo esperable termina homogeneizando entre tanto parecido. El valor de la diversidad diluye su derecho.

El desarrollo de la subjetividad, sin fines analíticos pero sí clasificatorios, termina reduciéndose a una cartilla con algunas impresiones tomadas como verdades y desestimando la diferencia. O peor aún, adormeciendo farmacéuticamente la angustia.

Estas lógicas efervescentes están internalizadas. Sistematizando el orden normativo.



**En la fotografía Steve Paxton en el año 2014 cuando la Bienal de Danza de Venecia le otorgó el León de Oro a su trayectoria. Este año, la Bienal recordó con gran afecto y admiración al coreógrafo y bailarín recientemente fallecido, celebrado en todo el mundo como autor de espectáculos fundantes entre los que se destaca el "capolavoro" *Las Variaciones Goldberg*.**

A veces canto con Roma Roldán en *Tango para abortar*: "Ini perchas para el aborto ni para nuestra identidad!". Del álbum *Nuestras canciones*. Me abraza la estima.

Volviendo sobre el texto, señalo una cita:

"El interrogante de Paxton acerca de los movimientos descartados por la cultura se desliza sobre la disciplina impuesta al cuerpo de la que nos habla Foucault y pretende explorar fuerzas no tenidas en cuenta y que están ahí afectando a ese cuerpo. Se trata de una pregunta que al desnaturalizar el modo de construirnos un cuerpo en las sociedades modernas, desborda el campo de la fisicalidad para impregnar un territorio más amplio que es el del régimen moderno, aquel que delimita lo que es posible ver y decir en un momento y lugar dado". (TAMPINI. FARINA. 2010: 3).

Identificar los gestos, signos y movimientos del orden cotidiano, y reconocer cuáles reproducen esa cualidad unificante, despersonalizada, sin identidad; permite desarticular desafíos sensibles.

Puede que terminemos conquistando la desobediencia a este sistema totalizador. Identificar, para explorarlo y distanciarlos de esa función ordinaria e inaugurar impresiones novedosas sin esa intención utilitaria, dócil, financiera, individual.

Provocar un delirio lúdico. Confundir estas lógicas instaladas. Entrar en contacto con la tensión sensorial. Una tensión desestabilizante. Confusa. Errática.

Una tensión sensorial que decodifique el repertorio de representaciones.

**Como invita Raquel Guido en *Dimensión lúdica en el arte: "Saltar al vacío"*.**

continúa en la página siguiente



**Agradecemos a Cristina Turdo, docente de Contact Improvisación en el Departamento de Artes del Movimiento de la UNA (Universidad Nacional de las Artes) estas elocuentes fotografías tomadas en algunos de sus talleres y que oportunamente ilustraron un artículo sobre el ritmo en CI, publicado en la edición N°142 de Kiné (junio de 2020).**



viene de la página anterior

**Instalarse en un "Aquí y ahora", al decir de Merleau Ponty; para que en situación acontezca lo espontáneo. Mover el foco del resultado para residir en el proceso. Bancarse no saber, pero estar ahí, ni más ni menos que ahí donde el interés de la danza organiza y selecciona.**

Observar estas nuevas formas de construir lo bello, sin juzgarlo: aceptar lo que la posibilidad manifiesta como experiencia. Volver a empezar si lo necesitamos. Organizar la atención en lo sensible cada vez.

"Esta práctica de danza actúa allí, en el mismo lugar que Foucault señala como sitio de ejercicio del poder para la producción de una cierta forma-sujeto. Esto es en el cuerpo. Pero actúa afectándolo, sacudiéndolo y presentándole un dispositivo para jugar y experimentar con nuevos posibles". (TAMPINI. FARINA. 2010: 8)

Por eso, coincidimos en que improvisar supone la creación de relaciones con las propias elecciones y crea danzas espontáneas, al decir de Raquel Guido.

Recuperar esa actitud de apertura que cultiva la improvisación como otra estrategia compositiva, concluyen las autoras en palabras de Ann Cooper Albright, "desarrolla una flexibilidad mental que puede ofrecer un mapa en el cual cartografiar nuevos caminos que permitan negociar cruces interculturales difíciles o extraños". Y sigue:

"...porque la improvisación nos conduce a imaginar nuevos modos de estar con el otro en el mundo. Porque la improvisación es una de las pocas experiencias que cultiva un ser abierto a la posibilidad. Porque la improvisación puede enseñarnos a habitar nuestro cuerpo y habitar un mundo impredecible..." (COOPER ALBRIGHT. 2006: 260).

Insisto en la estrategia de recuperar. Recuperar por ejemplo el testimonio de esta maestra, que trabajó en Nueva York inmediatamente de la caída de las Torres Gemelas. Ella invita desde su práctica a que la improvisación colaboró en el desarrollo de habilidades para afrontar muchos de los cambios sociales y políticos que devinieron. Señala que colaboró, no que es el único camino. Comparte un hallazgo frente a tanto silencio y atrevimiento exploratorio.

"A esta potencia de apertura del cuerpo, la improvisación la actualiza y la realidad en que vivimos parece reclamarla. Lo impredecible no es moneda corriente sólo en el plano de la política internacional sino en el orden que rige nuestras vidas cotidianas. Repensar el modo de estar unos con otros es una tarea política necesaria para nuestra vida diaria." (TAMPINI. FARINA. 2010: 10).

Exponernos a una práctica que invita a la incertidumbre, provocándola.

Invitar que al hacerla, toda esa potencia sensible problematice lo conocido.

Perderle el miedo al ridículo, sabotear los prejuicios.

Confiar en las propias elecciones y no agudarse temores que nos delimiten.

Ser amables con la instancia de aprendi-

zaje que nos devuelve toda esa información descubierta. Inaugurar relaciones con otros cuerpos, practicando este mundo que todavía hacemos.

De ahí esta memoria agradecida a estos interrogantes resucitados con Steve Paxton.

Concluyo con algunas notas tomadas en febrero de 1977, durante la gira de clases/actuación "ReUnion". Notas transcritas por los miembros de ReUnion y lo que sigue son secciones de varias de las clases de Steve y que hoy pueden proponernos algo distinto y heterogéneo:

*El texto debe ser recitado lentamente, con pausas entre cada frase. [Steve Paxton]*

*La pequeña danza, el soporte.*

*Relájate profundamente en el cono de la cavidad ocular. Imagina una línea que corre entre las orejas. Ahí es donde descansa el cráneo. Haz el movimiento, muy pequeño, para "Sí". Esto hace que el cráneo se equilibre en las vértebras superiores, el atlas. Tienes que intuir los huesos. Como una rosquilla. La sensación de que lo rodea lo define. Haz el movimiento para "No." Entre estos dos movimientos pues su tamaño, pues la longitud a su carga determina la longitud de las vértebras.*

*...Inflando los pulmones. Respira desde la parte inferior del pulmón hasta la clavícula. ¿Puedes expandir las costillas hacia fuera y hacia arriba y hacia atrás fácilmente? Definiendo el diafragma en términos de sensación. Parte inferior del pulmón. Dos cúpulas de músculo. Así que con cada respiración estás masajeador los intestinos... Lo que el diafragma está haciendo es una señal para el resto del cuerpo. Cielo arriba, tierra abajo...*

*La cabeza en este trabajo es un miembro. Tiene masa. La masa puede ser la sensación única más importante. La sensación de gravedad. Continuar percibiendo la masa y la gravedad mientras te sostienes. La tensión en el músculo enmascara la sensación de gravedad...*

*Has estado nadando en la gravedad desde el día que naciste. Cada célula sabe dónde está el abajo. Fácilmente olvidado. Tu masa y la masa de la tierra llamándose uno al otro...*

*...Fuerza ascendente de los huesos. Los omóplatos caen por la espalda, relajando los intestinos en el cuenco de la pelvis... En*



*la dirección en la que los brazos están colgando, sin cambiar esa dirección, haz el estiramiento más pequeño que puedas sentir. Puede ser más pequeño. Puedes hacer menos. La iniciación del estiramiento, a lo largo de la longitud de los huesos, en la dirección en la que la fuerza ya está yendo. La pequeña danza – te estás relajando y te estás sosteniendo. Los músculos manteniendo el peso a través del esqueleto. Cambiando el peso de pierna a pierna, comunicando, tomando peso, compresión. Estirándose a lo largo de la línea de compresión. El centro de la pequeña danza.*

*Posición vertical... columna vertebral erguida... Siente la parte inferior del pulmón, el diafragma, siente que masajea los órganos, abajo hacia el cuenco de la pelvis, relaja tus genitales y ano... respira profundamente... exhala lentamente... siente la pausa en la exhalación... Atento al comienzo de la inhalación... Esta cosa, el tiempo... Lleno de prisa y pausa... siente el tiempo pasar a través de la respiración... no inicias la respiración... sólo observa ese periodo... trata de capturar tu mente, el momento exacto en que la inhalación comienza de nuevo...*

*De pie... Relájate erguido con el peso hacia la mitad posterior de la rodilla, pon un poco de peso en el metatarso... relaja el cuero craneal... relaja los párpados... relaja detrás de los ojos... profundamente dentro de la cuenca ocular... no gastes ninguna energía bloqueando o enfocándose... deja tus ideas fluir... porque ciertas cosas enmascaran otras cosas... y es mejor para esto ahora mismo no tener concentración... siente el juego del apurarse y de la pausa de la pequeña danza que te sostiene vertical cuando te relajas... A través de la simple masa y del equilibrio... 60% en el metatarso, algo a los dedos de los pies, el resto atrás... rodillas un poco relajadas... Deja que tu respiración guíe tu torso, haciéndote simétrico... deja que tus costillas estén abiertas al inflar de los pulmones... Los brazos caen a los lados... Siente la pequeña danza... siempre está ahí... piensa en la alineación de los huesos, las extremidades, hacia el centro de la tierra... la longitud del hueso...*

*...Toma tu peso sobre tu pierna izquierda... cuál es la diferencia... en el muslo, en la articulación de la cadera... Llamando a esta sensación "compresión", toma la compresión sobre la pierna derecha, siente el cambio...*

**El "toque", el "contacto" es una información que prevalece en la práctica en esta danza. Este sentido (el contacto) provoca una internalización bien diferente de lo temporal. De hecho podríamos decir que nos lleva a entrenar una escucha de un ritmo propio interno, una resonancia al ritmo en el dúo, al ritmo tiempo del grupo, y del encuentro.**  
-Cristina Turdo (Kiné Nº142)

**"A la potencia de apertura del cuerpo, la improvisación la actualiza y la realidad en que vivimos parece reclamarla. Lo impredecible no es moneda corriente sólo en el plano de la política internacional sino en el orden que rige nuestras vidas cotidianas. Repensar el modo de estar unos con otros es una tarea política necesaria para nuestra vida diaria."**  
-Marina Tampini, Cynthia Farina

*la compresión bajando a lo largo del hueso... Lleva tu cuerpo a la posición neutral... inclínate hacia adelante... la compresión en la parte delantera, el estiramiento en la espalda... vuelve a posición neutral... inclínate hacia atrás, el estiramiento en el frente, la compresión en la espalda... no tengas la compresión en los brazos, no hay peso allí... inclínate hacia adelante otra vez... siente la diferencia... relájate... neutral... inclínate hacia atrás, estírate a lo largo de la longitud de tu cuerpo... neutral... estírate... deja a la columna vertebral subir a través de los hombros... deja que la cabeza se sostenga en una línea entre las orejas... haz el movimiento de "Sí"... Balancea la cabeza... el atlas... haz una conexión con el estiramiento, una larga línea de estiramiento entre el metatarso y el atlas, entre los dedos de los pies, el metatarso, por la pierna a la columna vertebral, al atlas... Has estado cayendo en la gravedad desde el día que naciste...*

*Imagina, pero no lo hagas, imagina que estás a punto de dar un paso adelante con tu pie izquierdo. ¿Cuál es la diferencia? De nuevo un pastel...*

*Imagina pero no lo hagas, imagina que estás a punto de dar un paso con tu pie izquierdo. ¿Cuál es la diferencia? Vuelve al soporte...*

*Imagina pero no lo hagas, imagina que estás a punto de dar un paso con tu pie derecho... tu pie izquierdo... derecho... izquierdo, derecho, izquierdo... el soporte.*

*...Lentamente, deja que tu cuerpo se derrumbe en una posición de cuclillas... suéltate a una caída voluntaria. Respira, en cuclillas con las manos en el suelo, el cuello relajado... observa si puedes relajarte en esta posición... y sube.*

En fin, bailar.

