

ISSN 2346-9412

Kine

Año 34 - Nº 167

20 de junio - 20 de agosto 2025

la revista de lo corporal

www.revistakine.com.ar

LA LIBERTAD

¿avanza o retrocede?

EUTONIA

Vs. fuerza de
gravedad

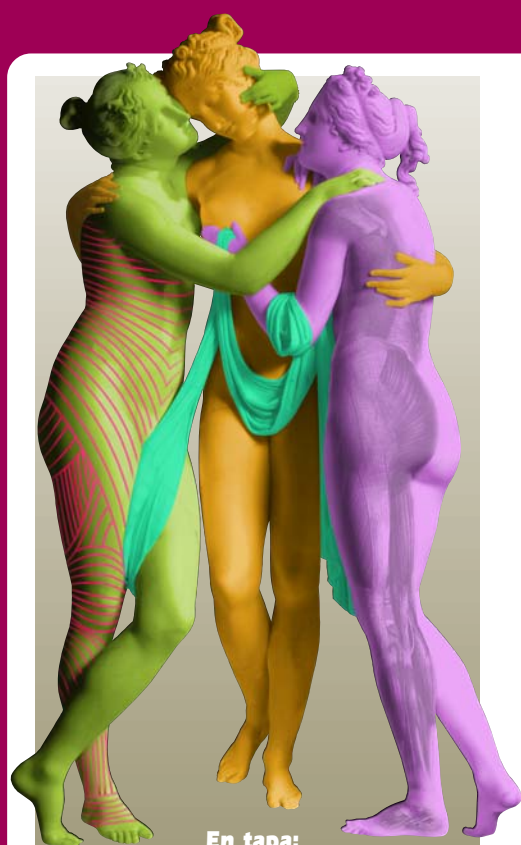
Y ADEMÁS

- Danza Integradora
- DMT y migración
- Máscaras: 50 años
- Agenda

cadenas y
FASCIAS
un sistema de
integración

INFORME Y
NOTA POSTER





En tapa:
"Tres Gracias Miofasciales"
intervención anatómica de longas+pomiés
sobre una escultura de Antonio Canova



está asociada a



Asociación de
Revistas Culturales
Independientes
de Argentina

www.revistasculturales.org

www.revistakine.com.ar

- **Artículos especializados.**
- **Agenda actualizada de cursos, talleres y actividades gratuitas.**
- **Sumario comentado de la última edición y sumarios completos de las ediciones anteriores.**
- **Datos para suscripción anual y detalle de beneficios para suscriptor@s.**
- **Suscripción al newsletter mensual con novedades de Kiné y del campo de lo corporal.**
- **Información para la solicitud de compra de ejemplares de la colección.**
- **Y toda la Guía 2025 con los vínculos (links) activos hacia las direcciones de mail y páginas web de los anunciantes.**

DISPONIBLE EN
www.revistakine.com.ar

SUPLEMENTO ANUAL • GRATUITO



•EXPRESION CORPORAL •DANZA •DANZATERAPIA •DANZA
ARMONIZADORA •SISTEMA RIO ABIERTO •SISTEMA MILDERTMAN
•ANATOMIA •TERAPIA CORPORAL •CREATIVIDAD •MASAJES
•GIMNASIA CONSCIENTE •ESFERODINAMIA •EUTONIA
•BIOENERGETICA •SHIATSU •METODO FELDENKRAIS •YOGA
•PSICODRAMA •QI GONG •MASCARAS •TAI CHI •ARTETERAPIA

**Esta guía permanecerá disponible
durante todo el año 2025
para consultarla o descargarla gratuitamente**

www.revistakine.com.ar



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**. Y el envío de **5 posters digitales correspondientes a la serie de "Cadenas Musculares"**.

\$15.000.- por todo el año 2025

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 kine2@revistakine.com.ar

Para **suscripciones internacionales** U\$S 20.- consultar por e-mail a
kine2@revistakine.com.ar

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

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

Kiné®

la revista de lo corporal

año 34 - n° 167
20 de junio - 20 de agosto - 2025

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"
FASCIAS UN SISTEMA DE INTEGRACIÓN

- 3 Fisiología y clasificaciones**
Olga Nicosia
- 5 Medicina china y tendones**
Carlos Trosman
- 6 Continuidad fascial**
Cristina Oleari
- 7 Desplegando voces**
Paola Grifman
- 8 NOTA - POSTER**
Fascias y cadenas miofasciales
Julia Pomiés, Olga Nicosia, Rubén Longas

Informe Biopolítico:
9 LIBERTAD EN CRISIS

- ¿Avanza o retrocede?**
Carlos Martos, Julia Pomiés
- 12 Recuperar el sentido**
Mirtha Barnils, Karina Jousse
- 13 Luz verde, luz de mujeres**
Anabella Lozano
- 14 Ejercer la identidad**
Emiliano Blanco
- 15 Pura cáscara**
Alicia Entel
- 15 Jugarse y jugar**
Raquel Guido
- 16 Responsabilidad compartida**
Sandra Reggiani
- 17 Libertades corporales**
Mónica Groisman

ADEMAS

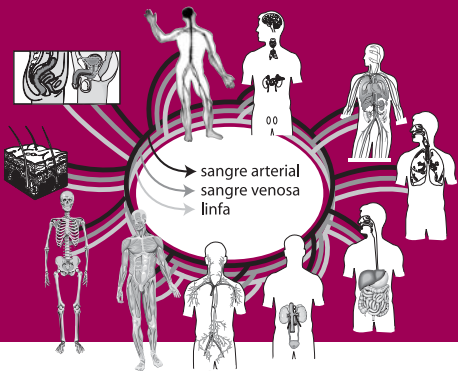
- 18 Eutonia Vs. fuerza de gravedad**
Susana Kesselman
- 20 Danza Integradora**
Susana González Gonz
- 22 DMT y migración**
Silvina Gimpelewicz

En la sección CUERPO &

- 24 50 años de Máscaras**
Julia Pomiés, Elina Matoso
- 26 Correo para Kiné**
Cecilia Glaz
- 27 Cuerpo robado**
Ingrid Kleiner
- 27 Algoritmos**
Antonella Bertoli
- 27 V Encuentro de Prácticas Somáticas**
Instituto de Artes del Espectáculo UBA-Filo
- 27 Semana de la Sensopercepción**
Déborah Kalmar, Daniela Yutis, Marcela Bretschneider, Olga Nicosia

- 28 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: L. Marechal 830, 11° A (1405) CABA - tel: 4981-2900.
kine@revistakine.com.ar
www.revistakine.com.ar



somos un sistema de sistemas

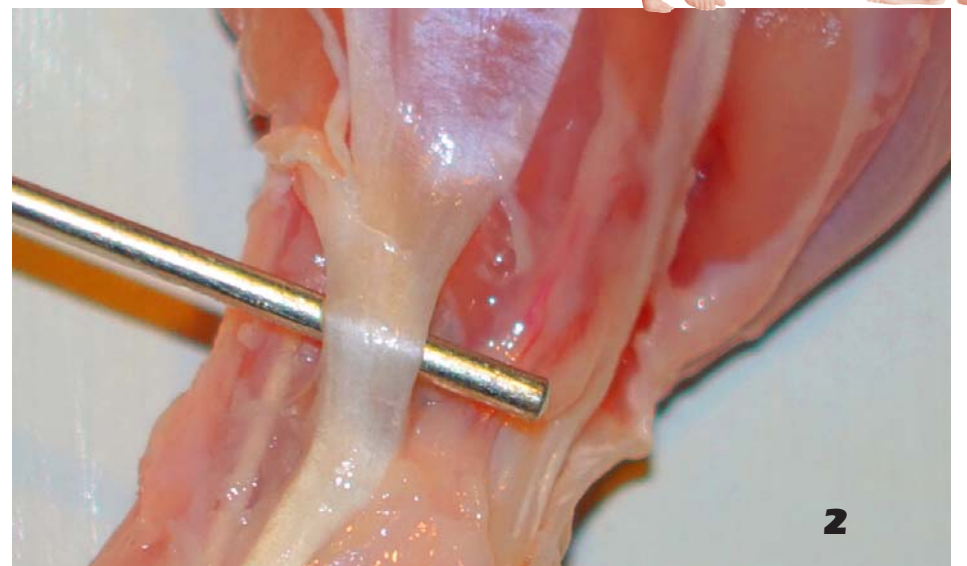
serie 2025: Músculos y Fascias

fascias

un sistema de integración



El sistema fascial del organismo es uno de los sistemas de integración (junto con los sistemas circulatorio, nervioso, endocrino e inmunológico). Tiene un recorrido continuo: envuelve todas las estructuras somáticas (huesos, músculos, articulaciones) y viscerales; incluye a las meninges (membranas del sistema nervioso).



Algunas analogías resultan muy tentadoras para aproximarse a la idea de fascia. El interior de un cítrico, limón, mandarina... (foto 1) nos acerca a esa visión de compartimentos, separados por pieles, a veces muy leves, pero capaces de sostener y dar forma a cada gajo. Un contacto directo con fascias reales se da también en la cocina, manipulando un pollo crudo, con sus "telitas" fasciales; desde las más consistentes, que se continúan en los tendones de la pata (foto 2), hasta las más sutiles, casi líquidas (foto 3).

fisiología y clasificaciones

Escribe Olga Nicosia

El sistema fascial conecta todas las estructuras entre sí, les da soporte y determina su forma. Paradójicamente une y a la vez separa; desde las de mayor tamaño hasta la más pequeña: la célula.

La disposición de los nervios, los vasos arteriales, venosos y linfáticos, la función nutricia e inmunológica está sustentada por las fascias, "una especie de ininterrumpida red de integración corporal" según Andrzej Pilat.

Ida P. Rolf, creadora de la técnica de in-

tegración de las estructuras a la que llamó Rolfing, **Andrew Still**, "el padre" de la osteopatía, **M. Bienfait** con sus propuestas de terapias manuales, **Andrzej Pilat** en su "Inducción miofascial" y **Philippe Sou-chard** con su trabajo sobre la globalidad, son algunos de los que han logrado un cambio en la mirada acerca del cuerpo, evidenciando que no podemos dejar de vernos desde la unidad, la integración y la interacción.

Las funciones básicas de las fascias son: protección, absorción de impactos y amortiguación de presiones, formación de compartimentos corporales, determinación de la forma de los músculos y mantenimiento de la masa muscular en una posición ópti-

ma. También se desempeñan en la suspensión, sostén, soporte nervioso, vascular, linfático y del equilibrio corporal, nutrición de los tejidos, ayuda en la cicatrización de las heridas y la coordinación hemodinámica, trabajando como una bomba periférica que favorece el retorno venoso y linfático.

Las fascias están constituidas por el tejido conectivo (o tejido conjuntivo) que constituye el 16% del peso corporal y el 23% del agua del cuerpo (A. Pilat).

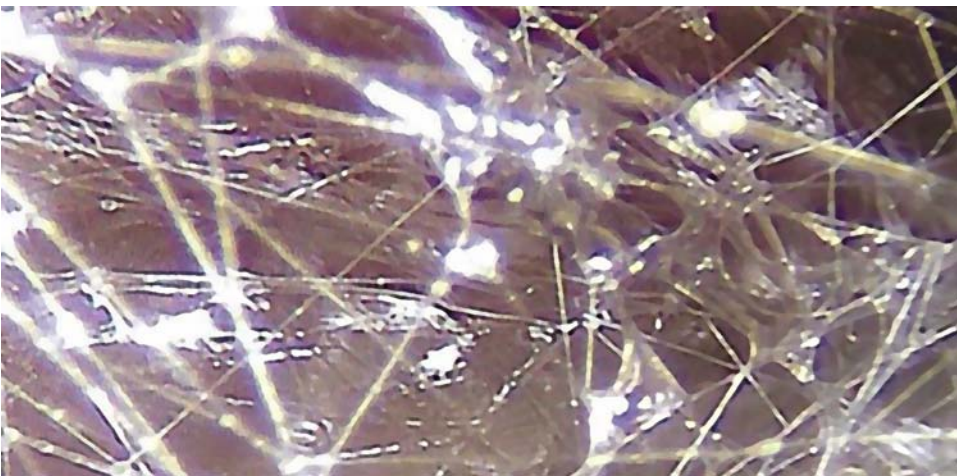
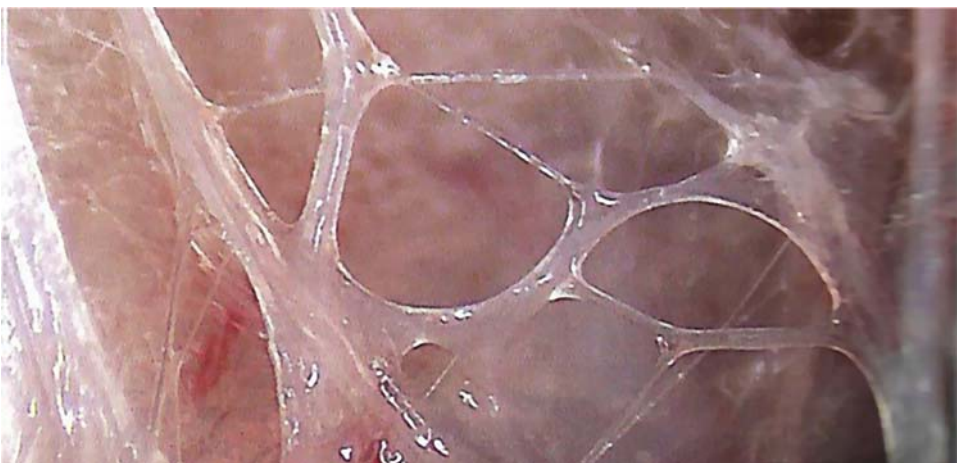
Y engloba a una variedad de tejidos que se diferencian sólo por una cuestión de reparto, proporciones y organización de los mismos componentes. Como si varios chefs prepararan distintos platos disponiendo de los mismos ingredientes, en proporciones a elección.

Todos esos tejidos derivan del mesodermo: la capa intermedia del embrión

Primariamente el mesodermo sirve de sostén y protección y luego evoluciona de manera más compleja y diferenciada formando aponeurosis, músculos, tendones, ligamentos, fibrocartílagos, huesos, etc.

Las magníficas imágenes de Jean-Claude Guimberteau

El Dr. Guimberteau (Francia, 1949) se capacitó en cirugía plástica y de mano en la Universidad de Bordeaux. Se dedicó a la microcirugía y el trasplante, expandiendo su experiencia quirúrgica debido a su trabajo en los Estados Unidos de Norteamérica. Tal vez, su aporte más importante a nuestro entendimiento de la biología humana ha sido a través de su innovador uso de la video-endoscopia para la investigación y registro (durante más de 30 años) de la estructura fascial *in vivo*, lo que se tradujo en lo que esencialmente constituye un nuevo concepto del tejido vivo y una nueva ontología de la arquitectura del cuerpo humano. Las imágenes que aquí vemos forman parte del libro: *Architecture of Human Living Fascia: The Extracellular Matrix and Cells Revealed Through Endoscopy* de M.D. Guimberteau, Jean Claude y Colin Armstrong. Es posible encontrar y maravillarse con sus imágenes y videos en youtube y facebook donde se muestra la arquitectura de la fascia humana en vivo, y en movimiento.



viene de la página anterior

La composición básica del tejido conectivo es: A) células, B) matriz extracelular, constituida por: 1) la sustancia intercelular o sustancia fundamental y 2) las fibras.

Células:

- 1) **Fibroblastos** que secretan 2 proteínas que son la esencia del sistema facial: el colágeno y la elastina.
- 2) **Adiposas**: almacenadoras energéticas.
- 3) **Libres**: a) **macrófagos** que preparan las heridas para el proceso de cicatrización. b) **cebadas o mastocitos**, con participación importante en la primera etapa de la inflamación y en los procesos inmunológicos.

Matriz extracelular:

- 1) **Sustancia fundamental**: ocupa todo el espacio entre las células y las fibras y es un gel incoloro con proteínas hidrófilas, es decir que atraen el agua al interior del tejido, por lo que actúa como lubricante, limpiador y distribuidor de nutrientes, nexo del sistema arterial, venoso y linfático.
- 2) **Fibras de colágeno**: es la proteína más abundante y asegura a la fascia fuerza y protección de los estiramientos excesivos. Paradójicamente son flexibles pero no elásticas, la elasticidad la logran por un trabajo en equipo entrecruzándose como una malla.
- 3) **Fibras de elastina**: proteína que permite elasticidad en lugares específicos, por ejemplo los pulmones, con gran expansión en la inspiración y vuelta al volumen original en la espiración.

Tipos de tejido conectivo

- Areolar o laxo**: el más extensible, elástico y más ampliamente distribuido. Pocas fibras y entrelazadas de manera abierta, la grasa corporal se deposita y almacena en este tipo de tejido. (ver gráfico 1). *Ubicación*: debajo de la piel (fascia superficial), mucosas y envolturas viscerales. Podríamos pensar en el efecto que produce la lipoaspiración en estas microestructuras fasciales: algo así como una "masacre". Desde un punto de vista ecológico, si la grasa es almacenamiento de energía, sería mas adecuado ingerir menos o gastarla más a través del movimiento. Más barato, divertido y saludable.
- Denso irregular**: resistencia mecánica multidireccional. Gran cantidad de fibras de colágeno y fibras elásticas que se distribuyen en todas las direcciones, poca sustancia fundamental. (ver gráfico 2). *Ubicación*: Cápsulas articulares, periostio, cartílagos, duramadre, vainas de los nervios, envoltura de órganos.
- Denso regular**: más rígido, resistente al estiramiento. Fibras de colágeno apretadas y en paralelo, pocas fibras elásticas, poca sustancia fundamental. De acuerdo a los requerimientos mecánicos, su elasticidad varía en función del número de fibras de elastina (ver gráfico 3). *Ubicación*: Tendones, ligamentos, aponeurosis. En donde se requiere más estabilidad como en el hueso, la matriz se impregna de sales minerales.

Clasificación de las fascias

- Existe una disparidad de criterios en cuanto a la clasificación topográfica y funcional del sistema fascial. Podríamos sintetizarlo en fascia superficial y fascia profunda. Los dos sistemas aparentemente separados uno de otro, en realidad se conectan entre sí formando un sistema conjunto siendo sus conexiones más importantes la apertura superior del tórax, en la pared abdominal y en la pelvis. Tomando como base a Bianfet y a Pilat: **Fascia superficial** Gran envoltura de tejido conjuntivo laxo, adherida a la piel. Forma una red que se extiende desde el plano subdérmico hasta la fascia muscular o miofascia, formando compartimentos que sostienen al tejido adiposo (de espesor variable dependiendo de la región corporal). Con una importante función metabólica, de nutrición y respiración tisular.

- Aponeurosis superficial o sistema músculo aponeurótico** Gran aponeurosis que se distingue debajo de la anterior, Se presenta como dos aponeurosis simétricas que cubren cada una de las mitades del cuerpo, subdividiéndose en las envolturas de los músculos, Considerada como agente principal de la coordinación motriz: cada contracción muscular moviliza al sistema miofascial y cada restricción del sistema fascial afecta el funcionamiento equilibrado del sistema muscular.
- Cadena cérico-tóraco-abdomino-pélvica** Conecta la base del cráneo, la columna cervical y dorsal alta al diafragma, sosteniendo a su paso -por medio de ligamentos- al corazón. Continúa bajo el diafragma hasta la pelvis y miembro inferior. Se pone tensa durante la inspiración. (Ver poster central, figura principal).

- Peritoneo** Gran membrana fibro-serosa que une las vísceras entre sí, las separa y permite su desplazamiento. Es un tejido de sostén, protección y nutrición.

Membranas recíprocas

- Las membranas meníngeas, particularmente la duramadre y sus expansiones forman una cadena inextensible que solidariza al occipital con el sacro.
- El tejido conectivo tiene una rica inervación sensitiva con receptores que registran los cambios del mismo: tensión, variaciones mecánicas rápidas, vibración, impulsos lentos y presiones sostenidas. En las miofascias (estructura de los músculos) la mayoría de los receptores responden a la presión y a la tensión y pueden provocar respuestas a nivel neurovegetativo, por ejemplo cambios en el ritmo cardíaco y respiratorio.
- La presencia de células musculares lisas aisladas en el tejido conectivo, podrían explicar la adaptación activa de las fascias: estado de "pretensión" funcional.
- Es maravilloso como el organismo se adapta a las exigencias energéticas y del movimiento, los tendones por ejemplo, pueden soportar cargas de tensión de muy diferente rango, desde el mínimo hasta la mayor carga de tensión de todos los tejidos del cuerpo según los requerimientos biomecánicos.
- En una distancia de un milímetro (1mm) - así son los mundos microscópicos- se produce progresivamente la transformación de un tejido blando en duro y las fibras de colágeno son "las estrellas" de este cambio, pues pareciera que se van "enraizando" en el hueso o "devienen" hueso.
- Los músculos largos cuyas fibras están envueltas en compartimentos fasciales y por último en la aponeurosis, se van modificando al acercarse a la zona de inserción a los huesos y el tejido cambia conformándose como tendón.
- El tendón, cuyas fibras de colágeno son muy densas, va variando su estructura y continúa como fibrocartilago, que progresivamente se va mineralizando hasta ser hueso. Esta continuidad de las estructuras de colágeno, muestra la continuidad del sistema miofascial.
- Cuando el equilibrio se altera demasiado por situaciones de estrés: postural, emocional, estructural, psicossomático, según lo queramos considerar, las estructuras se someten a tensiones exageradas y a veces hasta se rompen. El organismo tiene siempre "planes de emergencia", uno de ellos es la densificación que puede llegar hasta la calcificación (por ejemplo: en la columna, el codo, el talón, el hombro, etc.). Logra así el objetivo de mayor protección a expensas de otras complicaciones como la menor movilidad y el déficit de irrigación entre otras.
- La falta de movimiento, en alguna o en todas las direcciones y planos del espacio, hace que el sistema fascial disminuya su elasticidad y flexibilidad: la sustancia fundamental pierde agua y los entrecruzamientos de las fibras de colágeno se hacen más apretados y densos.
- Parafraseando al "homo sapiens" que somos y como todavía no hemos mutado a "homo sentados" o a "homo cyberneticus", por ahora necesitamos movernos para que las fascias somato-viscero-meningeas se deslicen, mantengan su hidratación y armonía estructural.
- El sistema fascial sano y equilibrado asegura libertad de movimiento, estiramientos libres y sincronizados, logrando la mayor eficiencia con el menor gasto de energía. Leonardo Da Vinci ya lo decía: "conseguir lo máximo con lo mínimo" •

Bibliografía:

- Bienfait M. - Bases fisiológicas de la terapia manual y la osteopatía- Editorial Paidotribo.
- Pilat Andrzej. - Terapias miofasciales :Inducción Miofascial . -Editorial Mc Graw Hill.
- Rolf Ida P. - Rolfing "La integración de las estructuras del cuerpo" - Editorial Urano.
- Olga Nicosia** es Kinesióloga, Osteópata, RPG, Prof. de Expresión Corporal. Ex Titular de la Cátedra de Sensopercepción del Departamento de Artes del Movimiento del IUNA (Instituto Universitario Nacional del Arte). 2001-2019.



fascias y tendones

en la medicina tradicional china

escribe Carlos Trosman

El Shiatzu es una terapéutica japonesa que considera al ser humano como un sistema de energía sumergido en un universo de energía. Como muchas disciplinas del Extremo Oriente, tiene su raíz en la Medicina Tradicional China. La energía a la que se refiere -llamada *Ki* en Japón y *Qi* (pronúnciese Chi) en China- incluye los aspectos intangibles como el calor, el movimiento y los procesos químicos más sutiles, y también los elementos tangibles como lo que llamamos "cuerpo": músculos, huesos, sangre y piel. Podemos sintetizar diciendo que el Qi incluye a la sangre y a los procesos energéticos que la producen y la movilizan. "La sangre nutre al Qi y el Qi mueve a la sangre". Es por esto que el Qi está en todas partes, dentro y fuera del cuerpo.

Fuera del cuerpo está en el aire (el oxígeno) y en los diferentes climas (calor, frío, humedad, sequedad, viento), así como en las situaciones que nos toca vivir.

Dentro del cuerpo está presente en todos los órganos, tejidos y sistemas, motorizando la energía vital. Se distribuye a través de Canales de Qi y a través de la sangre y los líquidos corporales que inundan todo el cuerpo.

El movimiento, y los estiramientos en particular, favorecen la circulación de los líquidos corporales y por lo tanto del Qi.

La Medicina Tradicional China clasifica dos categorías de musculatura y las llama "tendón" y "carne". El movimiento mejora la circulación del Qi en el "tendón" y los estiramientos en la "carne".

El término "tendón" comprende a los ligamentos, los tendones y la masa muscular, lo que llamamos el Sistema Músculo-esquelético. Es decir, "Tendón" hace referencia a la "musculatura del movimiento".

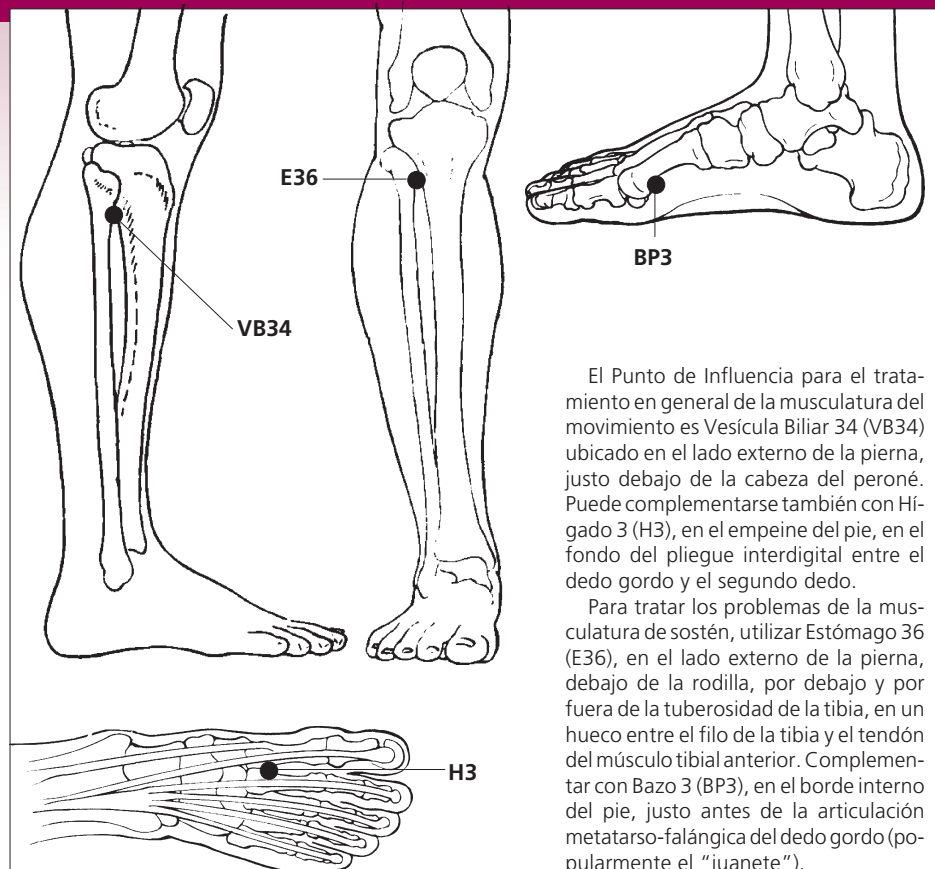
Desde este punto de vista, a las fascias y al Tejido Conectivo y se las llama "musculatura de sostén".

Del "tendón" dependen los movimientos del cuerpo, su fuerza, elasticidad y armonía; y la "carne" regula que cada cosa (órgano, músculo, sangre) esté en su lugar.

Si bien a los occidentales nos suena muy raro que llamen carne a la pleura y tendón a la masa muscular intentemos ubicar las imágenes correspondientes:

"Tendón" hace referencia a las cuerdas,

Puntos de shiatzu:



El Punto de Influencia para el tratamiento en general de la musculatura del movimiento es Vesícula Biliar 34 (VB34) ubicado en el lado externo de la pierna, justo debajo de la cabeza del peroné. Puede complementarse también con Hígado 3 (H3), en el empeine del pie, en el fondo del pliegue interdigital entre el dedo gordo y el segundo dedo.

Para tratar los problemas de la musculatura de sostén, utilizar Estómago 36 (E36), en el lado externo de la pierna, debajo de la rodilla, por debajo y por fuera de la tuberosidad de la tibia, en un hueco entre el filo de la tibia y el tendón del músculo tibial anterior. Complementar con Bazo 3 (BP3), en el borde interno del pie, justo antes de la articulación metatarso-falángica del dedo gordo (popularmente el "juanete").

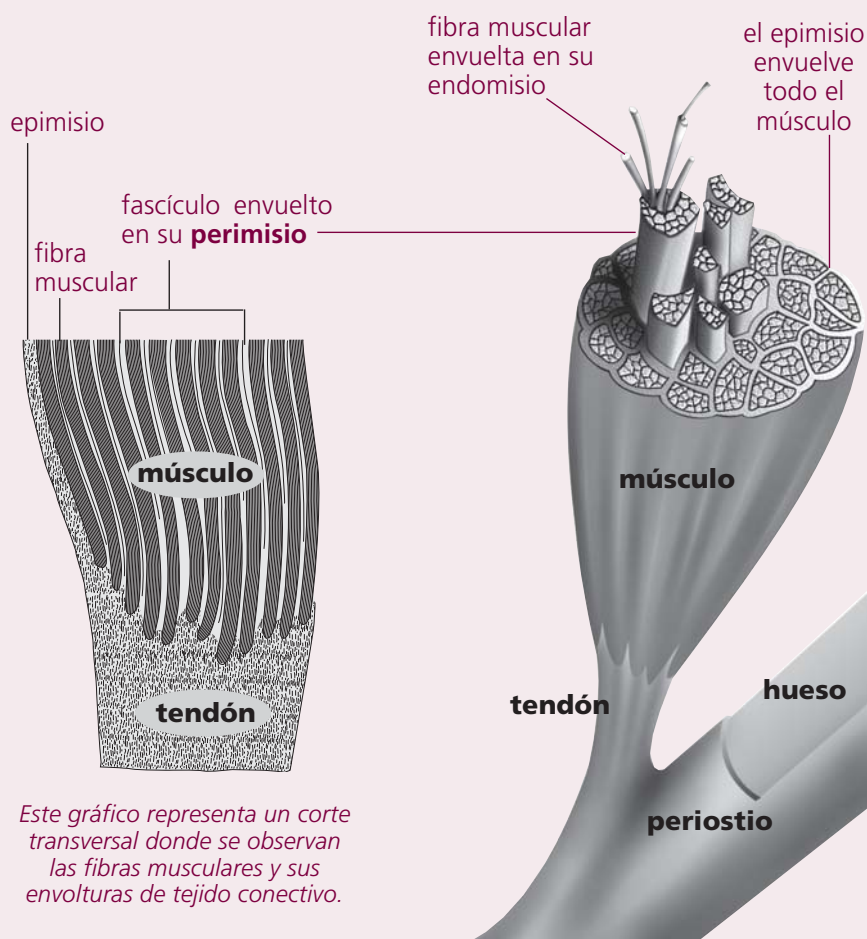
Todos los puntos son bilaterales y se deben presionar durante uno o dos minutos cada uno, una o dos veces por día. Para mejorar el rendimiento en ejercicios de estiramiento y flexibilidad, tratar todos.

Para realizar ejercicios de estiramientos, primero se debe calentar la musculatura y relajar las articulaciones con ejercicios previos. Efectuar los estiramientos con lentitud hasta llegar a un máximo, sostener la postura, y relajar también lentamente, para evitar el acortamiento de los tendones y posibles lesiones. Acompañar siempre los ejercicios con el trabajo de la respiración y la visualización de la zona que se está trabajando.

envolturas de tejido conectivo

escribe Olga Nicosia

El músculo está envuelto en una vaina de tejido conectivo (*aponeurosis*) que se prolonga en haces tendinosos que se continúan con el periostio de los huesos (inserción). Dentro de esa vaina se reúnen los fascículos musculares envueltos a su vez en su propia vaina conectiva (*perimio*). Dentro de cada fascículo hay haces de fibras musculares; la vaina conectiva que envuelve la fibra muscular recibe el nombre de *endomio*.



Este gráfico representa un corte transversal donde se observan las fibras musculares y sus envolturas de tejido conectivo.

El perimio forma una red que conduce vasos sanguíneos y nervios a los fascículos musculares (función nutricional) y constituye una lámina móvil dentro de la cual el músculo se desliza durante la contracción (función mecánica).

a las fibras que son parte de los ligamentos, los tendones y los músculos.

"Carne" es la argamasa que mantiene todo unido, como los ladrillos en su lugar, no es un tejido fibroso sino que contiene a cada órgano, a cada músculo y separa conjuntos funcionales como el peritoneo.

Las patologías del "tendón" son las contracturas, los calambres, las distensiones, los desgarros, roturas de ligamentos, luxaciones.

Las de la "carne" son los prolapsos, las hernias, paresias y parestesias.

De acuerdo a la Medicina Tradicional China, cada categoría muscular corresponde a una determinada actividad del Qi, reflejada en uno de los cinco elementos.

El "tendón" pertenece al elemento Madera, cuyos órganos son el Hígado y la Vesícula Biliar (junto a sus Canales correspondientes).

