



Año 34 - Nº 169
20 de octubre a 20 de diciembre 2025

la revista de lo corporal

www.revistakine.com.ar

ACELERACION

UN MAL DE LA EPOCA

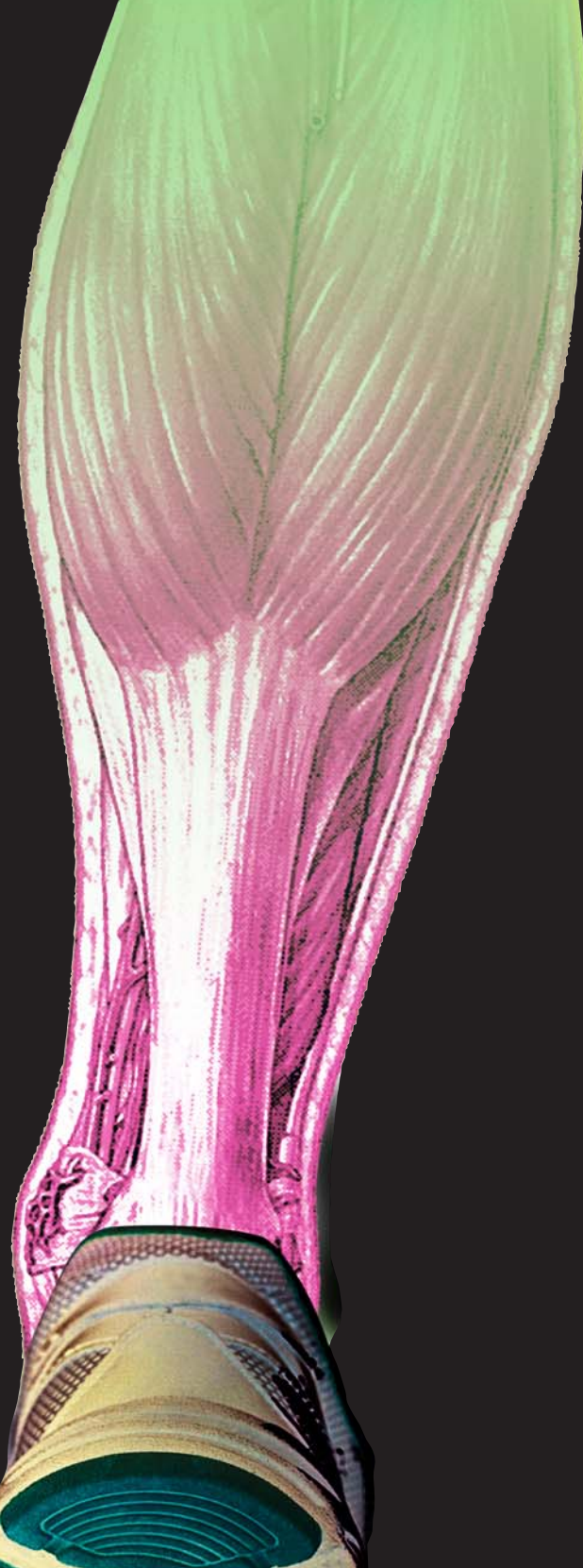
INFORME Y NOTA POSTER
cadenas musculares (4)

CADENA TONICA POSTERIOR

& fascia plantar

Y ADEMÁS

- LA PALABRA EN LA DANZA
UN LIBRO SOBRE MARIA FUX
- DESDE LA PROVINCIA DE CHACO
BIODANZA Y CUERPOS SENSIBLES
- UNA EXPERIENCIA ESTIMULANTE
MOVIMIENTO FELDENKRAIS EN ECUADOR
- KINE EN EL V ENCUENTRO SOBRE PRACTICAS SOMATICAS
HOMENAJE A 50 AÑOS DE MÁSCARAS





En tapa:

Collage fotográfico con intervención anatómica de longas+pomies.



está asociada a



ARECIA

Asociación de
Revistas Culturales
Independientes
de Argentina

www.revistasculturales.org

www.revistakine.com.ar



Publicidad en la Guía Anual 2026

reserva de espacios hasta
30 de noviembre 2025

SUPLEMENTO ANUAL • GRATUITO

NUEVA EDICIÓN EN DICIEMBRE 2025



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

CONSULTE FORMATOS Y TARIFAS DE AVISOS
kine2@revistakine.com.ar - 4981-2900

Su anuncio en esta guía permanecerá
todo el año 2026 en nuestra página web

www.revistakine.com.ar

Kiné®
la revista de lo corporal

año 34 - n° 169

20 de octubre - 20 de diciembre - 2025

editor

Carlos Alberto Martos

dirección periodística

Julia Noemí Pomies

diseño, arte y diagramación

Rubén Longas + Julia Pomies

asesoran

Susana Kesselman - Elina Matoso

Carlos Trosman - Olga Nicosia

Marta Jáuregui - Raquel Guido

Mariane Pécora

sumario

**V ENCUENTRO de Pensamiento sobre
Prácticas Somáticas:
HUMBRALES CRITICOS**

**3 La máscara como experiencia de
pasaje entre la realidad y la fantasía**
Conferencia Performativa de Kiné
Julia Pomies, Elina Matoso, Mario
Buchbinder, Carlos Trosman, Aurelia
Chillemi, Paola Grifman, Emiliano Blanco

**Informe "Sistema de Sistemas"
CADENA TONICA POSTERIOR
Y FASCIA PLANTAR**

9 Un abordaje Global
Cristina Oleari
11 NOTA - POSTER
Julia Pomies, Cristina Oleari, Rubén Longas
12 Prevención y tratamiento
Marta Jáuregui
13 Conciencia del movimiento
Anabella Lozano
14 Las fascias y Newton
Carlos Trosman
15 Diálogo de los extremos
Bibiana Badenes

**Informe Biopolítico:
ACELERACION
un mal de la época**

17 Un mundo ¿sin rumbo?
Carlos Martos
19 Se necesitan antidotos
Julia Pomies
21 La lentitud no es un lujo
Mirtha Barnils, Gabriela Prosdocimi
22 El miedo al estrés
Susana Kesselman
23 Estrategias de desapuro
María Dora García
24 Lo efímero impredecible
Emiliano Blanco
25 Un canto conectado
Paola Grifman

ADEMÁS

26 Feldenkrais en Ecuador
Marcela Bretschneider
31 Experiencias de Biodanza
Marian Villaverde
32 Ontología del movimiento
Andrea Gregoris

En la sección CUERPO &

33 La palabra en la danza
Un libro de Majo Vexen y Malva Roldán
34 Definiciones
Stefanía Luz Bratin
34 Desenmascarando el silencio
Susana Volosin
35 Correo para Kiné
Cecilia Glaz, Perla Tarello, A. Lozano
28 guía de profesionales y cursos
36 agenda

Kiné® la revista de lo corporal, es propiedad de Julia Noemí Pomies. 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: Marechal 830, 11° A (1405) CABA - www.revistakine.com.ar - 49812900

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 los ejemplares de 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**



V Encuentro de Pensamiento sobre Prácticas Somáticas despedida y celebración



El primer día de octubre recibimos la dolorosa noticia del inesperado fallecimiento de nuestra querida Silvia, maestra, colega y amiga. El impacto inicial nos paralizó. ¿Qué le pasó? ¿Qué podemos hacer, además de llorar? En el curso de las horas que faltaban para nuestra participación en este encuentro de Prácticas Somáticas, su especialidad, fuimos encontrando el modo de despedirla: celebrando su vida y su legado. Así fue que decidimos iniciar este acto con un momento de oscuridad y silencio, proyectando su fotografía. Pero en lugar de un minuto de silencio optamos por un minuto de aplausos y de flores. Mientras Carlos Trosman “abrazaba” su imagen ofreciéndole una flor, Paola Grifman y Emiliano Blanco, repartían flores frescas entre los presentes. Hubo lágrimas, sí, pero también sonrisas memoriosas y agradecidas que celebraban su vida intensa y creativa. Lo que nos dejó y que será imperecedero. Silvia no se fue del todo. Queda tanto de ella... su afecto, sus entusiasmos, sus enseñanzas, sus trabajos teóricos y prácticos... Silvia estuvo presente. Desde el inicio de la jornada acompañándonos primero con su imagen mientras nos preparábamos Dulcinea Rattagan, Elina Matoso, Mario Buchbinder, Carlos Trosman para la Mesa Enmascarada, y después en el espíritu de cada actividad, hasta el cierre del encuentro con Aurelia Chillemi y la danza de todos los presentes junto a Bailarines Toda la Vida. Toda la vida de ella fue una celebración del conocimiento y los afectos. Toda la vida nuestra la recordaremos sonriente, entusiasta, Maestra.