Traducción: Mario Blanco.

Artículo Original: Revista Contacto.

**Emiliano Blanco.** Profesor de artes en Danzas Tradicionales (EMBA). Expresión Corporal (UNA). Docente del DAM-UNA. Bailarín y performer. Sikuri y canto popular. Desobediente y agitador cultural. Colaborador del Periódico VAS.

Referencia bibliográfica:

COOPER ALBRIGHT, Ann, "Dwelling in possibility" en Cooper Albright Ann & Gere David (eds.), Taken by Surprise. A Dance Improvisation Reader, Wesleyan University Press, Middletown CT, 2006.

FOUCAULT, Michael. "Microfísica del poder". Las ediciones de la Piqueta. Madrid.1980.

GUIDO, Raquel. "Reflexiones sobre el danzar. De la percepción del propio cuerpo al despliegue imaginario de la danza". Miño y Dávila Editores. Buenos Aires. 2016.

LAZZARATO, Maurizio. "Políticas del acontecimiento". Tinta y limón. Buenos Aires. 2006.

PAXTON, Steve. "Drafting Interior Techniques (1993). En Contact Improvisation Sourcebook". Contact Editions. Northampton MA.

PONTY, Merleau. 1975. "Fenomenología de la percepción". Ediciones Península. Barcelona.

TAMPINI, Marina. FARINA, Cynthia. "Desestabilizar la disciplina: cuerpo y subjetividad en contact improvisation". VI Jornadas de Sociología. UNLP. 2010.

En la base del pensamiento de las Medicinas Tradicionales, la curación no es sólo algo que viene del exterior, sino que también implica un trabajo interior. Lo mismo la prevención. Requiere una conciencia de cómo vivir en consecuencia de acuerdo a los climas, las horas del día y al propio temperamento.

Pero, las sociedades modernas, además del aumento de la población y la comunicación –ya no somos pequeñas comunidades– tienen una exigencia de uniformidad, de estadísticas iguales para todos, y también estamos implicados en una maquinaria productiva, económica, que exige una cierta regularidad.

Dentro de nuestra cultura, que es más disociativa, se ha desarrollado una fabulosa medicina, muy eficiente en la mayoría de los casos, que es la Medicina Científica, que se ha especializado en las partes. Es una maravilla porque nos ha permitido aumentar nuestra expectativa de vida, y resolver muchísimos problemas y enfermedades que antes no se podían curar. Pero en esta especialización se ha dado una fragmentación de la percepción de las personas, no sólo del cuerpo, que nos lleva a un enajenamiento. Es por eso que hay tendencias modernas que piensan que el cuerpo puede ser perfeccionado, que es ineficiente, que si fuera una máquina sería mejor, y se le exigen al cuerpo cosas que en definitiva lo alejan de su origen. Por más que nosotros vivamos en una cultura construida socialmente (y el cuerpo es una construcción cultural), biológicamente estamos ligados a la naturaleza.

### Ecología

Para la Medicina Tradicional China, como para casi todas las Medicinas Tradicionales, la salud está en relación directa con la unidad, con la acción comunitaria. Con el trabajo conjunto.

Al pensar al ser humano como una unidad de energía sumergida en un universo de energía, lo ubica como parte del sistema ecológico planetario y universal.

La palabra Ecología viene del griego *Oikos*, que significa hogar o lugar donde vivir, y se refiere a una relación dinámica entre los seres vivos y el lugar donde viven, su medio ambiente.

Las Medicinas Tradicionales piensan que la salud depende de esta relación dinámica. De algún modo, varios millones de células, de microscópicas unidades de vida, se han asociado en una comunidad ecológica generando un plus que sería la persona, yo, nosotros, o sea nuestra conciencia, la que permite que digamos "Yo soy", la que nos hace dar cuenta de que "Somos" y la que permitiría indagar la profundidad para darse cuenta de lo que engloba este "Somos".

**Entonces la idea de Unidad de las Medicinas Tradicionales no significa aislamiento, la unidad no es una separación, sino que se basa en la relación ecológica que mantienen nuestros millones de células desde su diversidad, realizando un continuo trabajo en comunidad para mantener nuestra existencia y por ende nuestro aporte a la comunidad universal.**

En estos conceptos "primitivos" la idea de salud como un estado de unidad se refiere a la cooperación para la libre circulación y el desarrollo vital, siguiendo el modelo de nuestras células sanas, y la enfermedad está relacionada con la ruptura o el estancamiento de los vínculos. Cuando hay estancamiento la energía y los fluidos no pueden circular, produciendo excesos de acumulación en algunas partes y deficiencias en otras.

La importancia de estas relaciones y estos vínculos se ve subestimada en la postmodernidad actual.

**Se privilegia la individualidad a la comunidad, la acumulación desmedida al bienestar social, el estancamiento a la movilidad, la competencia a la cooperación, la discriminación a la inclusión, la exclusividad a la comunidad.**

# unirse cooperar resistir crear



Las Medicinas Tradicionales buscan rescatar esa sensación de unidad, como el Qi Gong (Chi Kung) a través del trabajo de coordinar la respiración, con las visualizaciones, o la concentración y el movimiento para sentir esta unidad energética en uno y sentirse uno también parte del entorno.

## estrategias ecológicas

**Lo que noto en la modernidad y más aún en esta post modernidad, es el retorno a las Medicinas Tradicionales. La diferencia básica con la medicina científica occidental es que las medicinas tradicionales, también llamadas anteriormente "primitivas", toman a la persona como una parte del entorno, una parte de la naturaleza, una parte de la comunidad.**

escribe: Carlos Trosman

Desagregar nos separa, nos aísla y también nos mata.

Estos modelos vinculares que imponen las sociedades contemporáneas primero nos animalizan con el aumento de la pobreza, donde las necesidades vitales de subsistencia se vuelven urgentes y se imponen a la necesidad de educación, de creación y a la posibilidad de desarrollo, para las cuales "no hay presupuesto".

Luego nos marginan al aislarnos del lazo social, vinculándonos mediatizados por la tecnología, por pantallas que regulan nuestra comunicación. Pantallas que no son neutras, no son herramientas inertes, no están en blanco. Son portadoras de una representación de la realidad y del entorno, de una ideología tanto implícita en los requisitos y formatos e imágenes que estamos obligados a utilizar para emplear esa herramienta, como explícita expresada en las propagandas, sugerencias e información no solicitada que nos impacta continuamente. La tecnología no es inocente: al mediatizar los vínculos y la comunicación también los modula. De este modo nos inculca la enfermedad del aislamiento y la desagregación.

Sigmund Freud en "Más allá del principio del placer" postuló la pulsión de vida y la pulsión de muerte. La pulsión de vida en relación con la agregación, la suma; la pulsión de muerte con la desagregación, la resta.

Desde las Medicinas Tradicionales es imposible separar lo que pasa a nivel de nuestro cuerpo del entorno vital y lo que sucede en el ambiente social. No sólo somos lo que comemos, también somos lo que respiramos y cómo nos vinculamos.

### Comunidad

En tiempos difíciles es necesario medirse más, revisarse más, trabajarse más, confrontar nuestros prejuicios y desde allí luchar, resistir una corriente que nos invade y apela a exacerbar lo peor del ser humano: el egoísmo, la violencia, la impunidad, la venganza, el sometimiento. A la economía de mercado no le importa el producto, el resultado, sino la ganancia y la acumulación. Vivir en comunidad requiere de mayor empatía, de mayor responsabilidad, ya que además de ser responsables por nosotros mismos somos responsables por lo que generamos para los

demás y por cómo impactamos en el entorno social y el medio ambiente. Toda acción implica una dirección y la dirección debe ser de doble vía para que el intercambio sea ecológico y favorezca el crecimiento de todos los actores del sistema.

**El individualismo como egoísmo, el "me salvo yo y los demás que revienten" es un suicidio con un plazo bastante limitado ya que no somos autosuficientes y ese aspecto es la base de toda sociedad. Las fantasías instauradas por los medios de comunicación y el acceso a una información casi ilimitada y la mayoría de ella no solicitada, desde una pequeña pantalla como la del teléfono móvil, acentúa esta sensación de aislamiento y, a la vez, de poder.**

Desde mi ventana veo el mundo. Yo lo veo. Yo opino. Yo intervengo. "Me gusta", o no.

**Esa fantasía de intervenir en el mundo, en la construcción del mundo, es una impotencia disfrazada.**

Un engaño que escamotea al cuerpo y distorsiona los vínculos porque se pierde la retroalimentación que se produce en el cuerpo a cuerpo, que es la trama básica de la construcción de comunidad. Las "comunidades virtuales" no son comunidades, son, a lo sumo, grupos con un interés común, pero más que grupos son series, en el sentido *pichoniano* de la palabra, porque si bien tienen un interés en común no tienen una interacción. La representación interna de los otros miembros es más que limitada y la distribución de roles sigue el mismo camino. No sé quiénes son los otros y tampoco son los demás quienes regulan mi acción. La eficacia para producir cambios favorables para el desarrollo, y ecológicos para la comunidad y el entorno es muy limitada y el impacto sobre la comunidad, la posibilidad de una adaptación activa a la realidad para transformarla, se diluye en las pantallas y sus mensajes subliminales que apuntan a la dirección opuesta.

### Resistir

Nuestras células se construyen a partir del aire que respiramos, del agua que bebemos, de las comidas que ingerimos, de nuestros hábitos en relación a lo que el entorno nos ofrece. Recuerdo que el Dr. Enrique Pichón Rivière decía que el vínculo es bicorporal y tripersonal, representando en este último término a todo lo que está implicado en la subjetividad del vínculo: *lo que creo que el otro es, lo que él cree que yo soy, lo que yo creo que él cree que yo soy, lo que él cree que yo creo que es...* en fin, intervienen un sinnúmero de otros que modulan la comunicación.

Ese espacio ahora está ocupado por los medios de comunicación que se han transformado estratégicamente, pasando de ser figuras visibles, como los diarios, la radio y sobre todo la televisión, a ser el fondo permanente de cualquier comunicación humana. "Lo tercero" incluye ahora, y cada vez con más fuerza, una subjetividad implantada desde la sintaxis de los anuncios y de la información no solicitada que recibimos continuamente, ametrallando nuestros sentidos, y creando contenidos disfuncionales para nuestro desarrollo vital y social.

Se está generando un modelo de ser humano y de sociedad donde con la fantasía del poder individual y protagonismo, "ser parte", quedamos separados, divididos del sentido de comunidad y progreso conjunto.

**Quien excluye también es excluido porque se trata del mismo movimiento, de la misma lógica, del mismo tipo de vínculo. Quien me alienta a excluir a los demás, también me excluye.**

Nunca estaré a su nivel y solamente seré usado de acuerdo a sus intereses mientras le sea útil y luego descartado en otra categoría de exclusión. La individualidad separa, y también me separa, me aísla. Resistir es volver a encontrarse, estar atentos a las percepciones del cuerpo, a sentir qué es lo que genera bienestar y qué genera malestar.

Y a compartir cara a cara, cuerpo a cuerpo lo que sentimos y avanzar en la dirección del bienestar y la salud. Lo propioceptivo es un registro de resistencia, de **individuación** (no de individualidad), una manera de salir del "stream" de la corriente programada (en forma tal que no parezca programada), para saber quién soy y qué necesito de acuerdo a mis propios sentidos y a la corriente de mis vínculos y afectos.

**El utilitarismo en realidad es inútil, agota los recursos humanos y naturales. Es una visión donde tener significa que otros no tengan.**

Donde la pregunta "para qué sirve" está dirigida a la acumulación, que en definitiva producirá un estancamiento en los intercambios, en los vínculos, con la consecuencia de la pérdida de la identidad de pueblo, de comunidad, de las bases comunes que nos dan nuestras características de pueblo, de nación, de comunidad organizada, y así seremos presa aún más fácil de la colonización de las culturas hegemónicas que producen con sus políticas y control de los medios y recursos, un desbalance extremo por la acumulación de capitales y recursos en unos muy pocos y la exclusión de cada vez más personas.

**Resistir es encontrarse, es percibirse, es poner el cuerpo en las calles, es salir de las pantallas a la vida real.**

Recuerdo una frase del increíble músico Frank Zappa: "Apaga, sintoniza con el exterior y enciende tu vida" (Turn off, tune out and turn on your life).