La Madera aumenta su actividad en Primavera y corre peligro de ser lesionada por la Ira y el Viento. La Ira hace ascender alocadamente el Qi, la sangre y el calor hacia los brazos y la cabeza, provocando contracturas en la parte alta del cuerpo, y retirando la energía de la cintura para abajo, lo que provoca calambres en las piernas y lumbalgias. Si el Qi del Hígado es débil, faltará fuerza y energía en los movimientos, la persona caminará sin armonía y tropezará o se llevará las cosas por delante. El Viento le producirá sensación de vacío y mareos. Si el Qi de la Vesícula Biliar es demasiado fuerte, el paso será marcial, flexible pero tenso, como "atacando" al aire. El Viento enfría con violencia los músculos calientes (golpe de viento), provocando contracturas, lumbalgias y tortícolis.

La "carne" pertenece al elemento Tierra, cuyos órganos son el Bazo y el Estómago.

La Tierra aumenta su actividad en la estación de Lluvias (Quinta Estación, al final del verano), y puede ser lesionada por la Preocupación y la Humedad.

Ambos, la Preocupación y la Humedad, producen estancamiento del Qi, que se acumula provocando pesadez en la cabeza y en brazos y piernas especialmente, dando sensación de pesadez y cansancio general. En japonés, estar preocupado se dice "tener el Ki prisionero". Si el Qi del Bazo es

débil, la musculatura de sostén falla, produciéndose várices, hernias y prolapsos, y, eventualmente, falta de memoria. Con la Humedad el cuerpo se pone más pesado y la persona necesita comer dulces para generar más energía.

Cuando el Qi del Estómago está en exceso, el apetito es voraz y se incrementa la glotonería. La persona aumenta su masa corporal aunque se mantenga en actividad.

Para realizar ejercicios de estiramientos, se requiere una relación armónica entre ambos elementos: Madera y Tierra, para trabajar al mismo tiempo el Qi de los músculos y el Qi de las fascias.

El Qi Gong (literalmente "Trabajo de la Energía sostenido en el tiempo"), es una Gimnasia Energética China muy antigua.

Trabaja también con estiramientos y "empujes" de manos y pies. Para que junto con la musculatura del movimiento haya un trabajo de estiramiento de las fascias, en los empujes o extensiones, en especial de los brazos, no se estira el codo totalmente, manteniendo una leve flexión, lo que arrastra los hombros y omóplatos, tirando entonces de las fascias, principalmente de la pleura y el peritoneo.

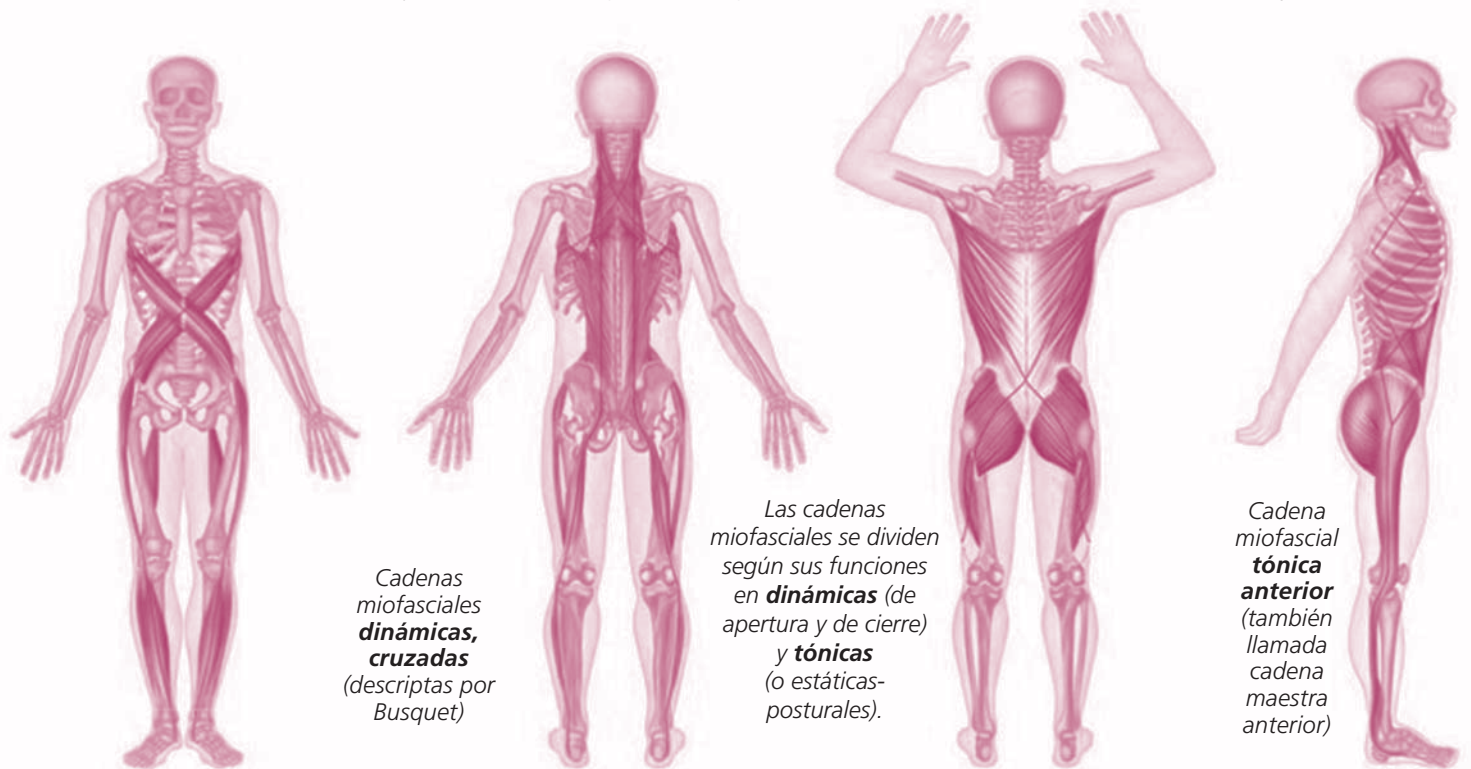
Se puede sentir este trabajo externo e interno, haciendo el ejercicio de "Separar el Cielo y la Tierra": parados con los pies separados por un ancho de hombros, las rodillas levemente flexionadas, elevar los brazos por encima de la cabeza con los dedos cruzados y las palmas hacia el cielo, sin extender del todo los codos. Mirar hacia el Cielo. Inhalando, empujar la Tierra con los pies y el Cielo con las palmas de las manos. Mantener este empuje unos segundos reteniendo el aire, sin extender del todo codos ni rodillas, imaginando que empujamos con fuerza el piso y el techo para que no se junten. Exhalar bajando las manos por los costados del cuerpo, volviendo la mirada a nuestro horizonte. Repetir el ejercicio un número impar de veces. Inhalar y exhalar por la nariz, salvo que se tenga la presión alta, en cuyo caso se debe exhalar por la boca.

Carlos Trosman es Psicólogo Social, Corporalista, Docente de Shiatzu. Director de la Escuela de Shiatzu Kan Gen Ryu. Y del IIQG en Argentina. E-mail: carlostrosman@gmail.com

escribe Dra. Cristina Oleari

Cuando escuchamos que el tratamiento kinésico es abordado desde un concepto integral, global, ¿a qué se refiere? ¿qué es la globalidad? Un término muy utilizado en los últimos tiempos que tiene diferentes significados de acuerdo con el ámbito en el que lo apliquemos.

Las cadenas musculares las conforman músculos y fascias. Las que cruzan de un lado al otro del eje del cuerpo, son las fascias que dan continuidad, y no los músculos, que están dispuestos en forma simétrica a cada lado de nuestro eje.



Cadenas miofasciales dinámicas, cruzadas (descriptas por Busquet)

*Las cadenas miofasciales se dividen según sus funciones en **dinámicas** (de apertura y de cierre) y **tónicas** (o estáticas-posturales).*

*Cadena miofascial **tónica anterior** (también llamada cadena maestra anterior)*

Dentro de los tratamientos con este abordaje pueden estar enmarcados los métodos de reeducación postural con abordaje global mezierista (con un mismo origen francés pero adoptando diferentes modalidades según algunas escuelas derivadas por las experiencias y vertientes terapéuticas de los discípulos directos de la fisioterapeuta Françoise Mezieres) y algunas especialidades médicas lo indican a sus pacientes sistemáticamente como estrategia terapéutica, en especial cuando los cuadros clínicos son síndromes complejos, como por ejemplo la fibromialgia, el bruxismo, síndromes vertiginosos, escoliosis, por mencionar algunos.

Busquemos dar respuesta a algunas preguntas sobre los fundamentos científicos que aportan las ciencias básicas acerca de la globalidad. Importantes investigaciones sobre las fascias fueron dadas a conocer en Congresos Internacionales con especial mención al realizado en el año 2007 en Boston.

Muchos autores han escrito sobre las fascias y su importancia en los dolores musculoesqueléticos.

Ida Rolf (1977) fue una de las primeras en considerar a las fascias como un elemento importante de conexión entre las diferentes estructuras anatómicas musculares, tendinosas y fasciales. Posterior a esa fecha, los trabajos se enfocaron en el rol tridimensional de las fascias abordando al cuerpo como un todo (**Langevin**, 2006).

Las fascias, constituidas por tejido conectivo no especializado asociado al aparato locomotor, trabajan tensadas por la contracción de los planos musculares subyacentes, por lo que pueden transmitir dicha tensión a distancia. (Maas et al., 2005 y Meijer et al., 2006). Sin embargo, los estudios científicos con referencia a las fascias son pocos, en especial aquellos que han analizado en detalle esta estructura. La mayoría de los trabajos se refieren a la **fascia toracolumbar** (Stecco A 2008 y Loukas et al., 2007) la fascia del tracto **iliotibial**, (también denominada fascia lata), que se extiende desde la espina ilíaca hasta la parte externa de la rodilla (Fairclough et al., 2006) y la **aponeurosis plantar**. (Stecco A 2008). Una de compilaciones más completas sobre el tema de fascias la realizaron los autores Schleip R., Findley T., Chaitow L., Huijing P. y colaboradores, en el libro *The tensional network of the human body*, (2012).

Algunos autores afirman que la fascia toracoabdominal (fascia de la región anterior del tronco) está implicada en la transmisión de fuerzas de tracción entre los miembros superiores e inferiores, así como con el miembro contralateral. (Paoletti S. 2004, Stecco L. 2004 y Myers, 2001).

Solemos leer en la diversa literatura las palabras fascias, aponeurosis, tejido conectivo, envolturas, etc., todas como sinónimos, sin especificaciones, y muchas veces resultan contradictorias y confusas.

Debido a las traducciones de los textos extranjeros, los modismos lingüísticos regionales y las expresiones coloquiales, la palabra fascia ha tomado significados diferentes que llevaron a mayor confusión: a veces utilizado en el sentido del tejido conectivo indiferenciado asociado al aparato locomotor (esta sería una acepción desde lo histológico); otras presentado como un órgano, es decir, una estructura anatómica específica, por ejemplo la fascia lata, la fascia lumbar, etc., **y en muy pocas ocasiones mencionado como un sistema fascial.**

Los anatomistas han distinguido la fascia superficial de la fascia profunda, aunque algunos cirujanos denominan a la fascia profunda como simplemente fascia. La fascia superficial la consideran un plano de tejido areolar laxo o tejido adiposo inmediatamente debajo de la piel, mientras que la fascia profunda es un tejido conectivo denso, resistente que continúa como una lámina organizada alrededor de músculos y tendones.

Fascia es un término derivado del latín que significa banda o vendaje. (Benjamin M. 2009). Todas las fascias son formas de "tejido conectivo propio" descritos así en los textos de histología. Es decir, forman parte de un tejido conjuntivo organizado, de origen **mesenquimatoso** o **mesodérmico** (se refiere a una de las tres capas del embrión: el **mesoderma**, que dará origen a huesos, articulaciones músculos, tendones fascias; a diferencia del **ectoderma** —que está por fuera— y dará origen al sistema nervioso y la piel; y del **endoderma** —por dentro— del cual derivará lo visceral) que presenta una anatomía (macroscópica, topográfica y microscópica o histológica), una fisiología y una biomecánica específica. En este sentido, es apropiado que algunos autores den la definición de fascia a todas las formas de tejido

conectivo. (Findley & Schleip, 2007).

Según algunos autores, la fascia es un órgano y las fascias constituyen un sistema orgánico. (Gabarel B., Roques M. 2002 y Paoletti S. 2004).

Tanto desde la histología como desde la anatomía y la fisiología podemos afirmar que **no existe más que un tejido conjuntivo o conectivo**. Este se divide en infinito pero su constitución siempre es la misma, por lo cual lleva nombres particulares según su función: fascias, aponeurosis, ligamento, tendón, tejido fibroso, etc., pero:

Siempre es el mismo tejido conjuntivo ininterrumpido que continúa, modificándose apenas para cumplir las diferentes funciones localizadas según la región.

Gerlash & Lierse (1990) fueron quienes estudiaron el papel unificado del tejido conectivo en los miembros y se refirieron a la integración "hueso-fascia-sistema tendinoso". (Benjamin M. 2009).

La **globalidad**, en un concepto anatómico, base de este trabajo de terapia manual, está representada por la continuidad de las fascias, ese conjunto funcional en donde la relación entre el tejido conectivo fibroso (aponeurosis, tendones, tabiques intermusculares, etc.) y el tejido muscular **no solo es espacial por su continuidad o contigüidad sino principalmente por su fisiología y regulación neurológica**. Siguiendo el concepto de globalidad, es prioritario comprender la organización fisiológica normal para poder deducir la lógica de instalación que realiza el organismo ante un esquema adaptativo o de **compensación a la patología**. Dentro de estos abordajes globales, el tratamiento deberá buscar siempre las causas a través de la lógica, la comprensión y el respeto del comportamiento específico de cada estructura. **Todas las funciones motrices, estáticas y dinámicas son funciones globales.**

En la reeducación de la estática, es decir, de la postura o el mantenimiento de las posiciones sostenidas en el tiempo, se debe realizar un abordaje global, aunque en algún momento, también se necesita ser analítico: una parte de la recuperación funcional es obligatoriamente analítica, pero debemos pensar que para localizar su acción, debe acompañarse con una actitud global

que evite las compensaciones. Cada movimiento articular completa, equilibra, dirige, orienta o controla otro movimiento, pero él mismo es controlado, completado. La recuperación funcional solo tiene valor en el interior de este contexto global. (Nicole Verkimpe Morelli 1990 y Bienfait M. 1995).

Las cadenas miofasciales representan circuitos de continuidad de dirección y de planos a través de los cuales se propagan las fuerzas organizadoras del cuerpo que obedecen tres leyes: **equilibrio, economía y confort** (no dolor).

Ante una patología que altere el equilibrio, el cuerpo priorizará al no dolor para restablecerlo a costa de la economía de esfuerzo.

En el esquema fisiológico, el equilibrio (homeostasis) es prioritario y las soluciones adoptadas son naturalmente económicas; como el esquema es fisiológico, es confortable y no produce dolor. En el esquema adaptativo, cuando se presenta alguna patología o alteraciones de la normalidad, la organización tratará de conservar el equilibrio pero concediendo el primer lugar al no dolor, aunque las compensaciones sean menos económicas (más gasto de energía) hará todo por recuperar el confort (no dolor) y cumplir la función requerida. (Busquet L. 1997).

Las cadenas miofasciales aseguran las funciones de movimiento y la coordinación de esta organización. En su relación con la estructura musculoesquelética, la fascia no acepta que la tensen. Según Mezieres, además de estar comprimido por la gravedad, "el cuerpo también se ve comprimido por nuestra propia fuerza. Por las fuerzas musculares, la hipertonia, los estados de tensión, de contracción, la pérdida de la elasticidad, la retracción". Mezieres demostró el acortamiento de los grandes grupos musculares y el tejido conectivo relacionado. A partir de esta situación se debe comprender la mayoría de las deformaciones de origen postural. La musculatura responsable del mantenimiento de la postura trabaja 24 horas de 24 horas por lo que su patología nunca es la debilidad sino la retracción, el acortamiento, la contractura.

La **Dra. Cristina Oleari** es Profesora Titular de la Cátedra de Biomecánica y Anatomía Funcional en la Carrera de Kinesiología y Fisiatría de la Facultad de Medicina de UBA, Universidad Favaloro y la UAI. En el área asistencial se desempeña en su consultorio de Kinesiología con el "Método Tres Escuadras".

desplegando voces



escribe: Paola Grifman

Yanina está buscando un espacio de expresión. Me cuenta que en una reunión de amigos se encontró cantando y le hizo muy bien. *Necesito mi espacio*, dice Yanina cuando se presenta. Me cuenta que está haciendo osteopatía. Siente mucha tensión, dolor y acortamiento muscular, en especial cerca de la zona de su cuello, donde le quedó una cicatriz que le tira, producto de una operación. Es a partir de ese trabajo que ella toma contacto con la existencia de las fascias y con la conexión de todo su cuerpo. "El traje interno" me quedó chico, me dice.

Ya desde el primer encuentro buscamos acompañar e integrar desde la voz este proceso que ella viene haciendo desde la osteopatía. Un trabajo que le resultará transformador. Un proceso que tuvo el foco en percibir y reforzar esa sensación de unidad.

Estirar para despegar

La primera propuesta es estirar, ir despegando el cuerpo, bostezar y dejar salir los sonidos que aparezcan. Si percibe algún lugar más acortado darle tiempo a ese movimiento para suavemente alargar. Al sentir esa conexión de todo su cuerpo, nota cómo el estiramiento llega hasta los pies. Va percibiendo todo el cuerpo conectado. Luego a esto le suma unos suaves automasajes. Al liberar algunas restricciones fasciales, su respiración se profundiza. El viaje ahora continúa con la entonación de una "mmm" que recorra espacios internos, para masajear, donde el sonido pueda llegar. Luego de un rato de experimentar, se sorprende de la vibración interna que se despierta en ella. Desde este lugar, con su cuerpo presente y sensible, le propongo una vocalización que comience con la "mmm" y luego le sume la vocal i... la e... la a... mmmiiiiieeaaa. Melodías suben y bajan juguetonas. A conti-

nuación, la elección de una canción para interpretar. "Sentí mi voz vibrar dentro mío" me dice contenta al concluir el primer encuentro.

Despegar para desplegar

Otro día, comenzamos masajeando la planta de sus pies con una pelotita de tenis. Luego le sumamos el aporte de sonidos improvisados que surjan a través de esos movimientos liberadores. Ya sin la pelotita y con una conciencia de su cuerpo como un todo flexible y unido, nota cómo ciertos movimientos la ayudan a "despegar" su cuerpo. Ahora le dedica un automasaje y estiramiento a la zona de su cuello cercana a la operación, para expandir suavemente y generar espacio. Luego trabaja movilizándolo y despegando manualmente su diafragma. ¿Cómo sería despegar desde la voz?, le pregunto. Con esa palabra presente, vocalizamos. La flexibilidad de sus movimientos facilita la producción vocal. Empezamos a jugar con diferentes emisiones y colores de su voz. Buscamos canciones distintas donde ella pueda desplegar esas nuevas voces que van apareciendo. La calidad de su sonido se hace notar. Lo primero que destaca es una mayor flexibilidad vocal, y una voz sin esfuerzo, enlazada y fluida.

Conexión y soporte son otras palabras que se hacen presentes.

Se va reflexiva.

Desplegar voces para escucharse

Buscar repertorio para desarrollar distintas formas de expresión es algo que a Yanina la motivó mucho, ya que la reconectó con un espacio de búsqueda interna y reencuentro con diferentes momentos de su vida que aparecen a través de canciones.

Las canciones de su vida. Las trae escri-

tas a mano, algunas con ilustraciones que hace en los márgenes. Cada canción la conecta con una parte de ella, que la ayuda a volver a reconectar e integrar. Poder expresarse la alivia.

Las probamos en diferentes tonos, para encontrar cuál, además de quedarle bien, la hace sentir que conecta con el mensaje que quiere transmitir, y con la parte de ella que puede aflorar a través de la misma. Siente que va recuperando aspectos internos mientras su voz se enriquece.

La experiencia de cantar expresivamente "con todo el cuerpo" favorece en Yanina la percepción de una unidad y refuerza su propia interpretación subjetiva de las canciones que canta.

Las sonoridades logran encontrar rumbo a través del fluir de los movimientos que su cuerpo entero realiza. Placer y plenitud, palabras elegidas.

El trabajo con su voz va tomando protagonismo en su vida. Escucharse beneficia su comunicación interna.

Incorpora como rutina, al volver de osteopatía, realizar ejercicios de canto. También en otros momentos, realiza secuencias de estiramientos para mejorar la flexibilidad de las fascias a los que le suma sonidos espontáneos, ya que nota que le facilita ciertos movimientos.

Al cantar se siente integrada y esto la ayuda a mejorar su propia conciencia corporal estimulando el autoconocimiento y la autoescucha.

Su propia voz la envuelve y conecta, como las fascias de su cuerpo.

La autoconciencia de la fascias de su propio cuerpo a través del trabajo corporal y vocal, le resultó a Yanina una práctica beneficiosa que le ayudó tanto a mejorar la movilidad y flexibilidad de su cuerpo, como a ex-

presarse con mayor facilidad en su vida cotidiana, aumentando su bienestar general. El "traje interno", como ella decía, se va flexibilizando. Una nueva conciencia de autocuidado llega para quedarse.

Se siente más creativa y conectada con una renovada esperanza que vuelve a surgir. Busca espacios que la hagan sentirse conectada y en red. Emprende un nuevo desafío: se anota en un coro.

Una voz más integrada le aporta a ella mayor seguridad en otros ámbitos de su vida. La ayuda a seguir conociéndose a sí misma, estimulando una sensación de mayor integración y coherencia interna.

El camino de su voz la acompaña.

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. IG:paolapatogrifman

Feldenkrais



PROGRAMA ONLINE

"ABRAZA TUS MIEDOS Y ASISTE TU DOLOR"

Yehudit Silver

Israel - Feldenkrais Trainer desde 20210



Abierto a todo público y a Profesionales Feldenkrais

Una secuencia de clases on-line de Autoconciencia a través del Movimiento creadas por la Gran Entrenadora Internacional Feldenkrais Yehudit Silver nos acerca su sabiduría ancestral con profunda calidez, humanidad y empatía.

Se entregará material grabado

Traducción simultánea de Inglés a Español donde cada participante puede elegir en qué idioma escuchar.

La clase constará de 45 minutos de práctica y 15 minutos de reflexión y preguntas.

Todos los martes de 12.30 a 13.30 (Hora Argentina) durante los meses de Julio, Agosto y Septiembre.

Angie & Marce



Interesados: workshops.pausa.feldenkrais@gmail.com



INSTITUTO INTERNACIONAL DE QI GONG ARGENTINA

CURSOS DE PROFESOR/A DE QI GONG (CHI KUNG)

Qi Gong BA DUAN JIN Las 8 Piezas del Brocado (seminario bimestral)

Mejora la coordinación, la fuerza física, energética y mental

Comienza en Agosto 2025

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 Sábado 9/8/25 en Palermo, con Daniel Letieri y Carlos Trosman.

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

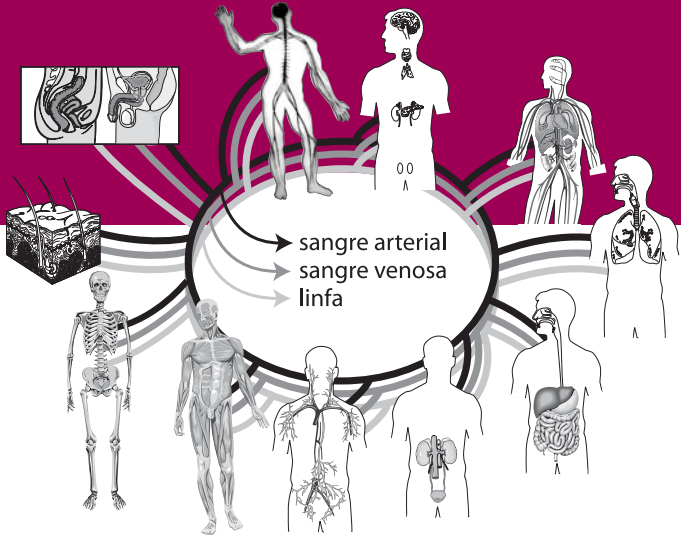
Comienza el Sábado 23 de Agosto con Guillermo Cid.

PARA TODO PÚBLICO | VACANTES LIMITADAS | ABIERTA LA INSCRIPCIÓN

PRÓXIMO SEMINARIO EN OCTUBRE
TONIFICACIÓN GENERAL CON MÚSICA

Informes e inscripción: www.iiqgargentina.com.a

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



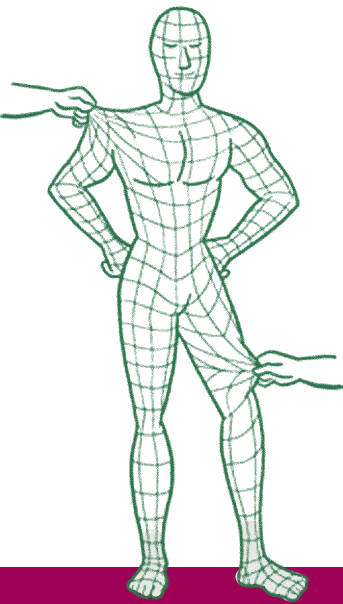
fascias

un sistema de integración

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

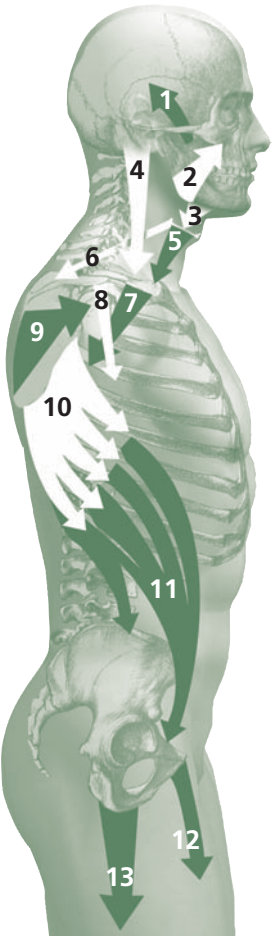
El sistema fascial constituye una red integradora que, con un recorrido continuo, envuelve todas las estructuras somáticas (músculos, huesos, articulaciones) y las viscerales (órganos, vasos sanguíneos, sistema nervioso). De tal modo, las separa y, a la vez, las conecta entre sí. Las fascias, algunas superficiales, otras profundas, están compuestas de tejido conectivo, tienen distintas formas y grados de densidad, según las zonas y sus funciones. Participan en la nutrición, el sostén y la flexibilidad de todo el cuerpo. En los últimos años, nuevas metodologías en su estudio y tratamiento constituyen una evidencia más de la necesidad de una mirada global, holística, transdisciplinaria... sobre nuestra salud.

Un tejido elástico sometido a la acción de fuerzas de tracción, transmite la tensión en diferentes direcciones y sobre amplias zonas. Si el desplazamiento supera los límites de elasticidad, el tejido es incapaz de recuperar su forma original. (Ida Rolf)



Sobre la escultura, en la figura de la izquierda, las líneas dibujadas grafican, esquemáticamente, la distribución de las fascias superficiales que, en varias capas superpuestas, se orientan en distintas direcciones, y adquieren diferentes grados de densidad, de acuerdo a las necesidades funcionales de cada segmento corporal, facilitando determinados movimientos y restringiendo otros, para lograr mayor protección, eficacia, fuerza y resistencia. (Fuente: "Terapias Miofasciales", libro de Andrzej Pilat)

Desde el cráneo (ya que, funcionalmente, incluye las meninges) hasta la planta de los pies, el sistema fascial tiene un recorrido continuo que no sólo protege sino que además da soporte, determina la forma, organiza, participa en el movimiento y tiene actividad bioquímica. Las fascias constituyen el factor principal de la estabilidad de las articulaciones, el sostén de la postura y la suspensión de los órganos, vasos sanguíneos, sistema nervioso... De modo tal que actúan como una red de comunicación y transporte entre y a través de todos los sistemas constituyendo así un sistema de unificación estructural y funcional de todo el cuerpo. (Andrzej Pilat)



La unidad está dada por un encadenamiento miofascial (los músculos y sus aponeurosis) de tal modo que una asimetría o desequilibrio en la cabeza, por ejemplo, en la articulación de la mandíbula, repercute en forma descendente hasta las plantas de los pies, siguiendo el recorrido que muestran las flechas en el gráfico. (Fuente: Tratado de Osteopatía Craneal de Francois Ricard).

- 1) Temporal.
- 2) Masetero.
- 3) Suprahioideos.
- 4) Esternocleidomastoideo.
- 5) Esternocleidohioideo.
- 6) Omohioideo.
- 7) Haz clavicular del pectoral mayor.
- 8) Biceps braquial.
- 9) Infraespinoso.
- 10) Serrato mayor.
- 11) Oblicuo mayor.
- 12) Aductores.
- 13) Isquiotibiales.

Las funciones básicas de las fascias son: protección, absorción de impactos y amortiguación de presiones, formación de compartimentos corporales, determinación de la forma de los músculos y mantenimiento de la masa muscular en una posición óptima. También participan en la suspensión, sostén, soporte nervioso, vascular, linfático y del equilibrio corporal, nutrición de los tejidos, ayuda en la cicatrización de las heridas y la coordinación hemodinámica, trabajando como una bomba periférica que favorece el retorno venoso y linfático.

Sobre la escultura, en la figura de la derecha se representa la musculatura cubierta por delgadas capas de fascia, casi transparentes, en las que se pueden distinguir algunas líneas donde el tejido fascial tiene mayor densidad. Se observan, además, los fuertes engrosamientos que constituyen la fascia tóraco-lumbar y la fascia lata.

La fascia tóraco-lumbar facilita la conexión funcional entre el músculo dorsal ancho de un lado y el glúteo mayor del lado contrario. Junto con los extensores de la columna, el biceps femoral, el piramidal y los ligamentos de la zona, participan en la estabilización de las articulaciones sacroiliacas y protegen de una excesiva tensión a los discos intervertebrales lumbares.

La fascia lata participa en el equilibrio de la pelvis y el apoyo unipodal (posibilidad de sostenerse en un solo pie)

"Este sistema debería encontrarse en un equilibrio funcional para asegurar el desenvolvimiento óptimo del cuerpo. La presencia de restricciones del sistema fascial y de su estructura interna crea incomodidades que interfieren con el desenvolvimiento funcional apropiado de todos los sistemas corporales. El sistema fascial puede encontrarse en una excesiva tensión o puede estar demasiado distendido; en ambas situaciones la función corporal queda afectada." (Andrzej Pilat)

El funcionamiento global de las fascias ha sido señalado por terapeutas pioneros en el tema. Ida P. Rolf, creadora de la técnica de integración de las estructuras a la que llamó Rolfing; Andrew Still, "el padre" de la osteopatía; Nicole y Anthony Morelli, con el "Método Tres Escuadras". Marcel Bienfait con sus propuestas de terapias manuales; Andrzej Pilat en su "Inducción miofascial", Philippe Souchart con su trabajo sobre la globalidad, son algunos de los más destacados.

libertad en crisis

La libertad tiene y ha tenido múltiples significados.

En esta época estamos asistiendo al auge de una idea de libertad dispuesta a recortar otras libertades. Ese avance nos alarma cuando reduce o elimina derechos adquiridos, cuando habilita detenciones sin orden judicial, cuando quita presupuestos a la salud, la educación, la ciencia. Cuando impone libertades crueles como la libertad de un mercado que ya no tiene valores sino precios. Sumamos aquí la mirada de lo femenino (Anabella Lozano), de las diversidades (Emiliano Blanco), del corporalismo (Mirtha Barnils, Gabriela Prosdoci, Sandra Regianni, Raquel Guido, Mónica Groisman) de la investigación (Alicia Entel).



entre avances y retrocesos

escriben: Carlos Martos y Julia Pomiés

Los postulados de libertad, igualdad y fraternidad de la revolución francesa de 1789 se han ido disociando cada vez más con el paso de los siglos. La igualdad y la fraternidad se fueron descartando de ese trío de valores inicialmente indisolubles. Y es imperativo en estos tiempos que vuelva a tener vigencia su unidad y la interacción que las potencia.

Libertad, palabra hermosa, grandiosa, inabarcable, añorada, deseada, cuestionada, distorsionada, estigmatizada, etc., etc. Desde el fondo de los tiempos ha sido (y sigue siendo) parte de innumerables debates. Porque si nos ponemos a hilar fino empiezan las preguntas incómodas: ¿libertad para quién? ¿libertad para qué? ¿libertad absoluta o restringida? ¿libertad de morirse de hambre? Y tantas otras...

Por ejemplo ¿libertad y justicia son valores compatibles?

Libertad y Justicia son dos términos elogiados por casi todo el mundo, ¿quién podría oponerse? pero hete aquí que en términos absolutos se contraponen, puesto que una libertad total casi siempre genera situaciones de injusticia y a la vez para que haya mayor justicia hay que restringir algunas libertades.