continúa en la página siguiente

V Encuentro de Pensamiento sobre Prácticas Somáticas

umbrales críticos

Organizado por el Área de Danza del Instituto de Artes del Espectáculo (IAE-UBA) con la colaboración del Área de danza del Centro Cultural de la Cooperación y su Centro Coreográfico Sur. Se llevó a cabo los días 1, 2 y 3 de octubre de 2025. Tres intensas jornadas en las que se compartieron conferencias, ponencias, instalaciones, performances y conferencias performáticas. Fueron las sedes: -Instituto de Artes del Espectáculo -Centro Cultural Universitario Paco Urondo -Espacio Experimental Leónidas Barletta

En el marco de este nuevo encuentro, el viernes 3 de octubre, en el Centro Cultural Paco Urondo, la revista Kiné presentó su conferencia performática, esta vez como homenaje y celebración de los 50 años del Instituto de la Máscara. Palabras, videos, música en vivo, canto, danza comunitaria, y un cierre a puro baile compartido con todas, todos y todes... Lo denominamos:

la máscara como experiencia de pasaje entre la realidad y la fantasía



Después del homenaje a Silvia Mamana, Dulcinea Rattagan responsable del Área Danza del Instituto de Artes del Espectáculo de la UBA fue la encargada de darnos la bienvenida, agradecer a sus colaboradoras (Iara Pavanello y equipo) y al Centro Cultural Paco Urondo por poner a disposición el espacio y el personal técnico. Julia Pomiés, directora de Kiné (enmascarada, junto a Nea, y a cara descubierta en la mesa ya instalada) hizo sus propios agradecimientos: al IAE, a los artistas invitados y al equipo de la revista.

La mesa fue la primera actividad de la jornada. Comenzó enmascarada, como se ve en la foto de la página anterior y continuó con las ponencias. Julia Pomiés presentó a los participantes y leyó su texto. Mario Buchbinder y Elina Matoso co-fundadores y directores del Instituto de la Máscara, hablaron de la historia de sus 50 años de actividad, ubicados en el contexto de la historia y los vaivenes de nuestro país en este último medio siglo, proyectaron imágenes de esa trayectoria, y destacaron la importancia de las máscaras y las mascaradas en los ámbitos educativos, terapéuticos y artísticos. La ponencia de Carlos Trosman, corporalista, discípulo y colega de Mario y Elina, se puede leer en la próxima página. Y (filmado por Gabriela Marquis) **el evento completo está en el canal de youtube: @kine.revista5583**

Medio siglo de trabajo con máscaras

ponencia de Julia Pomiés

Estamos cerrando este V Encuentro De Pensamiento Sobre Prácticas Somáticas. El objetivo de este año ha sido 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.

Como en otras oportunidades el equipo de Kiné presenta su conferencia performática, que teniendo en cuenta el enfoque propuesto, hemos denominado **Umbrals Críticos: La Máscara como experiencia de pasaje entre la realidad y la fantasía**.

Porque consideramos que la máscara, desafiando a los elementos de las nuevas tecnologías, se constituye en un artilugio clave para atravesar esos umbrales críticos que se han analizado en este encuentro. Y porque así lo viene demostrando durante 50 años, medio siglo, el Instituto de la Máscara creado y dirigido por Elina Matoso y Mario Buchbinder.

Por eso también esta actividad de hoy constituye, además un homenaje y celebración de este impresionante aniversario.

El Instituto de la Máscara es un espacio de magia. Un espacio en el que es posible transitar, de ida y de vuelta, esos umbrales críticos entre la realidad y la fantasía (fantasía que ellos denominan con más propiedad: *fantasmática*).

Ese tránsito permite, gracias a las máscaras y a la guía de sus fundadores y su equipo, 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 mirarnos 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, com-



Una de las imágenes realizadas por el fotógrafo Andy Goldstein para ilustrar una edición del primer libro de Mario y Elina: "Las máscaras de las máscaras."

partido con otros, otras, 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. Mundos. Mundos mágicos existentes e inexistentes a la vez. Mundos que en un punto, propuesto por los coordinadores, se van desarmando lentamente hasta detenerse para dar paso al momento del desenmascaramiento y luego a la conversación. Ceremonias de pasaje.

Pasajes que se van realizando con gradualidad y precaución, que es otra de las virtudes de Mario y Elina con quienes aprendimos el respeto que merece esa alternancia entre momentos de estructuración y momentos de desestructuración.

En esas vivencias y en esas charlas hemos aprendido mucho de las explicaciones teóricas de Mario y Elina. En ellas aprendimos de su mirada múltiple, de que todo puede tener las más diversas interpretaciones y que como sugería Mario "no obturemos con una respuesta rápida". 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. El paso por el Instituto de la Máscara nos ha dado a muchas y muchos esa posibilidad.

Mi agradecimiento sin duda expresa los de tantas y tantos participantes de sus grupos de formación, de talleres de creatividad, pacientes, alumnos...

Gracias.

Hemos recibido un regalo cargado de sabiduría.



Elina Matoso

Licenciada y Profesora en Letras. Facultad de Filosofía y Letras (UBA). Dirige, el Instituto de la Máscara junto con el Dr. Mario J. Buchbinder. Ex rectora de la Carrera Terciaria Oficial de Coordinador de Trabajo Corporal. Hasta hace muy poco Profesora titular de la materia «Teoría General del Movimiento» en la Carrera de Artes. Facultad de Filosofía y Letras de la UBA.

Directora de la Diplomatura Corporeidad y Psicodrama. Universidad Abierta Interamericana (U.A.I.). Diplomatura en Teorías y Prácticas Corporales, Escénicas en Salud, Arte y Educación (U.A.I.)

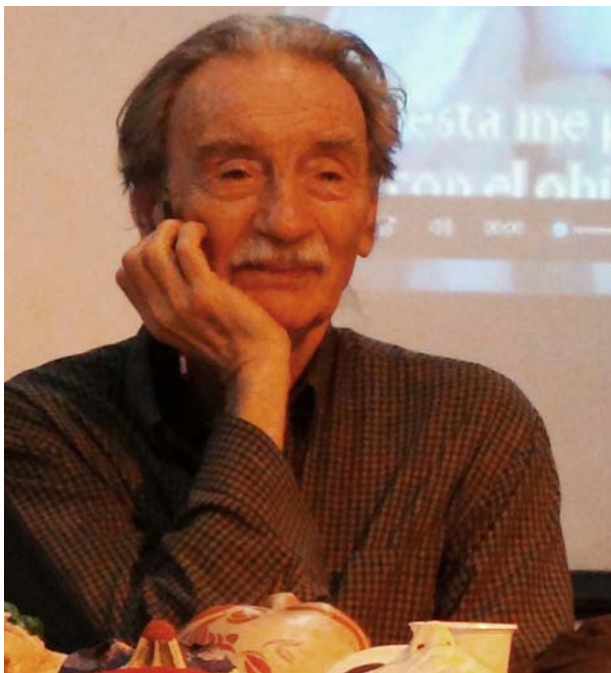
2016- Reconocimiento académico a profesores distinguidos por entidades externas al ámbito de la universidad.

Profesora anfitriona del Dr. David Le Bretón en el dictado del Seminario de Doctorado Imaginarios e itinerarios del cuerpo Asesora de Kiné, la Revista de lo Corporal.