La vida se enciende en comunidad.

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

mayo 2024

semana

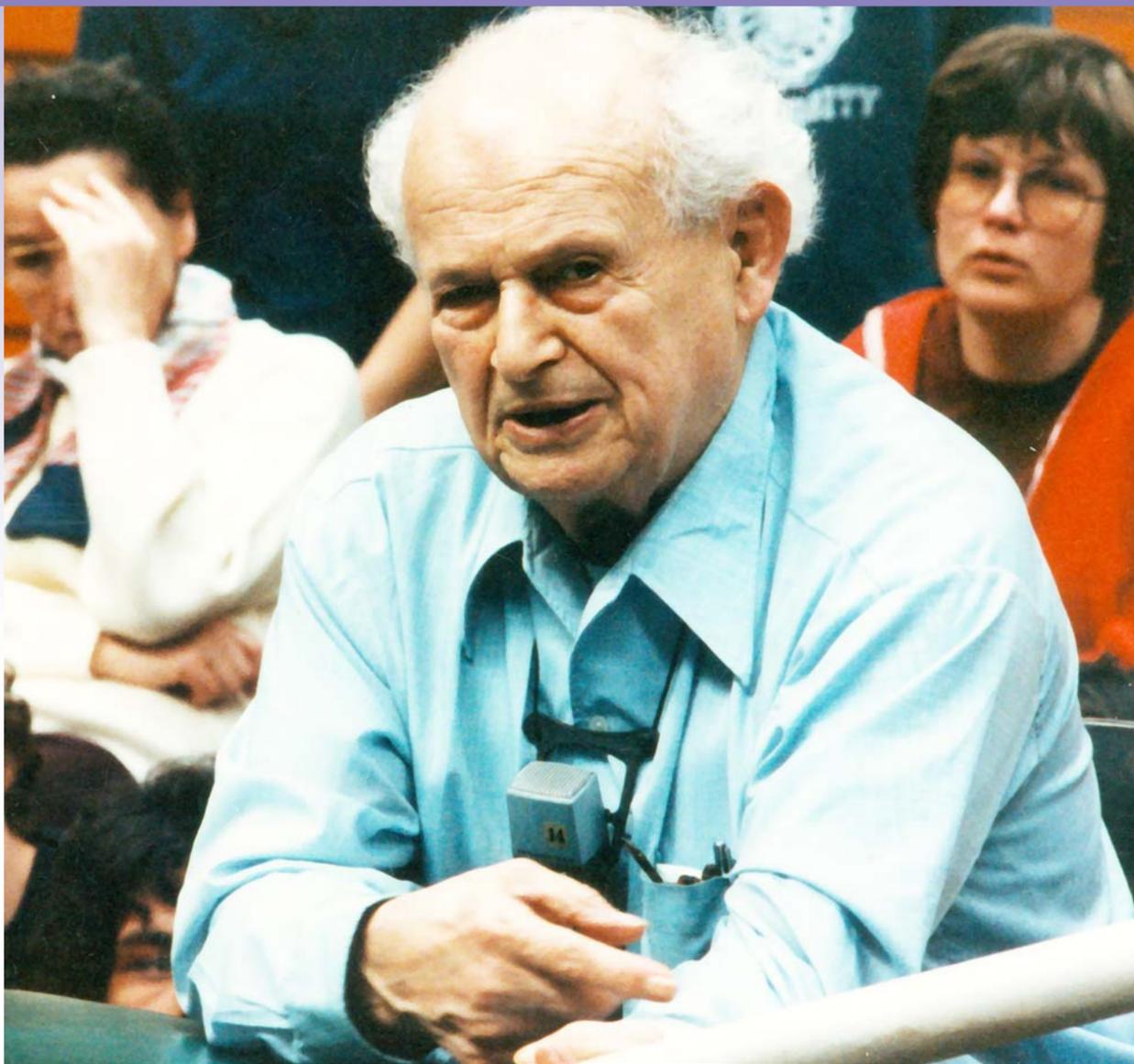
# feldenkrais

En el mes de mayo se celebra el aniversario de «Feldenkrais» en honor al natalicio de Moshé, creador del método somático de referencia. Este año, además, se cumplen veinticinco años de la fundación de la Asociación Feldenkrais Argentina, entidad que promueve la difusión, práctica y formación de profesionales en el método.

En el marco de los festejos por ambos eventos, la Asociación Feldenkrais Argentina organiza junto a los profesionales de la práctica actividades gratuitas para el público y para otros practitioners. Habrá clases virtuales, actividades híbridas y encuentros de autoconciencia a través del movimiento en distintos puntos del país. La semana Feldenkrais es una excelente oportunidad para redescubrir el método de la mano de diferentes profesionales para todos aquellos y aquellas que vienen practicando desde hace tiempo; para introducirse en él de modo intensivo a lo largo de un período breve para quienes no pueden sostener una práctica continua a lo largo del año o tienen curiosidad de intensificar la misma y percibir sus efectos; y sobre todo para quienes nunca han curioseado aún de qué se trata.

El 6 de mayo se dará inicio al mes de celebraciones con un encuentro en línea en el que participarán Gabriela Gómez, una de las responsables de la Formación Profesional de Feldenkrais en Argentina y Arlyn Zones<sup>1</sup>, docente en distintas formaciones y egresada de la última formación brindada por Moshé en los años 80 en Estados Unidos. La propuesta es generar una conversación sobre aquella última experiencia formativa liderada por el creador del método y el carácter fundacional que tuvo para la estructuración de las formaciones posteriores lideradas por sus discípulos. Según puede leerse en la página web de la Federación Internacional de Feldenkrais «las lecciones de Amherst están orientadas a procesos». Un mismo tema podía ser abordado durante varios días a partir de diferentes variaciones. El abordaje de un mismo eje, desde distintas estrategias didácticas, culminaba por lo general con una charla sobre el tema y el modo en que había sido abordado. Moshé organizó la formación en dos años, concentrándose en el primero en temas vinculados a la organización de las funciones a partir de los teleceptores y concentrándose en las funciones vitales ligadas al desarrollo; y abordando en el segundo el desafío de mantener la consciencia sobre sí mismo en la ejecución de movimientos o desplazamientos más desafiantes en relación a la gravedad, el equilibrio, la orientación en el espacio, etc.

<sup>1</sup> Al momento de escribir este artículo la participación de Arlyn Zones estaba aún en proceso de confirmación.



Textos extraídos del libro *La Sabiduría del cuerpo*. Recopilación de artículos de Moshé Feldenkrais Traducido del inglés por Julia Fernández Treviño. Párrafos de la biografía de Moshé Feldenkrais escrito por Mark Reese

## el método

**El Método Feldenkrais®** es, esencialmente, un sistema de aprendizaje que optimiza nuestra organización interna - musculoesquelética y emocional - para actuar en todos los órdenes de la vida. Nos permite alcanzar un conocimiento más sutil y afinar el modo en cómo interactuamos con nuestro entorno. Su idea principal sostiene que el vínculo entre aprendizaje, la toma de conciencia y el movimiento, proveen el medio más directo para mejorar el bienestar de una persona.

A diferencia de otros animales que nacen con patrones básicos de movimiento que les permiten cubrir necesidades y funciones vitales en poco tiempo, los seres humanos necesitamos de un largo período de aprendizaje con la gravedad y el medio ambiente para poder madurar, desarrollar e integrar nuestro sistema músculo-esquelético y nuestro sistema nervioso al entorno en el que vivimos.

En esta constante interacción con el medio, la gravedad, la familia, la sociedad y la cultura, vamos creando una imagen de nosotros mismos y nosotras mismas. Podemos decir que hablamos, pensamos, sentimos y nos movemos de acuerdo a nuestra autoimagen, que es el resultado de la propia experiencia al crecer y madurar.

En este devenir, donde nos adaptamos a las exigencias y demandas del entorno, tendemos a restringir nuestras acciones, formando hábitos de movimientos y de comportamiento, que se convierten en patrones motrices fijos y nos dificultan vivir fácilmente.

La mayoría de los problemas que nos llevan a buscar alivio al dolor corporal tienen su origen en la mecánica del movimiento. Es decir, en un funcionamiento neuromotor deficiente que produce desgaste, dolor o falta de vitalidad.

Moshe Feldenkrais descubrió que la forma más eficaz de mejorar el estado de salud de una persona es reeducando

sus patrones ineficientes de movimiento y compensaciones, a través de una práctica diligente que involucre el aprendizaje, la toma de conciencia y el movimiento. El sistema nervioso se sirve del movimiento para sentir y establecer las diferencias que nos llevan a elegir acciones o patrones de conducta determinados.

Creó entonces cientos de lecciones de Autoconciencia a través del movimiento en las que utilizó estrategias innovadoras de aprendizaje, capaces de producir cambios profundos en el patrón motriz y, de ese modo, quitar al hábito su principal soporte, que son los músculos.

Estas lecciones exploran y se nutren de una amplia gama de movimientos, desde aquellos transitados en las primeras etapas del desarrollo infantil hasta las más diversas funciones motoras que usamos a diario.

Su propuesta es aprender a explorar, desarrollar la atención, la sensibilidad, la capacidad de discriminación y la creatividad en función de una acción más eficiente. Despertando la relación entre pensamiento, emoción y movimiento nos abre la posibilidad de conocer nuestros grandes recursos internos para responder a las demandas que la vida nos presenta de un modo más satisfactorio.

En esta pedagogía procuramos crear las condiciones para que la persona aprenda a ser consciente de las particularidades de su funcionamiento musculoesquelético y emocional, y facilitar a que mejore la pauta motora que causa molestias o conductas que impiden el desarrollo de su potencial como individuo. Moshe acostumbraba decir a las personas que en lugar de enseñar, él proveía las condiciones para que ellas pudieran aprender.

continúa en la página siguiente

# el creador

viene de la página anterior

**Moshé Pinchas Feldenkrais** nació el 6 de mayo de 1904, en Slavuta, situada en el actual territorio de Ucrania. Cuando todavía era un niño, su familia se trasladó a la localidad vecina de Korets. En 1912 volvieron a mudarse, en esta ocasión a Baranovich, hoy en día Bielorrusia. En Baranovich se libraron muchas batallas durante la Primera Guerra Mundial, época en la que Feldenkrais celebró su Bar Mitzvah, completó dos años de sus estudios secundarios y aprendió hebreo y filosofía del sionismo. A los catorce años viajó solo a Palestina, donde trabajó como obrero hasta 1923, cuando decidió retomar sus estudios para obtener su diploma. En esos tiempos se ganaba la vida dando clases. Después de graduarse en 1925, trabajó para los británicos como cartógrafo. Participó en los grupos de autodefensa judíos y desarrolló sus propias técnicas de autodefensa después de aprender jiu-jitsu. Se lesionó la rodilla izquierda en un partido de fútbol en 1929. Mientras aún estaba convaleciente escribió Autosuggestion (Autosugestión) (1930), una traducción del inglés al hebreo del trabajo de C. Harry Brooks sobre el sistema de autogestión de Émile Coué, además de dos capítulos escritos por él mismo. Más tarde publicó Jiu-jitsu (1931), un libro sobre autodefensa. En 1930 se trasladó a París para estudiar Ingeniería en la Escuela de Trabajos Públicos. Se graduó en 1933 y se especializó en Ingeniería mecánica y eléctrica. Ese mismo año, después de conocer a Jigoro Kano, creador del judo, Feldenkrais comenzó a enseñar nuevamente jiu-jitsu y a practicar judo. También empezó a trabajar como asistente de investigación bajo las órdenes de Frédéric Joliot-Curie en el Instituto Radium y, simultáneamente, continuó con sus estudios de doctorado en Ingeniería en la Sorbona. Desde 1935 hasta 1937 trabajó en los Laboratorios Arcueil-Cachan construyendo un generador de Van de Graaff, una máquina aerostática que se utilizó en experimentos de fisión atómica. En 1935 publicó una edición revisada en francés del libro sobre jiu-jitsu que había escrito en hebreo, cuyo título era La défense du faible contre l'agresseur (La defensa del débil contra el agresor) y en 1938 publicó ABC du Judo (El ABC del Judo). Recibió el cinturón negro en 1936 y el rango de segundo grado en 1938. Se casó con Yona Rubenstein en 1938. Desde 1939 hasta 1940 trabajó bajo las órdenes de Paul Langevin investigando el magnetismo y el ultrasonido.