Y hay ciertos tipos de libertades cuyo sentido resulta permanentemente tergiversado, como la **libertad de prensa** -que en la mayoría de los casos remite a la libertad de empresa, ya que son los dueños de los medios masivos de difusión los que imponen su

línea editorial. O la **libertad de consumir**, de comprar cosas, ya sean indispensables, necesarias o superfluas, que sólo pueden ejercerla quienes consigan el dinero requerido.

Estamos viviendo una época en la que asistimos a un auge de la ideología de derecha y de ultraderecha, en nuestro país y en el mundo. Y esos grupos y partidos han decidido apropiarse de las palabras libertad y libertario.

La filósofa feminista argentina **Esther Díaz**, en un artículo publicado en «Las 12»⁽¹⁾ afirma:

La ultraderecha hoy usa un término propio del anarquismo que lucha contra la exclusión del sistema y las jerarquías. Un movimiento que tiene muchas resonancias en las formas de lucha y organización de los feminismos. La amenaza libertaria, ahora, ha puesto en marcha una decisión transversal de torcerla.

(...)La perspectiva libertaria, quiere libertad para el mercado, para quitar derechos

laborales, para disolver el Estado y para la especulación financiera. ¿Y la mujer? Como diría la reina en el país de las maravillas: ¡Que le corten la cabeza!

Ya ha quedado demostrado que para la derecha la libertad significa entre otras cosas- la posibilidad de acumular riqueza indefinidamente en pocas manos, sin importarle en lo más mínimo lo que suceda con el resto de la población, y se arrojan la libertad de castigar a los disconformes (como el protocolo represivo que se aplica a los jubilados todos los miércoles alrededor del Congreso Nacional). La libertad que proponen es la de morirse de hambre, o de enfermedades de la miseria.

Para las ideologías progresistas, de izquierda (hoy englobadas entre los *woke*)⁽²⁾, se trata en cambio, de distribuir la riqueza más equitativamente (aunque no siempre lo logren cuando alcanzan la oportunidad de gobernar), y consideran necesario poner límites a la **libertad de voracidad** de unos pocos privilegiados. Y garantizar mínimamente el acceso a la salud y la educación

pública, gratuita y de calidad (aunque, insistimos, no siempre lo logren).

Eduardo Grüner⁽²⁾ en Revista Topía Nro. 103 (abril/2025) escribe:

“Por supuesto, las clases dominantes pretenden haber olvidado, muy convenientemente, que la democracia moderna nació en 1789 parida por una *revolución* -otra palabra desaparecida de los diccionarios-, cuya famosísima consigna no era simplemente “Libertad”, sino **Libertad / Igualdad / Fraternidad**. Y está de más decir que *todo* el capitalismo -aunque sobre todo en ese formato que ha dado en llamarse “neoliberal”- ha sido una empresa, casi siempre extremadamente violenta, para, precisamente, *separar* a la Libertad de sus dos palabras hermanas. Y si bien se puede decir que en cierto sentido la democracia moderna es un “invento” de la Revolución Francesa, esa fragmentación burguesa de sus componentes ideales de la que estamos hablando no ha hecho otra cosa que *deslegitimar* paulatinamente (y en los últimos tiempos muy aceleradamente) tanto el concepto como la práctica de la democracia.”

Coincidimos plenamente. Y en vista de la complejidad del tema nos permitimos recurrir a distintos autores que nos ayuden a pensar.

Empezamos por rescatar conceptos centrales de un artículo de nuestra destacada colaboradora la Dra. **Celeste Choclin**⁽³⁾, escri-

continúa en la página siguiente

libertad en crisis

viene de la página anterior

to para la edición de Kiné N° 144, en el año 2020, y que hoy conserva notable actualidad.

Y, en un recuadro aparte, recopilamos muy sintéticamente la mirada de algunos filósofos, filósofas, pensadores y pensadoras de distintas épocas, célebres por su decisiva influencia en nuestra cultura occidental.

Una voz que permanece

En los últimos 15 años Celeste Choclin ha colaborado con sus textos en todas las ediciones de nuestra revista: escribió 75 artículos, constituyéndose en un pilar fundamental de nuestros contenidos, en los que siempre nos empeñamos en mantener la inseparable relación entre lo corporal y lo político-social. Hoy la profundización de su actividad académica requiere de Celeste una dedicación completa a su actividad de docente universitaria e investigadora en el área de la Comunicación y la Cultura Urbana. Lamentablemente eso le impedirá, por lo menos durante un tiempo, seguir escribiendo para Kiné. Sin embargo, hemos acordado que su voz continúe presente en nuestras páginas, volviendo a compartir fragmentos de sus textos ya publicados que siguen teniendo plena vigencia. En esta oportunidad nos remitimos a su nota: "Libertad, una conquista colectiva". Dice Celeste:

Cuando las palabras pierden su sentido original, es necesario reponer su significación, su contexto, su anclaje social. Hoy se habla mucho de libertad, pero su uso particular está muy lejos de esta expresión tan grande. (...) Libertad es una palabra enorme. En nuestra historia significó la lucha por la independencia y un "Oíd mortales/ El grito sagrado/ Libertad/ Libertad/ Libertad" que aún resuena cuando apelamos a nuestra identidad soberana.

(...) "Seamos libres y lo demás no importa nada", señalaba San Martín, mientras él como Belgrano y tantos otros ponían el cuerpo en nombre de esta palabra tan grande, en pos de un propósito que procuraba ale-

jarse de intereses individuales, y que constituía una conquista colectiva: la soberanía de la nación.

Herbert Marcuse: filósofo y sociólogo germano-estadounidense (1898-1979), pensaba que el arte podía ser una vía por donde plantear una transformación social. Una sociedad pensada como obra de arte era el ideal revolucionario donde la creatividad liberaría al sujeto contemporáneo de la alienación cotidiana.

(...) La Forma de la libertad no es meramente la autodeterminación y la autorrealización, sino más bien la determinación y realización de metas que engrandecen, protegen y unen la vida sobre la tierra.

Byung-Chul Han (nacido en 1959 en Seul, Corea) es un filósofo y teórico cultural formado en Alemania. Según Han: Con el desarrollo del neoliberalismo, la libertad como imaginación creadora se tornó un propósito individual. Sostiene que esta nueva forma de liberalismo ha generado el "sujeto del rendimiento", que no cree en su sometimiento, sino que se considera un "proyecto libre", capaz de reinventarse una y otra vez, solo, y responsable por su futuro.

Esclavo del capital, del éxito, de la productividad, "el sujeto del rendimiento, que se pretende libre, es en realidad un esclavo" y se encuentra preso en nombre de una libertad que paradójicamente genera coacciones. "Ya no es "eficiente" explotar a alguien contra su voluntad. Solo la explotación de la libertad genera el mayor rendimiento."

(...) La libertad es, fundamentalmente, una palabra relacional. Uno se siente libre solo en una relación lograda, en una coexistencia satisfactoria. El aislamiento total al que nos conduce el régimen liberal no nos hace realmente libres. No es posible pensar en la libertad divorciada del bienestar general.

Según esta lógica de que el Estado no debe intervenir, la economía debe dejarse al libre mercado y la libre competencia entre actores privados y en ese "sálvense quien pueda" los que más tienen son los únicos que acrecientan su patrimonio.



Cada medida para el cuidado colectivo, se retruca con el reclamo de una supuesta libertad entendida en sentido individualista, egoísta, caprichoso.

(...) Tal como señala Nora Merlín (psicoanalista y escritora argentina) "en el neoliberalismo no sólo hay concentración económica, sino también simbólica: los medios de comunicación monopólicos ejercen un totalitarismo comunicacional que, a través de un discurso único, impone sentidos y digita la opinión pública". Y esto lo llevan adelante en nombre de la libertad de prensa.

(...) como afirma Marcuse: "Para crear una sociedad libre, tenemos que ser libres".

Libertad Vs. Consumismo

Estas reflexiones que aporta Celeste Choclin nos llevan a recordar el pensamiento trascendente del recién fallecido ex presidente uruguayo, **José Mujica**:

"Somos libres cuando tenemos tiempo para cultivar nuestros afectos, pero eso no es negocio".

"Nos quieren vender un sentido de libertad para chuparnos la sangre. Pero cuando estás sometido a las necesidades que te generan, no podés ser libre. Somos libres cuando el tiempo de la vida lo gastamos en

lo que se nos antoja".

"Para mí la libertad es hacer lo que uno quiere con el propio tiempo. Trabajar menos para tener más tiempo para vivir. Pero eso implica ser más parco en el consumo, dejarnos de joder con endeudarnos para seguir el tren que nos marca esta civilización, porque después hay que trabajar el doble para pagar esas deudas...". "¡Acabamos esclavizados por lo superficial!"

En septiembre de 2013, en un histórico discurso de 45 minutos ante la Asamblea General de las Naciones Unidas, en Nueva York, Mujica puso nuevamente en tela de juicio la civilización de consumo, la tensión entre consumismo y libertad:

"Parecería que hemos nacido sólo para consumir y consumir, y cuando no podemos, cargamos con la frustración, la pobreza y la autoexclusión".

"Cuando compras algo, no lo compras solo con dinero, sino con el tiempo de vida que tuviste que gastar para tener ese dinero. Pero con la diferencia de que la única cosa que no se puede comprar es la vida. La vida se gasta. Y es miserable gastar la vida para perder libertad".

Y eso que nos propone "el Pepe" es casi imposible cuando el neoliberalismo rompe los lazos sociales y nos deja solos frente al libre mercado.

La libertad de negar

En estos tiempos de paradojas, de libertad con motosierra y protocolos de represión se suman los autodenominados "libre pensadores" que esgrimen su libertad de negar lo demostrado por la ciencia, por la historia, por las leyes...

Surgen así negacionistas de toda laya: de los Derechos Humanos, la esfericidad del planeta, la llegada de los hombres a la luna... Bob Kennedy Jr. Designado secretario del Departamento de Salud de EE.UU. sostiene su postura antivacunas, aún frente al aumento de casos de sarampión en su país.

continúa en la página siguiente

DANZA ARMONIZADORA

Método Elida Noverazco

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

TÉCNICA CORPORAL TERAPÉUTICA

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

- GRUPOS TERAPÉUTICOS
- GRUPOS DE MOVIMIENTO

ESPERAMOS TU CONSULTA
POR DÍAS, ZONAS Y HORARIOS

ABIERTA LA INSCRIPCIÓN
AL PROFESORADO

STAFF:

Elida Noverazco
Mirtha Barnils - Karina Jousse
Gabriela Prosdocimi

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



Angie Junquera & Marcela Bretschneider

MÉTODO FELDENKRAIS®

Una experiencia única y profunda
donde lo principal es explorar
la creatividad y los sentidos

Angie y Marcela, te invitan a participar de un espacio para expandir la autoconciencia y la autoimagen, mediante el respeto, la confianza y la seguridad para aprender a disfrutar del aprendizaje de la autoconciencia a través del movimiento.

El Método Feldenkrais lleva el nombre de su fundador, el Dr. Moshé Feldenkrais (1904-1984), ingeniero israelí, científico, además de maestro de jiu-jitsu y judo.

El creador define el concepto de salud, como la capacidad de recuperación mediante la reprogramación del sistema nervioso.

Las bases de este método, ponen en jaque al sistema nervioso para que adquiera la capacidad de discernir, entre todas las posibilidades de realizar una acción, cuál es la más "saludable" y "provechosa", a través de la eficacia del movimiento.

Aunque no es una terapia ni sustituye un tratamiento médico, el objetivo de este método educativo, es superar dolores, limitaciones, y lograr un estado de bienestar y vitalidad física, mental y emocional.

La práctica puede ser llevada a cabo por cualquier persona, independientemente de su edad e incluso con limitada movilidad o dolor crónico.



mail: pausa.feldenkrais@gmail.com
angie: +5491126720595 marce: +5491144242206

viene de la página anterior

Y en Argentina hasta existe el **dinonegacionismo**. El 7 de mayo, **Pablo Esteban**⁽⁴⁾ titulaba uno de sus artículos en Página 12: *Cómo piensa el grupo que niega la existencia de los dinosaurios*. Y comentaba el Primer Encuentro Nacional, de estos militantes de la negación, que fue convocado a través de las redes sociales, y se llevó a cabo en la puerta del Museo de Ciencias Naturales de La Plata.

Escribe Esteban: **Se autodenominan “librepensadores” y desconocen la evidencia científica. A tono con el oscurantismo de la época, creen que los fósiles son escondidos en el terreno por los paleontólogos que luego los “descubren”.**

Una nueva muestra de cómo los discursos anticientíficos trepan con velocidad y permean en individuos agrupados sin ninguna referencia aparente, y también son reproducidos por jefes de Estado como Donald Trump y Javier Milei.

(...) Cuando se tomaron la foto grupal en las escalinatas del ingreso al Museo, los dinonegacionistas realizaron el saludo que identifica a los terraplanistas. Sí, los que no creen en la existencia de los dinosaurios, en muchos casos, son los mismos que aseguran que la Tierra es plana

(...) En este imaginario quienes niegan la evidencia de la ciencia constituyen una suerte de salvadores que buscan revertir siglos de engaños.

(...) El negacionismo como fenómeno general se potenció aún más a partir de la pandemia, que aceleró la visibilización de negadores de cualquier tipo de evidencia científica. (...) La posverdad, ese escenario subrepticio que redefine el concepto de lo creíble, habilita en este tiempo a un relativismo absoluto.

(...) El problema de un paradigma como este es que habilita prácticas de desinformación y allana el camino a las teorías conspirativas más descabelladas. Ideas que, como si fuera poco, prenden rápido porque de tan disparatadas llaman la atención.

Afortunadamente, por ahora, en la legislación alemana negar el holocausto sigue siendo delito. Pero todavía, en todo el mundo se siguen cometiendo «libremente» genocidios que no se reconocen como tales, ni reciben las sanciones que merecerían.

Libertades crueles

En el país, y en el mundo, parece expandirse aceleradamente la libertad de alardear de lo que antes avergonzaba, se escondía, se silenciaba, se hacía con disimulo. El insulto, cada vez más obsceno, está de moda; escudado por el anonimato de las redes sociales, o a cara descubierta. El desprecio por lo diferente (en capacidades, opciones sexuales, fealdades, color de piel, creencias, opiniones...) transita de la agresión verbal a la violencia cuerpo a cuerpo. El *bullying*, el acoso escolar, hace estragos en la adolescencia. Surgen los grupos de incels (célibes involuntarios, según siglas en inglés) que actúan con hostigamientos crecientes. Se multiplican los discursos de odio y, como si fuera poco, se viralizan y reciben altas dosis de *me gusta*. Pululan las noticias falsas y las mentiras animadas por inteligencia artificial... Y la lista podría seguir... no es novedad...

Lo más grave, y tampoco es novedad, es que esto que sucede al nivel de ciertas personas y ciertos grupos, sucede también en otros niveles, más altos, más complejos, más institucionales. Se promueven y ejecutan libertades crueles. Libertad de cercenar derechos adquiridos, de eliminar puestos y condiciones de trabajo, de apalear y detener jubilados, de quitar respaldo a las minorías, a los derechos humanos, sostén a la salud (como en en el escandaloso caso del hospital Garrahan), la educación, la cultura... También esta lista puede ser interminable y conocida. Y padecida.

Tal vez ambas listas se reflejen y poten-

cien mutuamente. Pero, por trillado que sea el tema, no se puede dejar de denunciar con toda la insistencia y resistencia posible.

Cuando la libertad es siempre para los mismos

Eso no es justo, aunque lo decida la autodenominada Justicia con mayúscula que es, mejor llamarla, con mayor precisión, solamente una parte: el poder judicial.

No es justo que queden libres quienes pueden pagar una alta fianza y abogados de lujo. Todos y todas deberían tener derecho a un juicio justo. Algunos no lo tienen, o se les demora al infinito... Un juicio justo significa sin vicios, ni dudas, en los procedimientos correspondientes.

Aunque fueran culpables, sus sentencias tendrían que dictarse después de un recorrido impecable, con jueces ecuanímenes intachables, sin presiones económicas, ni políticas, ni mediáticas.

Y además del derecho a un juicio justo ¿no existe la **obligación** de un juicio justo para **todos** los que cometen delitos? Porque muchos entre «cajoneos», demoras, connivencias... no se inician, no avanzan, no terminan... En cambio, **la cárcel para los más pobres y para los enemigos políticos** suele ser de pronto despacho. Mientras van quedando en libertad tantas personas denunciadas, sospechadas, y «casualmente» poderosas...

Una amiga muy “progre”, en plena dictadura, usaba escarapela, celebraba a la patria, y afirmaba “No voy a regalarles ni el símbolo, ni la palabra patria; me siguen perteneciendo aunque ellos hagan un uso espúrio”.

Nos acordamos de ella escribiendo este artículo; no regalemos la palabra libertad ni el sentido que tiene para nosotros.

Notas:

(1) <https://www.pagina12.com.ar/587438-no-se-quedaran-con-la-palabra-libertad>

(2) **“Desperté”** es el significado literal de la palabra **“woke”**, el pasado de “wake”, que significa despertar. Pero el término es mucho más complejo y ser o estar *woke* en *slang* o jerga estadounidense puede indicar con qué posturas políticas estamos más alineados. El uso de *woke* surgió dentro de la comunidad negra de Estados Unidos y originalmente quería decir **estar alerta a la injusticia racial**. El término resurgió en la última década con el movimiento **Black Lives Matter** (que *significa las muertes de los negros importan*), que nació en rechazo a la brutalidad policial hacia personas afrodescendientes. Pero actualmente su uso se difundió más allá de la comunidad negra y empezó a ser utilizado para significar algo más amplio. En 2017, el diccionario Oxford agregó una nueva acepción de “woke”, definiéndolo como: **“Estar consciente de temas sociales y políticos, en especial el racismo”**. Lo tremendo es que hoy, así como hay gente que se autodefine con mucho orgullo como una persona “woke”, alerta a la discriminación y la injusticia, hay muchos otros que utilizan el adjetivo **como un insulto**. Otra moda siniestra que van imponiendo las ultraderechas.

(3) <https://www.topia.com.ar/articulos/izquierda-derecha-elogio-del-binarismo>

(4) 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 Teorías de la Comunicación, carrera de Comunicación), profesora de Teorías de la Comunicación en UCES y UCA; además de investigadora en comunicación y cultura urbana.

(5) <https://www.pagina12.com.ar/823520-dinonegacionismo-como-piensa-el-grupo-que-niega-la-existenci>

Carlos Martos es Geógrafo (UBA). Documentalista. Co-editor de la revista Kiné. **Julia Pomiés** es Periodista. Lic. en Artes del Movimiento (UNA). Directora de la revista Kiné.

Reflexiones filosóficas

La libertad, en filosofía, se ha conceptualizado de diversas maneras a lo largo de la historia. En esencia, casi todas las postulaciones coinciden en definirla como la capacidad de la conciencia para pensar y obrar según la propia voluntad, y señalan también que ello implica una responsabilidad por nuestros actos libremente decididos. Pero, además, cada intelectual ha puesto el acento en determinadas características y condiciones, que casi siempre tienen relación con la época, el contexto, y su propia ideología.

Platón filósofo griego (427 a. C.-347 a. C.)??. Hay un amplio consenso en considerar a Platón como representante de una concepción positiva de la libertad entendida como **autodominio racional**. Según este enfoque una persona es libre **si sus deseos racionales dominan sobre sus deseos irracionales** y determinan sus acciones.

Aristóteles (384 a.C. - 322 a.C.) fue un filósofo y científico griego para quien la libertad se entiende como la capacidad del individuo para elegir y actuar de acuerdo con la razón, siendo dueño de sus propios actos. **No se limita a la ausencia de coacción externa, sino que implica un control interno** sobre las acciones y la responsabilidad de las decisiones.

Baruch Spinoza (Ámsterdam, 24 de noviembre de 1632-La Haya, 21 de febrero de 1677). Filósofo neerlandés de origen sefardí. Para Spinoza, la libertad es la autodeterminación, **la capacidad de ser causa de uno mismo**. La libertad es la capacidad de actuar de acuerdo con la propia naturaleza, siguiendo la necesidad de su esencia; es más que la posibilidad de elegir entre diferentes opciones. La libertad humana, no es total, sino **que está limitada por la necesidad de la naturaleza y la interacción con otros**.

Immanuel Kant (1724- e 1804) filósofo alemán. Kant, destaca que la libertad es fundamental en el ámbito moral y **político**. La libertad no es simplemente la ausencia de restricciones, sino la capacidad de autodeterminación, **de actuar según la razón y la ley moral**, no por impulsos o deseos.

Georg Wilhelm Friedrich Hegel (1770-1831) fue el filósofo más notable del Idealismo alemán. Afirma que tener libertad no es simplemente estar exento de restricciones externas, sino la **conciencia y realización de la propia voluntad**. La libertad implica la capacidad de autodefinirse, de actuar según la razón y de **participar en la creación de un orden social justo**. Hegel concibe la libertad como un proceso dialéctico que se desarrolla a través de la historia y que **culmina en el Estado** como la manifestación de la voluntad general.

Søren Kierkegaard (1813-1855) filósofo y teólogo danés, parece acercarse a un entendimiento de la libertad como un **“trascendental personal”** al afirmar su irreductibilidad al libre albedrío.

Friedrich Nietzsche (1844-1900) fue un filósofo, poeta y escritor alemán, para quien la libertad **no es un estado innato, sino una conquista personal** a través de la superación de obstáculos y la asunción de la propia voluntad. Se trata de un **proceso continuo de tensión, avance y retroceso**, que culmina en la posibilidad de “llegar a ser lo que se es”. Pensar y actuar desde la propia voz, **libre de la influencia de la opinión pública**.

Jean Paul Sartre (1905-1980) filósofo, escritor, novelista, dramaturgo, activista político, afirma que la libertad no es algo que se recibe, sino algo **inherente a la condición humana** y se manifiesta en la capacidad de elección y la responsabilidad que eso implica. En su filosofía, el individuo está “condenado a ser libre”, lo que significa que no puede evitar la responsabilidad de su propia existencia.

Simone de Beauvoir (París, 1908-1986), cuyo nombre completo era *Simone Lucie Ernestine Marie Bertrand de Beauvoir*, fue una filósofa, profesora, escritora y activista feminista francesa, autora de novelas, ensayos, biografías y monografías sobre temas políticos, sociales y filosóficos. Figura clave del **existencialismo** y el **feminismo**, considera la libertad como un concepto fundamental para la existencia humana. Su obra, especialmente *“El segundo sexo”*, **explora cómo las mujeres son socialmente construidas y excluidas de la libertad plena**, y cómo la lucha por la igualdad es esencial para la autonomía individual. Para ella (a diferencia de su pareja, Jean Paul Sartre) la libertad **no es un estado innato, sino un proyecto que se construye** a través de la acción y la conciencia de la propia existencia.

María Zambrano Alarcón. (1904 - 1991). *Filósofa y escritora española*. Considera que la libertad va más allá de lo político y social, extendiéndose a una **dimensión espiritual que conecta al ser humano con el universo**. La libertad no es un estado estático, sino una práctica, un **ejercicio constante de trascendencia en la vida diaria**.

Hannah Arendt (1906-1975) pensadora política y filósofa alemana de origen judío. En su obra el concepto de libertad constituye un elemento fundamental para **actualizar la reflexión y el ejercicio de los derechos humanos en el contexto presente**. Su propuesta radica en **colocar la acción política en el centro de la libertad** para pensar el vínculo entre la ley y su puesta en marcha para realizar los derechos humanos. Con este propósito, argumenta sobre los límites que entraña el principio de que los derechos humanos tienen su concreción en el marco de un sistema estatal soberano, ratificado en todas las declaraciones universales desde la Revolución francesa.

Norberto Bobbio (1909-2004) fue un *jurista, abogado, filósofo y politólogo italiano*, para quien la libertad se entiende como la capacidad de **actuar sin obstáculos, ya sean interpuestos por otros individuos, por la sociedad o por el Estado**. Bobbio distingue entre **diferentes tipos de libertad**, incluyendo la libertad liberal (ausencia de impedimentos), la autonomía (capacidad de autodeterminación) y la libertad positiva (participación en la vida política).

Michel Foucault (1926-1984) fue un filósofo francés prolífico conocido por su análisis del poder, el conocimiento y la historia. Michel Foucault no veía la libertad como una condición preexistente o un estado natural, sino como **una práctica, una forma de vida socialmente producida que se inscribe en las relaciones de poder**. Para Foucault, la ética es la forma reflexiva que adopta la libertad, y la práctica del “cuidado de sí” es una forma de ejercer la libertad en la relación consigo mismo y con los demás.

Susan Sontag (1933-2004), pensadora, escritora, intelectual nacida en Nueva York. Especialista en la cultura de masas. La libertad, según Sontag, se manifiesta en la **autonomía de la obra de arte**, en la capacidad de la literatura para abrir a la introspección y a una vida más plena, y en la liberación de la mujer de las tareas domésticas y la opresión social. Abordó el tema de la **libertad femenina**, considerando **a la familia como una institución de explotación para las mujeres**. Argumentaba que las mujeres que trabajaban fuera del hogar pero seguían cargadas de las tareas domésticas, no habían hecho sino duplicar su carga de trabajo.

Franco “Bifo” Berardi (Bolonía, 1948) *escritor, filósofo y activista político italiano*. Dice: “Cuando hablamos de libertad, hablamos de una potencia de la voluntad que se piensa como una potencia infinita, sin límites. Sin embargo, la potencia es la dimensión en que la libertad se hace posible, no al contrario. **Nuestra libertad pertenece al campo de nuestra potencia**. Esto significa que la pretendida infinitud de la voluntad humana es algo que no existe”.

Rita Laura Segato (Buenos Aires, 1951) es una escritora, antropóloga y **activista feminista argentina** sostiene que la libertad implica una **capacidad de pensamiento independiente**, de cuestionamiento y de elección que **desafía las restricciones externas**, las normas y estructuras de poder, particularmente aquellas basadas en el patriarcado y la raza. Segato enfatiza que la libertad es la condición *sine qua non* para ejercer la responsabilidad, es decir, para ser capaz de responder por sus actos. Para Segato, **la libertad está íntimamente ligada a la lucha contra el patriarcado y la discriminación racial**, que son estructuras de poder que perpetúan la desigualdad y la violencia.

recuperar el sentido

En su nombre se han levantado muros, se han librado guerras, se han silenciado voces. Nos aferramos a ella como blasón, pero olvidamos que su esencia no es el dominio, sino el respeto; no es la imposición, sino el acuerdo. No es el accionar sin límites, sin respeto por el otro, sino el ejercicio consciente de una humanidad compartida.

escriben: Mirtha Barnils y Gabriela Prosdocimi



“Libertad”, que palabra tan hermosa, tan luminosa, y, a su vez, tan esquiva, tan difícil de definir en su alcance, de bordear la grandeza abstracta de su concepto, de captarla en toda su dimensión metafísica y ética, de perseguir sus implicancias, tanto en lo personal como en lo colectivo. Palabra que se cuela en las relaciones humanas, en la convivencia recíproca, marcando la frontera entre lo propio y lo ajeno. Palabra que se esconde en la paz de las naciones o en los conflictos que la reclaman.

Amamos esa palabra, nos prosternamos ante ella, con fruición, con pasión, con sagrada reverencia; amado vocablo que nos define y enaltece como seres autónomos, con libre albedrío, capaces de elegir... Elegir amar, resistir, crear, callar, partir, volver.

Y, sin embargo, ¿cuántas veces la traicionamos? ¿Cuántas veces se convierte en excusa para oprimir al otro, para justificar el ego, para negar lo común?

Invocada por todos y comprendida por pocos, ha sido transformada en un instrumento de intereses diversos. Distorsiones, perversiones y abusos han desacralizado impunemente su sentido más profundo, han profanado su alma luminosa, han robado su entrañable verdad.

Despojada de su dignidad primera, ha quedado sangrando en el lenguaje. Y así lo expresó poéticamente Rafael Alberti: «Siento esta noche heridas de muerte las palabras».

Pocas han sido tan mancilladas como “libertad”, vocablo noble que hoy vaga entre banderas enfrentadas, campañas políticas, eslogans vacíos (“La libertad avanza”) y discursos que poco tienen que ver con su sentido más humano y profundo.

Frente al sinsentido de tanto odio, de tantas injusticias e iniquidades, es necesario que recuperemos el verdadero sentido del amado vocablo “libertad”.

El camino hacia la libertad: Reconocimiento instintivo y desarrollo de la autonomía

Reconocimiento instintivo

Baruch Spinoza, en su obra *Ética. Demostrada según el orden geométrico*(1), expone: «La piedra, una vez lanzada, si pudiera pensar, creería que vuela por decisión propia.» Es decir, si la piedra tuviera conciencia, podría creer que se mueve porque quiere moverse, como si su vuelo fuera producto de su propia voluntad. Sabemos, sin embargo, que eso no es cierto: la piedra no decide nada, su trayectoria está determinada por fuerzas externas (la fuerza del lanzamiento, la gravedad, la dirección).

Pues bien, con esta poderosa metáfora filosófica, Spinoza cuestiona la concepción ingenua de libertad y rompe con la idea tradicional de libre albedrío entendido como autonomía absoluta. Él sostiene que muchas veces creemos que somos libres simplemente porque ignoramos las causas que nos determinan, y así como la piedra cree que vuela por voluntad propia, nosotros también podemos pensar que nuestras decisiones son autónomas, cuando, en realidad, están movidas por múltiples factores no reconocidos (las experiencias pasadas, los traumas, la educación recibida, las normas sociales o culturales que hemos interiorizado sin reflexión).

Para Spinoza, entonces, la verdadera libertad no consiste sólo en hacer lo que se quiere, sino en entender por qué se quiere lo que se quiere. Es decir, cuanto más comprendemos las causas que nos condicionan -sean emocionales, racionales o sociales- más capaces somos de actuar libremente. La libertad, enton-

ces, nace del autoconocimiento y la comprensión, no del simple impulso.

Para la libertad, hay que trabajar, fundamentalmente, con el reconocimiento instintivo, que no significa que no se haga consciente. En eso estaría, precisamente, el conocimiento de sí mismo; se trata de saber quién soy, de identificar de dónde provienen nuestros temores, deseos, contradicciones, respuestas emocionales, hábitos..., lo cual va más allá de la simple racionalidad, apuntando a un nivel más profundo de conciencia y comprensión personal.

Este proceso de autoconocimiento nos permitirá desarmar automatismos, cuestionar condicionamientos, y tomar decisiones más auténticas y conscientes.

Las heridas del pasado, las expectativas ajenas, los mandatos sociales que cargamos sin darnos cuenta..., todo eso habita en nosotros y nos influye. Por eso, la verdadera libertad implica, muchas veces, enfrentarse a uno mismo y desandar caminos, para recuperar lo perdido o silenciado, para sanar lo reprimido. La libertad emocional no significa vivir sin emociones difíciles o dolorosas, sino ser capaces de manejarlas con autonomía y sabiduría. Ser emocionalmente libre es poder escucharse sin miedo, descubrir qué nos mueve, qué nos transforma, qué nos duele y qué nos impulsa; y aprender a vivir de acuerdo con lo que realmente necesitamos y deseamos, sin quedar atrapados en reacciones automáticas o condicionados por el miedo, la ira o la tristeza.

Reconocer los límites no invalida la libertad: la hace más real y más humana. Ser libre no es escapar de todo condicionamiento, sino navegar en medio de ellos con integridad. Es elegir lo mejor posible dentro de lo que se puede. Es buscar sentido incluso en medio de la incertidumbre. Y en esa tensión entre lo que somos y lo que anhelamos ser, la libertad alcanza su expresión más profunda y auténtica.

Desarrollo de la autonomía

En su libro *El Miedo a la libertad* (1941)², el psicoanalista, sociólogo y filósofo humanista alemán Erich Fromm explora cómo el ser humano, a pesar de anhelar la libertad, a menudo la teme y, en lugar de abrazarla, tiende a someterse a diversas formas de autoritarismo. Plantea que, mientras que la libertad representa una oportunidad para el individuo, también genera una sensación de vacío y ansiedad existencial. Fromm explica que, en lugar de ser liberados, muchos individuos buscan la protección de figuras autoritarias que les proporcionen respuestas claras y un sentido de seguridad, a menudo sacrificando su propia libertad.

El miedo a la libertad puede hacer que las personas opten por la sumisión o la conformidad, eligiendo la obediencia ante la incertidumbre y el caos que conlleva la autodeterminación.

Fromm marca una división, una ambigüedad, entre la libertad y la dependencia. El equilibrio o desequilibrio de estas dos fuerzas puede tener un impacto profundo en el desarrollo del individuo y la sociedad.

La familia, como primera institución social, juega un papel crucial en la formación de las primeras experiencias de libertad y dependencia, moldeando las actitudes del individuo hacia la autonomía y la sumisión.

Élida Noverazco, creadora de Danza Armonizadora, ha observado, en su experiencia como profesora de esta disciplina, que las personas, al explorar su cuerpo y emociones a tra-

vés del movimiento, tienden a reproducir patrones internalizados desde la infancia. Según su perspectiva, en la dinámica familiar, la ambigüedad o tensión se manifiesta en los extremos de sobreprotección y desprotección, los cuales pueden limitar de manera significativa el potencial humano y colectivo. Por ejemplo, en el caso de un chico que es totalmente abandonado y otro que es sobreprotegido, ambos carecen de libertad.