Dicta Seminarios de Postgrado en *Instituto per la Formazione e la Ricerca Applicata*. Bologna. Italia. Desde 2005 y continúa.

Autora de los libros: "Las Máscaras de las Máscaras" en co-autoría con el Dr. Mario Buchbinder EUDEBA 1980. "El cuerpo, territorio escénico" Paidós, 1996, reeditado por Letra Viva, 2004. 3ª edición 2008 "El cuerpo territorio de la imagen" Letra Viva, 2001, 4 edición 2011. Compiladora y autora de "El Cuerpo In-Cierto" Edición Universidad de Bs. As y Letra Viva 2006. Coautora junto con Mario Buchbinder del libro Mapas del Cuerpo. Mapa Fantasmático Corporal, Letra Viva 2011.

Ha publicado numerosos artículos en libros, revistas y fichas de cátedra. Desarrolla sus actividades en el interior y exterior del país en Cuba, Brasil, México, Uruguay, Venezuela, Ecuador, España, Italia entre otros.



Mario Buchbinder

Médico psicoanalista y psicodramatista, escritor, poeta. Es miembro fundador de la Sociedad Argentina de Psicodrama. Es fundador y director, junto con la Lic. Elina Matoso, del Instituto de la Máscara. Su trabajo está orientado hacia la psicoterapia en general, terapia grupal, psicodrama y técnicas corporales y expresivas, supervisiones en psicoterapia y en particular en adicciones.

Supervisor en instituciones de adicción al juego desde el 2004 (entre ellas en Entrelazar (dirigido por Débora Blanca y Mariela Coletti) y publicó trabajos y prólogos en libros sobre el tema.

Presidente de Honor de la Asociación Española de Psicodrama (A.E.P.) XXV Reunión de la Asociación Española de Psicodrama. El Psicodrama del siglo XXI, Octubre 2010.

Ha publicado numerosos ensayos sobre psicoterapia, psicoanálisis, psicoterapia grupal, psicodrama, trabajo corporal y máscaras. Publicó, entre otros, el libro: "Mapas del cuerpo. Mapa Fantasmático Corporal", Letra Viva, 2011, Bs. As. «Las Máscaras de las Máscaras. Experiencia expresiva corporal terapéutica.» en co-autoría con Elina Matoso, EUDEBA, 1994.

Sus libros de poemas son: "Penumbra de luminosidad" edit. La luna Que; Mer de moulin, Abra Pampa, París 2014; Lumière d'obsidienne, Elzévir, París, 2010; "Luz de obsidiana", Ediciones El Mono Armado, Bs. As., 2006. "Andén de otoño" Editorial La Luna Que, Bs. As., 2002; "Fardos de Algodón". Poemas. Edit. Libros de Tierra Firme, Bs. As., 1998. Y en teatro el libro con tres obras: "El patio". Siempre te esperaré". "Amor clandestino", Editorial Alción, Córdoba, Argentina, 2012.

Director de la colección: "Cuerpo Arte y Psicoanálisis", de Editorial Letra Viva, Bs. As. Asesor de la revista virtual: "El psicoanalítico" publicación de psicoanálisis sociedad, subjetividad y arte.

En el área artística, ha puesto en escena obras teatrales con máscaras en diversos teatros. Ha dado y sigue dando clases teóricas y talleres en el interior y el exterior del país: Cuba, Brasil, México, Uruguay, España, Italia, Suiza, Finlandia, EE.UU. entre otros.

David Le Breton dijo presente

La proyección de un video de saludo del destacado antropólogo francés David Le Bretón, celebrando el aniversario del instituto fue una grata sorpresa. Un obsequio enviado a través de Carlos Trosman quien lo subtituló en castellano y lo proyectó en esta celebración. Las palabras de Le Breton fueron intensas y conmovedoras.



"Hola Elina. Hola Mario. Lamento no poder estar hoy allí para esta ceremonia.

Me parece ejemplar el trabajo del Instituto de La Máscara, tanto en sus aspectos teóricos como prácticos. También por la calidad de la presencia de sus directores, particularmente de Elina con su generosidad y calidez. Guardo maravillosos recuerdos de mis visitas al Instituto, que aunque no fueron muchas, fueron memorables. Gracias a Elina, que me ha hecho descubrir por primera vez Buenos Aires, que para mí es la ciudad de Borges. Gracias también por las anécdotas que nos contó acerca de los momentos de cruces y encuentros con Borges en las calles de Buenos Aires, cuando era muy chica.

Le agradezco también profundamente por el seminario en la Universidad de Buenos Aires (UBA), "Imaginarios e itinerarios de cuerpo", del 20 al 30 de abril de 2009, que para mí ha sido extraordinario. Gracias también por gestionar la traducción de mi libro sobre la *Antropología del Rostro*, algo que, por otra parte, me permitió reencontrarme con Carlos Trosman, a quien agradezco por traducir también mis palabras en este video.

Gracias por todo Elina, espero que pronto tengamos la ocasión de reencontrarnos, en Buenos Aires o en otra parte.

Le deseo un próspero futuro al Instituto para los próximos 50 años.

Sé que hoy día necesitamos justamente apoyos, acompañamientos, comprensión y amistad, en las turbulencias que se viven en las sociedades contemporáneas.

Gracias a Elina, gracias a Mario, gracias a todos y a todas, gracias a Carlos.

Espero que sea un hasta pronto." *David Le Breton.*

Lo fantasmático del cuerpo

ponencia de Carlos Trosman

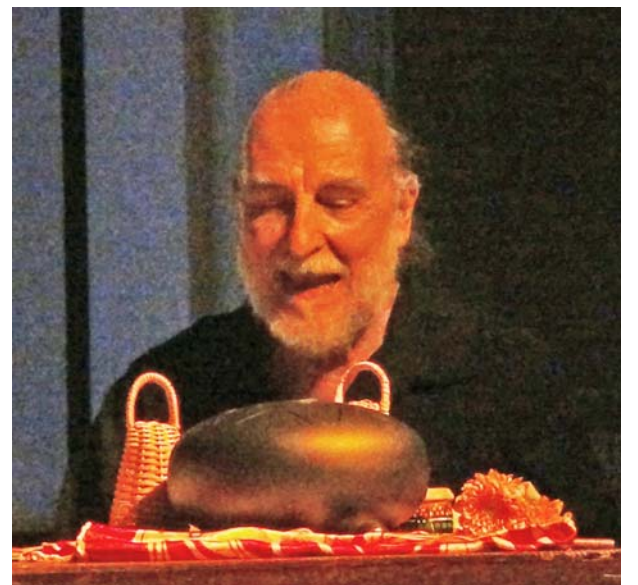
Celebramos hoy 50 años de la existencia del Instituto de la Máscara. 50 años que hablan de una historia, de un espacio habitado a lo largo del tiempo, de un volumen construido y compartido. Recorrer esta historia va repicando en más historias rizomáticas de quienes transitamos por allí.

Buscando cosas que nunca encuentro, me encontré con un cuaderno sin tapas que guarda algunos apuntes tomados en el Instituto de La Máscara, durante una jornada prolongada del Grupo de Investigación de los primeros viernes de cada mes, que data del 7 de julio de 1995.

Nos juntamos durante 3 años (algunos participaron durante más tiempo, otros menos), a investigar, a crear, a descubrir, con queridos colegas, gente con mucho carácter y trayectoria, entre los cuales recuerdo a Adriana Torres, Patricia Vitis, Pablo Runa, Raquel Queli Guido, Liliana Singerman, Estela Arona, Miriam Gianni, Susana Estela, Julia Pomiés, Elena de la Aldea, Norma Osnajansky, Ana... y



Terminada la lectura de su texto Carlos Trosman retomó uno de sus múltiples personajes: el músico... Ahora con una máscara elegida para ese momento, con el haiku como *leitmotiv*, con sus instrumentos de percusión, y su canto... fue convocando a la participación de Paola Grifman (cantante y arteterapeuta) y Emiliano Blanco (performer, Profesor de Artes del Movimiento, UNA) con quienes integra el grupo que dimos en llamar: "Músicos Intersticiales", porque desde la primera participación de Kiné en los encuentros somáticos, hace ya cuatro años ellos han desplegado música, voces, movimiento... en cada uno de los intersticios que se generan en estas conferencias entre ponentes, videos, artistas invitados...



quien esto escribe. Sé que soy injusto al nombrar sólo algunos y me disculpo por ello.