Cuando los alemanes tomaron París en 1940, Feldenkrais se marchó a Inglaterra. Desde ese año hasta 1945 trabajó como funcionario científico para el Almirantazgo británico en Escocia haciendo investigaciones sobre sistemas antisubmarinos. Durante esa misma época daba clases de judo y autodefensa. En 1942 publicó un manual de autodefensa, Practical Unarmed Combat (Combate práctico sin armas), y Judo. Comenzó a trabajar consigo mismo para solucionar los problemas recurrentes de su rodilla, que habían reaparecido durante su huida de Francia y empeorado por el hecho de caminar sobre las cubiertas de los submarinos. Más adelante dio algunas conferencias para presentar sus nuevas ideas, y empezó a dar clases experimentales y a trabajar de forma privada con algunos colegas. En 1946 se marchó del Almirantazgo y se trasladó a Londres, donde trabajó como inventor y asesor de empresas privadas. Tomó clases de judo en el Budokwai de Londres, fue miembro del Comité Internacional de Judo y analizó científicamente los principios de este arte marcial. En 1949 publicó el primer libro sobre su método: Cuerpo y



comportamiento maduro, y en 1952 su último libro sobre judo, Higher Judo (Judo superior). Durante el tiempo que residió en Londres estudió a G. I. Gurdjieff, F. M. Alexander y William Bates, y viajó a Suiza para estudiar con Heinrich Jacoby.

Feldenkrais regresó a Israel para dirigir el Departamento de Electrónica del ejército israelí, donde trabajó desde 1951 hasta 1953. En 1954 se mudó definitivamente a Tel Aviv y por primera vez comenzó a ganarse la vida exclusivamente como profesor de su Método.

En ocasiones trabajaba en el manuscrito de The Potent Self (El ser poderoso), que había comenzado a escribir en Londres. A partir de 1955 se instaló permanentemente en un estudio de la calle Alexander Yanai, donde daba sus clases de Autoconciencia a través del Movimiento. Sin embargo, las lecciones de Integración Funcional se impartían en un apartamento donde vivían su madre y su hermano. A comienzos de 1957 Feldenkrais empezó a dar clases al primer ministro israelí, David Ben-Gurion.

A finales de los años cincuenta, presentó su trabajo en Europa y en Estados Unidos. A mediados de los años sesenta publicó Cuerpo y mente y La expresión corporal, y

en 1967 Improving the Ability to Perform (Cómo mejorar la capacidad de actuar), que en la edición inglesa de 1972 se publicó con el título Awareness Through Movement (Autoconciencia a través del movimiento). En 1968 construyó un estudio en el número 49 de la calle Nachmani, cerca de la vivienda familiar, que desde entonces fue el local permanente para la técnica Integración Funcional. Entre 1969 y 1971 se realizó allí el primer programa de formación de profesores con un grupo de doce alumnos.

Después de coordinar talleres de un mes de duración a nivel internacional, Feldenkrais organizó un programa de formación de profesores en San Francisco con un grupo de sesenta y cinco alumnos. Este programa se desarrolló entre 1975 y 1978 y se impartió solamente durante la temporada veraniega. Publicó The Case of Nora (El caso de Nora) en 1977 y The Elusive Obvious (La dificultad de ver lo obvio) en 1981. En 1980 inició en Armhest otro programa de formación de profesores de cuatro años de duración con doscientos treinta y cinco estudiantes, pero solo dio clases los dos primeros años. Al caer enfermo en el otoño de 1981, abandonó su actividad pública. Falleció el 1º de julio de 1984.





ESCUELA NUAD THAI

## MASAJE TRADICIONAL TAILANDÉS

FORMACIÓN TRADICIONAL

Nuevo programa:  
Módulos cuatrimestrales  
Segundo módulo 2024: Sept - Dic

11-5564-2817  
escuelanuadthai@gmail.com  
www.escuelanuadthai.com  
escuelanuadthai  
Escuela Nuad Thai

### CURSO DE NIVEL INICIAL

Mayo, Junio, Julio y Agosto

Cursada: 2do Sábado de cada mes 10 a 15 hs  
Consultas: 3er Jueves de cada mes 17 a 20 hs

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

# cuerpo &

CULTURA SALUD ARTE EDUCACIÓN VIDA COTIDIANA

CIENCIA LITERATURA MEDICINA FILOSOFÍA SOCIEDAD

MEDIOS COMUNICACIÓN PSICOLOGÍA NOTICIAS

MÚSICA TÉCNICAS DANZA PLÁSTICA TEATRO RITUALES

# & 8M

## Lo que los medios hegemónicos ignoraron



foto Lucía Hernández NA

**A quienes nos quieren sumisas y temerosas les decimos que hace mucho tiempo perdieron su hegemonía y que llegará el día en que pierdan su poder.**

desde Bariloche escribe Anabella Lozano  
fotografía Marcos Ojeda

El 8M en todo el país trajo lo que sabemos en lo profundo de nosotras y eso es que nos necesitamos para seguir vivas, juntas y organizadas. Nosotras hemos cambiado nuestra forma de estar juntas construyendo tramas de vínculos desde la colaboración y la idea de reciprocidad. Haciendo espacio para estas tramas en la vida cotidiana que se expresan y se visibilizan en las calles. El miedo que intenta callar nuestras voces no es nuevo, encarnó hace mucho en nuestra vida íntima y poco a poco fuimos comprendiendo que no era en soledad que lo daríamos vuelta. Este 8M salimos a las calles y los grandes medios eligieron no mostrarlo por eso agradecemos una vez más a la Revista Kine que elige hacerlo porque es parte de nuestras construcciones que son cuerpo en las calles, que son pulso vital y que eligen re-existir y resistir vitales, poderosas y en disfrute.

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



Sólo para el diario **Página 12** fue tema y foto de tapa y también mereció una amplia cobertura de información y opinión en las páginas interiores, en distintas secciones, en los suplementos (en **Las 12**, obviamente), y en la página web. Y ni qué hablar de la multiplicidad de imágenes y voces que difundieron los medios independientes muchos agrupados en AReCIA (Asociación de Revistas Culturales Autogestionadas)



escribe Julia Pomiés  
Clarín y La Nación lo ignoraron, tanto en la tapa como en las páginas interiores. (En el caso de Clarín con el agravante de una foto y un comentario machista respecto de la designación de una funcionaria a quien parecían desautorizar más por su apariencia que por su incapacidad para el cargo, ver destacado con un círculo rojo). Ocular semejante movilización... en CABA y muchas otras ciudades del país. ¿No es un acto de desinformación demasiado alevoso para con sus lectores y lectoras? Por eso es indispensable una agencia de noticias nacional. Todo lo que ellos invisibilizaron se puede ver en: <https://somostelam.com.ar/multimedia/foto/las-fotos-del-8m-en-todo-el-pais/>



En el aniversario del golpe, el Gobierno reclamó una "memoria completa"

# 24M

## Lo que no se pudo invisibilizar

La movilización del 24 de Marzo, en cambio, Día Nacional por la Memoria, la Verdad y la Justicia resultó inocultable. Estuvo presente en las tapas, en las páginas interiores, en las web de todos los medios. Claro que cada uno le dio su enfoque. Pero en todos los casos predominó el respeto que merece una conmemoración que en 40 años de democracia nunca había sido cuestionada. Nunca estuvo amenazada, como en esta oportunidad, por un gobierno donde destacadísimo funcionarios y funcionarias hacen alarde de su negacionismo. Y los mismos, y otros tantos, disfrutaban cínicamente del plan "motosierra" que en lugar de afectar a la famosa "casta" está generando desamparo, desempleo, exclusión, incertidumbre, miedo, hambre...



# & 8M las fuerzas del suelo

escribe Mariane Pécora



**En la tarde del 1° de marzo se desplegaron en torno al Congreso de la Nación tres anillos de seguridad y siete mil efectivos de la Casa Militar, fuerzas federales y Policía de la Ciudad.**

La escenografía dio marco a la apertura de sesiones del Congreso de la Nación. Subido a una tarima, Javier Milei, el presidente de la Nación, insultó, fustigó, amenazó y hasta brincó para su *claque*. Mientras tanto, en la Plaza de los dos Congresos, cientos de personas, que no fueron televisadas coreaban: "¡Milei Basura, vos sos la Dictadura!".

**Una semana después, el viernes 8 de marzo, en los alrededores del Congreso, se ensayó un despliegue similar, menos rimbombante y sin la Casa Militar de por medio, con motivo de la movilización del Día Internacional de la Mujer Trabajadora. Esta vez, las fuerzas del suelo, las hijas de la Pachamama, desbordaron las calles, superaron las vallas y apabullaron a la tropa policial.**

## Sobran motivos

Cada 26 horas una mujer es víctima de femicidio en nuestro país. Las políticas de ajuste implementadas por actual Gobierno tienen un impacto directo en las mujeres y diversidades. Los programas destinados a prevenir, asistir y erradicar la violencia y trata de mujeres no están funcionando. Los discursos de odio y anti-derechos contribuyen a potenciar la violencia contra las mujeres.

Los ataques y agresiones al movimiento de mujeres y diversidades sexuales son recurrentes en la furibunda verborrea de Javier Milei, que a contramano del mundo se pronuncia en contra el derecho al aborto, el feminismo, la educación sexual y las diversidades. En su acotada resignificación de la Historia no sólo considera nocivos estos derechos, sino que los percibe como una amenaza a la virilidad. En el plano político y cultural este escarnio se hizo manifiesto con la abolición del Ministerio Mujeres, Géneros y Diversidad, la prohibición del uso del lenguaje inclusivo en la administración pública nacional y la erradicación de la sala de las Mujeres de la Casa Rosada -convertida en salón de los Próceres, con un póster de Ménem incluido-. Sin embargo, es en el plano económico donde estas feroces provocaciones toman carnadura.

Un estudio sobre desigualdad y brecha de género realizado por organismos defensor-

res de los derechos humanos, mujeres y diversidades, revela que en los primeros dos meses del año se observa un descenso del 33 % en el gasto destinado a políticas públicas orientadas a reducir la desigualdad de género. Se trata del desfinanciamiento de los programas que garantizan pisos mínimos de protección social, como la asignación universal por hijo (AUH) y las moratorias previsionales. Mientras que el presupuesto dispuesto para el fortalecimiento de la infraestructura de espacios de cuidado, como jardines infantiles y centros de primera infancia, ni siquiera fue ejecutado. Y las políticas de erradicación de la violencia contra las mujeres, como la Línea 144 y Acompañar, muestran una subejecución presupuestaria del 65% en el primer bimestre del año.

**HARTAS** se lee en una pegatina sobre una pared de Av. de Mayo, cada letra está impresa en una hoja oficio y esta palabra, que aparece gigantesca, articula distintas consignas que también se reproducen en las pancartas de las manifestantes.

**Hartas de la pobreza. Hartas de este gobierno de mierda. Hartas de alquilar. Hartas del miedo. Hartas de la violencia. Hartas de endeudarnos para vivir...** Lili y Diana posan para la foto, una levantando el puño, la otra señalando la instalación. Ambas vinieron a la marcha con la Asamblea Vecinal de Berazategui, son docentes, el sueldo no les alcanza para vivir. ¡Están Hartas!

**"Sin derechos No hay salud mental"** dice la pancarta que lleva Florencia. Está parada en la esquina de Rodríguez Peña y Rivadavia, junto a colegas de la Asociación de Psicólogos y Psicólogas de Buenos Aires (APBA), son las cinco y media de la tarde, sopla un enfurecido viento de tormenta que amenaza en aguacero. Hacia el Congreso es casi imposible avanzar, la calle desborda. "Creemos que los derechos humanos y el acceso a la salud mental deben articularse en la agenda pública de los gobiernos a fin de evitar situaciones de injusticia, discriminación, violencia y exclusión", explica Florencia y asegura que mujeres, disidencias sexuales e infancias son las más afectadas por las actuales políticas de ajuste económico.