Desde el enfoque terapéutico de Danza Armonizadora, tanto en el niño sobreprotegido, como en las sociedades o Estados que sobreprotegen al pueblo y no propician su desarrollo, no se trabaja el potencial del ser humano. Si tenemos padres que nos “solucionan” absolutamente todo, no hay posibilidad de libertad, de permitir la autonomía necesaria para que las personas, desde pequeñas, puedan ir adquiriendo las herramientas necesarias para transitar el mundo con resiliencia. En la sobreprotección, tanto en la crianza como en la gestión pública, estamos trabajando con la zona de confort, y lo que no se desarrolla son los potenciales ni las emociones, porque cualquier carencia, que nos impulsaría a proveernos, conlleva un montón de situaciones corporales, psicológicas y espirituales, para poder satisfacer esa necesidad.

En la persona sobreprotegida, cualquier vicisitud, cualquier inconveniente u obstáculo, lo desmadra, lo desborda. La incapacidad de lidiar con lo inesperado se convierte en una crisis interna, ya que nunca se les dio el espacio para aprender a navegar por la adversidad. Todo se le torna insostenible, y aparecen, como síntomas, los ataques de pánico, de angustia, el estar paralizados, la depresión.

Por otro lado, cuando tenemos gobiernos (o crianzas) que nos desprotegen totalmente, tampoco tenemos la posibilidad de un desarrollo humano adecuado, pleno.

No se otorga una base sólida que asegure el acceso a la educación, la salud, la alimentación, el hogar como lugar seguro y estable. Cuando se carece de las estructuras básicas esenciales, cuando estos elementos no están en su justa medida, las personas se ven limitadas en sus oportunidades de crecimiento.

Esta tensión entre los dos extremos (la sobreprotección y la desprotección) afecta profundamente la autonomía y el sentido de libertad; es una contradicción que se enraíza en lo más íntimo del ser humano, como una semilla latente que florece en medio del conflicto. En ninguno de los dos extremos, hay una forma satisfactoria, distintiva, real, de lograr la libertad, que sería uno de los anhelos más preciados del ser humano.

La falta de espacio para el crecimiento personal, para la exploración y el error, es lo que genera esa sensación de insatisfacción. Las personas, tanto en un contexto familiar como en una sociedad, anhelan tener cierto grado de libertad para formar su propio camino, desarrollar su identidad y experimentar la vida de manera auténtica.

Los vínculos: la libertad como encuentro

Hemos visto que hablar de libertad es, inevitablemente, hablar también de sus límites. Aunque el ideal de libertad sugiere una existencia sin ataduras, la experiencia concreta de vivir nos recuerda constantemente que habitamos un mundo compartido, con reglas, contextos históricos, estructuras que nos condicionan. La libertad, en ese sentido, no se presenta como un estado absoluto, sino como una conquista dentro de un marco de posibilidades siempre finito.

Vivir con otros implica asumir que nuestra

libertad no puede avanzar atropellando la del prójimo. En toda convivencia humana, la libertad debe dialogar con la responsabilidad, con el respeto, con la ética. Ser libre no es hacer lo que se quiere sin pensar en las consecuencias, sino actuar con conciencia de los vínculos que tejemos.

Desde Danza Armonizadora, trabajamos la idea de libertad como la capacidad de autorrealización, de encontrar sentido y propósito, buscando lograr una calidad de vida auténtica y significativa. Es la construcción de un camino para que cada ser humano pueda explorar su potencial, definir su identidad, estimulando el crecimiento personal y el encuentro genuino con los otros.

Una de las grandes paradojas de la libertad es que se fortalece en relación con los otros. Lejos de verse como una amenaza, el otro es una oportunidad para descubrirnos en nuevas dimensiones.

A través del amor, la amistad, la cooperación o incluso el conflicto, nos definimos y nos transformamos. La libertad se concreta cuando somos capaces de crear vínculos que no nos someten, sino que nos nutren, nos desafían, nos enseñan a empatizar y a compartir.

Así, la libertad no se realiza sólo en la autosuficiencia, sino en el equilibrio entre ser uno mismo y ser con los demás.

Como ya hemos puntualizado, esta dimensión relacional de la libertad requiere responsabilidad. Ser libre no es imponer la propia voluntad, sino convivir con otras libertades. Por eso, la libertad también implica una ética: exige reconocer al otro como sujeto y no como medio para nuestros fines. Sólo en ese reconocimiento mutuo puede florecer una libertad verdaderamente humana.

La libertad no es un mero concepto abstracto, sino, que se conquista por medio de un trabajo a conciencia, que se manifiesta en las decisiones diarias, en la defensa de los derechos, en la capacidad de soñar, de aprender, de probar, de equivocarse y volver a empezar.

El desarrollo humano requiere un entorno que permita la expresión plena de las capacidades individuales. Cuando una persona tiene acceso a la educación, a la cultura, a una vida digna y a un espacio donde su voz es escuchada, florece como ser único y valioso.

Así, la historia, con sus luces y, sobre todo, con sus sombras, nos ha mostrado que la libertad puede ser arrebatada, distorsionada, negada; y tanto la historia como la filosofía nos muestran que la libertad humana está rodeada de límites reales: políticos, sociales, psicológicos y éticos. Pero también nos recuerda que, mientras exista la voluntad de pensar, de actuar y de vincularnos con los otros desde el respeto y la responsabilidad, la libertad puede ser protegida, incluso en los momentos más oscuros. La verdadera libertad no es absoluta ni solitaria: es humana, frágil, pero profundamente valiosa.

Mirtha Barnils y Gabriela Prosdocimi, Profesoras de Danza Armonizadora

Notas

- 1 Spinoza, Baruch de. (2012). *Ética. Demostrada según el orden geométrico*. Buenos Aires Agebe.
- 2 Fromm, Erich (2023). *El miedo a la libertad*. Barcelona, Editorial Booket.

Luz verde, luz de mujeres

Experienciar la autoregulación de los cuerpos:
la tensión entre el entorno y la autonomía

Las mujeres no hemos compartido mesa con la libertad, lo doméstico se volvió nuestra cárcel y nuestros cuerpos fueron excluidos de ser sujetos, y en cambio fueron vueltos objeto de uso y de cambio.



escribe: Anabella Lozano

Autoregularse la mejor alternativa para verse y tensar con los otrxs.

Ser autónoma la mejor manera de respetarse y hacer lugar a los otrxs.

Para poder hablar de libertad las mujeres debemos decir que cuando se rebeló tan noble y tan ilustre esta idea moderna, nosotras no fuimos convidadas a habitar esta noción en clave de derecho. La palabra libertad nos quedó ajena y nosotras quedamos vacías de ella, lo mismo allá en sus inicios de gran furor indiscutible y acá en esta época de tanta furia irrefrenable.

Concepto tan fundante de la cultura moderna que vino a organizar y justificar las revoluciones burguesas que nos trajeron hasta acá en un camino de supuesto progreso y diferentes órdenes, que en lugar de hacernos crecer nos plantaron en todo este desorden actual extractivista, patriarcal y depredador.

Esa misma idea de Libertad es la que ordena junto con la Igualdad y la Fraternidad las corrientes de pensamiento que sostienen los pilares de esta cultura. Este orden tan incuestionable a lo largo de la historia se presenta como la natural manera en que se regulan las comunidades, culturas, sociedades y países.

A la libertad se le sumaron igualdad y fraternidad y ellas tampoco fueron nuestras palabras porque a ninguna de estas fiestas fuimos invitadas. Por eso lo que muchas hemos ido eligiendo fueron otras palabras que nos representen y que refunden el territorio de nuestras cuerpos.

En primer lugar para nosotrxs mismas, luego para nuestros hijxs y abarcándonos a todxs celebramos que sobre todo sea para nuestra Tierra. Así que este recorrido fue dando nuevos sentidos a nuestras experiencias.

Podríamos decir que nuestra propia revolución y nuestra experiencia desandando sujeciones nos han llevado a declarar la Autonomía de deseo, la Sororidad de las hermanas y la Dignidad de los cuidados, como nuestras ideas cargadas de sentido.

Para que estas ideas regulen nuestros vínculos entre nosotrxs y con todos los seres vivos que habiten nuestra Tierra y nuestra Pacha.

La Libertad regula las vidas privadas y las singularidades y también regula los vínculos más íntimos y los más lejanos. Es decir que en esto de querer ser libres como un deseo que parece natural y que nos hace seres independientes, los vínculos estarán teñidos de cierta inquietud para nosotrxs y entre nosotrxs. El otro según las lógicas meritocráticas es ante todo una amenaza a nuestro ejercer el ser libres.

Esta idea de la libertad no es tan compleja de entender en este sistema plagado de individuos y no de singularidades. Plagado de competencias y no de cooperaciones.

Arrasando con las comunidades dieron un gran sustento al orden social del Ciudadano Ilustre y no quiero dejar de mencionar inde-

pendiente, competitivo y autosuficiente.

Seremos libres solo si nos adaptamos a este orden y nos realizamos como se espera es decir siendo el mejor. Trazada la senda del control de nuestros márgenes de libertad la desigualdad hará el resto.

Reflexionar en épocas de amenaza de la vida y propagación del miedo no es territorio fértil, la reflexión arde como las llamas que arrasan a nuestro planeta. Pero reflexionar en la normalidad era imposible por falta de tiempo y agotamiento. Oportunidad berreta la de estos tiempos oportunidad al límite. Triste oportunidad.

Entonces Reflexionar en esta época debe ser un posicionamiento de principios, sin reflexión no hay posibilidad de transformarnos y el gran desafío que veo ante mí es

dejar de pedirle a los demás que se transformen. El verdadero desafío es hacerlo para y por nosotrxs mismxs.

Para luego sostener la tensión de ser capaces de alojar a la diferencia incluso aquella que implica que los demás no quieran hacerlo.

Autorregular y la experiencia de ser testigxs
Autorregular significa estar atentos a un proceso en marcha que puede representar en la mente de las ideas lo que vendrá, actuar discriminando lo que sucede y decidir qué puede modificar de la acción. Permite ponderar múltiples posibilidades que se alineen con la producción de aprendizajes que son vitales para cambiar el hábito.

Si ser libre es no necesitar de otros y otras, el famoso ser independientes, es porque ellos y ellas son potenciales barreras hacia nuestros objetivos. Nos deja cerca de una libertad restringida, mezquina, tensa y desconfiada. El otrx es eso, una presencia que disputa; y la disputa es la energía que agota la posibilidad vital de expandirse hasta reducirlo. Señal de competencia y esfuerzo, el otrx es eso, un desafío, un contrincante y, al final casi seguro, una amenaza.

La captura de subjetividades por parte del sistema en el que vivimos, que es el sistema capitalista, nos impregna de sensaciones donde la escasez, la reducción y el espacio interno se perciben de manera compleja como nuestra única oportunidad y también el gran impedimento para expandirse. La contracción es un movimiento orgánico pero cuando solo es ese el polo del movimiento que ejercitamos reduce, rigidiza y se instala el patrón reductor reforzando ese polo de quien no puede expandirse porque se siente amenazado.

Por eso pulsar es nuestro verbo porque el ritmo de expandir y condensar es más de la confianza que del esfuerzo.

Quienes practicamos con el movimiento y somos docentes vemos muy a menudo este pulso reducido y también reducida la posibilidad de generar herramientas propias aprendidas y significativas para nuevos aprendizajes que nos permitan aprender a aprender.

Quien le pone el apellido a este pulso reducido es la exigencia y muchas veces la copia del gesto sin la conexión propioceptiva. La exigencia organizó la experiencia fundante de nuestra idea de libertad ya que seremos libres si logramos destacar y eso solo se logra exigiéndonos, no cooperando y por supuesto haciendo un camino de esfuerzo y con la presencia del mérito.

Atesorar la experiencia para tejer la trama de la cooperación.

Siento un acuerdo primero y para nada superficial con la necesidad de llevar la mirada

hacia adentro, aunque considerando las tensiones que trae el entorno y otorgándole el lugar que ellas tienen en nuestro modo de vida. Muchas corrientes que guían y proponen transformaciones lo hacen considerando ir hacia un mundo interno generando un estado más presente en modos introspectivos y sin presiones del afuera y sus exigencias.

¿Quien desea aprender bajo la presión de una pandemia o de un mundo en llamas? Todos soñamos, tenemos, en común la ilusión de un lugar ordenado y segurizante.

Detenernos a sentir, pensar y mover sin apuros, podría ser un derecho humano. El derecho a retirarse de otrxs a resguardarse de la amenaza, a no necesitar, a no consumir, a no reaccionar y a no tener que cambiar nuestros planes por los imprevistos. Un tiempo sin tiempo, una pausa sin espera y sin resultados.

Aunque tramposo a veces porque mirar hacia adentro de tan segurizante suele ser para mí un lugar escurridizo que no logra dar respuesta a eso tan difícil de compartir en comunidad. Cuando nos incomoda el afuera por sus presiones o por sus desigualdades la lucha es tildada de inmadura, de poco evolucionada y la política con ella. Desprolija, desproporcionada, y sin templanza su pasión por lo colectivo muchas veces sufre de un silencio incómodo por impresentable.

Como si autorregularse fuera algo así como no involucrarse desde el impulso, para evitar el conflicto, la frustración, la imposibilidad, el error y el desequilibrio.

Solemos decir que no hay aprendizaje sin resistencia y agregamos y sin desacuerdos.

Las mujeres somos las principales investigadoras en el campo del movimiento así que sabemos mucho de estas experiencias de búsqueda y de aprendizaje.

Y también mucho de violencias, silenciadas y sentimientos minimizados. En ese terreno muchas veces la vida se sobreadapta sin desproporciones ni emociones alteradas.

Se trata de incomodar a la calma arrastrándola al conflicto inevitable de ser distintos, no se trata de un conflicto bélico, se trata solo del cotidiano y vulgar no acordar en todo con otrxs.

Ese no acuerdo que la promesa lineal del refugio seguro ha prometido dejar atrás si no confrontamos. Evitando decirnos que ahí es donde el esfuerzo debería hacer su aparición con sentido compasivo, allí deberíamos redoblar aprendizaje y esfuerzo por comprender a los otrxs y sus razones. También podemos elegir ser ciudadanos controlados que retienen sus enojos y sus frustraciones pero que tarde o temprano se irán quedando solxs, porque

tarde o temprano el desacuerdo hará su aparición. Así que reducir el propio universo para reducir los aprendizajes y mantener restringido nuestro universo volverá a dejarnos lejos de la idea de comunidad.

Pero claro, cada desacuerdo se vive en cada unx de nosotrxs de maneras muy diferentes. Repleto de excusas para no actuar o para autojustificarnos apelando al derecho que todxs tenemos a decidir por nosotrxs mismxs, a retirarnos de la realidad que nos amenaza... Excusas para retirarnos de las construcciones comunitarias apelando al respeto por el mundo interno y sus ritmos singulares...

La comunidad, lo colectivo, se vive como amenaza porque pide compromiso, el de saberse en los otrxs, y reconocer que sin ellxs no somos.

No hay forma de construir ciudadanía sino construimos políticas de cuidado. Un cuidado que convierta la exclusión en un recuerdo, donde triunfe la experiencia de lo común como un territorio compartido sin idealismos y con nuevos recursos para desandar la diferencia, pero también sin privilegios.

Como dice una amiga y compañera cada unx de nosotrxs elige sus batallas y también elige donde poner su caudal de comprensión y compasión. En mi caso ya elegí el camino de comprender que es con los otrxs que deseo transformarme.

Algunos años después vuelvo a leer esta nota que reeditamos en este número y pienso qué necesario se vuelve el reconocer, sin desconocer a los otros y otras en sus maneras, sobre todo a aquellos y aquellas que quedan tan lejos de mí en sus conductas vinculares de desplegar la vida.

Reconocer es más que ver o escuchar a las y los otros, aún no arribo a una explicación completa aunque navego por la sensación de poner en movimiento un corrimiento y protagonismo de mis necesidades, prioridades y expectativas para que los demás puedan ser mientras vamos siendo juntas y juntos. Tensando los deseos propios con los de los demás y tratando de ser recíprocos.

Me niego a renunciar a la ternura que tanto me cuesta tejer en estas épocas de guerra contra el otrx, prefiero pensar que seguimos siendo porque nuestro gesto es el de humanizarnos y no el de maltratarnos.

Autorregularnos es revisar lo que va sucediendo en vínculo con todo lo que trae el entorno y también saber que habitamos una época histórica e inédita y que depende de nosotros y nosotras, de los vínculos y sus cuidados y de los acuerdos del poder que podamos doblegar para que haya muchos mundos posibles en este que es uno y es el de todas y todos los que lo habitamos.

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

ejercer nuestro derecho a la **identidad**

El Derecho a la libertad sexual, incluye la libertad de decidir sobre el propio cuerpo, orientación sexual, prácticas y relaciones. Es un movimiento social que desafía las normas heterosexualizantes de lo binario, promoviendo la igualdad y el respeto por la diversidad sexual.

Acciones
posibles para
imaginar otros
cuerpos

escribe: Emiliano Blanco

"La libertad es gastar el tiempo de tu vida en las cosas que a tí te motivan.

Cuando vos multiplicás las obligaciones, no sos libre. (...)

El culto de los afectos, porque los seres humanos somos profundamente afectivos; pero eso no da rédito". Pepe Mujica, ex presidente uruguayo.

El arte de re-sentir. Re-existir. Resistir

Hablar de nuestro deseo con libertad, nos marcó en esa permanencia del miedo.

Coraje nos sobra, claro que sí. Pero no sin omitir, que como dice Marlene Wayar: *"Nos gobierna la Negación, y la Mentira es primera Ministra, hablando y hablando en oídos de cada quién sobre los ricos frutos de la democracia que se disfrutan en el país".*

Imaginar una *cuerpa colectiva* -otra comunidad, sobre la hegemonía del régimen heterosexual-; nos costó gritos y empujones en las rondas feministas hasta hace poco tiempo.

El régimen heterosexual legitima al Ministro de Justicia de la Nación, Mariano Cúneo Libarona a que exprese sin escándalo que *"nosotros (el gobierno) rechazamos la diversidad de identidades que no se alinean con la biología. Son inventos subjetivos"* Agosto del 2024.

El desconocimiento sobre las leyes vigentes y el desinterés por las obligaciones del Estado que debe garantizar su función institucional, son un atropello que busca distraer con estos posicionamientos inadmisibles la única realidad evidente: **la desarticulación de las políticas públicas para atender las violencias.**

Negación democrática que no incorpora aún la cifra de lxs más de 400 detenidxs desaparecidxs (LGTBIQ+) en los centros clandestinos de detención y exterminio durante la última dictadura militar:

"Durante el año 1975, sabemos qué vivía Argentina con la aparición de la Triple A. Comienza a darse la construcción del enemigo interno con la revista "El Caudillo" y una pegatina que se hizo en CABA que decía "El árbol de la subversión" (...) y que en las ramas superiores había una que decía homosexualidad y otra que decía feminismo" Preciso Flavio Rapisardi en el juicio por delitos de lesa humanidad perpetrados en las Brigadas de la Policía Bonaerense de Banfield, Quilmes y Lanús, Marzo del 2023.

Este antecedente, fundamenta la postergada *Ley de reparación histórica* para la comunidad travesti trans, la violencia sistemática y los crímenes de lesa humanidad cometidos por el Estado argentino.

"La represión se profundizó en el '78, año del mundial de fútbol. Se produce un recrudecimiento de la represión y de la circulación de gays, lesbianas y trans de la vía pública, La consigna del comisario Luis Margaride, jefe de la Policía Federal en aquel momento, era "lim-

piar las calles" afirma Rapisardi.

Los años siguientes entre 1984 y 1987, Carlos Jáuregui junto a otrxs militantes lideraban el reclamo por la *Memoria, Verdad y Justicia* para las identidades no heterosexuales desaparecidas y sobrevivientes, sugiriendo la cifra de **30.400**; teniendo en cuenta los relatos de sobrevivientes, ya que en la CONADEP no quisieran dejar nota de la identidad de género de las víctimas.

La ciudadanización sexual, legitimando a las diversidades sexuales como **Sujetos de Derechos**, por medio de encontrarse y reconocer la importancia de organizarse en torno a la expresión, identidad de género y pelear por la visibilidad y el reconocimiento de las personas trans; permitió durante los años de lucha e insurgencia democrática salir a las calles y proponer *"Corte de ruta y pasarela"*.

Las conquistas por la dignidad de permitirse transitar en la vía pública, como estos cuerpos que no podemos dejar de imaginar. Un espacio potente para la construcción de la *nostredad* con palabras de fuego.

Nostredad, porque como convida Wayar en *Travesti, una teoría lo suficientemente buena: "Y se da en principio por la radical otredad. En un mundo donde las diferencias reinan, hay un límite que marca una sustancial diferencia que iguala la experiencia infante, ser niñx nos separa del mundo adulto auto-convertido y propuesto como otredad. Las travas, en momentos de mi ingreso al mundo travesti, me lo enseñaron a pesar de mis resistencias (...)* Somos travestis y el mundo es de suyo OTRO".

"De qué nos sirve la libertad si no hay justicia, María Pilar. Ay, ay, ay!" Teresa Parodi.

La Ley 26.743 **"Ley de identidad de género"**, se basa en cuatro principios fundamentales.

Despatologización: la ley reconoce que la identidad de género autopercibida no es una enfermedad mental.

Reconocimiento y derechos: garantiza el derecho a la identidad de género, incluyendo el cambio de datos personales y el acceso a tratamientos de salud.

Trato digno: requiere el respeto de la identidad de género adoptada por las personas, especialmente en niñxs y adolescentes.

Salud integral: garantiza el derecho a la salud integral, incluyendo tratamientos hormonales e intervenciones quirúrgicas para adecuar el cuerpo a la identidad de género.

Esta ley amparaba, junto con otras leyes como la ESI, más de 13 programas de promoción de diversidad sexual y género: Menstruar. Promotorxs territoriales de género y diversidad. Fortalecimiento de las organizaciones sociales de género y diversidad. Escuelas populares de formación de género y diversidad "Macachas y Remedios". Perspectivas de género e igualdad en la diversidad en el desarrollo rural "sembrar igualdad". Acceso a derechos para personas travestis, transexuales y transgénero. Dispositivos territoriales de protección integral de personas en contextos de violencia por motivos de género. Participación social y ciudadana en materia de género y diversidad. Igualdad de género en el trabajo, el empleo y la producción "Igualar". Apoyo urgente y la asistencia integral inmediata ante casos de violencias extremas por motivos de género. Capacitación en perspectiva de género y diversidad para el sector privado "Formar igualdad". Producir. Generar.



El Día Internacional contra la Homofobia, Transfobia y Bifobia ocurre cada 17 de mayo.

Este año, para dispersar responsabilidades, el flamante Ministro de Justicia de la Nación (Mariano Cúneo Libarona), tuitea que la eliminación de estos programas, al que le suma la connotación de "despilfarro", permite ahorrar \$6.000 millones de pesos a los argentinos.

Al desconocer el territorio y sus realidades complejas, no se contempla que, por ejemplo una piba pobre, si está menstruando y no puede pagarse tampones, evita ir a la escuela. No hace falta ser un genio para darse cuenta. Pero esa es mi opinión.

El programa garantizaba el acceso igualitario de las personas menstruantes a insumos de gestión menstrual, promoviendo el cuidado ambiental a través de la utilización de productos sustentables como toallitas reutilizables, copas menstruales, entre otras. Brindar herramientas e información para acompañar y asesorar a quienes accedan a estos productos es política integral de Salud Integral.

Según la Escala Salarial, el Ministro de Justicia de la Nación recibe un salario bruto de \$3.584.006 que significan \$43.008.072 anuales. La compensación adicional por responsabilidades de gestión, significan más de los dos tercios por lo que se ejecuta para la gestión de tribunales, propuesta de leyes, supervisión de los servicios de justicia, entre otras. Esto quiere decir que si su salario es parte del presupuesto público -por la dedicación a cumplir con las responsabilidades y funciones de su cargo- sintetiza que su calificación como «despilfarro» para programas de este tipo, es una verdadera ofensa. Advierte con este gesto que tuitear en su cuenta personal la eliminación de presupuesto oficial, criminaliza la política y no permite un funcionamiento institucional transparente. Con un ministro así y sus maneras, no hay *Ley de Ficha limpia* que no se manche.

Sin escrúpulos, el patrimonio del gabinete de Javier Milei, entre Cúneo Libarona, Francos y Posse; son los más ricos entre bienes y dinero en el exterior. Al ser funcionarios públicos, las declaraciones juradas también lo son. Solamente Luis Caputo, Ministro de economía, le ganó a la inflación y su patrimonio creció más de 2000% en este tiempo.

Cabe aclarar, para quienes advierten necesidades, que no se gastaba todo el presupuesto de los programas en los insumos de gestión menstrual, porque los reduccionismos amarillistas, son políticas de estado de este gobierno de turno. No mezclamos sensación con sensacionalismo.

Marlene nos provoca, diciendo: *"La biología ignora que hay organismos, o no se detiene, en lo unicelular. Ven mucho menos en aquello que van a mutar, en aquellos que parece que tienen una sexualidad reproductora y otra sexualidad que es placentera. Y que se dan otras organizaciones. Y a nosotrxs mismxs por supuesto que es lo básico (...) no existe más ningún otro discurso sobre la propia sexualidad que no es la sexualidad sólo con una misma. Y ojalá ahí se acabara, pero la base es relacional. Cómo me voy a relacionar con el resto del mundo, con el resto de las personas y con el mundo, es todo... todo es sexual. Qué concebimos como sexual y qué en general es el concepto de lo genital. Lo sexual es todo. Ahí aparece esto de la biología, supuestamente dictando cosas que no nos dicta, porque nacemos intersex."*

En ese sentido, pensar la práctica de la sexualidad en lineamientos políticos que demanden obediencia y adoctrinamiento, obviamente no favorece la liberación sexual.

Aún así, la liberación sexual ha logrado un impacto significativo en la sociedad, incluyendo la despenalización de prácticas sexuales, la aceptación de la diversidad sexual y el reconocimiento de las personas LGTBIQ+. Esto surge en la segunda mitad del Siglo XX, como un cambio social y cultural que desafió la hetero-cis-norma.

Pensar la hegemonía como un sistema que está impuesto, vivido; permite identificar formas de destruirlo, transformarlo en otra cosa o simplemente inaugurar uno nuevo. Asimilar que la sexualidad es una sensibilidad, es un camino que todavía nos atemoriza porque lo actual no nos permite imaginar un futuro sin la palabra "abrumador". Porque el presente

continúa en la página siguiente

viene de la página anterior

nos requiere una distancia con las proximidades vulneradas, las personas despedidas de su trabajo, la injusticia en cada represión semanal, la impunidad ante tanta desidia y el terrorismo de estado que se instala con más poder mediático, judicial y corporativo.

El despropósito planificado de sistematizar estos desfinanciamientos, en vez de desanimar y desactivar las luchas y la organización; están cooperando en aunar las asambleas, el saberse en la calle... aunque el protocolo sea obturado por la misma policía que en dictadura reprimió, secuestró y torturó.

En democracia, ese saldo con la institución policial tiende a una tensión sin reparación. Cada semana crece la violencia institucional.

El temor a llamar a las cosas por su nombre, quizás atormente lo que acontece en el presente: TERRORISMO DE ESTADO. Se llama así al uso sistemático de la violencia por parte del gobierno para generar miedo y terror en la población civil, con el fin de lograr objetivos políticos e ideológicos, a menudo infringiendo las leyes y los derechos humanos.

Mientras los discursos de odio crecen, se desmantelan las políticas públicas y en febrero del 2025 un DNU prohibió el acceso a tratamientos para adolescentes trans reconocidos por una Ley que durante 13 años logró que más de 13 mil personas accedieran al cambio de sus datos registrales, ampliando servicios de salud trans, creando cupos laborales en organismos públicos y la facilitando que identidad deje de ser una barrera... aunque no para todxs. Fue la primera ley en el mundo en poner la autonomía de las personas trans en el centro.

Estrategias de la presencia

Aunque algunos dirigentes confunden estribillo con idolatría, la tribu me invita a amar con el fervor de lxs desesperadx. Este es un pacto con el entusiasmo, porque el reclamo de justicia es el otro grito sagrado. ¿Después de tantas guerras, masacres, genocidios preventivos, tantas vidas interrumpidas sistemáticamente... y a cualquier edad, en la civilizada civilización... hemos aprendido algo? Susy Shock levanta el cartel: NO QUEREMOS SER MÁS ESTA HUMANIDAD.

Cuando pienso en la libertad, pienso en saltar sin red y no bajarle la mirada a la vida. Insistir sin repetir. Anidar la semilla porfiada, basada en el optimismo de la memoria colectiva. Sembrar en el abismo, y que por porfiatez el abismo se deje sembrar. Morir lo necesario, sin exagerar. Porque un poeta puede ser muy peligroso si ser curiosos nos hace guardar debajo de la cama bidones de poemas y ternura. Estas estrategias, colaboran en arrimarme cachorro de mis nuevas manadas, que burlonas encienden y descorchan vinos y bombachas. Una danza desconocida, de esas que susurran un tango putx. Un tango que nos abraza y nos recuerda el gesto antiguo por el que tendremos que velar: “La mayor potencia del tango para construir comunidades abiertas y solidarias quizás esté en su gesto primario: el abrazo” dice Virginia Arzuaga en el libro Danzas Comunes. Un Tango con nudesTrans voces, un tango de acá.

Porque la identidad, no es sólo el relato la-crimógeno de quienes somos; como sentenciaba Lohana Berkins. También nos podemos imaginar que estas historias están en nuestros lugares de trabajo, estudiando, formándose profesionalmente o haciendo otros modos de vida.

Que imaginar sea un derecho, no solamente un delirio que normaliza la meritocracia y la exclusión. Me resisto a pensar que el contrato social se reduce a leyes que algunos asumen o caprichosamente se descartan por los periodos de financiados autocráticos de moda.

Ejercer nuestro derecho a la identidad, sin ese tinte pedante de que el derrotismo está bien estéticamente: somos más que el insumo marketiniano o relacionado con el marketing o la comercialización. Recuperar esa pasión por los afectos. Dejarnos afectar. Infectarlo todo con afecto. La sexualidad es una sensibilidad. Descubrirnos. Hacernos las preguntas obvias necesarias. No saber. En fin: Bailar.

Emiliano Blanco. Docente de artes en la Universidad Nacional de las Artes (UNA). Performer, bailarín, sikuri y cantor popular. Desobediente y agitador cultural.

pura cáscara

¿Libres de qué?

escribe: Alicia Entel

Por más contradictorio que parezca, ese significant lleva en sí su opuesto: la libertad mencionada como una divinidad en los discursos de las “Fuerzas del Cielo” esconde en su interior autoritarismo, censura, discriminación, sometimiento, y hasta un cierto espíritu diabólico. ¿Cómo no? Sí, es así. Sus cultores comentan que alguien es “libre” de morirse de hambre, libre de odiar al prójimo, libre de practicar diversas perversidades. En fin, libre.

Estas perspectivas no son una novedad, no las inventaron las actuales muchachadas libertarias que son el eslabón de una cadena más sencilla de lo que se piensa, a veces, con ingenuo asombro.

Hace muchos años, después de la Primera Guerra Mundial, cuando la idea de progreso indefinido se hizo trizas y ni los liberales que la habían creado ya creían en ella, muchos intelectuales, como en un despertar, comenzaron a reconocer que esa Razón de la cual se había enorgullecido la Revolución Francesa en el siglo XVIII y que era puesta en práctica por la Revolución Industrial, llevaba en su interior, no sólo cierta capacidad crítica, sino el cálculo mercantil que, extendiéndose hasta el infinito y copando mentalidades, llevaba al consumismo sin límite, a la maximización ansiosa de las ganancias por parte de los siempre ricos. Y el tándem llevaba al supremo individualismo con la consiguiente explotación y hasta negación o deseo de aniquilamiento del otro, del diferente. O para decirlo con otros términos: el fascismo es hijo, quizás no deseado, del devenir de esa Razón que, intentó ser primero emancipadora y que, con el correr del tiempo y las ambiciones – se llama capitalismo – llegó a ser instrumento de la Ratio como cálculo para beneficio de la economía de unos pocos.

La libertad como emancipación se trasladó a la falsa libertad de mercado: muchos con la supervivencia en veremos y pocos con disfrutes suculentos.

Pero la patraña era ocultar el abismo entre el

discurso y la realidad: sos libre para “elegir” ajustar tuercas como muestra Carlitos Chaplin en la inolvidable *Tiempos Modernos*, mientras lo real era ser un engranaje más, y sin poder protestar, dentro de una cadena productiva.

A veces ni los cuerpos se salvan

En el transcurrir de esa historia, salvo hermosas excepciones y grupos de culto, la libertad de los cuerpos –como le había ocurrido a la Razón– aparentó liberación, pero se invistió de artificios:

cirugías según modelos de igualación, todas las narices iguales, todos los labios carnosos, rindiendo culto al “botox” ; o bien, en el otro extremo, cuerpos enflaquecidos, o pancitas abultadas a puro hidrato de carbono.

“De qué libertad me hablan”, podría decir hoy un trabajador desocupado. Mucha población hoy configura cuerpos “libres” que, como el viento tormentoso y huracanado están a merced de guerras y forzadas diásporas que hasta portan los cuerpiños de sus infancias fallidas. Es sabido, pero de eso no se habla lo suficiente en este rincón del planeta.