Coordinaban estas reuniones Elina Matoso y Mario Buchbinder, a veces una, a veces otro, casi siempre los dos.

En el cuaderno había anotado las únicas consignas de trabajo para ese día: "Trabajo en silencio"; "3 escenarios: Lo personal - Lo laboral - Lo ficcional".

Rodeados de elementos teatrales y ficcionales: máscaras, telas, ropa, maquillaje, íbamos desarrollando en silencio nuestra fantasía, nuestro escenario, nuestro personaje, nuestra historia ¿ficcional?

Recorriendo "del caos al orden libre", según el señalamiento de la coordinación.

En el silencio, el tiempo se fundía estirándose en escenas individuales que finalmente se relacionaban, o no, creando un paisaje fantástico y fantasmático en el salón plagado de imágenes iluminadas por el ascenso y la caída del sol.

Respirar.....

Luego hacíamos la elaboración teórica con lectura de textos, y tratábamos de contar algo de lo vivencial, de construir hipótesis y generar conceptos desde esta inmersión en nosotros mismos y en la experiencia vivencial que nos impactaba.

La máscara, ya sea como máscara propiamente dicha, escena, personaje y/o historia ficcional, habilita la construcción de otra realidad, de "otro ser yo" que también nos habita, permitiéndonos expresar en el exterior nuestros fantasmas y danzar con ellos.

Respirar

Años después, en una de sus muchas participaciones en el MoTrICS, el Movimiento de Trabajadores e Investigadores Corporales para la Salud, Elina nos facilitó un texto que publicamos en la revista del Primer Encuentro Latinoamericano de Lo Corporal en el año 2.000 titulado "Imagen Corporal". Aquí un extracto que de algún modo también hace referencia a aquellas experiencias:

"Las imágenes permiten 'poner afuera', me refiero a poner en palabras, posturas, dibujos, gestos, aquello del adentro incapturable. Por eso la imagen es puente, enlace entre las percepciones, el mundo interno y la realidad, o el afuera que nos rodea, sabiendo que algo de lo invisible, de lo inconsciente, queda oculto en el misterio de la corporeidad humana. No podríamos vivir sin cuerpo, es decir, sin imágenes. El cuerpo es el territorio de la imagen."

Agradezco profundamente a Elina, a Mario y al Instituto de La Máscara por albergar nuestros delirios e incentivarlos, favoreciendo la producción conceptual, y por continuar generando espacios para una investigación compartida de lo corporal, una producción que es importante que circule para nutrirnos a todos.

Voy a intentar describirles esa experiencia de investigación creativa que viví en La Máscara, con este haiku del poeta japonés del período Edo, Ueshima Onitsura (1661-1738).

"LOS OJOS SE EXTIENDEN SABIAMENTE
LA NARIZ SUBE Y BAJA
LAS FLORES PRIMAVERALES"

Respirar



Después de la breve performance de nuestros "Músicos Intersticiales" Elina Matoso puso a disposición del público una gran variedad de máscaras (provistas por Julia Pomiés y por el Instituto) y convocó a todos los presentes a elegir alguna, colocársela y unirse al movimiento. Durante varios minutos se hizo cargo de la coordinación de los desplazamientos y escenas que fueron surgiendo en el numeroso grupo que se sumó a la propuesta. Después continuó coordinando unos instantes más Mario Buchbinder, que para cerrar ese momento en que los participantes pudieron transitar brevemente esa "experiencia de pasaje entre la realidad y la fantasía", Mario sugirió al grupo ubicarse para una foto imaginaria, que pronto se hizo real en muchas cámaras y celulares. Y finalmente, un lento desenmascaramiento de cierre.





La siguiente actividad de la jornada estuvo a cargo de **Aurelia Chillemi y su grupo Bailarines Toda la Vida**, que con tanto entusiasmo y generosidad nos vienen acompañando con sus obras de **Danza Comunitaria** en todas las conferencias performáticas de Kiné en estos encuentros anuales. Aurelia se presentó, y presentó a su multifacético músico colaborador, un verdadero hombre orquesta, compositor de casi todos los temas que interpreta con su canto, su guitarra y sus instrumentos de percusión, que muchas veces más que acompañar, guía los movimiento de la danza. Presentó, también a su grupo y al proyecto que creó y sostiene desde hace más de 20 años. Se inició en la fábrica recuperada Grissinópolis y continúa en la Mutual Sentimiento. Desde el año 2002 se constituyó en un espacio de **extensión y cátedra abierta del Departamento de Artes del Movimiento de la UNA** (Universidad Nacional de las Artes), desarrollando numerosas actuaciones en espacios no convencionales. Con un elenco heterogéneo integrado por bailarinas/es profesionales, estudiantes, y personas que por primera vez se acercan a la danza. Las obras son de **creación colectiva, en un taller abierto y gratuito**, al que invitó a todos los presentes a sumarse. A diferencia de otras ocasiones en las que danzaron coreografías terminadas, en esta oportunidad, nos ofrecieron una obra en proceso avanzado, a la que Aurelia se refirió como una búsqueda basada fundamentalmente en aspectos lúdicos de la danza.



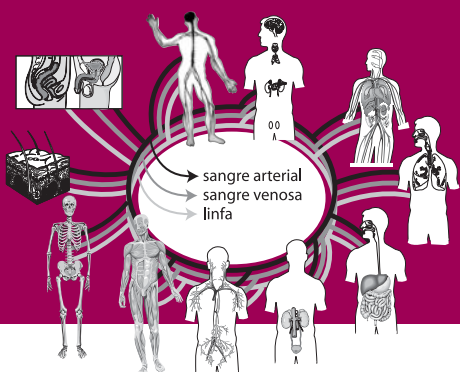


Terminada la obra de Bailarines Toda la vida, Aurelia, como es habitual, invitó a todos, todas y todes, a sumarse a la danza, y, como también es habitual la respuesta fue casi unánime. Esta vez, con máscaras.



Foto de cierre: organizadores, ponentes, performers, bailarines... Las sonrisas, confirman la satisfacción compartida. El video del evento completo está en el canal de youtube: @kine.revista5583