**"Las mujeres y las diversidades somos las más perjudicadas por las políticas de ajuste que aplica el gobierno actual. Estamos acá para defender los derechos de las mujeres, de las infancias y las diversidades, conquistados tras años de lucha", dice Florencia.**

Elsa Basterra está parada en el centro de Plaza Congreso, lleva una gran pancarta donde se lee "Fuera Milei y su casta saqueadora". Tiene 82 años y una larga militancia

en el feminismo. **"Siempre tuve motivos para luchar"** dice Elsa, la hermana de Víctor Basterra, obrero gráfico que permaneció detenido-desaparecido durante la última Dictadura Militar. Víctor Basterra fue forzado a tomar fotografías durante su cautiverio y se las ingenió para sacar los negativos de la ESMA. Y así se conocieron a las personas detenidas-desaparecidas en ese centro de detención y a sus represores. "Gracias a él tuvieron toda la documentación para el Juicio a las Juntas y para famosa película 1985", acota Elsa.

**"Hoy las mujeres vamos a ser visibles para este monstruito, si es que quiere vernos"**, dice Elsa, que califica a Javier Milei como un raro experimento que los sectores de la derecha han instalado en nuestro país. "¡No me explico cómo llegó a tanta gente!, y fundamentalmente a la juventud, exclama. Luego reflexiona: "Siempre digo que los viejos de mierda han sido jóvenes de mierda, es gente fascista que cree que sus derechos están por arriba de los derechos de los demás y por eso buscan anular, silenciar y censurar a los que piensan distinto".

"Recién nos cruzamos con un grupo de jubilados y fue muy emocionante ver toda la gente que los aplaudían. Esto nos hace pensar en una sociedad que no está dispuesta a dejarse vencer. Les va a ser difícil arrancarnos derechos", dice Mica, de 26 años. Vino a la marcha desde Escobar junto a un grupo de compañeras, todas llevan remera verde. "Vinimos, obviamente en defensa de nuestros derechos, pero también para repudiar el plan de ajuste de Milei", apunta y agrega:

**"Nuestro pueblo está padeciendo, estos tres meses parecen años. Esta marcha es la primera demostración de fuerza que las mujeres hacemos a este Gobierno. Y lo importante es que NO nos van a parar".**

Mica forma parte de la tanda de 400 empleados despedidos de la ANSES en enero. "Había concursado para entrar en planta permanente, pero me echaron igual. Se trata de una actitud discriminatoria, que obviamente está judicializada", relata y añade "Recién me crucé con mis compañeros que también fueron despedidos. Nos encontramos acá. Nos abrazamos. Sabemos que tenemos que seguir la lucha".

**Azul sostiene una pancarta donde se lee "La lucha es un poema colectivo".**

Viste estilo *animé* y lleva el pelo teñido de rosa y violeta: "Me parece que estar acá en las calles reivindicando nuestra lucha, nuestro derecho al aborto, nuestro derecho a vivir sin que nos maten, es un poema. Algo

que expresamos más allá de este momento y de estas palabras", dice la joven y confiesa que participa de las marchas del 8M desde los 13 años.

**"Me parece muy fuerte que estemos cantando 'La Patria no se vende' y al mismo tiempo nos tengamos que poner a debatir sobre el aborto, que es un derecho que ya conseguimos. Creo que ya estamos cansadas, no tenemos la misma paciencia que tuvimos durante los años de ese debate. Es un delirio que se vuelva a poner en tela de juicio si tenemos o no tenemos derecho a abortar, es un delirio creer que el feminismo va contra los hombres, que los discrimina, cuando es la violencia machista la que nos mata"...**

...Agrega Azul, que hasta los 16 años vivió en una familia violenta. "Es muy difícil salir del círculo de violencia, sobre todo cuando sos chica y no tenés herramientas. Ves a tu mamá en una situación de mierda y no podés hacer nada, porque sos menor. Hoy percibo esa misma situación de violencia a nivel nacional. Es una constante. Es muy delirante que seamos violentadas en la calle por el solo hecho de llevar el pañuelo verde".

**Juan y Germán llevan una pancarta que dice "Derecha NO, derechos SI" con los colores de la diversidad sexual.**

Son una pareja gay. "Marchamos para apoyar la lucha de las mujeres en una fecha tan significativa como el 8M", dice Germán "Nosotros como comunidad LGTBQ+ sabemos el riesgo que corremos con este Gobierno. Lo que ya está pasando, lo que ya está haciendo es desastroso. Entonces, así como hemos disfrutado un tiempo de los derechos conquistados, hoy estamos dispuestos a hacer lo que sea para defenderlos", agrega Juan.

"Vivimos y muchos años escondidos, tapados, humillados, golpeados... Yo, que tengo 50 y pico, recién ahora disfruto de la plena libertad del ser humano. ¿Cómo no defenderla?", completa Germán y añade: "Somos sororas, estamos reescribiendo la historia. Argentina siempre ha sido un faro en la conquista de derechos en el mundo y ahora nos lo quieren apagar. **¡No nos van a callar**, vamos a seguir estando presentes, vamos a luchar por lo que conseguimos y por más!

**Mariane Pécora** es Técnica en Comunicación Social (Universidad Nacional de Córdoba). Trabajó en medios independientes de la provincia de Córdoba. Desde 2004 edita el Periódico VAS en CABA. [www.periodicovas.com](http://www.periodicovas.com)

# & Élidea Noverazco cumple 83 años

escriben:

Gabriela Prosdocimi  
Mirtha Barnils

Élidea nació con la pasión por la danza; desde pequeña se sintió reconocida cuando le decían: "Tenés piernas de bailarina". Y así fue que, desde entonces, sus piernas no dejaron de bailar ni un solo día, ni de recorrer los caminos necesarios en busca de sus deseos, para aprehender conocimientos, elaborarlos, para enseñar, para crear. Y salió en busca de sus sueños, aquellos que le había susurrado a un "panadero" atrapado entre sus manos de niña, y no paró.

Embebida de una profunda necesidad de conocer al ser humano, puso no sólo sus piernas en movimiento, sino todo su cuerpo, su pensamiento, su alma. Como toda mujer pionera en su época, afrontó con contundencia los desafíos que se le presentaron, manteniéndose fiel a sus principios, siempre en la búsqueda de una mejor calidad de vida para todos.

Creó su disciplina Danza Armonizadora tomando al cuerpo, que siempre estuvo muy relegado, como eje central para el conocimiento de sí mismo, revalorizando todo lo que en él se expresa, recuperando todo el potencial que alberga, para plasmarlo en ejercicios y danzas que permiten a las personas vivir sus potencialidades y valorarlas.

**Danza Armonizadora propone una estética, una concepción del ser humano y del arte centrada en la creatividad, en la libertad expresiva y en la ampliación de la conciencia corporal, resaltando el poder terapéutico del arte. Creadora de numerosas obras artísticas, puso a las almas en danza, abriendo el espacio escénico a todas las corporalidades, postulando, así, un arte plural e inclusivo.**

Confeccionó miles de prendas que enmarcaron las danzas y las vidas de sus bailarines; a veces las escenas representaban el dolor, la oscuridad, pero siempre resurgían las gasas, los tonos pasteles, recuperando la ternura, la suavidad, lo sutil, lo sublime. No quedaron afuera los brillos, los colores fuertes, las lentejuelas, las luces, mostrando fuerza, seguridad, sexualidad, placer.

Incansable estudiosa e investigadora, amante de la psicología, de la filosofía y de las artes, escribió "decires" que le surgieron del corazón, o de alguna misteriosa inspiración. Es autora del libro *Todo lo sentido queda para siempre*, su primera publicación, en que nos acerca

## y... sigue bailando



Fotografía: Tomás Eloy González Chinnici



los basamentos sobre los cuales está fundada su disciplina. En 2018, de más reciente publicación, su nuevo libro: *Historia y Filosofía de Danza Armonizadora*, una obra de maduración que refleja el camino que ha recorrido desde los comienzos hasta su actual evolución.

Abrazó la música, por su innegable rol en la formación del ser humano, e incursionó en el estudio de batería. Actualmente, toma clases de canto e interpretación musical.

Crece y cambia con los tiempos, sin perder su esencia. La pandemia no la paró, y Danza Armonizadora, como tantas otras disciplinas corporales, entró a las pantallas.

Hoy en día, podés encontrarla en sus clases presenciales y saber de su trabajo en las redes.

Y ahora, además, se abre a una nueva modalidad: *Consultoría de armonización energética y postural*, que consiste en encuentros presenciales y personalizados, con un enfoque integral, basados en los principios teóricos de Danza armonizadora.

A través de 50 años de permanencia e incesante trabajo, son muchos los alumnos que la conocieron.

Algunos pasaron y siguieron su camino, otros aún permanecemos junto a ella, pero todos, sin excepción, hemos sido testigos de su gran capacidad de dar, de su generosidad, de su inagotable creatividad y del enorme compromiso que asume frente a cada alumno.

Élidea Noverazco y Danza Armonizadora son una unidad, ya que toda la filosofía de la disciplina está apoyada no sólo en conceptos teóricos, sino, y por sobre todo, en sus experiencias personales, sus vivencias y su sentir.

Y...sigue bailando.

**Gabriela Prosdocimi y Mirtha Barnils.**  
Profesoras de Danza Armonizadora. E-mail: armonizadora@gmail.com

Fotos color: Pablo Navazo, de la obra, *Cassandra, el precio de tu propia verdad*, de Sofía Pozzoli, estrenada por la Compañía de Danza Armonizadora el 23 de noviembre de 2023 en el teatro Payró.

# & danza en papel

entrevista a María Paz Garaloces y Josefina Zuain

**¿Qué sucede cuando la danza se encuentra con la escritura, el archivo y el diseño editorial? Una respuesta la encontramos en las páginas de *Colectivos que crean danza(s)*, el tercer tomo de *Catálogo. Los Textos de la Danza*, una colección que es parte del catálogo de Segunda en Papel Editora y que revela la riqueza y diversidad de los procesos de creación en la danza contemporánea. Y no se trata sólo de un libro sino también de un interesante viaje a través de los procesos, los movimientos y la co-creación.**

Comentan Garaloces y Zuain en el prólogo que «Luego de la publicación de los primeros dos tomos de esta colección: *Procesos de escritura y puesta en escena (Tomo I)* y *Modos de investigación que crean obras (Tomo II)*, durante casi dos años mantuvimos una convocatoria abierta a la que respondieron muchxs artistas. Este tercer tomo funciona como bisagra dentro de la serie que venimos publicando porque la reagrupación de materiales ha funcionado como palanca de trabajo no sólo para este ejemplar, sino, también para los dos siguientes. Desde que comenzamos con esta tarea, la creciente cantidad de material que recibimos da cuenta de que la lectura de los primeros tomos publicados ha transformado la percepción de los archivos por parte de lxs artistas y el resultado es de una apertura sin igual».

Este catálogo es único como procedimiento y forma de trabajo e investigación de las formas de escritura que se implican en los procesos en danza. De hecho no es una selección en el sentido tradicional, sino una manifestación de la colaboración activa entre los grupos de trabajo y los artistas que comparten sus archivos de obras. Cada carpeta, clasificada y organizada, es un testimonio de la autoselección de artistas que han decidido compartir sus procesos y materiales con el mundo y que Josefina Zuain y María Paz Garaloces organizan, clasifican, editan, ponen en relación, diseñan y publican. Asimismo el sistema de edición y diseño que surge de trabajar los materiales del primer tomo y que plantea más de dos líneas temporales de lectura a través de un índice general por capítulos temáticos con su propio texto curatorial, un índice esquemático por año, obra y autor con asignación de paginados específicos y la posibilidad siempre abierta de una lectura aleatoria que invita a abrir el ejemplar en una página al azar: «una arquitectura que nos sigue permitiendo cobijar la infinita cantidad y diversidad de archivos que recibimos en cada convocatoria a lo largo de los años».

«Cada publicación de la editorial, como una piedra que cae al agua, genera muchas resonancias, multiplica la gestión y producción de escrituras; —explican las autoras y editoras— el carácter pedagógico y político de la publicación de los catálogos es insoslayable a este punto del recorrido y forma parte de la gestión, la escritura y la distribución de conocimiento de nuestra editorial. Si del primero al segundo tomo habíamos observado que el impacto de la publicación había tenido efectos destacables en el modo en el cual lxs artistas nos habían enviado los materiales que componen los archivos. Del segundo al tercero el salto cuántico implicó que trabajáramos en tres tomos al mismo tiempo. La calidad de los materiales y su cantidad permitieron abrir una pregunta respecto de los modos de producción, que recibió tres vertientes de respuesta y cada una de ellas es y será un tomo específico de la colección. Los siguientes tomos, en resonancia y por resonancia de este tercero, reúnen los materiales correspondientes a otras dos maneras de producción que llamamos provisoriamente *Solos autodirigidos (Tomo IV)* y *Dispositivos de en-*

cuentro (Tomo V)».