...Y es así como la llamada libertad de mercado, engendra exclusión, esclavitud y hasta muertes. Estamos viviendo un momento extremo, peligroso, de este *statu quo*. Si a esta libertad insaciable, no le pone freno aquel ideal de emancipación de las capacidades solidarias de la comunidad humana, entre sí y con la naturaleza, habrá más dolor. La cáscara se llenó de mentiras, noticias falsas, escenas armadas por la denominada inteligencia artificial a gusto del estafador de turno, y una muy sutil sugestión,

la estratégica seducción del mal

que envuelve a variadas subjetividades, a públicos adormecidos, a pibas y pibes que sueñan con tener un lugar en el mundo.

Como señalaba el viejo filósofo Hegel, los “conceptos” están sometidos al devenir. Es decir fueron “concebidos” como acusa la propia etimología y van desplegándose. ¿Qué es la libertad hoy, en nuestro terruño? Una cáscara, un significant vacío, una barca a la deriva. El significado de “libertad” cambió de contenido.

Un arma: la carcajada

La libertad, en este contexto, pasó a ser humo, “un manto de neblina”, un clisé publicitario. Para algunos, la palabra se profiere y repite tanto que cansa, quita energías, y hasta deprime. Si las fuerzas e ideales de la libertad son eso,... mejor encerrarse en la burbuja de diálogos amigables entre iguales. Pero, cuidado, el refugio solito no es buena idea. Como en la imaginativa película de Fellini “La nave va...”. Ha dejado en el camino a los rebeldes, reprime con máxima crueldad a los viejos que tal vez se hundan en el mar, se disfraza ridículamente, y va con sus zombies al abismo.

Ahora bien, al menos en nuestro terruño, no es de estos tiempos la tragedia. No se trata de un destino inexorable. Como imaginaría el genial Fellini, esta situación, rememora más bien al grotesco, la hipérbole, la exageración, un modo de perversión disfrazado de infancia,

ironía con crueldad, parodia de lo serio pero que, por su ridiculez debería mover a risa si no fuera por las consecuencias tremendas que produce.

Sin embargo, podría ser un principio de acción válido y necesario reirse –ejerciendo el sarcasmo, la ironía y cierta conjura a los miedos–. Sería válido y valiente reirse de cuán estrecho es el pensar de quienes, subidos a una mera cáscara de nuez, y entregando hasta las entrañas, nos venden que podrá, en un mítico tiempo del avenir, aparecer, como un hada, una supuesta libertad todopoderosa.

Alicia Entel es investigadora en Comunicación, categorizada 1 por el Programa Nacional de Incentivos a la Investigación, periodista, doctora en Filosofía (Imagen y Cognición) por la Universidad de París. Ha sido fundadora de la carrera de Ciencias de la Comunicación de la Universidad de Buenos Aires de donde es catedrática. Colaboró en la creación de las carreras de Diseño Gráfico y de Diseño de Imagen y Sonido de la FADU-UBA, y participó en la elaboración de proyectos, carreras y áreas de Comunicación y Centros Audiovisuales en distintos lugares de Argentina y Latinoamérica.

Jugarse y jugar

escribe: Raquel Queli Guido

Para pensar y experimentar la creatividad tomo la puerta que conduce por su dimensión lúdica.

Las actividades lúdicas, creativas, llevan una carga que las desvaloriza dentro de un mundo hegemónico, dominante, que prioriza la producción y la mercantilización de todo, dónde ya no hay valores, hay precios.

Así, el «tiempo libre» se institucionaliza a través de prácticas que conforman un circuito mercantil y práctica de control social

Crear jugando en cambio, nos permite salir de ese modelo opresivo que nos crea experiencias, que son vividas emocionalmente y devenir otros en el seno de nuevos mundos.

Saliendo del orden racional y entrando en una lógica poética y sensible.

Por suerte existimos lxs ovejas negras y lxs patitxs fexs, lxs desobedientes que todo lo tuercen hasta que se rompe y, siempre apasionados por los desvíos fuimos construyendo otros modos de vidas, dónde el valor está puesto en otros lugares, en otras cosas, en otras experiencias. Otros mundos donde sean posibles otros modos de existencia y, en este sentido,

la experiencia artístico-creativa nos da otros terrenos donde construarnos.

El acto creativo así como el lúdico, implica fundar un orden, como decía Graciela Scheines. «Jugar es fundar un orden o legitimarlo».

Somos creadores de mundos ejerciendo la creatividad como modo de resistencia. Dar otros contextos de existencia para que se desplieguen nuevos talentos, invisibles hasta que les llega el momento de emerger; nos permite salir del orden cotidiano, el legitimado que aliena, ese orden represivo y fundar un orden o varios, que afirmados en el ejercicio de la libertad, despierte cada singularidad

La experiencia no carece de angustias, de vértigos... dónde había un orden ya no queda nada. Se mueve nuestro eje de referencias y la demora de la consolidación de lo nuevo -que nos ubica en la experiencia de vacío germinal -evoca experiencias primitivas de angustia ante lo informe, como decía D. Winnicott .

Angustia ante el caos cuando el viejo orden cae y lo nuevo todavía no llegó. Lo aún no creado, en proceso...

Elegir el camino de la Improvisación para crear, implica un lanzarse al vacío. Exige el coraje de soltar amarras, sin brújula y fluir en la entrega a lo que emerge advenedizo, ambiguo y paradójal.

una responsabilidad compartida

En la vida cotidiana, en las artes,
en la educación, en la danza...

escribe: Sandra Reggiani

Busquenmé... me encontrarán... en el país de la libertad... entonaba León Gieco en tiempos de dictadura y proyectaba en la tapa del disco un campo abierto con hierbas, caballos y sol. Quizás entendiendo que la libertad encarna por fuera de lo humano, en otros seres vivos; quizás aireando del único modo posible la asfixia que abrazaba esa época local. Artistas que se exilian, otros que desaparecen, el horizonte no era alentador para la ciudadanía, no hacía falta portar armas para ser peligroso, la quema de libros de la librería Hernández, el exilio de personalidades públicas, el churrasco repartido en los anuncios de tv, acompañan y completan a la desaparición forzada de personas como política de estado ante cualquier atisbo de diferencia.

Libertad y censura

La censura no existe mi amor, canta el rosarino Baglietto unos años después, al inicio de los '80. *La censura no existe mi amor*, repite, y por cada repetición omite una palabra hasta terminar con un solo sonido. Mientras hay vida hay esperanza pulsa el dicho popular, cierta resistencia comienza a esbozarse, y a latir en el imaginario social, la trágica guerra en Malvinas funcionó como aliada para vislumbrar esa fisura. Esta canción participa de la campaña chilena del No, campaña que le permite a Chile decirle NO a su dictador e iniciar su camino para recuperar la democracia.

Libertad y censura aparecen como una dupla imbatible en tiempos en donde ajustarse a lo permitido es estricto y unívoco, porque lo prohibido es potente, fuerte, definido y exige acatamiento y sumisión.

Los escenarios políticos y religiosos suelen ser los más potentes para poner en valor estas cuestiones; la santa inquisición, las dictaduras, son ejemplos claros de cómo aparecen ciertos criterios que se imponen a todas las poblaciones y las estrategias del miedo, el sufrimiento físico a veces hasta la muerte, el terror y el dolor son las herramientas efectivas para ejecutarlo.

Organizada en torno a la censura, el ejercicio de la libertad es muy difícil de concebirse, sin embargo Gordon Allport en el prólogo a **El hombre en busca de sentido** de Víctor Frankl se pregunta: "¿Cómo pudo él —que todo lo había perdido, que había visto destruir todo lo que valía la pena, que padeció hambre, frío, brutalidades sin fin, que tantas veces estuvo a punto del exterminio—, cómo pudo aceptar que la vida fuera digna de vivirla?" Allí pone en valor ese aspecto relevante de la biografía de Frankl que actúa sobre ese derecho que no puede sernos arrebatado, y

es la libertad de decidir cómo categorizar las experiencias, y qué hacer con ellas; esa libertad jamás podrá ser arrebatada si decidimos no cederla.

Erich Fromm dedica la escritura de **El corazón del hombre** a analizar esa pulsión de dominio que impregna muchos actos violentos y destructivos en donde la saña y la crueldad su-

peran el hecho de la muerte, él afirma que, de esa manera, estas personas esperan poder arrebatarse su secreto poseyendo su vida.

La arbitrariedad respecto del ejercicio de la justicia y el respeto de los derechos de modo equivalente para todos es un aspecto variable a lo largo de la historia, sin embargo, a la luz de estos pensadores nos cabe asumir esta potestad personal que es intransferible, y tenerlo presente nos facilita su ejercicio.

Retornamos este breve paseo por el cancionero popular porteño/ochentoso y encontramos a **Andrés Calamaro** tarareando en un modo íntimo casi confesional: *La conocen los que la perdieron, los que la vieron de cerca, los que la volvieron a encontrar, la conocen los presos... la libertad*. Y resonamos entonces, en un recorte romántico, en escenarios políticos y religiosos más flexibles,

la libertad aparece como un atributo propio de los locos y de los artistas, muchas veces está asociada con cierta condición marginal e irreverente, es una condición deseada y prohibida a la vez, peligrosa como papa caliente a la vista de la ley.

Así ubicada, la libertad arma dupla con la plenitud de modo complementario o excluyente según sea donde te ubiques, la periferia social es el precio que pagan normalmente quienes la elijen en este escenario.

Apreciamos cómo la libertad, siendo un atributo personal, se ejerce en las relaciones con nosotros, con los otros, con el medio ambiente, con la naturaleza y cómo en este juego de relaciones se teje la exuberancia o asfixia en las que devienen el desarrollo de las culturas, las estéticas y los vínculos.

Libertad en la educación

En nuestras historias educativas podemos recuperar sin dificultad ciertas expectativas docentes enunciadas de modo exclamativo: *sé libre, sé espontáneo*. Como si la libertad fuera homogénea y absoluta y la espontaneidad estuviera disponible a demanda. Como si pudieran emerger por decreto y con enunciación enfática. Ante esas afirmaciones nos miramos, nos sentimos, apreciamos el vacío que se arma ante la imposibilidad de generar una respuesta ¿satisfactoria?, porque ¿a quién tiene que satisfacer esa respuesta?, ¿a nuestros intereses, o a las expectativas que los otros organizan sobre nosotros?

Y entonces nos preguntamos por la educación y la libertad, educar para la libertad, en libertad, con libertad.

Paulo Freire nos ofrece un sinnúmero de perspectivas que confirman que el aprendizaje y la enseñanza pueden ser actos emancipadores.

Siempre y cuando atiendan a las necesida-

des reales de quienes aprenden, corriéndose de ciertas corrientes normativistas y colonias respecto de lo que es necesario saber; cuáles aspectos se categorizan en términos de historia y de cultura y cuáles no, porque son desclasificados como bárbaros. Afirma que para que para esto suceda necesitará estar acompañado por la construcción de condiciones de posibilidad incluyentes, que abracen lo diverso y que estén dispuestas a asumir un genuino bien colectivo común.

Libertad en las Artes del Movimiento

En las experiencias asociadas con las artes del movimiento la libertad forma parte del telón de fondo de expectativas que acercan a muchas personas a ingresar a talleres de diferentes prácticas y estéticas artísticas, o a concurrir a espectáculos: desarrollar la soltura en el movimiento, experimentar la sensación o el sentimiento de libertad suelen acompañar dichas iniciativas.

Habitar la imaginación como instancia que permite expandir los horizontes de lo dado e indagar en otros universos es un rasgo presente de todas las prácticas y realizaciones artísticas.

Durante las experiencias de improvisación la libertad es siempre protagonista de sus acciones.

Encarnar la improvisación es encarnar una convivencia directa con la posibilidad de elegir, las elecciones manifiestan siempre de modos más o menos elocuentes a las libertades y valoraciones del improvisador. En cada acto la persona está convocada a tomar infinidad de decisiones. Estas decisiones no son aisladas, sino relacionales, se ejercen sobre aspectos o materiales específicos, sin embargo, sería imposible extraerlos de la relación que mantienen en ese momento y en esa situación entre sí, con aquello presente y en la resonancia con ciertas ausencias.

A través de las exploraciones iniciamos una travesía relacional; con el devenir de las acciones apreciamos cómo esas sensaciones de plenitud, acontecen espontáneamente y colorean de modos singulares las cadencias, las intensidades, los modos de habitar el espacio, los rasgos que elegimos para continuar la exploración. Otras veces, las incomodidades y las incertidumbres ganan protagonismo, la duda invade a las certezas y la toma de decisiones se demora en una exploración que le permite identificar el organizador que clama por atención en sus abordajes, reorganización permanente aún para mantener situaciones estables es uno de los rasgos que caracteriza a esta modalidad de danzar. Extensión, permanencias, intermitencias y profundidades se ensamblan e intercalan entramándose.

Es imposible improvisar obedeciendo. Puede la improvisación organizarse sobre un aspecto específico dentro de un contexto determinado,

en esa especificidad que encarna el acto improvisatorio, acontece el ejercicio de la libertad a través de la puesta en acto de la capacidad de elegir del improvisador. Estas decisiones no son absolutas, sino que congregan cientos de circunstancias y condiciones a su vez, de alguna manera, confirman la imposibilidad de alcanzar criterios absolutos y permanentes.

Una improvisación no deja indicada la sucesión de acciones correctas o esperables, y en el caso que la improvisación se ejerza en torno a una sucesión de acciones esperables, el acceso y desarrollo de las mismas es atravesado por un sinnúmero de aspectos que el improvisador construye a medida que las decide.

Esa composición es instantánea y muchas veces efímera, siempre irrepetible, es un acto de libertad no porque se aísla del contexto y decide lo que quiere, sino porque encuentra el modo de establecer relaciones y perspectivas que consideran la multiplicidad y complejidad con las que convive.

Los compromisos que supone la improvisación y hacen posible el ejercicio de la libertad

Vimos en este recorrido, las instancias que hacen posible la emergencia de la libertad. Que las circunstancias nos condicionen, pero no determinen es la afirmación de fondo que atraviesa dichos párrafos.

Apreciamos cómo muchas veces la libertad, es el mascarón de proa del capitalismo, un sistema que mercantiliza las experiencias vitales y las jerarquiza según sea su rentabilidad.

¿Es acaso libre quien consume? ¿Se agota la libertad en esa selección de variedades individuales? Si no se agota en el consumo individual el ejercicio de la libertad, ¿cómo se establecen los vínculos con otros aspectos tales como su contexto y con su territorio para la toma de decisiones?

Este momento, nos invita a que podamos construir y fortalecer aquellos aspectos que alojan a la libertad entendida como un bien común, que se completa con un ejercicio responsable, que, como todas las acciones, tiene consecuencias. Así entendida, la libertad es una condición a la que tenemos derecho todos los seres que habitan la tierra, y no botín privilegiado, de quienes la usurpan a través de artilugios más y menos dehumanizantes.

Que nuestros pasos por este modo de la existencia, nos permitan dejar el mundo en mejores condiciones de las que lo encontramos, es un anhelo que necesita de la libertad, asociada con la pulsión de la vida compartida.

Sandra Reggiani es Lic. en Composición Coreográfica con mención en Expresión Corporal (UNA); Prof. de Expresión y Lenguaje Corporal; Docente del Departamento de Artes del Movimiento del UNA (Titular de la Cátedra de Improvisación, Adjunta de la Cátedra de Expresión Corporal I y II). Sandra Reggiani es Profesora UNA y CCG San Martín. Informes: sandrareggiani@yahoo.com.ar 4382 8855.

«Lo corporal» admite y promueve diversas miradas, que abarcan desde lo meramente anatómico, hasta lo clínico, lo identitario, lo social, lo artístico, lo poético... Y es frecuente que cada una tenga una definición distinta de lo que es un cuerpo libre.

libertades corpoReales



escribe: Mónica Groisman

Desde la letra de nuestro himno nacional hasta las manifestaciones opositoras hay un grito que resuena, pidiendo: libertad. La "libertad" aparece como el valor supremo que debería regir nuestras vidas, movimientos y actitudes corporales. La libertad se ha colocado como material de discusiones políticas y enfrentamientos de gestión.

Desde un enfoque exclusivamente corporal, físico, anatómico, la libertad es libertad de movimientos, es la capacidad de realizar los movimientos que la vida nos requiere.

Las distintas técnicas corporales tomaron caminos diversos para responder qué es y cómo mejorar la libertad del cuerpo.

Pararse, caminar, usar el espacio con variados desplazamientos, saltar, agacharse, rodar etc. Un sinnúmero de acciones que necesitan disponibilidad, elasticidad y fuerza muscular. La libertad es ante todo uso de nuestro cuerpo, respuesta a necesidades y enseguida placer de lograrlo. A partir de aquí destrezas y proezas varias, equilibrios, danzas, competencias y campeonatos para demostrar todo lo que pueden los cuerpos que entrenan las muy diferentes artes del movimiento.

Gran parte de nuestra clínica consiste en recuperar, ampliar, incentivar, mejorar esas posibilidades de movimientos cuya libertad también se liga con la gracia, la creatividad y la eficacia.

Hay demanda de terapia corporal cuando la persona siente que no puede disponer libremente de esas distintas capacidades, posibilidades del cuerpo, cuando las siente disminuidas, perdidas, agotadas; puede ser por un traumatismo, por la edad, por falta de ejercitación, etc. Nuestras libertades corporales no vienen dadas en forma absoluta, no son un "don" inmutable, no nacemos poderosos, vamos logrando, ad-

quiriendo el dominio y control del cuerpo y el espacio, somos organismo en desarrollo con aspectos evolutivos y aspectos adquiridos.

Y, además, somos hablados, pertenecemos a un mundo cultural que nos nombra y nombra al cuerpo, otorgando valores, reclamando exigencias, posibilitando o no distintas experiencias. La experiencia de libertad corporal es interlocutora de libertades sociales, comunitarias, simbólicas.

Es común que lleguemos a una terapia corporal con hipótesis personales, o médicas o psicológicas que intentan dar la explicación de lo que nos pasa y sus porqués. Pero cuando el trabajo corporal se pone en marcha aparecen otras visiones, otras razones o simplemente un *no-saber*. Allí es cuando la clínica corporal puede abrir preguntas que se responden ya no explicando, sino asociando, creando, con imágenes, sensaciones, pequeños o grandes descubrimientos,

nombres nuevos para dolores viejos, metáforas, lenguajes de la emoción y la sensibilidad.

Un ser libre no solo se mueve en el mundo, lo construye. Determinando quien es libre y quien es siervo, quien es amo y quien esclavo. La historia de la humanidad es también la historia de servidumbres diversas y amos con materialidades diferentes, cuerpos, tierras, propiedades, herramientas, poder político, cultural, militar, económico que limitan los cuerpos y su movilidad.

Vivimos una época donde parece que el sistema capitalista ha llegado a un enorme de-

sarrollo de sus fuerzas y estructuras productivas. Y es evidente que ha generado subjetividades y corporeidades, modificando el sentido común, opacando aspectos de la economía, volviendo "natural" lo que es producto de lo histórico-social; se entronizan significantes caros a la filosofía liberal, como voluntad libre, mérito e individualismo.

En los últimos años, y en todo el mundo, vuelven a tener votos las ideas de derecha, los racismos, los apartheid y muros, las represiones violentas. La comunidad parece diluirse en diversas variantes del individualismo. El cuerpo no es ajeno a estos movimientos, por el contrario es centro y territorio de acciones y modificaciones.

Se conforma como siempre, a sus representaciones imaginarias, expresando en sus usos y costumbres, en sus modos de vestir, de trabajar, en sus búsquedas de trabajo corporal, en sus identificaciones, los valores dominantes. Las batallas actuales, ya sean sanitarias, ideológicas o políticas, se libran en y por los cuerpos.

También en muchas técnicas corporales vemos el triunfo de los deportes individuales o de grupo, pero competitivos, donde el objetivo es ganar, vencer, dominar al contricante.

Así se van perdiendo sensaciones y habilidades de otro tipo; contacto, flexibilidad, enraizamiento, armonía, placer... ya no son tan importantes, ahora se busca fuerza, velocidad, reflejos... desde ya que son importantes para

la vida pero estamos perdiendo aquello que fue constitutivo del Campo Corporal: el detenimiento, la recepción y la recreación de lo corporal, algo de lo íntimo que se pierde en la exterioridad, algo de los volúmenes se aplana, ¡y más ahora en las pantallas!

Se impone una especie de **Neoliberalismo corporal**: hago lo que quiero, sin escucharme, ni escuchar a ninguna autoridad, sustituyendo lo legítimo por las voces de los amos anárquicos que convocan a gozar sin cuidado, aca el cuerpo vuelve a ser nuevamente variable de ajuste social.

El "hago lo que quiero con mi cuerpo" lo transforma en objeto, en propiedad usurpada, y entregada a otro dueño,

para liberarme entrego mi libertad de elegir, de cuidar, negamos la realidad, los verdaderos condicionantes del cuerpo. La clínica del cuerpo intentará hacer preguntas donde hay certezas ideologizadas, desarmar lo que se cree sabido, recuperar el valor de la duda y de la investigación.

Preguntas personales: ¿qué es una columna derecha?, ¿cómo es pararse "bien"? ¿Cuándo un baile es auténticamente libre? ¿Cómo es mi respiración? ¿Qué es estar cómodo? ¿Soy capaz de enojarme y expresarlo? ¿Soy sensible a la tristeza y puedo dar cuenta de ella sin huir, negarla o desmoronarme?

Las respuestas posibles podrán ser creatividad o depresión. Pero lo más importante es, seguramente, ser autónomos, capaces de registrar lo que sentimos, y actuar con coherencia, reconocer voces mentirosas, propuestas seductoras pero peligrosas. Seguir buscando libertad. Seguir buscando amplitud. Seguir buscando contacto.

Mónica Groisman es Lic. en Sociología, Terapeuta Corporal y Psicoanalista.
E-mail: momapalermo@gmail.com



MEDICINA ENERGÉTICA BIOLÓGICA CLÍNICA HOMEOPATÍA

Fundación Dr. Puiggrós

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES

Fundamentada en una concepción energética de la enfermedad, que se nutre en la biología y desarrolla una clínica médica específica.

• **Consultorios médicos y tratamientos de enfermedades:**

Alérgicas. Reumáticas. Inmunitarias.
Oncológicas. Dermatología. Clínica Médica General.
Pediatria. 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: fundacionpuiggrós@gmail.com farmaciapuiggrós@gmail.com
encuentropuiggrós.blogspot.com www.farmaciapuiggrós.com.ar



**LIC. SUSANA
KESSELMAN**

EUTONISTA. CORPODRAMATISTA

**ESCUELA DE PSICODRAMA
Y CORPODRAMA**

TALLERES DE EUTONÍA

**INSTRUCTORADO EN
RELAJACIÓN ACTIVA**

(consultar por modalidades a distancia)

SE OTORGAN CERTIFICADOS

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

ESTUDIO KALMAR STOKOE



EXPRESIÓN CORPORAL

Monroe 2765 011 4543 4230

1428 CABA - Argentina

http://kalmarstokoe.com

Facebook: Estudio Kalmar Stokoe

transporte y repousser

A través de la estructura ósea y de la activación del reflejo postural se consigue una acción más potente que la que se logra por el trabajo muscular

escribe: Susana Kesselman

Sólo en bebés y niños muy pequeños se observa fehacientemente el reflejo de enderezamiento. Se considera que este reflejo desaparece en el tercer o cuarto año de vida y contribuye al desarrollo de la motricidad, a los cambios de posturas del niño hasta llegar a la posición erecta.

El Reflejo de Enderezamiento y el Transporte eutónico

De la observación del reflejo de enderezamiento en los niños y de la observación y autoobservación de conductas corporales de los adultos, en el “laboratorio” de experimentación del Tono que genera la práctica de la Eutonía, Gerda Alexander llega al concepto de Transporte Consciente.

Transporte Consciente designa el concepto de que es posible registrar, tomar conciencia y generar de modo voluntario una activación del reflejo de enderezamiento. Que esta activación se dará sobre las huellas de un reflejo primitivo.

Esas conexiones se despiertan como respuesta corporal frente a la oposición entre la atracción gravitatoria y el rechazo anti-gravitatorio, cuando una persona en el ejercicio de su consistencia corporal, apoya los pies en un suelo que le da a su vez un sostén sólido. En este juego de fuerzas el humano pacta con la gravedad. Los pactos a veces conllevan estereotipos posturales, sobreesfuerzos, fatigas, que la Eutonía trata con el conjunto de sus técnicas.

Hay un modo del **Transporte que se organiza en la verticalidad** del cuerpo. Por lo general, la danza, el teatro, las enseñanzas de los deportes, mencionan conceptos similares. También un músico se beneficiaría en gran medida con el conocimiento corporal del Transporte. Sentado o de pie, con frecuencia durante varias horas, podría utilizar el suelo o el asiento para vivir un enderezamiento con un **mínimo esfuerzo y un máximo rendimiento**; una de las reglas de oro de la Eutonía. Esto sucede porque los músculos posturales, tónicos, de sostén, requieren menor gasto de energía y se cansan menos que los músculos fásicos, responsables de los desplazamientos.

También existe un **Transporte que se organiza en la horizontal del cuerpo**, cuando las manos se apoyan en una pared, o en el suelo, (gateo) o sobre una mesa (en la posición de sentada) y activan el reflejo de enderezamiento en el recorrido de la cintura escapular, columna, pelvis, si la persona está sentada, hasta cada isquión sobre el asiento, y si está de pie hasta los pies en el el suelo.

Si bien las técnicas para el Contacto Consciente son las más eficaces para un pianista que posa sus dedos sobre el teclado o un músico que acoge entre sus manos el instrumento, la práctica del **Transporte desde las manos** actuaría como un “recordatorio” del enderezamiento y po-

dría producir un estiramiento corporal con gran liviandad durante una ejecución musical, a pesar de no tratarse de un verdadero Transporte en el sentido que lo define la Eutonía.

El entrecruzamiento entre los dos Transportes simultáneos: el horizontal y el vertical, actuaría como una especie de onda expansiva en cruz en el interior del cuerpo, en líneas que llegan desde las manos y desde cada pie o isquión.

Con los pies en el suelo

“Las reacciones posturales tónico-estáticas más importantes se originan en los receptores propioceptivos de los músculos flexores (de los dedos de la planta del pie, del tobillo y en los demás músculos posturales antigravitatorios). Al apoyar el pie en el suelo se produce la reacción de apoyo positiva. La flexión dorsal del pie produce el estiramiento de los músculos flexores de la planta del pie y del tobillo. Este estiramiento genera complejas reacciones reflejas musculares por estimulación de los receptores propioceptivos de los músculos estirados. A su vez, la estimulación produce contracción refleja de los músculos extensores, flexores, abductores, aductores, de toda la pierna, fijando las articulaciones y permitiendo la posición de pie. No se conoce el mecanismo por el cual el estiramiento de los músculos flexores plantares produce toda esta compleja reacción de apoyo positiva. Además los músculos cuádriceps, los de los canales espinales y de la nuca, por estiramientos producidos en ellos, con producción del reflejo miotático, contribuyen a fijar las articulaciones respectivas, colaborando al mantenimiento de la postura”. (Isaías Loyber, “Funciones motoras del sistema nervioso”).

El Transporte es un concepto, un principio y el disparador de una práctica que inventa recorridos a través de un cuerpo abierto al espacio que lo rodea. El Transporte Consciente reinventa el reflejo de enderezamiento como un ejercicio del tono vital.

• **Es posible comprobar la infinidad de pequeñas acciones casi imperceptibles, que un humano hace para mantenerse erguido.** Sólo permanecer de pie, inmóvil, llevará al cuerpo a pequeños ajustes tónicos que serán los modos de hacer posturales para mantener el equilibrio. Bastará poner las manos “receptivas” (sin intención de mover, de empujar, sino de “oír”) en la espalda de una persona que está de pie, inmóvil, para recoger los pequeños movimientos que esta persona realiza.



• **Las reacciones de apoyo positivo se producen desde el momento mismo en que los pies se afirman en el suelo** por acción del peso del cuerpo en contacto con la superficie del piso. Un inventario ayudaría a descubrir cómo y por dónde se va desarrollando este proceso por el cual el cuerpo se “endereza”, se “estira”.

• **El alumno será orientado a percibir la dirección de la fuerza antigravitatoria, cuando ésta es activada desde los pies.** La respuesta atravesará por los astrágalos (hueso bisagra entre el talón y la tibia), maléolos, entrará por las gargantas de los pies (espacio entre los maléolos), seguirá por los huesos de las piernas, rodillas, fémures, a través de los cuellos y cabezas de los fémures hacia ambos lados de la pelvis. Las fuerzas que llegan desde las piernas, rodean la pelvis y continúan desde la parte superior del sacro, la quinta lumbar hasta el atlas. En la parte anterior del cuerpo, la dirección a la cabeza se produce desde el pubis al esternón por **la línea alba. Apoyo elástico de las terminaciones de los abdominales que la Eutonía denomina “segunda columna”.** Esta descripción más o menos detallada de la dirección y del recorrido por el cuerpo de las fuerzas que se oponen a la gravedad, si bien utiliza zonas del cuerpo para conducirse, dependerá de una u otra dirección de los huesos, de unos u otros ángulos en el cuerpo, para ir un poco “más aquí” o un poco “más allí” de lo que las normas anatómicas instituyen.

• **La exploración de la distribución del peso del cuerpo sobre los pies, en la caminata o en la inmovilidad,** la búsqueda de otros apoyos que los habituales, la variación de la distribución del peso hacia los talones, hacia los dedos, por los bordes del pie, **permitirá registrar cambios en la dirección de los huesos** que configurarán

organizaciones posturales y por lo tanto actitudes diferentes.

• Del mismo modo, estas organizaciones posturales cambiarán cuando la persona extienda las rodillas, bascule la pelvis, estire el cuello, eleve o baje los brazos. **A través de la práctica podrán afinarse estos registros.**

• **El alumno sentado en una silla ejerce una acción antigravitatoria desde cada isquión.** Quizás note diferencias entre un isquión y otro: que uno tiene mas fuerza, que lo percibe con más claridad, que está más tenso, más centrado. Si capta diferencias podrá trabajarlo con algunos de los recursos de la Eutonía, por ejemplo poner una mano, una pelotita de tenis, una almohada, debajo de un isquión, sentir la distancia al asiento, y desde el asiento la distancia al isquión. Luego quitar la mano, la pelotita o la almohada y comparar un lado y el otro. Trabajar con el otro lado de modo similar y volver a comparar. La conciencia de cada isquión estimula la producción del Transporte que así, en contacto con el asiento, podrá producir un estiramiento natural del cuerpo con un esfuerzo mínimo.

Rechazar/ “Repousser”

La práctica del Transporte se refuerza con lo que la Eutonía denomina “Repousser” (rechazar), definido como un movimiento que produce el desarrollo de **una resistencia interior que se organiza en oposición a una resistencia exterior.** Esta resistencia no es rígida ni fija sino elástica y se adapta corporalmente a la medida exacta de aquello que lo demanda (enderezarse, caminar, correr, sostener, empujar, acarrear, alzar, tirar de). Este tipo de movimientos tienen larga data en el organismo y se los registra en el proceso de gestación.

continúa en la página siguiente

Viene de la página anterior



El efecto en el cuerpo del rechazo de superficies de diferentes consistencias permite que las líneas de fuerza se encuentren en un centro del hueso y que desde allí se organicen hacia adentro y hacia afuera.

Este estilo de movimientos exigirá una conciencia desarrollada del Transporte, tanto en posiciones estáticas como en desplazamientos. Los “Repousser”, de intensidades y direcciones variadas, se organizan con un punto fijo y otro que empuja.

“Existe diferencia entre el ‘Repousser’ que desencadena el reflejo antigravitatorio a partir de una superficie de apoyo y que finaliza en la propia organización postural y el ‘Repousser’ relacionado con un objeto que se intenta empujar”. (Hugo Perrone, “Comunicación Personal”).

A través de la estructura ósea y de la activación del reflejo postural se consigue una acción más potente que la que se logra por el trabajo muscular”.

Los “Repousser” precisan de una desarrollada conciencia de los volúmenes y direcciones de los huesos para poder proyectar un movimiento, con la fuerza justa, sin crispaciones (en particular en la colum-

na lumbar), desde cualquier punto del cuerpo en la dirección de una superficie dura, que la recibirá y la retornará al cuerpo según la dirección proyectada.

Tienen el efecto de elevar el tono y economizar esfuerzos en el movimiento, facilitan la conciencia del peso y de las direcciones de las fuerzas.

Algunas técnicas de baile, teatro, mimo y otras, interesadas en la pre-expresividad y en la expresividad de las personas, estudian algo parecido a los “repousser” eutónicos, en particular en el cuerpo a cuerpo entre dos personas (para la danza, la lucha y otro tipo de acercamiento) y en los estilos de empujar o levantar algunos pesos. La investigación corporal permite descubrir cómo las leyes de la física mecánica se desarrollan en el cuerpo:

La acción de una parte del cuerpo, que se ejerce sobre una superficie dura y estable, mueve al cuerpo en sentido contrario, con idéntica intensidad.

Observación que llevará a la persona a

utilizar sus recursos corporales para acciones que requieren mayor fuerza.