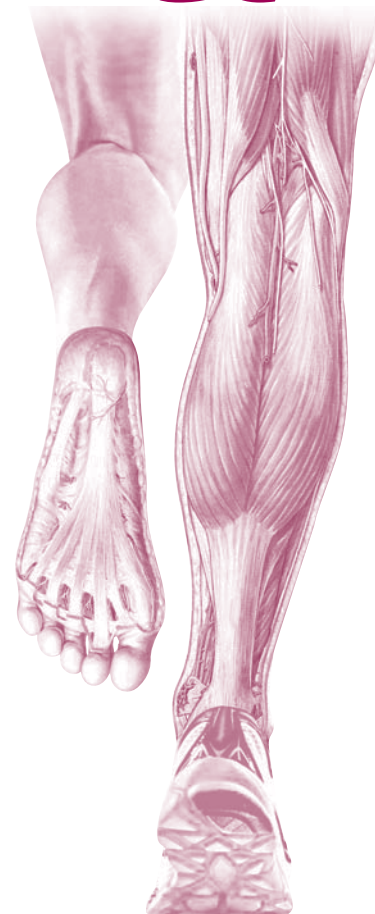
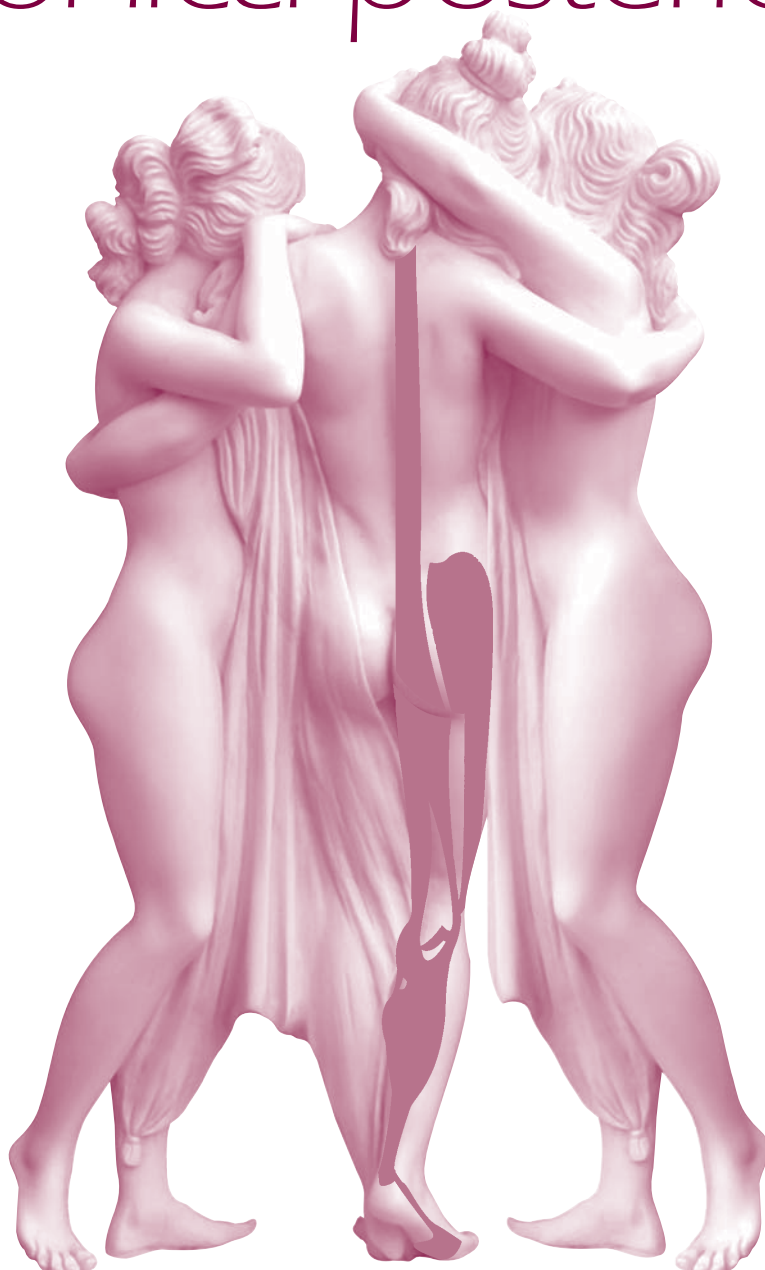


somos un sistema de sistemas

serie 2025: Músculos y Fascias

fascia plantar & cadena tónica posterior

La cadena miofascial tónica posterior está constituida por una serie de músculos, y por la continuidad del tejido conectivo fascial, aponeurótico y tendinoso que los recubre. En la cabeza y el tronco está integrada por la aponeurosis craneal, músculos de la nuca, músculos espinales paravertebrales, fascia tóracolumbar. La cadena tónica del tronco se continúa en la región posterior de los miembros inferiores: músculo piramidal, glúteo mayor, isquiopoplíteos, sóleo, tendón de Aquiles, hasta el flexor corto plantar y la fascia plantar (ver ilustraciones en la nota-poster de la página 5)



Abordamos en estas páginas las características del tendón de Aquiles y la fascia plantar, sus posibles patologías o lesiones, la prevención, el tratamiento, la rehabilitación. Destacamos, fundamentalmente, el valor funcional del tendón de Aquiles, su continuidad con la fascia plantar y la integración de ambos en la cadena miofascial tónica posterior

un abordaje global

Texto de la Dra. Cristina Oleari

En la serie de artículos presentados en las ediciones anteriores de este año y cuyo eje temático es la continuidad de las fascias, se fueron desarrollando conceptos que destacan la importancia que el tejido conectivo que las constituye, tiene en la transmisión de las fuerzas a distancia y la constitución de las denominadas "cadenas miofasciales" o "cadenas musculares" o "trenes anatómicos", según a qué autor se haga referencia. Con las estructuras analizadas en la presente nota se profundiza en la descripción de la cadena tónica posterior, la más importante en la estática del cuerpo, pues es la que nos permite adoptar la postura propia de la especie: mantener la posición vertical del cuerpo y la mirada en la horizontal.

La **globalidad**, en un concepto anatómico, es la base del trabajo de terapia manual. Está representada por la continuidad de las fascias, ese conjunto funcional 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**.

Es por ello que es prioritario comprender la organización fisiológica normal para poder deducir la lógica de compensación que realiza el organismo ante un esquema adaptativo a la patología. Cada movimiento articular completa, equilibra, dirige, orienta o controla otro movimiento, pero él mismo es controlado, completado. Muchos autores enfatizan la relevancia de las fascias en el **mantenimiento de la postura** puesto que

éstas reducen el gasto de energía al actuar por transmisión de fuerzas, aumento de las tensiones y equilibrio segmentario, utilizando el menor consumo metabólico para la activación de la menor cantidad de unidades motoras de fibras musculares, logrando optimizar el rendimiento durante el mantenimiento sostenido en el tiempo de diferentes posturas necesarias en la vida cotidiana.

Algunos autores mencionan que **las fascias de la postura son las que presentan la característica de mayor condensación de fibras colágenas resistentes a la tensión antigravitatoria y son las primeras en reaccionar ante un traumatismo: la fascia cervical, glútea, lumbosacra, tracto iliotibial, la fascia del sóleo y la fascia plantar**.

Las cadenas miofasciales aseguran las funciones de movimiento y la coordinación de

esta organización; en esta relación con la estructura musculoesquelética, la fascia no acepta que la tensen. 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. Las cadenas miofasciales representan circuitos según la dirección y los planos por los que se propagan las fuerzas organizadoras del cuerpo. Se puede definir a las cadenas miofasciales como la expresión de la coordinación motriz, organizadas para cumplir un objetivo: tónico-estático o bien fásico-dinámico.