**Las páginas de este libro, contienen los procedimientos de realización de nueve obras, que se presentan como espacio de trabajo, investigación y creación colectiva de conocimiento.**

1. 2017 - Diarios del Odio ORGIE - Organización Grupal de Investigaciones Escénicas - Dirección: Silvio Lang.
  2. 2017 - Prehistoria - Roxana Garland, Yanina Rodolico, Mercedes Claudeville & Valeria Martínez - Dirección Valeria Martínez.
  3. 2018 - Copia Original. La muerte del autor o el éxtasis de las influencias - Colectivo Dominio Público - Dirección Fagner Pavan.
  4. 2018 - UN/SINNÚMERO - Victoria Cozzarín & Ailén Costilla Zárate.
  5. 2019 - Nunca quise renunciar a mi carne - Ana Lucía Pellegrini & Sofía Rypka.
  6. 2019 - LINDE - Ana Laura Ossés, Cecilia Mazza, Jazmín Ortiz Ares & Mercedes Guagnini - Dirección Ana Laura Ossés.
  7. 2019 - Puerta Abierta - Diana Vignolles, Noelia D'Uva, Loren Bravo & Guadalupe Cácharo.
  8. 2021 - The rest of dance - Ana Laura Lozza & Bárbara Hang.
  9. 2022 - Trama y urdimbre - Mónica Alvarado Barzuna, Fátima Montero Castro & Amalia Guadrón.
- Pero este catálogo, como nos cuentan Garaloces y Zuain, «va más allá de una simple exhibición. Es un dispositivo de trabajo colectivo que celebra la diversidad, la colaboración internacional y la adaptabilidad en tiempos de pandemia. Los archivos son testigos de dichos impensables que, en muchos casos, fueron utilizados con- durante excesos igualmente inimaginados hasta ese momento. Si en un primer tomo habíamos tenido la fuerte intuición de que gran parte de los archivos actuales toman forma en plataformas de comunicación que pueden fácilmente desaparecer de

nuestra percepción (como el e-mail y el Whatsapp) ahora las tecnologías digitales redoblaron la apuesta, dando por resultado una proliferación de archivos, ofreciendo dispositivos de trabajo que, en sí mismos, revolucionaron la creación, amplificando las tareas de escritura que forman parte de las investigaciones y creaciones en danza. La pandemia modificó las dinámicas de trabajo y, pocos años después, este libro refleja ese momento porque las huellas de la misma atraviesan y alteran la temporalidad de los archivos, los documentos y los procesos de investigación-creación».

**El prólogo mismo es un llamado a sumergirse en un mundo donde los lazos de colaboración se entrelazan con la singularidad de cada proceso. La gestión de *Colectivos que crean danza(s)* se convierte en un homenaje a la diversidad de roles, responsabilidades y afectos que forman parte de esta danza compartida.**

«Este libro no solo invita a la lectura; es una oportunidad para experimentar la danza de una manera única. Cada obra es un fragmento de la danza contemporánea, capturado en un momento singular de la historia. El colectivo es importante como cosa en sí, como lugar de encuentro, como lugar donde acontecen tensiones, donde la escucha se potencia en vínculo, donde surgen otras formas de habitar el tiempo y el espacio, donde las dinámicas de trabajo se pliegan y despliegan, se reciclan y recrean variando en función de las condiciones de producción y el contexto específico de creación, donde aprender de los disensos es clave para la continuidad del trabajo en equipo. Este libro, por lo tanto, rinde homenaje a los distintos modos de organización que se establecen al interior de los



María Paz Garaloces y Josefina Zuain. Editando el Catálogo Tomo III, *Colectivos que crean danza(s)*. Residencia en Museo de Carpintería, San Luis, Argentina



*Colectivos que crean danza(s)* tercer tomo de Catálogo, que es parte de la colección *Los Textos de la Danza* de Segunda en Papel Editora

colectivos donde el conocimiento circula porque además de intereses compartidos, hay calentura, hay entusiasmo, hay afecto, hay amistad».

**El libro cuenta, también con un epílogo especial, un aporte de la joven autora Jezabel Amin quien nos invita a preguntarnos, profundamente, qué hacen los archivos en nuestros cuerpos, qué hace la lectura, de qué manera la escritura se nos hace cuerpo:**

«Los archivos me llevaron a la pregunta entre el pensar y las palabras, intento traducir lo inmaterial con la punta de la lengua en los materiales. Este puente entre el espacio que no es pero que está, también lo practicaron lxs Colectivos que crean danza(s): dejaron pistas de las relaciones entre lo inmaterial y la materia, entre la imagen cargada de texto y sexo, y la carne que los traduce. Vi fotos de extraños y quise tocarlos. Abrí la puerta y apareció el abismo. Me desbordé. Escribir es mi placer incómodo ahora. Despertaron en mí las ganas de abrazar. También sentí la intensidad y el fuego de la denuncia. Transité el goce de respirar mejor, el goce de producir, el placer por pensar. Hubo alivio e incomodidad. Todo en el mismo espacio que soy y que sigue siendo modi-

ficado por los ecos de estas obras. El cambio del punto de vista en relación a un nuevo interés hace que aparezcan nuevas maneras de asociar y de aproximarnos, un nuevo flujo del pensar cambia la forma de caminar. Que el caminar transforme el flujo del pensar también es posible».

María Paz Garaloces y Josefina Zuain sostienen que: «Es ineludible establecer las relaciones que han dado espacio a este catálogo, porque su especificidad no es sólo intrínseca, sino que es y hace a una compleja trama que venimos consolidando en los últimos siete años en esta vertiente de publicaciones que se conforma como colección dentro del catálogo general de la editorial Segunda en Papel. Así, este tercer tomo reúne nueve investigaciones colectivas de creación, cada una con la singularidad de ser específica y con la especificidad de roles que han implicado el trabajo».

Segunda en Papel es una editorial especializada en la danza. Sus publicaciones ponen de relieve fundamentalmente la complejidad y diversidad de materiales y dinámicas a través de los cuales es posible pensar la danza. Cada pieza editorial trae a escena documentos y voces de la historia de la danza poniéndolos en relación con formas actuales de leer la historia. Las diferentes prácticas que entran a actuar en cada libro: traducción, comentario, organización de archivo, catalogación, re-lectura, dibujo, fotografía, ensayos, son partes de un entramado que convierte en indisoluble la relación diseño-escritura. Escrituras desde las prácticas, no como una fórmula para acceder a algún tipo de veracidad, sino como criterio posible, un criterio que organiza el tono y la relación con los materiales: voces colectivas, catálogos, archivo, patrimonio, traducciones, libros de autor, textos situados, documentos heterogéneos.

El libro se consigue en cualquier parte del mundo. Se puede solicitar información consultando a: [info@cuadernosdedanza.com.ar](mailto:info@cuadernosdedanza.com.ar)

Para conocer todos los libros de Segunda en Papel Editora y enterarse de las novedades es posible seguir la cuenta en Instagram [@segundaenpapeleditora](https://www.instagram.com/segundaenpapeleditora)

Y, además, se ofrece la opción de publicar con ellas en [cuadernosdedanza.com.ar](http://cuadernosdedanza.com.ar)

Y contactarse por su cuenta en Instagram [@cuadernosdedanza](https://www.instagram.com/cuadernosdedanza).

escribe Dolores Presas

## & Motosierra... ¿hasta dónde?

Las identidades colectivas pueden estar siempre en construcción, y pueden ser complejas e inacabadas, pero son una tabla en medio del mar, algo que brinda seguridad y amparo.

1er día de clases del 5º grado. Soy una «Mamá» en lenguaje escolar.

El acto es sencillo, hay bandera, palabras de bienvenida, propósitos para el año que empieza.

Entonces, en medio del himno, me emociono. Luego vienen fotos, saludos, volar al trabajo.

A la noche, cuando lxs chixxs se van con el papá, hay un rato para pensar, y pienso.

**La Escuela, más allá de que sea medio buena o medio mala, de sus fallas estructurales y de los estereotipos y rigideces que reproduce, condensa una ilusión, un orden y un proyecto colectivo. En la idea de Escuela -que en el inconciente colectivo se pensó «para todxs»- se fraguó, creó, una cierta identidad.**

Siempre hay una fisura en las construcciones colectivas, pero últimamente los discursos públicos tienen un filo que hace jirones ese entramado. La metáfora se pasa de delicada cuando la propuesta es romper todo con una motosierra.

**Lo que se rompe es la idea del Para Todxs de la Escuela, y también del Hospital, el Centro de Salud y de los recursos con los que mal o bien se afrontaban las desigualdades y violencias, como los Comedores populares o los Albergues.**

Para hacer mella en una idea que estaba tan arraigada había que apelar a emociones potentes, como el miedo o el odio.

A veces tengo la sensación de que se está rompiendo el Faro a machetazos y



ya no habrá luz que ilumine este caos.

Sin esos recursos simbólicos que edificaban una cierta «normalidad» y daban sentido a la cosa común -la «comunidad»- ¿qué nos ordena?

Cabe pensar que esas consecuencias son demasiado drásticas para ser inocentes, espontáneas o producto de mentes desequilibradas.

El desamparo al que se nos empuja puede ser tierra fértil no sólo para el desgüace de todo aquello que sos-

tenía -con sus problemas- la vida en común, sino también para la destrucción de unos pactos que habían alcanzado alguna solidez, y que implicaban cierto grado de paz social (sin desconocer las deudas que quedaban en el camino).

**Pero también -quiero creer- puede ser el abono de algo nuevo...**

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



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

www.patriciaaschieri.com.ar  
poesiacorporalnomovimiento@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, biennergetista 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: poesiacorporalnomovimiento@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




**ANDARES DANZA INCLUSIVA**  
**ANDARES POR EL MUNDO PODCAST**  
**SOBRE DANZA Y ACCESIBILIDAD**  
**CLASES ABIERTAS**  
**CURSOS Y JORNADAS**  
**DE FORMACION**  
**ASESORIAS**  
**CLASES ABIERTAS EN LÍNEA**  
**LUNES Y VIERNES**

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 el 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

**TERAPIA CORPORAL**



Dirección:  
Mariana Sciotti - Claudio Mestre  
**El cuerpo sensible requiere hoy de nuestra atención**  
Prácticas profesionales supervisadas

Matrícula con descuento. 1156639283 o in vox en las redes  
www.institutovathia.com

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

tu cuerpo cuenta

**terapia reichiana**

desbloqueo emocional  
trabajo sobre corazas



Lic. Marcelo Della Mora  
Psicólogo

11 4982-5546  
mdellamora@intramed.net

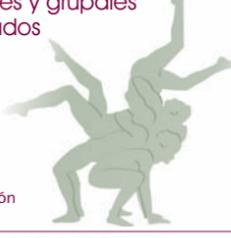
**Tu cuerpo es una construcción biográfica de deseos** que se transmiten de manera intersubjetiva y transubjetiva. Todas tus experiencias vitales están inscriptas en el cuerpo. La vitalidad de tu cuerpo se desarrolla en base al equilibrio de la pulsación biológica: contracción-expansión. Cuando tu cuerpo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

**Danza - Expresión Corporal**  
Clases individuales y grupales  
Talleres combinados

**Cristina Soloaga**

Profesora Nacional  
Expresión Corporal -  
Licenciatura Composición  
Coreográfica (UNA)

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



**Danza - Expresión Corporal - Movimiento y Voz - 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 en Composición 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



**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: @cuerpoyarteescénicas  
Instagram: @gonzalezlopezarteescénicas  
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.**

### MOVIMIENTO EXPRESIVO Sistema Milderman

Esencia - Espacio Evolutivo  
Celebramos +75 años del Sistema Milderman



**FORMACIÓN 2024**

• movimientoexpresivosm@gmail.com  
• @movimiento\_expresivo

**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 **ESENCIA - Escuela del Sistema Milderman**

### DANZATERAPIA

La creatividad en la danza

María José Vexenat | Docente, coreógrafa e investigadora

**SEMINARIO DE CAPACITACIÓN EN DANZA CREATIVA-DANZATERAPIA**  
"La Danza, una mirada social"  
Conducción: María José Vexenat  
18 y 19 de Mayo / Casa Nazaret - CABA  
Información: [www.majovexenat.com](http://www.majovexenat.com)

**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](mailto: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.

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

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

Paraguay 4171, CABA  
[www.rioabierto.org.ar](http://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**



**Danza Transpersonal:** inspirada en músicas bellas y provocadoras. Habitar juntos muy variados estados emocionales nos permite desapegarnos 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 pensares. 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**

**Naturaldanza en Ushuaia**  
Tierra del fuego | Argentina

Clases en salón rodeado de naturaleza autóctona. Clase en la Naturaleza. Bosques, playas, montañas son parte de nuestro escenario natural. Naturaldanza es un estilo que bucea en la danza más primitiva de cada ser, en permanente conexión, respeto.