• En el recorrido de un inventario se lleva al alumno a probar, en la posición de pie y a una distancia que puede variar, algunos rechazos de las manos en una pared. Este trabajo permite la exploración de posturas y también de sobreactuaciones para los rechazos. Registrar si hay tensiones en los dedos de los pies, en las manos, si las rodillas se estiran en exceso, si las nalgas se aprietan, si se intensifica el arco lumbar, si la espalda se esfuerza, si el cuello se endurece, si los hombros se repliegan. ¿Qué otras zonas se implican? ¿Las mandíbulas? ¿El pecho? Esta es una oportunidad para observar algunos patrones posturales.

• Se invita a la persona a que oriente la atención hacia el apoyo de las manos en la pared, de los pies en el suelo, a la proyección multidimensional “a través” del suelo y a la dirección del plano del cuerpo en el espacio. El cuerpo seguirá variadas líneas, entre verticales y oblicuas, a medida que se vuelque hacia delante o rechace la pared y también cuando sitúe un pie adelante, haciendo variar el peso de un pie a otro. El trabajo investiga qué organizaciones posturales se producen cuando se aumentan o aminoran las fuerzas de los rechazos. El alumno prueba sus posibles

configuraciones corporales en una posición que está en la base de muchas posturas, incluso en la caminata. El rechazo del suelo y del asiento puede producir un “buen” enderezamiento y enseñar al músico, al estudiante de música, a un director de orquesta, la importancia de contar con superficies de apoyo sólidas y una estructura esquelética disponible al estiramiento.

• Desde cualquier parte del cuerpo se pueden realizar los “Repousser”: Desde la pelvis, las tibias (en la posición arrodillada, o en el gáteo), desde los antebrazos si se quisiera avanzar desde la posición en decúbito ventral, desde las costillas para rodar. Dos personas sentadas y unidas por sus espaldas, con las piernas flexionadas y los pies apoyados en el suelo, se levantan mediante un “Repousser” que se dirige desde los pies hacia el suelo y otro “Repousser”, entre ambas espaldas.

El feto comienza tempranamente con la “gimnasia acuática” y a partir del quinto mes inicia una “gimnasia de rechazos”, cuando sus músculos buscan espacio entre las paredes del útero (las famosas «pataditas»).

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

BAJO EL ROBLE

Entrenamiento Avanzado Internacional para Profesionales del Método Feldenkrais

Entrenadora **Yehudit Silver** desde Tel-Aviv

Master Class Series

Precisión, Refinamiento, habilidades y comprensión de la Integración Funcional

A través de la observación del desarrollo de nuevas lecciones de IF prestando atención a los más finos detalles. Esta serie de clases magistrales se llevarán a cabo en formato OnLine en una reunión mensual de 4 horas y los participantes tendrán acceso a las grabaciones.

Yehudit Silver Entrenadora Feldenkrais desde 2010, Formada en Tel-Aviv especializada en el Desarrollo Evolutivo con especialización en psicología.

Online

Encuentros mensuales de 4 horas cada uno

Organizado por Pausa Feldenkrais (Angie Junquera - Marcela Bretschneider)

Información o contacto:
Workshops.pausa.feldenkrais@gmail.com
Angie 54 911 2672 0594
Marce 54 9 11 4424 2206

Link de inscripción
<https://docs.google.com/forms>

INSTITUTO DE LA MÁSCARA

50 años

CON CUERPO Y ALMA

Modalidad presencial y/o virtual

FORMACIÓN

certeza | duda | potencia

TERAPÉUTICA

contención | elaboración | cura

Dr. Mario Buchbinder | Lic. Elina Matoso

PSICOANÁLISIS

supervisión clínica | investigación | reflexión

www.mascarainstituto.com.ar

institutomascara@gmail.com

+5491164282944

@institutodelamascar

@mascarainstituto

Dirección: Dr. Mario Buchbinder | Lic. Elina Matoso
Coord. Académica: Claudia D'Agostino

ESPECIALIZACIONES

Coordinador en Clínica Corporal y Arte
Coordinador en Psicodrama
Psicodramatista

DIPLOMATURAS UNIVERSITARIAS

Clínica Corporal en Salud, Arte y Educación
Psicodrama
Corporeidad y Psicodrama

PSICODRAMA CON INFANCIAS

Silvia Sisto - Agustina Bayón

SEMINARIO

Mapa Fantasmático Corporal

TALLERES

unitarios | semanales | mensuales
Construcción de máscaras
Grupo de lecturas y compartires

Actividades y encuentros gratuitos abiertos a la comunidad

TERAPIA | TRATAMIENTOS

Individual | Grupal | Familiar | Institucional
Encuentros Individuales con Mario Buchbinder: Mapa del cuerpo y Máscaras
Grupo: Creación y Subjetividad
Diagnóstico y Mapa Corporal

SEMINARIO

APERTURAS DEL PSICOANÁLISIS

Los textos freudianos
Otros autores
Otras disciplinas

danza integradora

Atravesamos, con dolor e indignación, épocas de múltiples malos tratos institucionales que incluyen el desamparo a las más diversas variantes de grupos, cuidadores y personas afectadas por la debilidad y la exclusión. Por eso en Kiné insistimos en dar voz a quienes trabajan y viven impulsando el alivio de tanto sufrimiento, generando esperanzas y ampliando posibilidades de una vida más plena, estimulando la alegría que se puede alcanzar a través del arte y la creatividad. Hoy dedicamos este espacio a los logros de la Danza Integradora.

Danzar la Vida

Integración - Inclusión - Diversidad

“La Danza Integradora” (DI) es la síntesis de un largo camino recorrido en el campo de la Educación, el Arte y la Salud, proceso y resultado del trabajo profesional de Susana González Gonz en el mundo de la Danza, como Docente, Bailarina, Coreógrafa y Directora de diversos grupos artísticos junto a sus profundas vivencias con la Discapacidad.

escribe: Susana González Gonz

“Danzar la vida” significa vivir en presente y disfrutar cada instante, integrando cuerpo, mente, emoción, universo, cultivando la conciencia corporal y la inclusión de la diversidad en todas sus formas. Una invitación a expresar la vida de manera plena y consciente, más allá de las circunstancias adversas que nos toque atravesar. Transformar limitaciones en posibilidades y expresar las emociones, desde una conexión auténtica con el mundo interior y el espíritu creador que nos habita.

Bailar al ritmo de la existencia, significa aprender a sumergirse en la experiencia del diario vivir, aceptar el cuerpo propio tal como es, y experimentar lo desconocido sin miedos, con la alegría que produce coincidir con otros, integrando diferencias para desplegar los colores del alma y reconocemos cada vez más humanos.

“Ser uno con la vida significa ser uno con el ahora. Entonces, nos damos cuenta de que no vivimos la vida, sino que ésta nos vive. La Vida es la Bailarina y nosotros somos la Danza.” (Eckhart Tolle)

Un viaje hacia la transformación

Todo viaje anima y muchas veces impone a salir de la rutina diaria y nos impulsa a recorrer otros escenarios por caminos desconocidos adaptándonos a los emergentes. Después de mucho andar, soy consciente de que nada es para siempre y que lo único que no cambia es el **cambio**. Enfrentarse a situaciones difíciles, pone a prueba los miedos, las inseguridades y nuestra manera de pensar sentir y actuar.

Transformar la danza, significa hacerse preguntas hacia otras formas de comprender al ser humano.

¿Como me paro ante un cuerpo diferente?

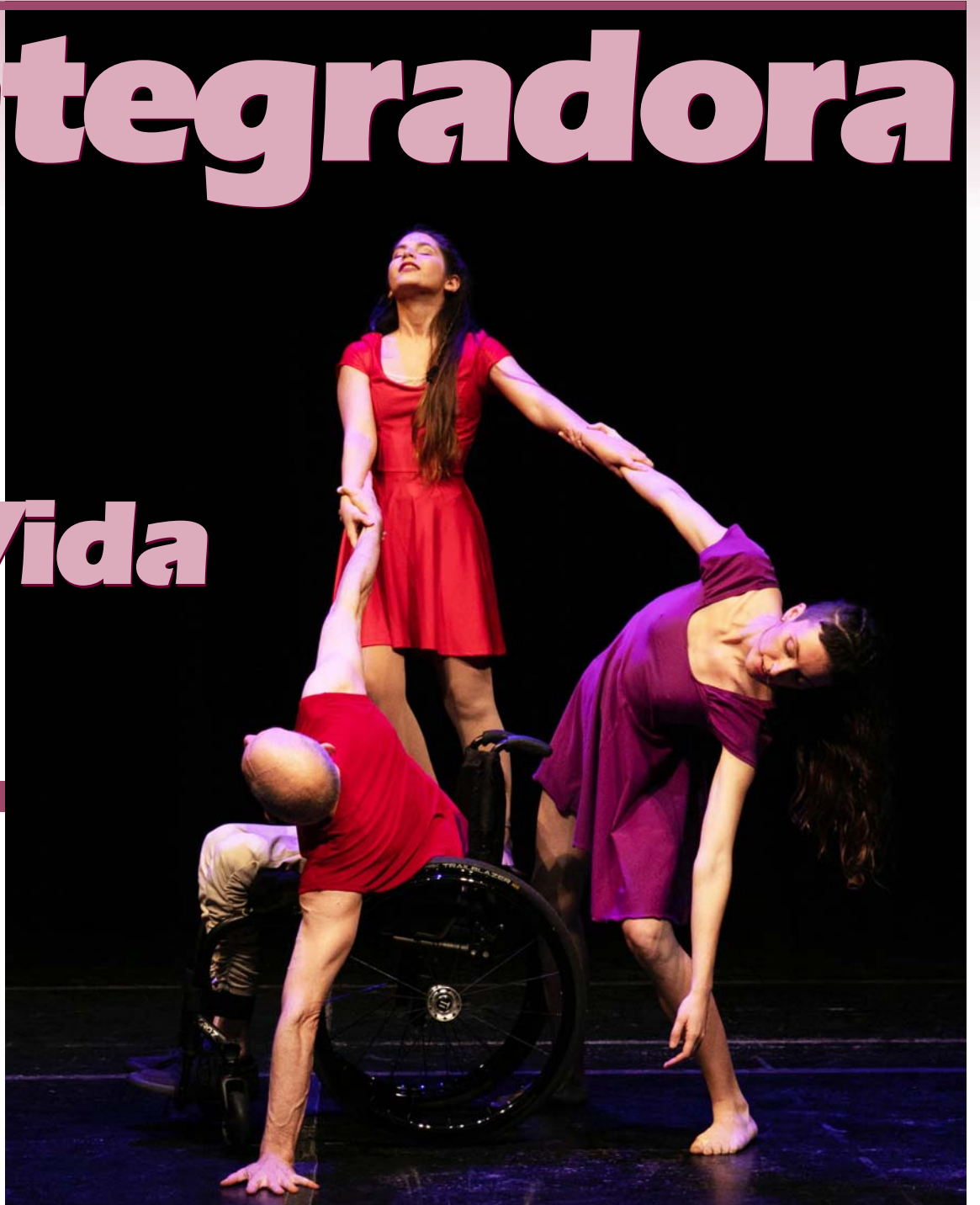
Lo más importante es la Actitud del Docente o el Terapeuta en el trato con las personas con diversidad funcional. La **inclusión** tiene que estar dada para que se dé la **integración** y se valore la **diferencia**, no vista como carencia o amenaza, sino como una oportunidad del derecho a aprender. El trabajo con **grupos heterogéneos**, en cuanto a edad y formaciones previas, con algunas personas con disponibilidad total de sus cuerpos y otras con diversas limitaciones, **abre un campo de infinitas posibilidades donde se valora tanto la experiencia individual como el aprendizaje en comunidad**. A partir de las vivencias corporales, la reflexión, la escucha interior y la dinámica vincular, se abren caminos de crecimiento personal, que enriquecen la vida de todos.

Somos pasajeros en tránsito, aprendiendo a vivir.

El accidente de mi hijo mayor que de un día para otro pasó a integrar la lista de los discapacitados motores me llevó a realizar un seminario intensivo de Danza Integradora en silla de ruedas con él, donde me animé a bailar en una silla de ruedas y constaté que la Danza Integradora despierta la alegría y tiene el poder de rehabilitar el alma. Este seminario me produjo muchos cuestionamientos y marcó un hito en mi manera de ser docente y ver la danza. Creé el proyecto “Todos Podemos Bailar”, desde 2003 y la Cátedra Danza Integradora desde 2012 con sede en Artes del Movimiento de la UNA. Fundé y dirigí el Grupo Alma primera Compañía de Danza Integradora de Argentina con bailarines de Artes del Movimiento y personas con silla de ruedas de la comunidad, actuando en el país y el exterior. Me visitó la muerte dos veces, en el 2000, por un accidente con mi auto que paralizó mi cuerpo por varios meses y en el 2006 un tumor en el intestino grueso, volvió a poner freno obligatorio a todas mis actividades.

A pesar de los obstáculos y con varias heridas dibujadas en mi cuerpo, fui aceptando lo imprevisible, poniendo en escena la capacidad natural de restauración que tiene el cuerpo para sanar a pesar de lo sufrido.

continúa en la página siguiente



danza integradora

viene de la página anterior

El correr del tiempo, me permitió darme cuenta de los valores de la existencia, conectarme con mi ser original, fluir con el cambio y aspirar al más alto propósito en esta vida que es Ser feliz. Poder respirar, el contacto con la naturaleza, el encuentro con seres queridos y amigos, el abrazo, la risa, la danza y el compartir tanto alegrías como tristezas, nos da cuenta que no somos solos, somos con otros, parte del universo infinito que nos alberga. Somos Energía, en resonancia con el cosmos, constructores de nuestra propia evolución, co-creadores con la energía universal. La Danza Integradora nos hermana, cuando bailamos florece nuestro ser y se establecen conexiones energéticas que liberan el cuerpo, nos elevan espiritualmente y alegran el corazón.

Es importante democratizar la Danza y ampliar su campo de acción saliendo del estereotipo del cuerpo joven y perfecto.

Un futuro necesario para los docentes, coreógrafos y directores es desandar los prejuicios que frenan el cambio hacia una danza más inclusiva y diversa.

Con toda esta experiencia escribí mi primer libro presentado en la feria del libro de 2019 “Danza Integradora, Vida, Arte, Inclusión, Otriedad” editado por Biblos. Y actualmente estoy haciendo capacitaciones online, para que la Danza Integradora se expanda y llegue a todas las personas del mundo que quieran abrazarla.

Convivir con la diversidad

La Diferencia es constitutiva del Ser Humano, la Diversidad debería ser la norma y no la excepción.

Cada persona puede bailar desarrollando nuevas habilidades desde sus posibilidades y limitaciones corporales. La danza se puede construir desde pequeños gestos aprendiendo y disfrutando de la belleza encerrada en cada cuerpo. La Diversidad propone la Inclusión y se resiste a la lógica de los opuestos, Capacidad-Discapacidad. Se busca crear Escenarios Accesibles posibles para Estar Con otros, No Entre otros. Sí, Alojar al Otro desde su diferencia cualquiera sea su edad, cultura, color, género, o condición física, brindar hospitalidad, dar paso a las diferencias, una oportunidad para Crear y aceptar al otro por lo que es y no por lo que debería ser de acuerdo a las normas establecidas socialmente.

La danza integradora es en sí misma inclusiva

Propone el trabajo conjunto de personas con y sin diversidad funcional en un espacio común donde todos aprenden de todos. Se trata de construir espacios accesibles para que personas con cuerpos muy diversos, o no reconocidos desde la estética convencional, se encuentren, se complementen y se enriquezcan desarrollando la conciencia corporal, la sensibilidad artística, la creatividad y la comunicación, poniendo de manifiesto la expresión de las propias potencialidades. La Integración es el elemento constitutivo de la Complejidad, reuniendo en un mismo espacio-tiempo, lógicas que se excluyen y se complementan.

Los nuevos aportes desde la neurociencia, destacan la importancia que tiene el Bailar, vivencias artísticas y educativas que forjan nuevas subjetividades, promoviendo los derechos de todos al arte y la cultura.

¿Qué beneficios tiene bailar?

Mejora la plasticidad neuronal. Disminuye el estrés. Despierta la Alegría. Libera las hormonas del bienestar; endorfinas, serotonina, dopamina y oxitocina. Integra diversas funciones mentales; memoria, reconocimiento espacio-temporal Aumenta la autoestima. La coordinación, el ritmo la Imaginación y la Creatividad. Mejora la comunicación entre mundo interno y mundo externo.

¿Qué significa habitar el cuerpo?

El Cuerpo Humano es la mayor obra de arte de la arquitectura universal, un templo sagrado, confluencia de lógicas sociales, experiencias subjetivas, estrategias de dominación, poder y emancipación, ámbito de la sensibilidad, del deseo y de la resistencia a la razón. Cada persona es mucho más que un cuerpo, un número, una enfermedad o un diagnóstico. La mirada desde el enfoque social, sostiene que la discapacidad es una construcción social resultado de la interacción persona, medio ambiente, sociedad que influye en forma directa en la experiencia de vida práctica de cada persona. El movimiento pone en juego todos los aspectos psicológicos de una persona, donde la emoción cumple un papel fundamental, ya que condiciona nuestra conducta y nuestra forma de movernos. Lo más importante en la Danza Integradora es la aceptación del cuerpo propio en el estado que se encuentre, trascender las limitaciones y abrirse a nuevas búsquedas creativas. Apostar a un futuro profesional que dignifique y colabore a desarrollar un proyecto de vida en todas las personas es una premisa que desarrolla la Di.



Testimonios de personas asistentes a los talleres de Danza Integradora de Artes del Movimiento de la Universidad Nacional de las Artes. Sábados de 10.30 a 12.30 en la bella aula A.

- Poder tocar mi vulnerabilidad en la de otros, me hace aliarme con la vida -en danza- me abre a abrazarla y cuidarla como una flor delicada que se expande.
- Movilizar mi cuerpo desde adentro hacia afuera. Volver a las memorias, vivir en el presente. Agradecer, Fluir, Vibrar, Danzar. Escucho mi cuerpo y adivino los pies de mi compañera, nos miramos y nos fundimos en un abrazo sin tiempo.
- Es otra mirada de la danza, donde el cuerpo toma otro significado y el baile y el movimiento se resignifica en otra manera de comunicación más intensa y genuina.
- Posibilita el autoconocimiento, aceptando las diferencias y reconociendo las propias limitaciones, valorando la originalidad de cada uno y nos enseña que todos tenemos capacidades y limitaciones y podemos bailar con ellas.
- Fortalece los derechos humanos y los valores, que combina en la danza, técnica y sensibilidad, mostrándonos lo grande y bello de lo simple.
- A través de la Danza Integradora recuperé mi libertad, la intensidad del abrazo y mi seguridad. Bailar en el Grupo Alma me emociona y es un gran motor para seguir en este proyecto para iluminar muchas vidas. La Danza Integradora me despertó a mí, hoy mi forma de agradecerle a Dios y a la vida es despertar a otros. (Aixa Di Salvo).
- Pertenecer al Grupo Alma me llena de orgullo, la silla de ruedas es mi propio escenario y en ella soy y crezco como persona. Como ecóloga sé que la diversidad nos enriquece. Este proyecto es revolucionario porque apunta a cambiar la mirada que la sociedad tiene sobre la discapacidad, abriendo caminos hacia la inclusión y la equidad, respeto, superación, aprendizaje, alegría y libertad. La Danza Integradora, me conectó con el amor hacia mí, para poder amar a los demás. (Luciana Galván).

Estamos en la prehistoria del espíritu humano, en el periodo inicial en el que hay que repensar las perspectivas de un conocimiento y de una política digna de la humanidad en la era planetaria, para que la humanidad pueda nacer como tal. -Edgard Morin

La danza integradora convoca a danzar la vida

Alberga la diversidad en todas sus formas, despierta la alegría y crea un bienestar general que favorece la salud física mental y emocional y la mejor comunicación consigo mismo y los demás. Anuncia, denuncia y nos interpela a cambiar la manera de mirar, mirarnos y ser mirados, dando visibilidad al talento artístico. Propicia un re-encuentro con el cuerpo, la imagen y la palabra, que transforma las limitaciones reales o simbólicas en nuevas capacidades, despierta zonas dormidas.

Abre a nuevos encuentros de una manera poética, haciendo al unísono debilidades y fortalezas, dándole vuelo a los sueños, ponderando a las personas, desde el cuerpo que cada una o cada uno tiene, a través de crecer en la confianza, la aceptación y el amor.

La Danza Integradora cambia el sentido de Belleza produciendo una nueva estética desde la ética de cada cuerpo, proponiendo a cada persona Danzar su propia vida.

Susana González Gonz Pionera de la Danza Integradora en Argentina. Creadora del proyecto “Todos Podemos Bailar” y Cátedra Danza Integradora en Artes del Movimiento de la UNA. Fundadora, Directora “Grupo Alma” 1ª. Compañía Danza Integradora de Argentina. Autora del libro, Danza Integradora, Vida, Arte, Inclusión, Otriedad, Biblos 2018.

DMT y migración

Contribuciones de la danza movimiento terapia a la salud integral de la población migrante

escribe: Silvina Gimpelewicz

La práctica de la Danza Movimiento Terapia se revela como una excelente herramienta para afrontar y mitigar las consecuencias del aislamiento y el malestar, ya que mejora la confianza, acrecienta la consciencia corporal, fortalece la conexión con las nuevas raíces sin desconocer las propias, facilitando así la adaptación cultural y la sensación de pertenencia.

Silvina Gimpelewicz, terapeuta corporal argentina, vivió 16 años en Barcelona ejerciendo como docente de la Maestría de DMT de la Universidad Autónoma de Barcelona. Y también como docente de Danza Terapia en la Universidad Nacional de Costa Rica. Desde esa intensa experiencia escribió para Kiné este texto que, sin dudas, puede ser de utilidad e inspiración para nuestros lectores.

La migración es un fenómeno que se produce desde tiempos remotos, pero en la actualidad ha tomado gran protagonismo dado su aumento exponencial por diversas causas globales y las circunstancias complejas que las suelen acompañar. Si en el pasado emigrar suponía incorporarse a una nueva cultura y distanciarse de las del país de origen en un contexto de globalización el proceso es hoy más complejo y con muchas más variables.

Implica enfrentarse a nuevos entornos culturales, sociales y lingüísticos, lo que puede generar estrés y ansiedad, depresión, dificultad de expresar sentimientos de enojo, sobreesfuerzos por integrarse, desarraigo.

A menudo plantea preguntas sobre la **identidad** y el sentido de **pertenencia**, especialmente para aquellos que se sienten divididos entre múltiples culturas o que experimentan discriminación o exclusión en su nuevo entorno.

Detrás de cada migrante hay una historia única de desafíos y resiliencia, según sean las condiciones en las que se ha producido.

Las aptitudes y habilidades que cada persona tiene propiciarán una mejor y más rápida adaptación y la resiliencia para afrontar los desafíos, reduciendo el impacto.

A pesar de que se han tratado de matizar los discursos negativos relacionados con las migraciones, inevitablemente las imágenes desfavorables sobre éstas persisten, y también la utilización de un lenguaje determinado asociado a los mismos. Aunque, ciertamente, en algunos lugares (sobre todo los que reciben verdaderas "avalanchas migratorias") el rechazo tiende a ser mayor que en otros, donde, como en nuestro país, el fenómeno se registra con menor intensidad.

Identidad, cuerpo y migración

Para el sociólogo Enrique Santamaría la sociedad de recepción considera al inmigrante como un individuo perteneciente a un grupo concreto, diferenciado y que, al pertenecer a ese grupo, porta toda una serie de características culturales, sociales y religiosas inseparables de su propia identidad". (file:///C:/Users/Usuario/Searches/Downloads/33261.pdf)

El proceso de construcción la "nueva" identidad desde la cultura o país de recepción es complejo pues la categoría que la sociedad le asigna al emigrante no siempre coincide con la suya propia.

Las identidades cada vez son más com-

plejas pues responden a una pluralidad de identificaciones creadas a partir de individuos que pueden haber llegado de los sitios más diversos y distantes que desconocen la existencia del otro.

La categoría de "extraño" se manifiesta no solo a nivel cognitivo o como una etiqueta, sino que en el cuerpo se puede articular, "corporizar" dicha sensación de vulnerabilidad, vergüenza o temor, ansiedad (corporización, o *embodiment* es la sensación de estar dentro de un cuerpo y sentirlo como propio),

En los primeros momentos de la inmigración las redes de apoyo aportan cohesión grupal y sirven para sentirse cómodo entre pares y como canal de desahogo, pero asimismo son espacios donde recuperar las formas de mostrarse sin condicionantes, compartir los códigos comunes y reafirmarse. Asimismo, aminorar sentimientos de aislamiento y desorientación.

A pesar de que las nuevas tecnologías permiten el contacto virtual con la familia de origen y amigos, no dejan de estar a miles de kilómetros de distancia. La misma imprime emociones de añoranza a lo conocido, momentos de flaqueza inevitables.

Para quienes no llegan con un trabajo seguro o vivienda se abre la incerteza al futuro y a poder sobrevivir. Si hay hijos insertarlos en el nuevo sistema escolar y ayudarles a adaptarse. Si son adolescentes a veces se debe acarrear con las crisis propias de la etapa y la negativa de la decisión de sus padres de emigrar, perdiendo sus grupos de pertenencia.

En estos casos la DMT ayuda a la regulación emocional crucial en este periodo.

Permite destacar la importancia de relacionarse en un nuevo entorno y poder canalizar sentimientos de enojo, impotencia y desconcierto, pues ellos suelen sentir que las decisiones que se tomaron son una imposición arbitraria que no desean aceptar.

Entendiendo la migración: causas y efectos en el individuo

La migración es un fenómeno social complejo y multidimensional que ha experimentado un aumento significativo en los últimos años. Las principales causas que impulsan a

las personas a abandonar su lugar de origen son diversas, pero algunas de las más destacadas son la pobreza, los conflictos armados, la persecución política o religiosa, la falta de oportunidades económicas, los desastres naturales y el cambio climático.

Desde el punto de vista psicológico y emocional, la migración puede ser una experiencia profundamente desafiante y traumática para el individuo. El proceso de dejar atrás su hogar, su cultura y su entorno familiar puede generar sentimientos de pérdida, ansiedad, estrés y depresión, que pueden llegar a tener un impacto negativo en su bienestar físico y mental. Además, el choque cultural al enfrentarse a una sociedad nueva y desconocida puede llevar a una crisis de identidad y a dificultades para adaptarse a las nuevas normas y costumbres.

El cuerpo se convierte en un espacio de significación múltiple, puesto que lleva la memoria e inscripción de las huellas de identidad y origen, portando la cultura y una marca propia que lo diferencia o discrimina según sea la recepción del país de acogida.

Los migrantes se enfrentan al desafío de preservar su identidad cultural mientras se integran en la sociedad de acogida, lo que puede llevar a la formación de comunidades étnicas o al surgimiento de identidades híbridas.

Por un lado, puede llevar a la pérdida de tradiciones y conocimientos ancestrales en los lugares de origen, pero también puede enriquecer las sociedades de acogida con nuevas perspectivas y prácticas culturales. Por otro lado, la migración puede generar cambios en las estructuras familiares, ya que a menudo implica la separación de familias y la creación de redes transnacionales.

En resumen, la migración es un fenómeno global que plantea desafíos y oportunidades tanto para los individuos como para las sociedades involucradas. Es fundamental abordar las causas subyacentes que impulsan la migración, así como fomentar la integración y el respeto mutuo entre las diferentes culturas, con el fin de construir sociedades más inclusivas y resilientes.

Danza Movimiento Terapia y migración

Dentro de la DMT proveemos de propuestas que cultivan sentimientos de autonomía y empoderamiento, así como la posibilidad de canalizar el enojo, la restricción corporal, y así favorecer un sentimiento de apropiación del nuevo territorio.

A través del movimiento, los migrantes pueden conectar con sus emociones de una manera más profunda y auténtica, lo que puede facilitar la expresión de sentimientos difíciles y la liberación de tensiones acumuladas, fortalecer su autoestima y mejorar su sensación de bienestar general y la integración en la comunidad.

Por dicho motivo se motiva a capacitar a los interesados para que estén en condiciones de incluir estas herramientas en el trabajo con individuos y grupos en condiciones de vulnerabilidad migratoria.

La cara femenina de la migración: pérdida y reconstrucción

Las mujeres a menudo sienten una desconexión con su identidad cultural original. Pueden enfrentarse a nuevos estándares de belleza que posiblemente influyan en la percepción de sí mismas y cómo experimentan su cuerpo.

Algunas situaciones específicas relacionadas al género son:

- Separación de hijos/as, padres, parejas o redes de apoyo.
- Pérdida de identidad y estatus
- Mujeres con formación profesional que deben asumir trabajos precarios.
- Invisibilización en la nueva sociedad de acogida.

Riesgos y violencias

Mayor vulnerabilidad a abusos, explotación laboral y sexual.

Racismo y xenofobia con un sesgo de género.

Las experiencias

Los relatos de migrantes individuales ofrecen una perspectiva conmovedora de cómo la danza movimiento terapia ha transformado sus vidas, permitiéndoles sanar heridas pasadas, encontrar un sentido de pertenencia y reconstruir una conexión con ellos mismos y con los demás.

continúa en la página siguiente

Viene de la página anterior

Beneficios de la DMT para los migrantes

La danza movimiento terapia (DMT) puede ser una herramienta invaluable para ayudar a los migrantes en su proceso de adaptación en un nuevo país. A continuación, se detallan algunas de las maneras en las que esta modalidad terapéutica corporal puede ser beneficiosa.

1. Expresión emocional: La migración suele ser un proceso lleno de desafíos emocionales, como la separación de seres queridos, la pérdida de la cultura y las costumbres familiares, y el estrés de adaptarse a un nuevo entorno. La DMT proporciona un espacio seguro donde los migrantes pueden expresar y procesar estas emociones complejas a través del movimiento y la danza, sin la barrera del idioma.

2. Conexión cultural: La DMT puede incorporar elementos de las danzas y tradiciones.

3. Cohesión comunitaria: Las sesiones de DMT en grupo brindan la oportunidad de crear vínculos y redes de apoyo entre los migrantes. Al moverse y bailar juntos, se promueve la empatía, la comprensión mutua y el sentido de comunidad, lo que puede ayudar a mitigar los sentimientos de aislamiento y soledad que a menudo experimentan los migrantes.

4. Regulación emocional: La DMT enseña técnicas de conciencia corporal, respiración y autorregulación emocional. Estas habilidades son fundamentales para los migrantes, quienes deben enfrentar situaciones estresantes y desafiantes en su nuevo entorno. La capacidad de regular las emociones de manera saludable puede facilitar su adaptación y bienestar general.

5. Superación de traumas: Muchos migrantes han experimentado traumas antes o durante su proceso de migración. La DMT puede ser una herramienta efectiva para abordar estos traumas de manera no

verbal, a través del movimiento y la exploración simbólica. Esto puede promover la sanación y el empoderamiento de los migrantes.

6. Integración física y mental: La DMT enfatiza la conexión mente-cuerpo, lo que puede ser especialmente beneficioso para los migrantes que han experimentado disociación o desconexión debido a las experiencias traumáticas. Al trabajar con el movimiento y la conciencia corporal, se facilita la integración de los aspectos físicos, emocionales y mentales, promoviendo una mayor sensación de bienestar integral.

Trauma y migración

Muchas de las personas que emigran lo hacen por conflictos armados, persecuciones, o amenazas a su seguridad, por desastres naturales generando estrés postraumático.

A nivel neurobiológico el trauma implica cambios en el cerebro y el sistema nervioso central tanto estructurales como neuronales y químicos.

El hipotálamo se activa en situaciones de estrés, liberando hormonas como cortisol que si son constantemente secretadas afectan al hipocampo que es crucial para la memoria y el aprendizaje.

El sistema nervioso autónomo que incluye el simpático y el parasimpático son responsables de la respuesta de reposo o hiperactivación cuando se experimenta estrés. El trauma afecta a varias áreas del cerebro como la amígdala que puede volverse hiperreactiva. El hipocampo puede reducirse de tamaño afectando la capacidad de contextualizar las experiencias.

En cuanto a la corteza prefrontal encargada de las funciones ejecutivas el trauma puede disminuir su actividad.

Todas estas reacciones nos sitúan ante un panorama complejo que necesita ser abordado desde diversas dimensiones.



Las prácticas centradas en el cuerpo otorgan a las víctimas sensación de control y recuperación de poder o empoderamiento. Se basan en lo vivencial, el presente y en la conciencia del sí mismo.

Sobre todo, saber que lo que les ocurre no será eterno, y desarrollar mecanismos que gradualmente le den acceso a estados menos sufrientes y más autorregulados, reduciendo la ansiedad, la ira, el dolor aumentando la tolerancia al afrontamiento.

En resumen, la danza movimiento terapia ofrece un enfoque holístico y accesible que puede ayudar a los migrantes a procesar sus emociones, preservar su identidad cultural, construir comunidad, desarrollar habilidades de autorregulación emocional y superar traumas, facilitando así su proceso de adaptación en un nuevo país.

Viajes peligrosos

Pueden ser experimentados mientras viajan: detenciones, deportaciones, separación de miembros significativos de la familia,

Dichas personas pueden desarrollar estrés TEPT caracterizado por episodios de ansiedad y evitación de recuerdos relacionados al trauma.

Referencias

Chaiklin, S., & Wengrower, H. (2016). The Art and Science of Dance/Movement Therapy: Life is Dance. Routledge.