continúa en la página siguiente

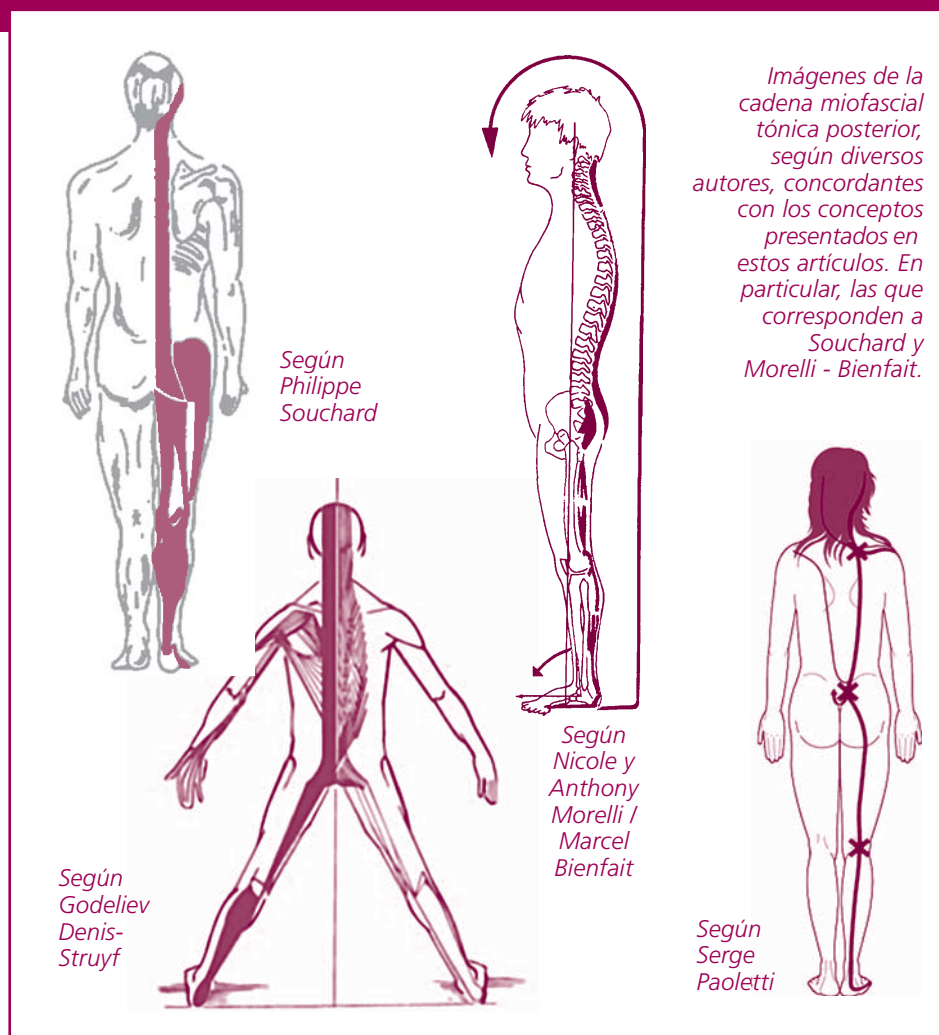
viene de la página anterior

Las estructuras de la cadena miofascial tónica posterior del tronco constituyen una continuidad de fascículos musculares y del tejido conectivo fascial que los recubre y/o que transmiten las fuerzas longitudinal y transversalmente.

Estas estructuras son: la aponeurosis craneal, los músculos de la nuca, los músculos espinales paravertebrales y la fascia toracolumbar. La fascia toracolumbar conforma una lámina muy resistente de fibras ricas en colágeno que toman distintas direcciones verticales, oblicuas, transversales, teniendo como puntos de inserción las apófisis espinosas de las vértebras Lumbar2 a Sacro2, el sacro, los ligamentos sacroespinoso y sacrotuberositario -llamados también sacrociáticos mayor y menor- y la cresta ilíaca. Se ha dirigido particular interés a este plano posterior de la fascia por la importancia de **transferir fuerzas entre la columna, pelvis y miembros inferiores** (Vleeming & Stoeckart, 2007).

La cadena miofascial tónica posterior del tronco se continúa en la cadena miofascial tónica posterior de miembros inferiores, en la región posterior de ambos.

Esa continuidad se produce a través de las fascias y del músculo piramidal de la pelvis (piriforme), del músculo glúteo mayor (fascículo profundo), los músculos isquio-poplíteos (bíceps femoral, semimembranoso, semitendinoso, fascículo isquiocondíleo o posterior del aductor mayor), poplíteo, músculo sóleo (del tríceps sural), flexor corto plantar y la fascia plantar.



Imágenes de la cadena miofascial tónica posterior, según diversos autores, concordantes con los conceptos presentados en estos artículos. En particular, las que corresponden a Souchart y Morelli - Bienfait.

Según Philippe Souchart

Según Nicole y Anthony Morelli / Marcel Bienfait

Según Godeliev Denis-Struyf

Según Serge Paoletti



calcáneo varo-pie supinado

apoyo normal

calcáneo valgo-pie pronado

Cuando las estructuras miofasciales, más caudales, de la cadena se encuentran en acortamiento y/o retracción, pueden producir alteraciones posturales a nivel de rodilla, tobillo y pie.

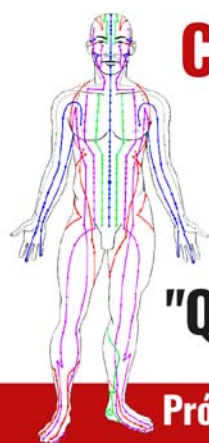
El acortamiento o retracción de las estructuras más caudales puede producir alteraciones tales como genu recurvatum (llevar la rodilla hacia atrás) evidenciado por una apertura del ángulo del tobillo (normal de 90°) y que se homologaría a un pie en equino. También, puede acompañarse con alteraciones de los arcos longitudinales del pie, como pie cavo o pie plano con supinación o pronación del retropié, respectivamente; y sumarse deformaciones de los dedos del pie como dedos en garra, dedos martillo y hallux valgo. La flexibilidad y elasticidad se pierden en diferentes procesos patológicos: no sólo en las muy frecuentes lumbalgias o discopatías, sino también en las alteraciones posturales que aparecen por efectos acumulativos de posiciones sostenidas y/o movimientos repetidos en la actividad laboral, deportiva, artística, de la vida diaria, etc. Para lograr una mejoría se recurre tanto a las posturas terapéuticas como a la aplicación de técnicas de terapia manual sobre las estructuras fasciales afectadas.

Las descripciones anatómicas y modelos biomecánicos permiten considerar y analizar a los síndromes dolorosos de la columna, la pelvis y miembros inferiores con mecanismos de origen mecánico fuertemente integrados (Snijders et al, 1993). Es por ello que el objetivo intrínseco de los **tratamientos de reeducación postural con abordaje global**, que se basan en conceptos de continuidad de las fascias conformando las cadenas miofasciales tónicas-estáticas, es **mejorar la postura**, la re-alineación en las relaciones intersegmentarias de las diferentes regiones corporales y normalizar las longitudes de las estructuras que componen las cadenas miofasciales a través de posturas y aplicación de terapia manual para: disminuir las tensiones, mejorar la flexibilidad, resolver las retracciones y contracciones permanentes (espasmos y contracturas), desbloquear y favorecer la movilidad intrínseca de las articulaciones, normalizar el tono.

La **Dra. Cristina Oleari** es Profesora Titular de la Cátedra de Biomecánica y Anatomía Funcional en la Carrera de Kinesiología y Fisiología de la Facultad de Medicina de la UBA, Universidad Favaloro y la UAI.



INSTITUTO INTERNACIONAL DE QI GONG ARGENTINA



CURSOS DE PROFESOR/A DE QI GONG (Chi Kung)

Comienzan en marzo 2026 con "Qi Gong de los 12 Meridianos"

Próximos Seminarios de Verano en febrero 2026 En CABA y OLIVOS

ENCUENTRO DE FIN DE AÑO 2025
CLASE GRATUITA
DE SHIATZU Kan Gen Ryu® y QI GONG
SÁBADO 13 DE DICIEMBRE DE 15 A 17 HS
en el Instituto de La Máscara, Uriarte 2322, CABA
(concurrir con ropas cómodas)

Para todo público

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



PAUSA FELDENKRAIS



ESTO SOY YO

TRANSFORMANDO EL DOLOR EN LIBERTAD

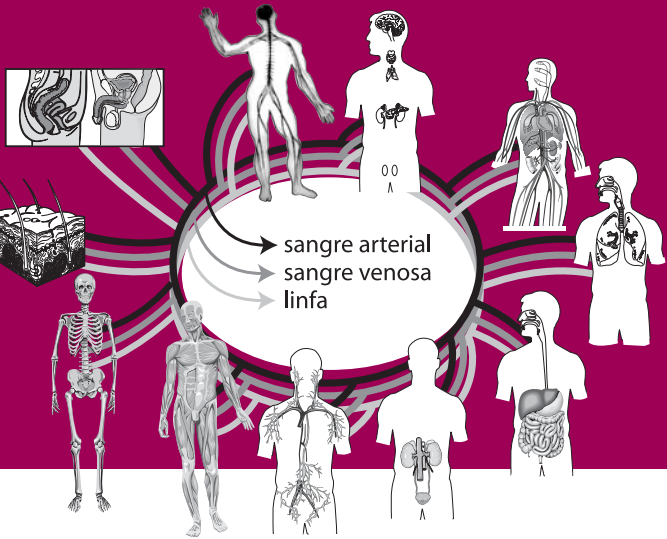
Fechas:

- *Martes 28 de Octubre*
- *Martes 4, 18 y 25 de Noviembre de 12:30 a 13:30 (hora de Argentina)*