Contacto: 2901 400124 Rosana E. Bernharstu

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

Única en Argentina

## Formación Feldenkrais

DIPLOMA INTERNACIONAL

Estudiá el Método y convertite en Profesional  
[www.estudiafeldenkrais.com.ar](http://www.estudiafeldenkrais.com.ar)

+54 9 11 7153 2902  
[formacionfeldenkrais3@gmail.com](mailto:formacionfeldenkrais3@gmail.com)  
"Formación del Método Feldenkrais en Argentina"  
[formacionfeldenkrais](https://www.instagram.com/formacionfeldenkrais)

**...Y YA SALIÓ**  
REVISTA **TopiA** Nº100!

Con todo nuestro acompañamiento y admiración **Kine** la revista de lo corporal

Julia Pomiés, Carlos Martos y equipo

Un abrazo solidario para Enrique Carpintero y todo su equipo que supieron gestar y sostener esta publicación, y ampliarla en su editorial de libros y tantas otras actividades... militando con intensidad en el psicoanálisis, la sociedad, la cultura... Gracias por su aporte siempre enriquecedor e ineludible.

### 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](http://www.fridakaplan-eutonia.com)

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



Gabriela González López  
Cuerpo y Artes Escénicas

### Libros y CDs especializados en Artes Escénicas

CONSULTAR NUESTRO CATÁLOGO  
EN



<https://gabrielagonzalezlopez.blogspot.com/p/libros-y-cds-cuerpo-y-artes-escenicas.html>

#### Cuerpo y Artes Escénicas Libros y CDs

Un catálogo selecto que se renueva periódicamente: Textos teatrales (obras y teoría), artistas en primera persona, música, técnicas corporales, formación de espectadores. Consultá medios de pago, puntos de retiro o modos y costos de envío. Solicita el catálogo a [contactogabrielagonzalezlopez@gmail.com](mailto:contactogabrielagonzalezlopez@gmail.com)  
•Sobre los libros impresos: Leer teniendo entre nuestras manos el objeto, subrayar con lápiz, tener proximidad y distancia física según nuestro deseo, hojear buscando un párrafo que recordamos más o menos, abrir al azar, volver a leer todo o solo lo que hemos subrayado, leer como quien escucha al que escribe, apilar libros para poner voces en diálogo, recordar por asociación tipográfica o sensación táctil: la actividad corporal asociada a la lectura es sutil e inmensa, cada experiencia se vuelve física, personal y singular. He aquí el espíritu de nuestro catálogo.

EXPRESIÓN CORPORAL  
CREATIVIDAD EN MOVIMIENTO  
IMPROVISACIÓN

SANDRA REGGIANI  
Talleres regulares  
e Intensivos

54 9 11 5857 6168  
[sandrareggiani@yahoo.com.ar](mailto: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.

SOMA

PSICOTERAPIA CORPORAL  
Espacio de Abordaje Corporal

Para Profesionales y Trabajadores de la Salud.  
Online o Presencial

CONSULTAS EN COMENTARIOS Y POR MP

Nuevos Grupos de Psicoterapia Corporal. Especialmente dirigidos a profesionales/trabajadores de la salud (no excluyente) ¡Abrimos admisiones! - Si estás buscando un espacio para vos. - Si tu cuerpo te empezó a «pasar factura» y te cuesta oírlo o saber qué hacer. - Si querés profundizar en el conocimiento sobre vos misma. - Si estás dispuesta a comprometerte con tu proceso y con el grupo. •Procesos Psicoterapéuticos Grupales ONLINE desde cualquier lugar. Inicia 29/4 (con frecuencia quincenal) Lunes 18:30 a 20:15 hs (horario Argentina). PRESENCIAL (Inicia en MAYO, con frecuencia semanal) zona Almagro, Lunes 15:30 a 17:00hs •Grupo de Estudio y Exploración: Nos volvemos a encontrar el sábado 11/5 de 10 a 12hs (horario Argentina) o grabado. Contacto: Lic. Prof. Ingrid Jesica Kleiner. [contacto@somaargentina.com.ar](mailto:contacto@somaargentina.com.ar) o por MP en IG o FB: @somaargentina



DIÁLOGOS ENTRE  
CULTURA DIGITAL, ENERGÍA Y  
CORPORALIDADES  
[www.1gugol.net](http://www.1gugol.net)

Grupos de investigación sobre transformaciones de lo corporal en tiempos de digitalización. •Coordinadora. Carolina Di Palma. •Equipo multidisciplinario •Talleres de capacitación a gabinetes pedagógicos y orientación a profesionales de la salud. Instagram @1gugol

INSTITUTO DE LA MÁSCARA  
MÁS DE  
45 años  
CON CUERPO Y ALMA

ALQUILER DE SALA

El Instituto de la Máscara alquila su sala para actividades afines.

[www.mascarainstituto.com.ar](http://www.mascarainstituto.com.ar)  
[institutomascara@gmail.com](mailto:institutomascara@gmail.com)  
11 4775 3135

diseño gráfico

revistas  
libros  
folletos  
logotipos

afiches  
catálogos  
presentaciones  
infografías

rubén longas | 15-5625-5490 | [rdlongas@gmail.com](mailto:rdlongas@gmail.com)

Kine VENTA DE EJEMPLARES DE COLECCIÓN

de abril a diciembre consulte a: [kine@revistakine.com.ar](mailto:kine@revistakine.com.ar)  
Ediciones agotadas en papel: Nros. 61 - 65 - 67 - 77 - 79 - 80 - 89 - 98 - 108

SMCIEC  
CENTRO DE INVESTIGACIÓN & ESTUDIOS CORPORALES  
DIRECCIÓN: SILVIA MAMANA

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

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

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

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

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

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

Cursos cortos de Esferokinesis Online y presencial

SMCIEC CENTRO DE INVESTIGACIÓN & ESTUDIOS CORPORALES DIRECCIÓN: SILVIA MAMANA  
Tel: (54-11) 15-6591-9621 [www.esferokinesis.com/ciec](http://www.esferokinesis.com/ciec)  
Facebook: Esferokinesis Argentina

## Esferodinamia

• **Abril: Sábado 20 y Domingo 21:** Inicio del Módulo II de la Certificación en el Embarazo, Trabajo de Parto y Post Parto.  
 • **Mayo: Sábado 11 y Domingo 12. Sábado 18** Cierre del Módulo II.  
 • **Junio: Sábado 1 y Domingo 2** Módulo III.  
 • Clases de Entrenamiento y Práctica, • Esferodinamia  
 • Esferodinamia para Embarazadas, • Encuentros con Acompañantes. • Informes: Tel: +54 9 3400-666791 - +54 9 1138693336. [esferobalonesescuela@gmail.com](mailto:esferobalonesescuela@gmail.com)

## Cine Documental

El Colectivo Gerontológico de ADISAC les invita a acompañarnos a la proyección y visionado del video corto-documental "Jóvenes y Mayores tienen la palabra. Encuentros y Divergencias" en el que se recuperan fragmentos de las historias de vida. La mirada entre generaciones. La cita es en la Casa Cultural Tita Merello @titamerello, sito en la **calle Inclán 4191, el sábado 27 de Abril a las 18.00.** <https://www.instagram.com/p/C5HVpv-PqM4/?igsh=bjgzbHVubDhlajBz>

## 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: [www.shiatzukanryu.com.ar](http://www.shiatzukanryu.com.ar); Whatsapp: +54 9 11 6656-5215.

## Esferokinesis

Formación en Esferokinesis 2024 (Curso inicial de formación profesional). Modalidad: Online sincrónico Certificación: Instructor/a de Esferokinesis. El arancel incluye manuales de ejercicios, material de lectura, y acceso a las grabaciones de cada encuentro. Coord. Silvia Mamana. **Inscripción abierta hasta el 5 de junio** +INFO: [ciec@esferokinesis.com](mailto:ciec@esferokinesis.com)

## Sistema Milderman

**Esencia-Escuela del Sistema Milderman.** Talleres / Formación / Instructorado / Personalizados/ Modalidades Online-Semipresencial- Presencial. Nuevos grupos en mayo y agosto. Giras a Traslaierra, Córdoba: 3er. sábado de cada mes. Coordinación General: Profesora Mariel Crispino. Para más información: +5491130927365 @movimiento\_expresivo

## Danza Inclusiva

• **Clases abiertas.** Lunes a las 17 técnica básica de DanceAbility y viernes a las 18 experimentación. • **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. Informes: Iq: Andares Danza inclusiva Facebook: AndaresDanzaInclusiva Celu: +54 9 2994056103. [andaresdanza@fabricadearistas.com](mailto:andaresdanza@fabricadearistas.com)

## Expresión Corporal Danza

**Encuentro en San Salvador de Jujuy.** Entrevero-La fiesta del danzante. Talleres: Tramas y urdumbres en el tiempo. Deborah Kalmar y Amaray Collet. • **22-23-24 de abril.** Mirar-contactar-conectar, que bailamos Amaray Collet. En El Pasillo-José de la Iglesia 1190. Convoca el grupo independiente, Danza Libre. Consultas informes y reservas 388 522-7643. • **Entrenamiento en danza contemporánea.** Título de la clase: PONER EL CUERPO. Horarios: miércoles de 16:30 a 18:00 y Sábados de 11:00 12:30. Cel :11 5911 2245. Yudy lorena Jiménez. EKS - Monroe 2765 - CABA. • **Práctica de Eutonía:** Jueves de 10 a 11:30hs. Ivana Baichman. 15 5662 1916. EKS - Monroe 2765 - CABA.

## 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](http://www.patriciaaschieri.com) [poesiakorporalenmovimiento@gmail.com](mailto:poesiakorporalenmovimiento@gmail.com)

## 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](mailto:escuelaexpresionhumana@gmail.com) ó [escuelaexpresionhumana](mailto:escuelaexpresionhumana) Whatsapp: 11-2886-7915.

## Adicciones

• "Diagnóstico en el trabajo corporal" Perla Tarello. Informes: 4866-0999 / 156-0366490 [perla.tarello@gmail.com](mailto:perla.tarello@gmail.com)

## Terapia Reichiana

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

## Río Abierto

**Consultas e inscripciones por mail a [fundacionrioabierto@gmail.com](mailto:fundacionrioabierto@gmail.com)**  
 • **ACTIVIDADES PRESENCIALES** • **Grupos de Trabajo Sobre Sí** - Un viaje hacia nuestro Ser esencial. **Martes de 19 a 21 hs** - Coordinan: Fernanda y Leo. **Miércoles de 19 a 21 hs** - Coordinan: Basi Catopodis y Gaby Segade. • **Taller de Liberación de La Voz** - Un recorrido vibracional que limpia y transforma. **Jueves de 19 a 21 hs.** Coordinan Leo Piatti y Gabriela Segade. • \* Clases Presenciales, en Nuestra Sede y en Diferentes Parques. Consulta la grilla horaria en [www.rioabierto.org.ar](http://www.rioabierto.org.ar) o por mail a [fundacionrioabierto@gmail.com](mailto:fundacionrioabierto@gmail.com)

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

• **Clases de Movimiento Libre - Cada Segundo Sábado de Mes.** de 16 a 18 hs. ofrecemos un espacio de movimiento libre. Coordina: Gabriela Segade. Actividad con inscripción previa. Comunícate al **4833-0813/6889.** o, enviá tu mail a [fundacionrioabierto@gmail.com](mailto:fundacionrioabierto@gmail.com) o comunicate al **4833-0813/6889.**

• **Taller: Mi Historia Musical: Biografía del Alma.** La música es el canto del alma, posee un efecto muy hondo en el sistema cuerpo/mente. El ciclo de talleres tendrá una carga horaria total de 12 horas, distribuidas en 6 encuentros de 2 horas de duración presenciales. Cuándo: **Miércoles de 19 a 21 hs.** Coordinan: Daniel Kasztelan y Leonardo Piatti. Para más detalles, enviá tu mail a [fundacionrioabierto@gmail.com](mailto:fundacionrioabierto@gmail.com) o comunicate al 4833-0813/6889.