García, L. F., & Rodríguez, M. P. (2022). La integración de los migrantes en sociedades multiculturales. Revista de Estudios Migratorios, 15(3), 45-67. <https://doi.org/10.1234/revmig.2022.4567>.

López, J. M. (2021). Impacto de la danza movimiento terapia en la salud mental de migrantes. Journal of Dance Therapy, 30(2), 89-101. <https://doi.org/10.5678/jdt.2021.0023>.

Martínez, A., & Sánchez, E. (2020). Estrategias de afrontamiento para migrantes: Un enfoque desde la DMT. Psicología y Sociedad, 28(1), 25-40. <https://doi.org/10.8765/psysoc.2020.2812>.

Organización Internacional para las Migraciones. (2024). El informe sobre las migraciones en el mundo 2024 revela las últimas tendencias y desafíos mundiales del ámbito de la movilidad humana. <https://www.iom.int/es/news/el-informe-sobre-las-migraciones-en-el-mundo-2024-revela-las-ultimas-tendencias-y-desafios-mundiales-del-ambito-de-la-movilidad-humana>.

Msc Silvina Gimpelewicz ha sido bailarina- Formada en psicología corporal y Gestalt en Argentina. Experta en trastornos alimentarios y corporalidad. Máster en mediación y gestión del conflicto por la Universidad Internacional de Valencia. Certificada en círculos de paz. En Barcelona se formó en la Escuela Española de Psicoterapia Reichiana y ejerció como docente del posgrado de DMT en la Universidad Autónoma de Barcelona y como coordinadora de grupos. Impartió seminarios en Colombia, Ecuador, Perú, Honduras, México en el (ámbito universitario). En Costa Rica como docente de dos posgrados en la Universidad Nacional de Costa Rica y Universidad de Costa Rica.

ESFEROBALONES
ESCUELA DE ESFERODINAMIA
REORGANIZACIÓN POSTURAL
EDUCACIÓN SOMÁTICA

ACTIVIDADES 2025

Certificación en Esferodinamia para el Embarazo, Trabajo de Parto y Posparto:
Módulos I, II y III en Modalidad Virtual de Marzo a Junio 2025 y en Modalidad Presencial Módulo IV San Rafael - Mendoza Agosto 2025

Clases de Esferodinamia para Embarazadas y Ciclo de Encuentro para Acompañantes

Clases de Práctica y Entrenamiento
Esferodinamia Reorganización Postural Grupales y Personalizadas

Jornadas de Actualización y Capacitaciones
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
¿Cómo actualizar, dinamizar y nutrir tus clases? dirigido a egresadas/os de la Escuela Esferobalones

MODALIDAD VIRTUAL EN TIEMPO REAL Y PRESENCIAL

www.esferobalones.com certificacionesesferodinamia2025@gmail.com

Esferobalones-Escuela de Esferodinamia @esferobalones / @embarazadasyesferodinamia

ASOCIACIÓN FELDENKRAIS ARGENTINA

Practicá el Método Feldenkrais con
PROFESIONALES CERTIFICADOS

Para tomar clases, consultá nuestro
BUSCADOR DE PROFESIONALES

WWW.FELDENKRAIS.ORG.AR

ArgentinaFeldenkrais
 info@feldenkrais.org.ar
 Asociación Feldenkrais Argentina

Método
Feldenkrais



INSTITUTO DE LA MÁSCARA



13 de junio en el Centro Cultural Paco Urondo. Conversatorio sobre "Máscaras, un encuentro con lo humano" Coordinadora: Claudia D'Agostino. Disertantes: Kike Mayer, artista plástico, Coco Romero especialista en murgas, Elina Matoso y Mario Buchbinder, Luisa Valenzuela, escritora. Fotos Matías Lausada. (Arriba enmascarados, en el orden mencionado, abajo sin máscaras Kike, Coco, Mario, Elina y Luisa.



la magia mascarera

escribe: Julia Pomiés

El Instituto de la Máscara es un espacio de magia. Un espacio en el que es posible transitar, de ida y de vuelta, entre la realidad y la fantasía (que ellos denominan con más propiedad: fantasmática). Ese tránsito permite, gracias a las máscaras y la guía de sus fundadores y directores Elina Matoso y Mario Buchbinder, explorar mundos internos que de pronto se hacen accesibles frente al espejo, se nos instalan en un cuerpo que se deja atravesar por ciertas sensibilidades nuevas, o tan antiguas que ya no las reconocemos como propias. Al mirarse con una máscara que nos cubre el rostro parece que el resto del cuerpo se desnudara de sus gestos y movimientos habituales, dejando emerger otros que ni sabemos de dónde salen. El surgimiento de esos personajes, a veces estrambóticos, a veces muy lejanos y otras muy próximos a lo que creemos ser, nos traen mensajes de nosotros mismos. Mensajes que en algunas oportunidades nos asustan, o nos duelen, otros nos llenan de energía, felicidad, amor. Siempre nos permiten rescatar algo que necesita ser explorado y conservado, o algo que requiere ser rechazado y descartado. Mensajes para reflexionar y actuar. Y ese fenómeno, compartido con otros y otras con los que vamos atravesando simultáneamente el mismo proceso es generador de encuentros que llevan a un intercambio enriquecedor. Un grupo de personajes que se descubren en la locura pero en un ambiente seguro, que generan diálogos desopilantes, escenas a las que se suma el aporte de telas, vestimentas, música, danza, palabras, elementos con los que armar estructuras. Mundos. Mundos mágicos existentes e inexistentes a la vez. Mundos en los que cada uno, cada uno, entra según sus posibilidades, sus ganas... de cabeza, con todo el cuerpo, o con precaución...

Mundos que en un punto, definido por los coordinadores, se va desarmando lentamente hasta detenerse para dar paso al desenmascaramiento y la conversación.

La precaución es otra de las virtudes de Mario y Elina. Con ellos aprendimos la alternancia entre la estructuración y la desestructuración. Ponerte la máscara: desestructuración, inquietud. Que surja el personaje: estructuración, confianza. Descubrimiento de los demás que primero nos parecen un montón de locos sueltos: desestructuración. Generación de encuentros y escenas que se van cargando de sentidos: estructuración. Final del juego: desestructuración. Lento, cuidadoso y gradual desenmascaramiento: nueva estructuración que nos trae de regreso, somos los mismos pero también nos sentimos cambiados. Y se forma una ronda de comentarios, evaluaciones... Alguien es designado para escribir una crónica de lo vivido y de la charla posterior. En esas vivencias y en esas charlas hemos aprendido mucho de las explicaciones teóricas de Mario y Elina, y también de sus aportes y recomendaciones. En ellas aprendimos de su mirada múltiple, que todo puede tener las más diversas interpretaciones y que como sugería Mario "no obturemos con una respuesta rá-

pida", así aprendimos una mirada aplicable a toda nuestra vida: aceptar las incertidumbres, las contradicciones, soportar los momentos de caos, convivir con lo complejo y múltiple, aceptar que podemos tener más interrogantes que respuestas, sospechar de las contestaciones fáciles para preguntas difíciles. No es fácil, pero es posible, y el paso por el Instituto de la Máscara nos ha dado a muchas y muchos esa posibilidad. Y con un plus: no empeñarse en llegar a una verdad absoluta, polivalente, porque no es más que un mito. Mario y Elina nos proponen ir descubriendo esos personajes, cada uno con sus deseos y capacidades, para transitarlos, no para ir despojándonos de ellos hasta llegar a uno final, infalible, totalmente auténtico. Nos proponen seguir el juego y la vida sosteniendo esa compleja multiplicidad. Creo que esta, después de tantos años, es la primera vez que manifiesto tan explícita y detalladamente mi agradecimiento, que sin duda expresa los de tantas y tantos participantes de sus grupos de formación, de talleres de creatividad, pacientes... Gracias. Hemos recibido un regalo cargado de sabiduría.

Julia Pomiés es periodista, directora de la revista Kiné. Lic en Artes del Movimiento (UNA). Coordinadora de recursos expresivos (Instituto de la Máscara)

Próximas Celebraciones
•Septiembre 10 al 13 -
Semana de Seminarios
Magistrales

•Octubre 3 -
"La máscara como
experiencia de
pasaje entre lo
humano y lo
no humano",
conferencia
performática de Kiné,
en el marco del
V Encuentro de
Prácticas Somáticas del
Instituto de Artes del
Espectáculo (UBA:FILO)

Fotos de Andy Goldstein
para el libro "Las máscaras
de las máscaras"



Elina Matoso



Mario Buchbinder



En el primer salón, de la calle Canning... hoy Scalabrini Ortiz



En el hermoso salón actual, en la calle Uriarte... Construcción de máscaras con el jardín de fondo...





En cuatro oportunidades las máscaras fueron protagonistas en las tapas de la revista Kiné



El instituto pone a disposición una amplia y rica variedad de máscaras, además de las creadas por alumnos y pacientes en sesiones de construcción.



medio siglo

escribe: Elina Matoso

La Iglesia dice: El cuerpo es una culpa.
La ciencia dice: El cuerpo es una máquina.
La publicidad dice: El cuerpo es un negocio.
El cuerpo dice: Yo soy la fiesta.

Eduardo Galeano

Las palabras de Galeano, son contundentes y dan un lugar al cuerpo que desparrama alegría. Todos sabemos que no siempre es fiesta, ni siempre máquina, pero orientan a pensar que el tiempo en una institución como ésta, merece una fiesta, celebramos 50 años. ¡Medio siglo! Aunque para el tiempo histórico social es un suspiro, para nuestra historia personal es un largo período de vida, de crecer marcando el rumbo de una institución. Y a la vez la institución nos ha ido marcando un rumbo. Y desde esta perspectiva a veces hemos sido culpa, otras máquina, pocas negocio, muchas fiesta.

Pensar las instituciones en el marco histórico de un país como el nuestro, que desde la desaparición, la tortura y la muerte pudo alcanzar una democracia brillante y bulliciosa, tambaleante y farandulera con la que llegó al nuevo siglo, con más y tal vez mejores interrogantes que en décadas anteriores. Entonces nuestro cuerpo-país siguió teniendo la piel remendada con hilo duro, con estómago más pensante. Se comía poco, pero menos vidrio. Ya no sólo fue hombre versus mujer, sino búsqueda de generosidad

legislativa en los derechos de los géneros, trabajo minucioso que a lo largo de estos años es cosecha de muchos esfuerzos puestos por instituciones y organismos donde el cuerpo es una presencia sensible y visible. Con unos cuantos torturadores presos, con deseos de libertades de expresión, como para cubrir de voces y papeles la comunicación visual, digital y virtual. Cuerpo - país latinoamericano partido por exilios, migraciones, deudas y orígenes comunes buscando un lugar en el siglo, como dice García Canclini, en un mundo al que se le va cayendo el botox a cachos, brutalidades y balas. Y en ese mapa-país, nacieron los hijos, fortalecidos entre muchos las instituciones democráticas, y salimos a la calle con el cuerpo dolorido a defender territorios propios. Y festejamos. Un teatro abierto, una danza abierta a nuevos pasos. Y fuimos parte de ese cuerpo crecido, instalado en las rendijas y a los ponchazos, en escuelas, hospitales, cenas familiares, universidades, ciudades y países vecinos y distantes. Se han ido construyendo cuerpos con identidad propia.

Cuerpo institucional consecuente y perseverante en mantener a flote incertidumbres, certezas y dudas que no tendrán respuestas.

El cuerpo de La Máscara al decir de muchos.

Cuerpos que se pierden pero se multiplicarán en otros saberes, otras raíces. No es una cuestión de fama,

ni de logros cuantificados son tal vez las pesadillas y fragilidades, vividas con una actitud de resistencia.

Y hoy nos encontramos en un tembladeral donde esa resistencia se hace cada vez más imprescindible, más urgente. Tiembla el país, el mundo, la libertad, la verdad amenazada por manipulaciones y fake news. Tiembla la vida.

Mascaradas de lo posible donde se continúa y se sistematiza el dejar caer máscaras para abrirle paso a otras máscaras.

¿Por qué el cuerpo?

Porque es carne sintiente mutable y palpable.

¿Por qué recursos expresivos?

Porque es creatividad, puente comunicativo y aprendizaje.

¿Por qué el psicoanálisis?

Porque es escucha silente en diálogo de amor.

¿Por qué psicodrama?

Porque es escena en la dramática humana.

¿Por qué grupo?

Porque es cuenco de heterogeneidad y espejo de miradas.

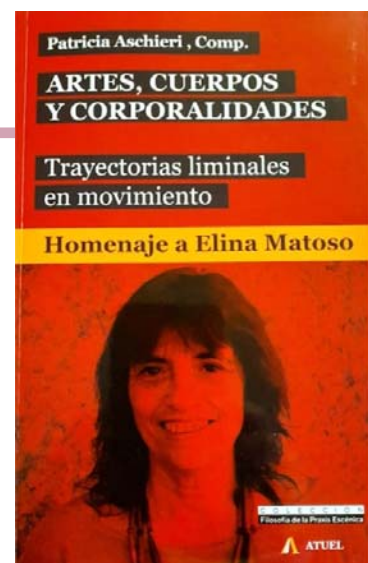
¿Por qué las máscaras?

Porque no se puede concebir al hombre si no es con máscaras.

Merece nuestro mayor reconoci-



Mascarada: una de las áreas de investigación y acción desarrolladas en el área expresiva y artística del instituto. La participación activa del público (sin restricciones de edad o formación) se produce tanto en la construcción de las máscaras como en su uso inmediato en juegos corporales, intercambios y creación de y escenas



Artes, Cuerpos y Corporalidades

Un libro Homenaje a Elina a Matoso. Compilado por Patricia Aschieri. Con textos de David Le Bretón, Oscar Araiz, Margarita Bali, Luisa Valenzuela, Mario Buchbinder, Jorge Dubatti, Mónica Groisman, Patricia Mercado, Claudio Mestre, Silvia Citro, entre otros. Publicado por Editorial Atuel. Con el apoyo de Proteatro. Y el Instituto de Artes del espectáculo de la Facultad de Filosofía y Letras. Fue presentado el 31 de mayo en el Museo Antropológico. Un tema que desarrollaremos en la próxima edición de Kiné.

miento el equipo-cuerpo que nos ha acompañado y acompaña, con los que formamos un grupo heterogéneo de presencia fuerte.

Festejamos junto a ellos y lo compartimos especialmente con familiares, maestros, coordinadores, amigos, colegas, chicos del barrio, editores, alumnos, pacientes, lectores... Es confiar juntos más allá de dolores, indignaciones, miedos, incertidumbres y brindar por los afectos, las despedidas, los encuentros a lo largo de tantos años. Es, pese a todo, **poner el cuerpo en fiesta.**



Las mascaradas se realizaron en los más diversos espacios. Incluso en el Congreso de Salud Mental de las Madres de Plaza de Mayo



El instituto ha recibido la visita, colaboración y respaldo de destacados especialistas. En esta foto (año 2008) Mario y Elina en un intenso intercambio con el antropólogo francés David Le Bretón, quien señaló: "la máscara es un agente de metamorfosis"



El maquillaje también constituye una forma del enmascaramiento en la que muchos y muchas despliegan una notable creatividad.



correo para kiné

Dirigir la correspondencia a:
kine2@revistakine.com.ar

En esta ocasión llego a presentarme, y suele pasarme en estas situaciones que me entretengo. Pues no sabiendo aún quién soy y pretendiendo comunicarlo a otros (o no siendo del todo una) a veces quedo a la deriva...

...Danzo la imagen de una canoa a la deriva, río ancho y horizonte. De fondo, rayos y centellas. Último refugio y sale el sol.



ba de mi compañero también crecía, algo en mi voz sucedía que disminuía en tamaño. Se iba a querer susurrar y tomaba colores ocultos.

El día anterior a parir, canté.

Cantamos. Y tanto vibramos que algo se desató. El relato del parto será en otra nota, aquí solo quería mencionar que la voz es vibración y que vibrar nos mueve tanto que nacemos.

Mi voz puerpera va mutando en colores y paisajes según el día, según cada vuelta de la calesita que es maternar con toda la cuerpo que abraza. Que sostiene y acompaña. Despierta.

...Últimos rayos de luz sobre este día. La canoa entra en un arroyo angosto y cubierto de monte. Voy remando, inhalo profundamente y exhalo. Bienvenida la noche y sus sueños puerperos.

Mi nombre es Cecilia Esperanza Glaz. Soy mujer en este mundo, docente de Expresión Corporal graduada en la U.N.A. y graduada en la universidad de la vida que me brindó Aurelia Chillemi con el Gru-

po Expresión de Buenos Aires y BTLV. Soy cantora y compositora, soy mamá, vecina, amiga, compañera... Varios oficios y entre ellos la escritura me acompañan los días. Hace años escribo relatos poéticos que entretengan los sucesos de la vida cotidiana en intentos reflexivos, y suelo bucear en la relación entre cuerpo y territorio.

Habito el Delta del Paraná donde sembré mi hogar, y distintos otros escenarios, pues viajo para conocer el mundo. Mi escritura es nómada. Y como hace nueve meses parí en casa a mi hijo, en este tiempo mi escritura está pintada de puerperio.

A veces encuentro un momento y bailo. Bailar para mí, para reencontrarme. En el gesto expresivo me percibo y a veces consigo gustarme tanto que me río y canto y vibro bien alto. Otras veces me espanto y ante la duda giro y giro y es mi manera de desengancharme. Vuelvo al suelo, respiro. Oigo al viento y... siento adentro ese hilo invisible tensarse y las tetas llenarse de amor y de un salto me levanto y ahí viene mi hijo a upa de su papá porque ya fue demasiada la separación para este tiempo de fusión. ¡Hasta la próxima vuelta!

Cecilia Esperanza Glaz
Contacto temenoslila@gmail.com



FORMACIÓN 2025
Presencial y Online

59 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.

Nueva dirección de Río Abierto en 2025: Paraguay 4694, Palermo

fundacionrioabierto@gmail.com

www.facebook.com/rio.abierto

www.instagram.com/rio_abierto_argentina



Escuela de
Shiatzu
Kan Gen Ryu®

FUNDADA EN 1992
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®

NIVEL I : TÉCNICA BASE - PRINCIPIOS TEÓRICOS

NIVEL II : DIAGNÓSTICO - TRATAMIENTOS

Cada Nivel tiene 8 Módulos mensuales y un examen.

FORMACIÓN CONTINUA

Se puede empezar el Curso en cualquier Módulo o tomar cada taller en forma unitaria.

PRÓXIMOS MÓDULOS

JUNIO

Sábado 14: -9 a 13 hs: SHIATZU PARA CADERA Y PIERNAS

-14.30 a 18.30 hs: SHIATZU PARA OMÓPLATOS, CUELLO Y HOMBROS

JULIO

Sábado 19: -9 a 13 hs: REFLEXOLOGÍA CHINA. MASAJES EN LOS PIES

-14.30 a 18.30 hs: SHIATZU EN LOS MERIDIANOS DE BRAZOS punto por punto.

Sábado 26: -9 a 13 hs. AN-MA y SHIATZU SENTADO (en silla o piso)

AGOSTO

Sábado 16: -9 a 13 hs: SHIATZU FACIAL (rostro y cabeza)

-14.30 a 18.30 hs: MOXIBUSTIÓN (aplicación de calor con hierba china)

A CADA TALLER SE LE SUMA UNA CLASE TEÓRICA POR ZOOM

PARA TODO PÚBLICO. Vacantes limitadas.

Se entrega material didáctico y Certificados de Asistencia

INFORMES E INSCRIPCIÓN contacto@shiatzukangenryu.com.ar

Whatsapp +54911 6656-5215 www.shiatzukangenryu.com.ar

Escuela de Shiatzu Kan Gen Ryu

iiQG Argentina

& en ciertos casos correr no es la única opción me robaron el cuerpo

Reflexiones en torno a la potencia clínica del cuerpo en movimiento
escribe Ingrid Kleiner



Me dedico a ofrecer espacios para entrenarnos en la escucha de lo que el cuerpo manifiesta.

Toda acción incluye una fase de recuperación para ser efectiva y sostenible. Necesitamos respetar la oscilación rítmica, que incluye la pausa en los movimientos cotidianos, si queremos recuperar nuestra vitalidad.

Cuando la invitación a explorar se despliega de manera paulatina y en un encuadre de cuidado, el proceso favorece el desarrollo de confianza en los propios recursos, y convierte en audibles las señales corporales.

Al afinar la sensibilidad aparecen alternativas, que abren paso a un accionar deliberado y creativo.

Por ejemplo

A propósito de la sensación de inseguridad, hace unos días surgió este pequeño relato:

¡Me robaron mi cuerpo! Apenas me percaté, me encomendé a recuperarlo.

Inmediatamente mi *smartphone* pareció enterarse. Se puso a buscar conmigo. Me ofrecía soluciones muy a mano, a las cuales me pude suscribir aportando poquito al mes. Fui de acá para allá, persiguiendo pistas que se iban presentando. Cada día terminaba más confundida, pero no quería rendirme.

—¿Holaaa? ¿Hay alguien?— Susurraba una voz.

Sentía que si me detenía, no iba a poder arrancar de nuevo. Esa búsqueda era lo más importante que recordaba haber vivido. No estaba dispuesta a parar. Permanecer quieta me aterraba. Temía caer en un letargo del que no pudiera volver a levantarme.

Estar, ver y sentir sin apuro: me resultaba insoportable.

¿Qué me motiva? Esta búsqueda, sin dudas. Moverme me motiva.

Me cuesta identificar el impulso, seguramente sea por el robo del que les hablé. Pero no pienso rendirme.

¿De qué puede servirle a alguien un cuerpo que no es suyo?

Perseguí a quienes se lo llevaban. Los perdí de vista.

Sigo percibiendo su ausencia.

Sigo corriendo, a ver si lo encuentro. Pero no.

No paro de correr.

En algún momento quienes me robaron se cansarán, y los alcanzaré.

Quizás aparezca un día por ahí, y logre reconocerlo. Revivirlo. Reanimarlo.

Quizás trate a mi cuerpo, por primera vez de modo amable.

Eso dicen... ¿que el extrañar permite valorar de otro modo?

Sueño con ese encuentro: Calmo. Sincero. Confiado.

Ingrid Kleiner es Lic. Prof. en Psicología. Directora de Soma. contacto@somaargentina.com

Reflexiones sobre la exposición, el vacío y la conquista de un territorio propio

tiempo de algoritmos

escribe Antonella Bertoli

Miramos con ojos que no son nuestros, hablamos con palabras que no nos tocan el cuerpo. ¿Qué valor podría tener una verdad que no se conquista, sino que se toma, como un manotazo de ahogado, sin reflexión mediante, de ese alguien que no es nadie? Algoritmo, red social.



Hasta qué punto será posible construir intimidad en un mundo de permanente exposición al otro que no es necesariamente alguien. Pero, si el otro no es alguien ¿Quiénes somos? ¿Dónde están las marcas que recorreremos para contar una historia, en primera persona, cuando no hay pausa, ni puntos o párrafos?

Hojas sueltas, despojadas de poesía. Imágenes sacrificiales que son devoradas en un ritual incesante por ese monstruo que jamás se siente satisfecho. El hambre de ver.

Intimidad, territorio de lo propio, desde el cual nos vinculamos, sentimos, amamos, hablamos y principalmente nos acompañamos.

Intimidad, una suerte de conquista en un mundo de gente sola, sin soledad, que camina recto por una

línea que si se afila, corta y nos amputa. Cuando, eso que pudo haber sido borde, es precipicio, caída libre. ¿Qué será del porvenir si el azar no trae novedad sino destino?

¿Es posible construir intimidad sin soportar la soledad? En un mundo donde el vacío es una mala palabra y paradójicamente la ausencia lo ocupa todo ¿Cómo responder sin responsabilidad, sin haber armado un discurso propio?

¿Será acaso posible soportar la frustración cuando todo parece tener que funcionar de antemano, sin atravesar la incomodidad? ¿Cómo sostener viva la pregunta cuando existe la posibilidad de ir sin mediación a encontrar todas las respuestas? Como si se tratara de re-

producir una información y no de asumir una posición enunciativa, saldo de una experiencia.

¿Cuánta empatía puede exigirse a quienes han crecido rodeados de palabras que han soltado lo que nombran, que se han desprendido de sus sentidos, palabras que se encuentran en pantallas y no provienen de cuerpos que sienten y dicen?

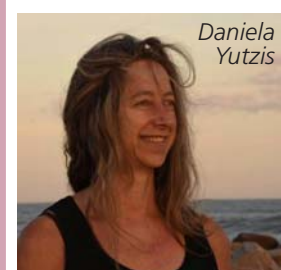
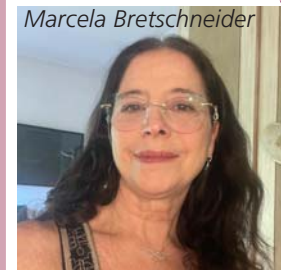
Esas palabras, hijas de algún algoritmo, fruto del vientre del monstruo que se alimenta de las imágenes que le ofrecemos en el ritual de cada día. «IG nuestro que estas en el cielo, santificado sea tu nombre»

¿Quién habla cuando dice, cuando aprueba, a quién le gusta lo que somos? Si el adentro es afuera y el afuera es adentro ya no es posible salir a tomar aire. Ese adentro-afuera condena y no permite una respuesta singular.

Pensar le da pereza a quien no ha gozado de los beneficios de este arcaico recurso que convierte a la humanidad en una especie diferente. Borrada esta diferencia, somos animales salvajes en una jungla disfrazada de progreso.

Antonella Bertoli. Lic. En Psicología (UBA). Psicóloga clínica de adolescentes y adultos. Terapeuta grupal. Especialista en modelo sistémico. E-Mail:bertoli.antonella@gmail.com

& semana de la sensopercepción del 15 al 19 de septiembre 2025



Convocan y organizan:

Marcela Bretschneider: Amancay Educación del Movimiento. Estudio Kalmar Stokoe. Grupo Sensopercepción espacio de investigación

Clases abiertas y conversatorio en línea con: Daniela Yutzis, Débora Kalmar, Olga Nicosia y Marcela Bretschneider

Además, en esta oportunidad también habrá clases abiertas presenciales y online con más docentes en todo el país. Pronto la organización dará más información y detalles de todo el programa.

Como siempre, revista Kiné (junto a la UNLP y la UNA) avala, difunde y acompaña este gran esfuerzo que el año pasado tuvo un éxito espectacular. En la semana del 23 al 27 de septiembre de 2024 las organizadoras lograron una enorme convocatoria con más de 100 y hasta más de 150 asistentes todos los días en cada clase virtual, y además las clases presenciales se dictaron en estudios de Capital Federal, Provincia de Bs.As., Catamarca, Chaco, Chubut, Córdoba, La Rioja, Neuquén, Río Negro, Tucumán, San Juan... En nuestra edición N°166 compartimos la transcripción completa de las palabras que cada una de las organizadoras expresó en esa oportunidad en el conversatorio *on-line* del día de la apertura. Esos textos se pueden leer en la revista, que es de descarga libre y gratuita, entrando en el siguiente link:

<https://www.revistakine.com.ar/kine-no166>

& V encuentro de pensamiento sobre prácticas somáticas umbrales críticos 1, 2 y 3 de octubre de 2025

Organiza:

Área de danza del Instituto de Artes del Espectáculo (IAE-UBA). Colaboran: Área de danza del Centro Cultural de la Cooperación Floreal Gorini - Centro Coreográfico Sur.

Sedes:

Instituto de Artes del Espectáculo - Centro Cultural Universitario Paco Urondo - Espacio Experimental Leónidas Barletta.

Formato:

mixto= presencial / virtual.

Fundamentación

En este V Encuentro de Pensamiento sobre Prácticas Somáticas nos proponemos reflexionar sobre los límites entre lo humano y lo no humano a través de las relaciones actuales entre danza, cuerpo, prácticas híbridas tecnológicas e Inteligencia Artificial.

En un contexto mundial de creciente desrealización de la realidad, traducidas en discursos de odio y políticas de exclusión, donde los dispositivos tecnológicos fabrican realidades complejas, esquivas e inaccesibles, como pensadoras somáticas, nos interesa generar un espacio horizontal para reflexionar sobre los nuevos comportamientos de interacción cuerpo-máquina; entre dispositivos tecnológicos y propuestas artísticas en torno al cuerpo; entre la tecnologización del cuerpo y la mirada, o entre el cuerpo humano y la IA, en los umbrales de un mundo cada vez más tecnodigitalizado y excluyente.

¿Qué cuerpo propone la inteligencia artificial (IA)? ¿Qué expresan sobre la realidad la producción contemporánea de imágenes en movimiento y el uso de dispositivos digitales y multimediales? ¿Cómo experimenta el cuerpo a través de la crisis, renovación e hibridación en los lenguajes artísticos? ¿Qué mundo proponen estas nuevas tecnologías como la IA? ¿Qué valor tiene el arte en este contexto de umbrales?

Este encuentro contará con: - Mesas de ponencias y conferencias - Charla con artistas especialistas en danza, tecnología e IA - Proyecciones de video danza y conversatorio junto a Ladys González (Proyecto Corporalidad expandida) - Obra de danza y tecnología + desmontaje y charla con el público. - Conferencia performática equipo de Revista Kiné: Umbrales Críticos: «La máscara como experiencia de pasaje entre lo humano y lo no humano», Homenaje a los 50 años del Instituto de la Máscara, creado y dirigido por Elina Matoso y Mario Buchbinder.

Guía

de cursos y profesionales de lo corporal

Gabriela González López

Cuerpo y Artes Escénicas

FORMACIÓN Y ENTRENAMIENTO EN TÉCNICAS CONSCIENTES E INVESTIGACIÓN ARTÍSTICA

CLASES INDIVIDUALES TALLERES GRUPALES SEMINARIOS INTENSIVOS



contactogabrielagonzalezlopez@gmail.com
WhatsApp: +54911 6353 0934
Facebook: @cuerpoyartesescenicas
Instagram: @gonzalezlopezartesescenicas
www.gabrielagonzalezlopez.blogspot.com

Acompañamiento de procesos creativos

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



ESCUELA EXPRESIÓN HUMANA

Danza Transpersonal: Inspirada en músicas bellas y provocadoras. Habitar juntos variados estados emocionales nos permite desplegar de nuestro yo identificado con una sola forma de ser, para acceder a un estado de consciencia asociada. **También prácticas:** Herramientas, Mecanismos y Manchas Rítmicas. •Espacio de autoindagación para poder contactar y confiar en nuestros sentimientos, impulsos y pensamientos. •Somos un grupo inclusivo, sensible y colaborativo.

Encuentros formativos en Espiral, donde podés sumarte todo el año como invitado. @escuelaexpresionhumana
Wp: 115-338-9700

ESPACIO

la Voz y el Cuerpo

INVESTIGACIÓN, ENTRENAMIENTO Y EXPERIMENTACIÓN | LIC. PAOLA GRIFMAN

TALLERES INTENSIVOS
GRUPOS DE ESTUDIO Y SUPERVISIÓN

www.patoblues.blogspot.com
espaciolavozyelcuerpo@gmail.com
lavozelcuerpo @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. @paolapatogrifman. espaciolavozyelcuerpo@gmail.com
Facebook: lavozelcuerpo
Blog: www.patoblues.blogspot.com

Maria Dora García

Crear Desapuradas

Clases
Talleres
Masajes desapurados a domicilio

11-2269-2116
garciamariadora24@gmail.com

Instagram.com/doradesapuradapoetica/

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 centripeta. 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



Posgrado Método Feldenkrais®

Autoimagen Profesional

Presencial
San Cristóbal | Bs. As.

Marcela Bretschneider
Assistant Trainer

Sábado 05/07
10:00 a 17: hs.

Consultas
11-7153-2902

Informes e inscripción
estudiafeldenkrais.com.ar

Postgrado Feldenkrais Para Graduados Presencial, Casa Nazaret (San Cristóbal, CABA). Tema: Autoimagen Profesional. "La Autoimagen se construye a través de la herencia, la educación y la auto educación"-Moshe Feldenkrais - Fortalecer la confianza de la enseñanza **Integración Funcional y Autoconciencia a través del Movimiento.** •Diálogo interno constructivo •Autoasistencia y asistencia entre pares. •Fortalecimiento de los recursos y habilidades - Reconocimiento de capacidades y competencias. - Resolución de creencias limitantes. •Conexión con las aspiraciones y los sueños profesionales. •Facilitadora: Marcela Bretschneider - Entrenadora asistente certificada por NATAB - Miembro de IATC (Colectivo internacional de Entrenadores Asistentes). - Miembro del Legacy Forum del Método Feldenkrais. - Especializada en el Programa de Perfil de Competencias y Mi Ser Potente IFF. - Graduado IOPS Academy y Bones for Life •¡Sumate a este espacio de crecimiento y conexión profesional! • **Organiza: Formación Feldenkrais Argentina.** Formulario de Inscripción: https://forms.gle/qDaf9XGA4RWCb9B6

ESTUDIO KALMAR STOKOE



Alquiler del salón para ensayos y talleres

kalmarstokoe@gmail.com
Monroe 2765 CABA, Arg. / 15 6447 6614
Facebook: Estudio Kalmar Stokoe
Ig: estudio_kalmar-stokoe

FORMACIÓN TRADICIONAL

MASAJE TRADICIONAL TAILANDÉS

PROGRAMA DE 2.5 AÑOS:
• Curso de Nivel Inicial • Formación Básica • Formación Avanzada

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

ABIERTAS LAS INSCRIPCIONES

CURSO DE NIVEL INICIAL

Agosto a Diciembre

Cursada: 1 sábado al mes - 10 a 18 hs
+2 encuentros en día de semana al mes - 17 a 20 hs

diseño gráfico

revistas
libros
folletos
logotipos

afiches
catálogos
presentaciones
infografías

rubén longas | 15-5625-5490 | rdlongas@gmail.com

Guía

de cursos y profesionales de lo corporal

DANZATERAPIA
La creatividad en la danza
María José Vexenat | Docente, coreógrafa e investigadora



Clases regulares de Danza Creativa - Danzaterapia
Miércoles 10.30 hs. / Viernes 18 hs.
Casa Nazaret - CABA

Información: 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

SENSOPERCEPCION



Experimentación y creatividad
Reflexiones teóricas
TALLERES MENSUALES 2025

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

Exploración e investigación en movimiento, para lograr mayor discriminación perceptiva y disponibilidad corporal. Reflexiones sobre influencia de los apoyos, las cadenas miofasciales, la acción de la gravedad y otras fuerzas en la organización del movimiento. De la práctica a la teoría y viceversa. Talleres mensuales de 4 hs. cada uno, •Segundo sábado del mes, a partir de abril de 2025.