Online

Yehudit Silver
Feldenkrais Trainer - Israel





Idea y realización: Lic. Julia Pomiés

Ilustraciones: Rubén Longas

Asesoramiento:

Dra. Cristina Oleari

Supervisión:

Klga. Olga Nicosia

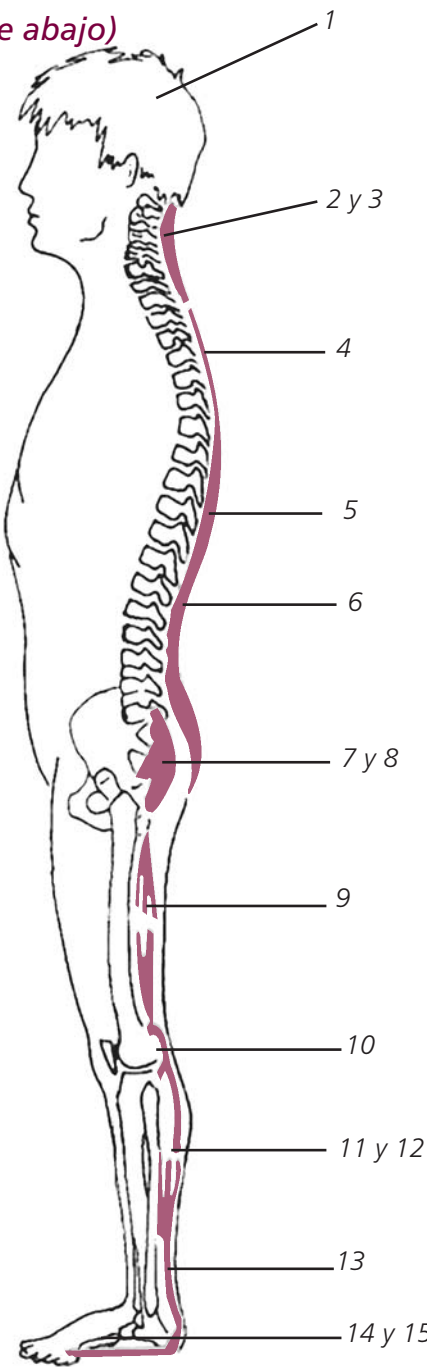
fascia plantar & cadena tónica posterior

En esta edición nos interesa, fundamentalmente, comprender el valor funcional del tendón de Aquiles y su continuidad con la fascia plantar; y la integración de ambos en la cadena miofascial tónica posterior: la principal responsable de nuestra postura erguida en la bipedestación, un rasgo propiamente humano, en constante desafío a la fuerza de gravedad. Para la prevención y el tratamiento de posibles alteraciones todos los especialistas consultados coinciden en la importancia de un abordaje global (no meramente local), en el cual se tengan en cuenta: la postura, los hábitos de actividad y descanso, y la práctica de disciplinas corporales que afinen la autopercepción como clave para el cuidado de la propia salud psicofísica. Y, más aún, de nuestra capacidad para "plantarnos" con firmeza y, a la vez, con flexibilidad... en un mundo tan complejo como el que nos toca vivir.

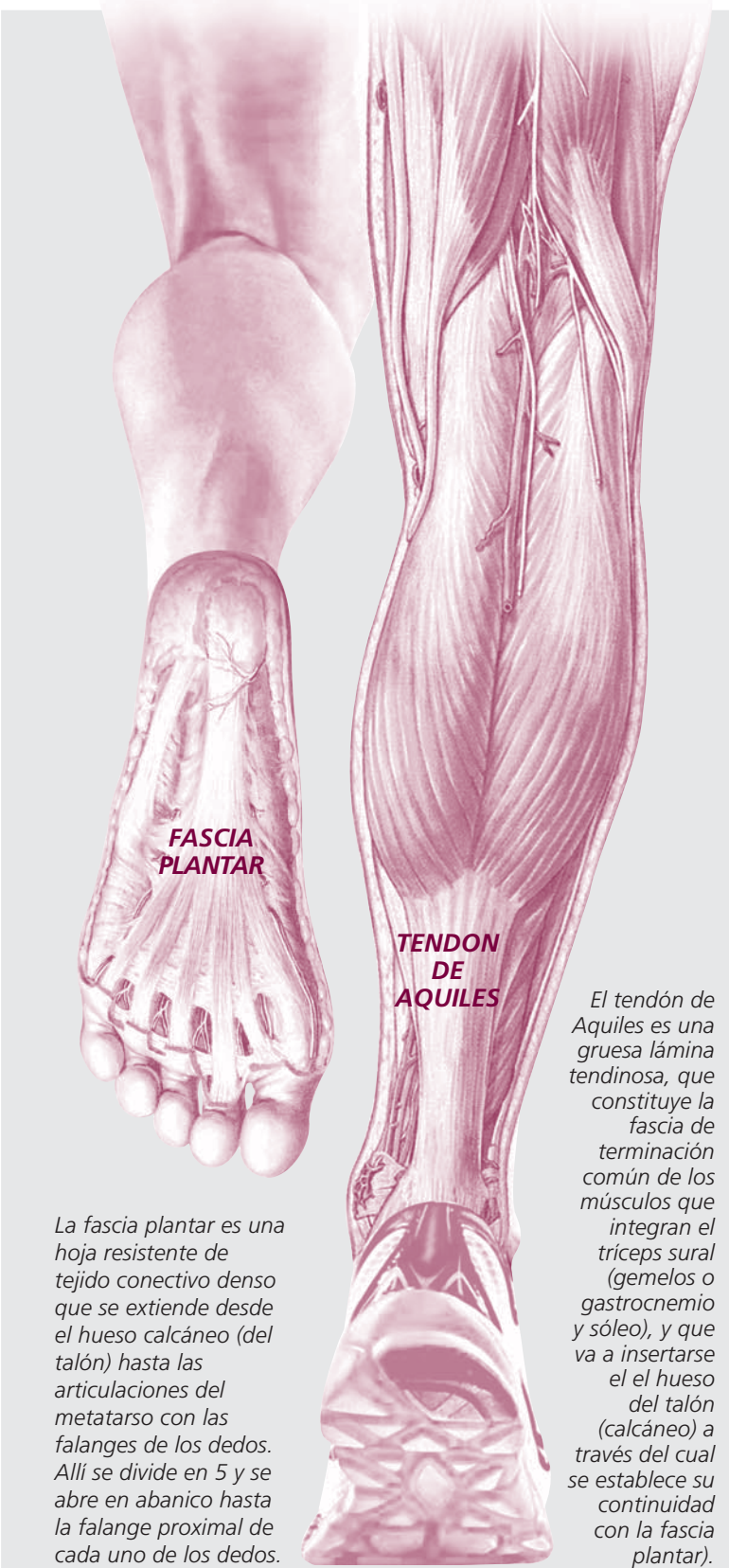
Los **músculos** y **fascias** que conforman la **cadena tónica posterior** son:

- Aponeurosis o Fascia Epicraneana (1)
- Músculos de la nuca (2)
- Ligamento Nugal (3)
- Músculos Espinales - paravertebrales dorsales (4) y lumbares (5)
- Fascia Toracolumbar (6) (no visible en el gráfico)
- Músculo Piramidal (7) (por detrás del glúteo)
- Glúteo Mayor (8) (porción profunda)
- Músculos Isquiopoplíteos (9) -biceps femoral, semitendinoso, semimembranoso
- Músculo Poplíteo (10)
- Triceps Sural: músculos gemelos, o gastrocnemios (11), y en particular el soleo(12); que se insertan en el hueso calcáneo a través del tendón de Aquiles (13)
- Flexor Corto Plantar (14)
- Fascia Plantar (15)

(las referencias corresponden a la imagen de la derecha y al grabado de abajo)



Cadena miofascial tónica (o estática) posterior según Nicole y Anthony Morelli, y Marcel Bienfait.



La fascia plantar es una hoja resistente de tejido conectivo denso que se extiende desde el hueso calcáneo (del talón) hasta las articulaciones del metatarso con las falanges de los dedos. Allí se divide en 5 y se abre en abanico hasta la falange proximal de cada uno de los dedos.