• **Aventuras Teatrales en Río Abierto Seminario de iniciación actoral,** dirigido a personas que quieran dar sus primeros pasos en el mundo del teatro o que hayan tenido alguna experiencia y quieran retomar. **Los Martes de 19 a 21 hs.** Coord.: Mariano González. Actor, director y docente de teatro. Para más detalles, enviá tu mail a [fundacionrioabierto@gmail.com](mailto:fundacionrioabierto@gmail.com) o comunicate al 4833-0813/6889.

• **Actividades por zoom: • Ciclo de Encuentros con el Arte, la Música y el Movimiento por Zoom. Lunes de 16 a 18 hs.** con artistas sorpresa - Coordina Lidia Crescente.

• **Manos a la Obra II por zoom:** Encuentros para profundizar el manejo de los recursos expresivos y supervisar los trabajos profesionales. **Encuentros mensuales de 11 a 15 hs, el segundo sábado de cada mes por Zoom.** Coordinan, Lidia Crescente y Noemí Dieguez. • **Clases por zoom.** Consultá la grilla horaria en [www.rioabierto.org.ar](http://www.rioabierto.org.ar) o por mail a [fundacionrioabierto@gmail.com](mailto:fundacionrioabierto@gmail.com)

## Semana Feldenkrais

Los eventos de mayo se realizan en el marco de una serie de propuestas que la Asociación Feldenkrais Argentina. (AFA) llevará a cabo durante el 2024 con motivo de celebrarse también los 25 años de la Asociación Feldenkrais Argentina.  
 • **6 de mayo:** Realizaremos un Encuentro sobre Amherst. Contaremos con la participación especial de Arlyn Zones y Gabriela Gómez en una charla online a través de la plataforma de zoom.  
 • **7 al 13 de mayo** Clases virtuales  
 • **Todo mayo:** Clases presenciales  
 • **Todo mayo:** Actividades en instituciones públicas y privadas sin fines de lucro. También se realizarán actividades en la Universidad de La Plata, La Universidad del Litoral y el Mercado del Progreso de la Ciudad de Santa Fe- Espacio Municipal.  
 • Más información en: [www.feldenkrais.org.ar](http://www.feldenkrais.org.ar)  
 Asociación Feldenkrais Argentina [instagram.com/info@feldenkrais.org.ar](https://www.instagram.com/info@feldenkrais.org.ar)

## Danza-Expresión Corporal

Taller: Danza Expresión Corporal. Movimiento y Voz. Grupal. Miércoles 17:30 a 19:00. Espacio Azur. Bulnes 892. CABA. Personalizadas. Individuales/ Compartidas. Clases a medida. Coord. Cristina Soloaga. Horario a convenir. Presencial/Virtual

## Naturaldanza en Ushuaia

**Clases semanales presenciales y en línea por zoom,** en salón corteza. **Una vez al mes en la naturaleza.** Naturaldanza es un estilo de danza que he creado a partir de mi experiencia con el movimiento en la naturaleza, basada en mi formación como danzaterapeuta con María Fux, e Inspirada en Isadora Duncan y su danza libre, propongo danzar en escenarios naturales, rodeadas de naturaleza. • Más Información: 2901400124. Coord.: Rosana Bernharstu.

## Instituto de la Máscara

• **¡Inscripciones 2024 Abiertas!**  
 • **Formaciones y Diplomaturas Online y Presencial.** No requieren experiencia previa. ¡Todavía podés sumartel!  
 • **"Psicodrama"** por Mario Buchbinder y Claudia D'Agostino. Todos los Miércoles 18:30hs Online/ Presencial. • **"Clínica Corporal y Arte"** por Elina Matoso y Claudia D'Agostino. Todos los Jueves 18:30hs Online/Presencial. • **"Seminario** Especialización en Psicodrama y Clínica Corporal" por Elina Matoso, Mario Buchbinder y Claudia D'Agostino. **Segundo Sábado de cada mes, online.** • informes e inscripciones: Wsp:+54 116428 2944. Mail: [institutoalmascara@gmail.com](mailto:institutoalmascara@gmail.com)

## La Voz y el Cuerpo

Área expresiva: individual y grupal. Planes personalizados de entrenamiento vocal y corporal. Investigación y búsqueda vocal. Encuentros online y presencial. Talleres intensivos: «Un viaje con la voz», «La voz de los sueños», «La voz como herramienta de transformación», «Recursos técnicos y expresivos para el autocuidado docente». Área terapéutica: abordaje psicocorporal. Sesiones individuales. Grupos de estudio y supervisión. Arteterapia : Seminario "Exploración e investigación en el proceso creador". Lic. Paola Griffman: [espaciolavozyelcuerpo@gmail.com](mailto:espaciolavozyelcuerpo@gmail.com) FB:lavozelcuerpo IG:paolapatogriuffman [www.patoblues.blogspot.com](http://www.patoblues.blogspot.com)

## Cuerpo y Artes Escénicas

• **Junio:** Seminario intensivo: Sistema Nervioso, Neuroplasticidad y Conectividad para Artistas Escénicos, a cargo de Eugenia Fernández Gambalini (Médica) y Gabriela González López. Modalidad virtual y asincrónica. Informes: [contactogabrielagonzalezlopez@gmail.com](mailto:contactogabrielagonzalezlopez@gmail.com)

## Seminario de Danzaterapia

• **18 y 19 de mayo: Seminario de Capacitación en Danza Creativa-Danzaterapia: "La Danza, una mirada social".** Coord. María José Vexenat, docente, coreógrafa e investigadora. en Casa Nazaret en CABA. Informes: [www.majovexenat.com](http://www.majovexenat.com)

## Psicoterapia Corporal

• **NUEVOS Grupos de Psicoterapia Corporal.** Especialmente dirigidos a profesionales/trabajadores de la salud (no excluyente) ¡Abrimos admisiones!! PROCESOS Psicoterapéuticos GRUPALES: **Inicia 29/4 (con frecuencia quincenal).** Lunes 18:30 a 20:15 hs (horario Argentina). • **PRESENCIAL (Inicia en MAYO, con frecuencia semanal)** en Almagro. Lunes 15:30 a 17:00hs. • Grupo de Estudio y Exploración: Nos volvemos a encontrar el **Sábado 11 de Mayo:** de 10 a 12hs (horario Argentina) o grabado. Lic. Prof. Ingrid Jesica Kleiner. [contacto@somaargentina.com.ar](mailto:contacto@somaargentina.com.ar) o por MP en IG FB: @somaargentina

## Relajación Activa

• **Primera semana de mayo** de 18 a 20.30hs. Entrenamiento en Relajación Activa, con la eutonista Susana Kesselman. Acreditación profesional. Zona Palermo. Informes: 1140500408.

## Terapia Corporal

• **Terapia Corporal individual y grupal. - Psicoterapia Individual, vincular y grupal. - Psicodrama.** Grupos y Corporeidad. Dirección: Mariana Sciotti - Claudio Mestre.  
 • **11 de mayo y 15 de junio**• Curso de Formación en Coordinación Grupal y Sociopsicodrama. Si querés solicitar un turno para **terapia corporal** comunicate al 1559579536. [www.institutovathia.com](http://www.institutovathia.com)

## Formación Masaje Tailandés

• **Sábado 11 de mayo de 10 a 15 hs.: comienza** el Curso de Nivel Inicial de Masaje Tradicional Tailandés (Nuad Thai). **Duración: 4 meses.** Grupos reducidos. Formación personalizada. Informes: [escuelanuadthai@gmail.com](mailto:escuelanuadthai@gmail.com) [www.escuelanuadthai.com](http://www.escuelanuadthai.com)

## Medicina-Homeopatía

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

## Shiatzu y Chi Kung

Abril a diciembre 2024 **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, con Javier Rodríguez, Mintcho Garramone y Carlos Trosman. 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, con Andrea Ronconi, Pablo Mateu y Carlos Trosman. Para todo público. Sin inscripción previa. **Clases gratuitas en Plazas,** ver más información en [www.iiggargentina.com.ar](http://www.iiggargentina.com.ar)

## Arancelado "Shiatzu Kan Gen Ryu"

**Talleres con Carlos Trosman y Daniel Letieri (en Almagro, CABA).** • **Sábado 11 de mayo** de 14 a 19 hs: SHIATZU EN LA ESPALDA: Puntos de diagnóstico y tratamiento. Digitopresión y estiramientos para mejorar dolores de espalda y hombros. Qi Gong para la columna vertebral. - Sábado 8 de junio de 14 a 19 hs:

• **Shiatzu para la Cintura y Piernas.** Puntos de digitopresión y estiramientos para aliviar dolores de cintura y piernas. Qi Gong para mejorar la circulación en las piernas y corregir la postura lumbar. • **Sábado 6 de julio** de 14 a 19 hs: AN-MA Y SHIATZU PARA CUELLO Y HOMBROS. Alivia rápidamente el estrés y los dolores del cuello y los hombros. Qi Gong para el cuello y los hombros. • **Sábado 13 de julio** de 14 a 19 hs: **Reflexología China y Shiatzu con el Pie Descalzo.** Puntos de Reflexología china en los pies. Shiatzu con los pies en espalda, brazos y piernas. Qi Gong para los pies y el equilibrio. Se entrega material didáctico y Certificados de Asistencia. Para todo público. Vacantes limitadas. En Escuela de Shiatzu Kan Gen Ryu. Inscripción: [www.shiatzukanryu.com.ar](http://www.shiatzukanryu.com.ar) Whatsapp: +54 9 11 6656-5215.

• **Chi Kung (Qi Gong),** gimnasia china para la salud. **Comienzan clases para principiantes y avanzados presenciales y virtuales** con Profesor@s del Instituto Internacional de Qi Gong Argentina en distintos barrios de CABA y en otras localidades y horarios. El Qi Gong mejora la circulación de la sangre y la energía, la concentración y la flexibilidad. Regula el ritmo respiratorio y cardíaco. Puede ser practicado por personas de cualquier edad y condición física. Consultar profesores certificados, horarios y lugares en <https://iiggargentina.com.ar/clases/> Informes: Carlos Trosman, Director iIQG Argentina [www.iiggargentina.com.ar](http://www.iiggargentina.com.ar) +54.9.11.6656.5215

## Método Feldenkrais

Feldenkrais - Clases de Autoconciencia a través del Movimiento - Método Feldenkrais. Horario: **Martes 11:15 hs AM - Argentina.** Prof. Andrea Guz. A través de realizar secuencias de movimientos suaves y simples, vas a encontrar la manera de organizarte mejor, tus movimientos se sentirán más cómodos, livianos y fáciles. • **Clases SEMANALES ONLINE por Zoom + Grabación de cada clase (AUDIOS)** para que las puedas hacer cuando quieras! Contacto: +54 9 11 4937-7161.



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 y escriben*: 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, Osteopatía) / Silvia Mamana (Esferokinesis, Body Mind Centering) / Raquel Guido (Expresión Corporal, Artes del Movimiento) / Marta Jáuregui (Medicina Clínica) / Mariane Pécora (Comunicación Social) / Celeste Choclín (Dra en Ciencias Sociales) / Emiliano Blanco (docente de Expresión Corporal, Performer) / Paola Grifman (Psicóloga UBA, investigadora de la voz). Elida Noverzco (Danza Armonizadora)

## Suscripción a las 5 ediciones del año 2024: \$5000.-

## COMPRA DE EJEMPLARES, POSTERS, LIBROS



**5 ejemplares Digitalizados**  
Arg. \$ 5000.- / Internacional U\$S 20.-

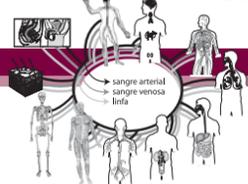
**5 posters Digitalizados**  
Arg. \$ 5000.- / Internacional U\$S 20.-



**2 libros digitales de la Colección Kiné Biblioteca**  
Arg. \$5000.- / 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](mailto:kine@revistakine.com.ar)

**Para compras internacionales** consultar por mail a [kine@revistakine.com.ar](mailto: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](http://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**.