DOS en DANZA
Autoconsciencia e Improvisación



TALLERES MENSUALES
Sábado 28 de junio de 14 a 17 hs.
EstudioEK - Chacarita

Info e inscripción: +5491144242206
autoconsciencia.improvisacion@gmail.com

Marcela Bretschneider | Método Feldenkrais
Mariana Danani | Improvisación en danza

Autoconsciencia e improvisación. Les proponemos una experiencia sensible, vibrante, afinando el propio registro, y en contacto con una grupalidad que nos multiplique y potencie lo creativo...! «El ir para adentro alimenta el ir para afuera...» Le damos la bienvenida a quienes tengan ganas de escuchar-se, darse tiempo para el juego y la danza compartida, explorando todo lo que surja en cada momento. Mientras bailamos cultivamos lo que nos hace ser humanos, creando en movimiento nuestra propia danza...escribimos! autoconsciencia.improvisacion@gmail.com

Evolución en Movimiento



Danza Movimiento Terapia / Coaching
Sesiones individuales 11 5893-3993
Para cuando ésta re claro en la cabeza pero cuesta ponerlo en acción

Lic. Andrea Gregoris Kamenszein / Danza Movimiento Terapeuta y Coach con 22 años de experiencia. 10 años de producción en canal 9. Sesiones 1 a 1 para que lo que querés cambiar se transforme en acción, porque no alcanza con tenerlo re claro en la cabeza. Cuerpo y también palabra, desde otro abordaje. Presidenta Asoc. Arg. DT y DMT 2019-2021. Creadora del método Ontología del Movimiento. Proximas capacitaciones on line: •Atlas of Emotions desde el cuerpo en Junio. •Ontología del Movimiento para profesionales del crecimiento personal y terapias corporales en Agosto. •Training nociones técnicas para usar la cámara a tu favor en Noviembre. @evolucionmovimiento y www.evolucionmovimiento.com.ar
Sesiones en parque Chacabuco y on line/ 11 5893-3993

Cantar es posible
Taller grupal de iniciación al Canto



Docente: Edith Scher ☎ 15 68756433

Cantar es posible. Taller grupal de iniciación al canto. Docente: Edith Scher, directora del grupo de teatro comunitario Matemurga de Villa Crespo. Desde 2002 da talleres de canto comunitario en todo el país.

DESDE 2006
ESCUELA DE BIOENERGÉTICA R.E.D



Coordinador/a de Ejercicios Bioenergéticos
1º y 2º años

Terapeuta Corporal Bioenergetista
3º y 4º años

Clases semanales presenciales

ABIERTA LA INSCRIPCIÓN 2025
Delgado 769, Colegiales, CABA
☎ 11-5653-1732 / 11-3209-9532
@escueladebioenergetica.red

Nuestra formación en Bioenergética es una sólida propuesta vigente desde el año 2006. Nuestras egresadas/os trabajan como bioenergetistas, y muchas han producido bibliografía y actividades de promoción de la Bioenergética. •La propuesta de la escuela se estructura en **4 años de cursada**, La primera etapa de dos años consiste en la formación de Coordinador de ejercicios bioenergéticos: En Primer año está el foco en el autoconocimiento y nuestro sistema energético. Los alumnos practican la coordinación de ejercicios dentro de su grupo. En Segundo año se aprende el rol de coordinador, gestión de grupos y profundización en la teoría y los ejercicios. Se realizan pasantías supervisadas y un trabajo integrador. La segunda etapa, forma Terapeutas Corporales Bioenergetistas. En Tercer año nos dedicamos a las cinco estructuras de carácter. Los alumnos participan del Grupo terapéutico y prácticas. En Cuarto año continúa el Grupo terapéutico y hay Práctica Clínica. El trabajo de evaluación final consiste en realizar una Pasantía supervisada. Toda la formación cuenta con bibliografía de Alexander Lowen y otros autores. Modalidad de cursada: Presencial en 1ro y 2do. Mixta en 3ro y 4to años.

Cuerpo - Danza - Teatro
Clases individuales y grupales
Talleres combinados

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



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. •Taller Teatro y Movimiento para personas mayores, + de 60. En Almagro y Fundación Navarro Viola (Recoleta). Grupales. Personalizadas. On line. **Cristina Soloaga.** Profesora Nacional de Expresión Corporal. Licenciatura en Composición Coreográfica. UNA. Informes 156 685 3926. csoloaga60@hotmail.com Facebook e Ig: @Cristina Soloaga

**movimiento
salud
educación
arte**

ENCUENTROS SEMANALES DE TEORÍA - PRÁCTICA - ANÁLISIS

SENSO PERCEPCIÓN INVESTIGACIÓN
estudio- práctica-reflexión-escritura
VIERNES DE 10 A 12
modalidad virtual

COORDINAN
DEBORAH KALMAR
DANIELA YUTZIS

ABIERTA LA INSCRIPCIÓN 2025

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

Este espacio se crea por la necesidad de ofrecer 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. Este es el tercer año de encuentros semanales desde distintos puntos del país y otros países del mundo para entretrejer práctica, teoría, reflexión, estudio y movimiento. Cada viernes nos reunimos docentes, investigadores y estudiantes para afinar el escucha hacia el entretrejo con materiales teóricos y los temas emergentes sobre diversas áreas de análisis y creatividad. Abordamos el estudio de la organización del movimiento en las dimensiones del espacio-tiempo, el encuentro con el sentido de nuestras posturas, en relación con ello, trabajamos en particular, aquellos temas de anatomía para el movimiento, el uso de objetos y materiales de apoyo. Las lecturas y la investigación se articulan también junto la capacidad de formularnos preguntas que motorizan el interés por el estudio. A lo largo de los últimos años, este espacio ha devenido el acompañamiento para la escritura, habiendo publicado el primer libro con el aporte de los textos de sus integrantes y actualmente estamos terminando la recopilación para un segundo libro. Hemos contado con la presencia de profesionales, artistas-docentes, invitados a compartir su mirada desde la antropología, educación, arte y filosofía. Las clases comienzan en marzo y terminan a mediados de diciembre. El grupo está abierto y damos la bienvenida a todo aquel que desee participar en el próximo 2025.

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



www.patriciaaschieri.com.ar
poesiakorporalenmovimiento@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. El objetivo de los encuentros es fortalecer tu autoconocimiento, despertar los lugares dormidos de tu imaginación, empoderarte y promover tu capacidad de acción para alcanzar lo que desees. Danza Butoh - Bioenergética - Exploración Arquetipal -Astrología Corporal- Lectura De Carta Natal. ¡Te espero! Tu consulta es una oportunidad. Celu: 54 911 2401 3577 Email: poesiakorporalenmovimiento@gmail.com Seguime en Youtube: La Astrología de Galilea Web: www.patriciaaschieri.com.ar

Guía

de cursos y profesionales de lo corporal

EXPRESIÓN CORPORAL
CREATIVIDAD EN MOVIMIENTO
IMPROVISACIÓN



SANDRA REGGIANI
Talleres regulares
e Intensivos

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

Un espacio dirigido a todas aquellas personas interesadas en la propuesta, independientemente de su formación y su ejercicio profesional. •Dedicado a: -desarrollar tus capacidades de movimiento y expresión, dándole forma a tu universo imaginario de modo personal y colectivo. -Adentrarse en la especificidad del arte del movimiento dando cabida a tu singularidad. -Profundizar en el conocimiento teórico práctico de la improvisación y la composición como vías de conocimiento y desarrollo artístico. -Reflexionar a partir de las experiencias y de analizar material bibliográfico y filmico. -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.

SOMA Salud mental, arte y movimiento: Nuestro espacio nace desde la convicción de que lo psicológico, lo corporal, lo biológico, lo emocional y lo social son aspectos indivisibles. Ofrecemos: -Psicoterapia Corporal (Sesiones Individuales o Grupales).-Grupos de estudio y exploración: Movimiento Corporal y Comunicación en Psicoterapia.-Entrenamiento en Observación del Movimiento basado en los desarrollos de Laban/Bartenieff. -Seminarios Intensivos Vivenciales y Supervisiones Profesionales. Nos proponemos facilitar encuentros transdisciplinarios para compartir experiencias y generar lazos que fortalezcan la tarea de cada participante en el ámbito de la salud, el movimiento, la comunidad y el arte, abiertos también a estudiantes y educadores. Sumate a SOMA. Seguíenos en Fb o en IG: @SOMAARGENTINA Contacto: Lic. Prof. Ingrid Jesica Kleiner. contacto@somaargentina.com.ar



Perla Tarello
"Diagnóstico en
el trabajo corporal"

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

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

@movimiento_expresivo
Sistema Milderman



FORMACIÓN 2025

Salud y Evolución a través del Arte Consciente

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. •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, **Sedes** en Argentina Y ONLINE **Modalidades** Online - Semipresencial - Presencial. •**Actividades:** Talleres - Intensivos - Formación-Instructorado Aplicación - Investigación - Personalizados - Masajes - Giras - Retiros - Congresos - Festivales Coordinación: Prof. Mariel Sabrina Crispino +5491130927365 @movimiento_expresivo **ESENCIA - Escuela del Sistema Milderman**

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

ANDARES POR EL MUNDO
4º TEMPORADA - ESPECIAL MÉXICO

JUEVES A LAS 19:00 - RADIO CEIBO (ARG)
LUNES A LAS 21:30 - RTV MEXICO (MEX)



FABRICA ARTISTAS Radio Ceibo

Programa de radio y podcast de Danza Inclusiva y arte: Estamos súper felices de contarles que continúa nuestro podcast «Andares por el Mundo» Seguimos explorando el arte y la educación con un enfoque inclusivo, conversando con referentes que comparten sus experiencias y conocimientos sobre la inclusión y el arte. También hay una sección de música original y juegos interactivos de audiodescripción y danza contada. El 22 de agosto hemos lanzado el primer capítulo, que se transmite todos los jueves a las 19:00 en Radio Ceibo y los lunes a las 21:30 por Radio RTV México No te preocupes si te lo pierdes en vivo, porque después podrás escucharlo en todas las plataformas de podcast. •**Andares Danza Inclusiva.** Dirección: Claudia Gasparini. **Clases abiertas. Cursos y Jornadas de Formación.** •**Asesorías.** Diseñar espacios de arte accesibles para todas las personas. Wp +54 9 2994056103 andaresdanza@fundacionfabricadeartistas.com **Facebook: AndaresDanzaInclusiva** **Instagram: Andares Danza inclusiva**

Centro de Cuerpo y Artes del Movimiento



CREAR NUESTRO BIENESTAR DESDE EL CUERPO, ES POSIBLE.

MASAJES
Sesiones de Masaje Terapéutico
y Clases de Formación
TERAPIA CORPORAL

Lic. Alejandra Lieberman
Psicóloga UBA | Terapeuta corporal
☎ 11-6295-7939
alejandralieberman@gmail.com

Escuela de Masaje Terapéutico. El masaje es un arte donde combinamos técnicas terapéuticas: masaje circulatorio de centros de energía, masaje profundo integrador. Shiatsu, moxabustión. •**Cursos:** en módulos de tres meses. Temario: cuidado del terapeuta, preparación corporal consciente. Uso del peso, Amasados. Conexión, escucha, entrenamiento de la receptividad del dador. Apertura de líneas y de planos. Puntos de apoyo. Lectura corporal. Anatomía para el movimiento. Masaje en silla, camilla o piso. **Cursos regulares e intensivos.** IG: centro_del_cuerpo



Un abordaje integrador basado en herramientas psico-corporales.
Un espacio de salud, bienestar y transformación creado hace 59 años en Argentina y difundido en todo el mundo

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

Nueva dirección:
Paraguay 4694

Actividades en el Nuevo Espacio: •Clases de movimiento vital expresivo y de concientización postural: Presenciales, Virtuales, en los Parques •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 psicocorporal, 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. •**Formación de instructores en el sistema Río Abierto** Terapeutas psicocorporales y transpersonales. Modalidad de cursada presencial y online. Título avalado por el Organismo Río Abierto Internacional. Duración 2 años. Con opción a 3er año de posgrado •**Talleres:** -Liberación de la voz -El cuerpo y la plástica -Meditación. •Masajes •Entrevistas individuales

•Nueva dirección de Río Abierto en 2025: Paraguay 4694, Palermo, CABA.
Email: fundacionrioabierto@gmail.com
facebook.com/rio.abierto
Instagram: @rio_abierto_argentina



TopiA Año XXXIII
N° 103
abril 2025

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

Editorial
La conspiración en la literatura de Roberto Arlt
Enrique Carpintero

Dossier: La sociedad paranoica
Susan Esterbanach, Cesar Hazaki, Claudio Ollivenstein, Mario Hernández

Separata
Porque la izquierda Hoy?
Eduardo Grúner

Área corporal:
¿Es posible humanizar al cuerpo?
Berta Vishnivetz

TopiA en la clínica
El trabajo clínico en la paranoia
Gonzalez Castañón, Magdalena Etchegaray,
Paula Saravia

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

Danza y Feldenkrais

■ **28 de junio** de 14 a 17hs. Próximo Taller Dos en Danza; que propone **un sábado por mes** para retomar el juego sensible con el cuerpo, el espacio y la música, deteniéndose a observar aquello que la rutina nos tapa... En tiempos difíciles y hostiles, lo expresivo resulta un alimento que nutre y calma. Marcela Bretschneider: Método Feldenkrais. Mariana Danani: Improvisación en Danza. Presencial: en Estudio EK (Barrio de Chacarita, CABA). Informes e inscripción: 11 4424 2206/ autoconsciencia.improvisacion@gmail.com

Adicciones

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

Hibridaciones en Danza

■ **Viernes 4/de Julio** a las 17:00hs. «Danza 3.0» **Encuentro presencial de formación docente a cargo de Sandra Reggiani**, directora de la investigación Hibridaciones en danza, en el auditorio del Museo Moderno, Av. San Juan 350. San Telmo. CABATel: +54 011 4361-6919. Se indagarán las relaciones entre el cuerpo, la danza y las nuevas tecnologías. Orientado a docentes, coordinadores y estudiantes avanzados en lenguajes artísticos. **Gratuito**. Con inscripción previa (<https://museomoderno.org/agenda/danza-3-0>). Esta iniciativa pertenece a Hibridaciones en danza, una investigación PICTO UNA de la Secretaría de Investigación del Departamento Artes del Movimiento de la Universidad Nacional de las Artes, en vínculo con la agencia I+D+I del FONCYT.

Postgrado Feldenkrais

■ **5 de julio** de 10 a.m. a 5 p.m. **Postgrado Feldenkrais para Graduados**. Tema: Autoimagen Profesional. Facilitadora: Marcela. Bretschneider (IATC Miembro del Legacy Forum del Método Feldenkrais. Miembro de IATC. Especializada en el Programa de Perfil de Competencias y Mi Ser Potente IFF. Graduado IOPS Academy y Bones for Life) Organiza: Formación Feldenkrais Argentina. Modalidad: Presencial. Casa Nazaret. Informes e inscripción: estudiefeldenkrais.com.ar Consultas: 11 7153-2902.

Butoh y Mov. Auténtico

■ **26 de julio**. La Danza Butoh y el Movimiento Auténtico. Patricia Aschieri y Edy Gerber. Ciclo Voces. Conversatorios inquietos. Organiza: Asociación Argentina de Psicología Analítica (AsPA) Actividad gratuita. Contacto asapaarg@gmail.com IG @asapaarg

Esferodinamia

Actividades Anuales: **Clases de Entrenamiento y Reorganización Postural** y de **Esferodinamia para Embarazadas. Modalidad Virtual y Presencial**-Clases grupales y personalizadas. Módulo II Certificación el Embarazo, **Trabajo de Parto y Postparto 2025**. en el Embarazo, **Trabajo de Parto y Postparto 2025**. ■ **Julio**: Presentación del «Manual de Empollando». Para la práctica de «Esferodinamia para Embarazadas». Autoras: Anabella Lozano y Marian Durán. ■ **Junio-Julio**: Escuela Esferobalones **Jornadas de Actualización Pedagógica** «Construyendo colectivamente nuestra práctica». ■ **3 y 4 de Agosto** Modulo IV Presencial de la Certificación 2025. «Toque y Contacto» San Rafael - Mendoza. ■ Informes: esferobalonesescuela@gmail.com + 54 9 1138693336. Tel: +54 9 3400-666791 -

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 Grifman: espaciolavozyelcuerpo@gmail.com FB: [lavozelcuerpo](https://www.patoblu.es) IG: [paolapatogrifman](https://www.patoblu.es) www.patoblu.es [blogspot.com](https://www.patoblu.es)

Formación Masaje Tailandés

■ **Curso de Nivel Inicial** de Masaje Tradicional Tailandés (Nuad Thai). Grupos reducidos. **Formación personalizada**. Para más Información: escuelanuadthai@gmail.com www.escuelanuadthai.com

Sistema Milderman

■ **Clases semanales y Formación-instructorado 2025 del Sistema Milderman**. SEDES en Argentina y **Modalidades Online - Semipresencial - Presencial** Coordinación General: Profesora Mariel Crispino. Informes e Inscripción @marielsabrinacrispino @movimiento_expresivo - +5491130927365 @marielsabrinacrispino @movimiento_expresivo -

Shiatzu Kan Gen Ryu®

■ Shiatzu Kan Gen Ryu® Inicio de los Cursos de Terapeuta de Shiatzu en CABA y Olivos. Intensivo un sábado por mes. Cada Módulo puede hacerse en forma unitaria. **2 Talleres por mes. JUNIO**: Shiatzu para la cadera, cintura y piernas / Shiatzu para hombros y omóplatos. ■ **JULIO**: Reflexología China / Shiatzu en silla. ■ **AGOSTO**: Shiatzu Facial / Moxibustión. SEPTIEMBRE: Shiatzu para la Espalda / Ventosas. En todos los talleres hay práctica de Qi Gong, se ven las bases de la Medicina Tradicional China, y se aprenden técnicas de Digitopresión y Estiramientos. No se utilizan aceites ni cremas. trabajamos descalzos sobre ropa de algodón. Se entrega material teórico y Certificados de Asistencia. Para todo Público. No se requiere experiencia previa, Vacantes limitadas. Abierta la inscripción: Web: www.shiatzukanenryu.com.ar Whatsapp: +54911-6656-5215. Escuela e Shiatzu Kan Gen Ryu®, Fundada por Carlos Trosman en 1992.

Aprendizaje de Masaje

■ **1° de Julio**: abre inscripción al **curso de aprendizaje masaje**, módulo inicial. Cupo limitado. ■ **5 de agosto**, 18.30 a 20.30 hs: inicio curso formación (módulo tres meses). ■ **23 de agosto, módulo intensivo. Abierta la inscripción**. Escuela de Masaje terapéutico de Alejandra Lieberman, Más Información: www.alejandralieberman.com.ar

Danzaterapia

■ **12 de Julio**: Encuentro temático: de 14.30 a 16.30 hs. ■ **9 de Agosto**: Segundo grupo de estudio en movimiento: de 10 a 13 hs y de 14.30 a 17 hs. en Casa Nazaret / Carlos Calvo 3163. CABA.. Coord: María José Vexenat. Docente, coreógrafa e investigadora en el método María Fux. Web: www.majovexenat.com

Clases de Feldenkrais(r)

■ **Clases abiertas al público y profesionales Feldenkrais(r)**. Clases Regulares, Virtuales. ■ **Martes y/o jueves, todas las semanas** de 11hs. a 12hs. (hora Argentina). Profesoras: Marcela Bretschneider y Angie Junquera. ■ **Moshé Feldenkrais**, creador del método, define el concepto de salud, como la capacidad de recuperación mediante la reprogramación del sistema nervioso al comprender los patrones que tenemos de pensamiento y movimiento, y al buscar la expresión más completa de nuestras capacidades. Contacto: Marce: +5491144242206 Angie: +5491126720595 pausa.feldenkrais@gmail.com

Danza Expresión Corporal

■ Taller de Danza Expresión Corporal. **Viernes de 16:00 a 17:30** en Aurora, espacio de arte. Araoz 393. Villa creso. Arancelado Caba. ■ Taller de teatro y Movimiento. Fundación NyV. Recoleta CABA. **Gratuito**. Coord.: Cristina Soloaga. csoloaga60@gmail.com ar

Medicina-Homeopatía

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

Chi Kung (Qi Gong)

■ **Abril-Mayo-Junio: Clases de Chi Kung Gratuitas en Hospitales Públicos**. Hospital Rivadavia los martes de 13 a 14.30 horas, en Las Heras 2670, CABA, Pabellón Molina, 1er piso, comienza el 18 de marzo 2025 con Mintcho Garrammone, Susana Lui y Hugo Pintos. Hospital Ramos Mejía los miércoles de 15 a 16.30 hs, en Gral. Urquiza 609, CABA, Rehabilitación Respiratoria, Planta Baja camino al Comedor, comienza el 19 de marzo de 2025 con Andrea Ronconi. Para todo público. No se requiere inscripción previa. También **clases gratuitas en plazas los fines de semana**. Más información en www.iiqgargentina.com.ar

Feldenkrais On-Line

■ **Todos los martes de Julio, Agosto y Septiembre** 12.30 a 13.30 (Hora Argentina). Una secuencia de clases on-line de Autoconciencia a través del Movimiento ("Abraza tus miedos y Asiste tu dolor") creada por la Entrenadora Internacional Feldenkrais Yehudit Silver con traducción simultánea de Inglés a Español donde cada participante puede elegir en qué idioma escuchar. Abiertas a todo público y a Profesionales Feldenkrais. Cada clase contará con 45 minutos de práctica y 15 minutos de reflexión y preguntas. Se entregará material grabado. Interesados: workshops.pausa.feldenkrais@gmail.com

Sensopercepción

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

Movimiento Consciente

■ Sistema Consciente Para La Técnica Del Movimiento, Fundamentos y conceptualizaciones. **Seminario teórico virtual**. + información contactogabrielagonzalezlopez@gmail.com

Chi Kung (Qi Gong)

■ **Junio/Julio/Agosto**: ■ 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, Varios 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://iiqgargentina.com.ar/clases/>

Entrenamiento internacional

¡Prepárate para un viaje de precisión y refinamiento con «Bajo el Roble»! **Entrenamiento Avanzado Internacional para Profesionales del Método Feldenkrais**. ■ **Un domingo por mes, de 11 a 15 hs. Argentina**. Con la renombrada entrenadora Yehudit Silver desde Tel-Aviv. ■ Series de Clases Magistrales: -Enfoque en precisión, refinamiento, habilidades y comprensión de la Integración Funcional. - Observa el desarrollo de nuevas lecciones de IF con atención a los más finos detalles. ■ **Modalidad OnLine con reuniones mensuales de 4 horas**. ■ Los participantes tendrán acceso a las grabaciones de cada sesión. ■ Entrenadora: Yehudit Silver: Entrenadora Feldenkrais desde 2010. Formada en Tel-Aviv. Especializada en Desarrollo Evolutivo y psicología. Organizado por Pausa Feldenkrais: - Angie Junquera & Marcela Bretschneider. - Más Información: workshops.pausa.feldenkrais@gmail.com - Angie: +54 9 11 2672 0594 - Marce: +54 9 11 4424 2206 ■ Insíbete aquí: <https://docs.google.com/forms>

Shiatzu Kan Gen Ryu®

■ Shiatzu Kan Gen Ryu® Inicio de los Cursos de Terapeuta de Shiatzu en CABA y Olivos. Intensivo un sábado por mes. Cada Módulo puede hacerse en forma unitaria. **2 Talleres por mes. JUNIO**: Shiatzu para la cadera, cintura y piernas / Shiatzu para hombros y omóplatos. ■ **JULIO**: Reflexología China / Shiatzu en silla. ■ **AGOSTO**: Shiatzu Facial / Moxibustión. SEPTIEMBRE: Shiatzu para la Espalda / Ventosas. En todos los talleres hay práctica de Qi Gong, se ven las bases de la Medicina Tradicional China, y se aprenden técnicas de Digitopresión y Estiramientos. No se utilizan aceites ni cremas. trabajamos descalzos sobre ropa de algodón. Se entrega material teórico y Certificados de Asistencia. Para todo Público. No se requiere experiencia previa, Vacantes limitadas. **Abierta la inscripción**: www.shiatzukanenryu.com.ar Whatsapp: +54911-6656-5215. Escuela e Shiatzu Kan Gen Ryu®, Fundada por Carlos Trosman en 1992.

Asociación Feldenkrais

■ Asoc. Feldenkrais. Más información en: feldenkrais.org.ar / Asociación Feldenkrais Argentina [instagram.com/ info@feldenkrais.org.ar/](https://www.instagram.com/info@feldenkrais.org.ar/)

Couching Corporal

■ Seminario on line "Método Ontología del Movimiento. Cómo aplicarlo en distintas disciplinas" **a partir de Agosto 8 encuentros**. Dicta: Lic. Andrea Gregoris Kamenszein-Danza Movimiento Terapeuta-Coach- Ex presidenta AADT 2019-2021. Informes: info@evolucionmovimiento.com.ar / 11 5893-3993.

Profesorado de Qi Gong

■ **Agosto: Curso de Profesor/a de Qi Gong (Chi Kung)**. Comienza en agosto con «Qi Gong Ba Duan Jin». Las 8 Piezas del Brocado [seminario bimestral] Mejora la coordinación, la fuerza física, energética y mental. Para todo Público. Vacantes limitadas. **En CABA, cada mes: 1er y 3er sábado** de 9 a 13 hs + clase teórica virtual. Con Daniel Leteri y Carlos Trosman. **En OLIVOS, cada mes 4to sábado** de 9 a 17 hs + clase teórica virtual. Con Guillermo Cid. Se entrega Material didáctico y Certificados de Asistencia. **Abierta la inscripción**. Contacto: Whatsapp +54911 6656 5215. @iiqgargentina.com.ar Ver programa completo en www.iiqgargentina.com.ar Puede cursarse también en forma virtual. Se puede participar en forma unitaria o como inicio del Curso de Profesor/a de Qi Gong del Instituto Internacional de Qi Gong Argentina, única sede en Latinoamérica del iiQG con sede en Francia. Fundador: Dr. Yves Réquena. Director en Argentina: Carlos Trosman.

Danza Transpersonal

■ Formación en espiral. Prácticas que profundizan en un clima colaborativo. Un hermoso salón de uso exclusivo en San Telmo, Investigamos apasionadamente con músicas hermosas. Informes: escuelaexpresionhumana@gmail.com ó [escuelaexpresionhumana](https://www.instagram.com/escuelaexpresionhumana) Whatsapp: 11-2886-7915.

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

Sistema Río Abierto

Centro de terapias psicocorporales y transpersonales para el desarrollo humano. ■ Seguimos con la actividad de Parques. ■ **Actividades en el Nuevo Espacio**: ■ Clases de movimiento vital expresivo y de concientización postural: ■ Presenciales, ■ Virtuales, ■ Parques. ■ **Grupos de trabajo sobre si**. ■ Formación de instructores en el sistema Río Abierto. ■ Duración 2 años. Con opción a 3er año de posgrado. ■ **Talleres**: ■ Liberación de la voz. ■ El cuerpo y la plástica.. ■ Meditación. ■ Yoga. ■ Masaje. ■ Entrevistas individuales. ■ 59 años de experiencia en Argentina y en el mundo. Contáctate: fundacionrioabierto@gmail.com **Paraguay 4694 IG: @rio_abierto_argentina**

movimiento y comunicación

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

Bioenergética

■ **Abril-Mayo-Junio**: Clases de Ejercicios Bioenergéticos. **Los miércoles a las 18 hs. Escuela de Bioenergética R.E.D.** Delgado 769, Colegiales, CABA.. ■ **Abierta la inscripción 2025 a Escuela de Bioenergética R.E.D.** Formación vigente desde el año 2006. Duración: 4 años. ■ **Grupo terapéutico quincenal los miércoles de 14:30 a 16:30**. Más Información en Tels.: 11-5653-1732 / 11-3209-9532 / Ig@escueladebioenergetica.red

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. **Viernes de 10 a 12 hs**. 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

Movimiento Consciente

■ **Mayo**: Sistema Consciente Para La Técnica Del Movimiento, Fundamentos y conceptualizaciones. **Seminario teórico virtual**. + información contactogabrielagonzalezlopez@gmail.com

Instituto de la Máscara

■ **Setiembre 10, 11, 12 y 13: Semana de Seminarios Magistrales**, [mapas del cuerpo, escenas simultáneas, la máscara de uno y del otro]. Brindis como parte de las celebraciones del 50° Aniversario del Instituto. **Inscripciones Abiertas**: Wsp: +54 116428 2944. Mail: institutomascara@gmail.com

Danza Inclusiva

■ **Clases abiertas. Técnica básica de DanceAbility y 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. **Se transmitirá todos los jueves a las 19:00 en Radio Ceibo y los lunes a las 21:30 por Radio RTV México**. No te preocupes si te lo pierdes en vivo, porque después podrás escucharlo en todas las plataformas de podcast. Dirección Claudia Gasparini. Informes: Ig: Andares Danza inclusiva Facebook: AndaresDanzaInclusiva Celu: +54 9 2994056103. [andaresdanza.com](https://www.andaresdanza.com)

Danza Armonizadora

■ **Clases de Danza Armonizadora, técnica Elida Noverazco**. Una invitación a: -Conectar con el cuerpo de una manera amorosa y respetuosa -Expresar emociones y sentimientos a través del movimiento -Encontrar la propia esencia y autenticidad -Conectar con otros en un espacio de apoyo y comunidad. ■ Clases grupales e individuales ■ Clases a domicilio ■ Clases virtuales ■ Reflexología y movimiento a domicilio. Profesoras: Elida Noverazco, Mirtha Barnils, Karina Jousse, Gabriela Prosdoci. Villa Creso, Devoto y Villa Santa Rita (CABA) **Consultar por las distintas modalidades, días y horarios**. Más información en: FB: [danzaarmonizadoraargentina](https://www.danzaarmonizadoraargentina.com) Instagram: @danza.armonizadora Mail: armonizadora@gmail.com



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 Noverazco (Danza Armonizadora)

Suscripción a las 5 ediciones del año 2025: \$15000.-

COMPRA DE EJEMPLARES, POSTERS, LIBROS



5 ejemplares Digitalizados
Arg. \$ 15000.- / Internacional U\$S 20.-

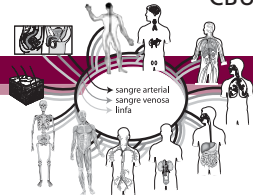
5 posters Digitalizados
Arg. \$ 5000.- / Internacional U\$S 20.-



2 libros digitales de la Colección Kiné Biblioteca
Arg. \$15000.- / 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 kine2@revistakine.com.ar

Para compras internacionales consultar por mail a kine2@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 Reprodutor 1. Anatomía y Fisiología. XX, XY y otras complejidades.
- Kiné 73: Sistema Reprodutor 2. Concepción, anticoncepción y embarazo.
- Kiné 74: Sistema Tegumentario: Piel, pelo, uñas. Un sistema protector y de comunicación.
- Kiné 75: Origen Embriológico de los Sistemas.
- Kiné 76: Dolor de Espalda. Posibles causas y alivios.
- Kiné 77: Sistema Fonador: voz, grito, canto.
- Kiné 78: Músculos en Acción (1): Regulación nerviosa de la contracción muscular.
- Kiné 79: Músculos en Acción (2): Flexibilidad. Las fascias: un sistema de integración.
- Kiné 80: Músculos en Acción (3): Fuerza.
- Kiné 81: Músculos en Acción (4): Resistencia.
- Kiné 82: Músculos en Acción (5): Coordinación.
- Kiné 83: Músculos en Acción (6): Tono muscular.
- Kiné 84: Huesos en Acción (1): Tejido óseo y movimiento. Los huesos, funciones, estabilidad y sostén.

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

- Kiné 85: Huesos en Acción (2): Las fracturas.
- Kiné 86: Dolor (1): Funciones del dolor. Dolor crónico.
- Kiné 87: Dolor (2): Columna vertebral y postura.
- Kiné 88: Dolor (3): El mundo sobre los hombros. Tendinitis del maniguito 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 pies. (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.