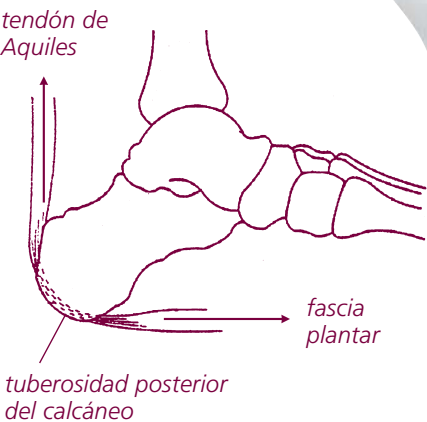
El tendón de Aquiles es una gruesa lámina tendinosa, que constituye la fascia de terminación común de los músculos que integran el triceps sural (gemelos o gastrocnemio y sóleo), y que va a insertarse en el hueso del talón (calcáneo) a través del cual se establece su continuidad con la fascia plantar).



Esta imagen de "cadenas corriendo", ilustra en una situación de movimiento la acción triple extensora del miembro inferior en las **cadenas miofasciales dinámicas** en las que participan el tendón de Aquiles y la fascia plantar. Fuente: <http://musculoskeletalkey.com/myofascial-chains-a-review-of-different-models/>

Para una información más completa, ver los artículos del informe especial (páginas 3 a 7 de esta misma edición). En ellos se desarrolla en detalle la estructura y funciones del talón de Aquiles y de la fascia plantar, su integración en las cadenas miofasciales, y las posibles alteraciones (tendinopatías, fascitis plantar, espolón calcáneo), así como la prevención, diagnóstico y tratamiento de las mismas.

Continuidad entre el tendón de Aquiles y la fascia plantar, a través de la tuberosidad posterior del hueso calcáneo



dolor, prevención y tratamiento

escribe Dra. Marta Jáuregui

Nuestros pies son la única superficie de contacto con la tierra cuando logramos la bipedestación. A ellos llega la carga de peso y desde ellos se arma el soporte de nuestra postura y la dinámica de la marcha. El logro de la postura erecta, es resultado del progreso en el control motor, proceso que sigue estrictamente una dirección céfalo-caudal: es decir, desde la cabeza hacia las extremidades.

Constituido por 26 huesos, el esqueleto del pie está sostenido por numerosos ligamentos y movilizado por músculos intrínsecos (ubicados en el pie) y extrínsecos (fuera de él).

Fascitis plantar

La piel de la planta del pie y la grasa subcutánea plantar, recubren a la **fascia plantar** que es una membrana de tejido conectivo denso que va desde el talón calcáneo hasta los metatarsianos. Esta estructura tiene una función esencial en el caminar, pues es una de las principales responsables de mantener el arco plantar, absorber y devolver la energía que se produce cuando el pie impacta contra el suelo.

La fascia plantar está diseñada para absorber la gran presión y esfuerzo que le exigimos a nuestros pies. Pero a veces demasiada presión daña o desgarran los tejidos. La respuesta natural del cuerpo a la lesión es la inflamación, que resulta en dolor del talón y rigidez por fascitis plantar.

Factores de riesgo

En la mayoría de los casos, la fascitis plantar se desarrolla sin una razón específica ni identificable. Hay, sin embargo, muchos factores que pueden llevar a esta condición:

- Músculos de la pantorrilla tensos que dificultan la flexión del pie y tiran de sus dedos acercándolos a la tibia:
- Obesidad.
- Arco muy pronunciado.
- Actividad de impacto repetitivo (correr/deportes).
- Actividad nueva o aumentada.

Síntomas

Los síntomas más comunes de la fascitis plantar incluyen:

- Dolor en la base del pie cerca del talón.
- Dolor al dar los primeros pasos después de levantarse de la cama en la mañana, o después de un largo período de reposo, como después de un viaje largo en automóvil. El dolor cede después de caminar unos pocos minutos.
- Mayor dolor después del ejercicio o la actividad (no durante).

Tendinitis Aquileana

El **tendón de Aquiles** es el más largo de nuestro cuerpo y su inflamación o desgarro genera un cuadro doloroso del tobillo que puede incluso impedir la marcha o el apoyo del pie.

Factores de riesgo

Los mismos factores de riesgo que se reconocen para la fascitis plantar, son los que pueden provocar la tendinitis Aquiliana.

El esfuerzo excesivo en la tracción cuando hay sobrepeso, el calzado con mal sostén del pie y el tobillo, el inadecuado soporte de otros ligamentos en la arquitectura del pie, o el brusco incremento de la actividad física con sobrecarga de esfuerzo, son las causas más comunes de estas alteraciones.

Prevención

Actualmente, el uso de ojotas para caminar sobre pavimento, es uno de los hábitos que en la gente joven produce estas lesiones, por la falta de protección del impacto en las pisadas. Ocurre también con el uso de zapatos con plataforma, que al impedir la movilidad del pie en cada paso, altera la distribución de peso generando microtraumatismos en la planta del pie durante la marcha. El uso de zapatos de tacos altos, produce un acortamiento y pérdida



El tendón de Aquiles y la fascia plantar están conectados a través del hueso del talón (calcáneo) formando una estructura funcional común: el **«Sistema Aquileo-Calcáneo-Plantar»**

El **tendón de Aquiles** es el más largo y fuerte de nuestro cuerpo: conecta los músculos de la pantorrilla con el hueso calcáneo del talón. Durante actividades deportivas puede soportar hasta diez veces el peso corporal.

La **fascia plantar** es una membrana de tejido conectivo denso que va desde el hueso calcáneo del talón hasta los metatarsianos.

La conexión permite la transmisión de fuerzas y el mantenimiento del arco del pie. Una disfunción en uno de estos tejidos puede afectar al otro.

de elasticidad del tendón de Aquiles y al mismo tiempo una excesiva extensión de los dedos del pie con tensión de la fascia plantar. Estos fenómenos pueden causar tendinitis y/o fascitis si no se limita el tiempo de uso y no se cuida con ejercicios y masajes la calidad de estos tejidos.

Los desgarros de la fascia plantar o del Aquiles, a veces se producen por estiramientos prolongados, especialmente en personas con poca elasticidad ligamentaria. Un caso puede ser el de permanecer muchas horas trabajando subido a escaleras de peldaños sin apoyo del talón o en cuclillas. Estas tareas de pintura, arreglos o jardinería que hacemos domésticamente, pueden causarnos estos daños si no cambiamos la postura o el apoyo con frecuencia.

La prevención de lesiones de este tipo pasa por evitar la sobrecarga de peso, esfuerzo, mal calzado y los ejercicios repetitivos. Es importante cuidar la alineación de las articulaciones de los tobillos y el sostén del armado del arco del pie. Relajar los tejidos

después de los estiramientos prolongados, elongar luego de posturas de esfuerzo o acortamientos, descansar la presión sobre los pies sin apoyo, para mejorar la circulación sanguínea y descomprimir las terminaciones nerviosas. Durante el descanso mantener una temperatura templada de pies y piernas que asegure una adecuada relajación y una circulación eficiente.

Tratamiento

El tratamiento de estas lesiones incluye kinesioterapia, a veces, medicamentos antiinflamatorios y ejercicios de rehabilitación guiados, progresivos y sin carga sobre los pies (en suelo, camilla, con fisiobalones o en agua).

También es importante recordar que estos desgarros de tejido fascial, dejan cicatrices que no tienen la misma elasticidad que el tejido sano, por lo que los cuidados deben mantenerse más allá de la desaparición de los síntomas dolorosos.

Dra. **Marta Jáuregui**, médica clínica, desarrolla el método "Esferointegración".

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

fascias y conciencia del movimiento

escribe Anabella Lozano

En las clases de las técnicas de movimiento enmarcadas en la Educación Somática las fascias tienen un lugar privilegiado ya que en la conciencia del movimiento ellas son protagonistas del modo en el que metabolizamos nuestras tensiones. Así que cuando nos enfocamos en nuestras tensiones y en las formas que con ellas se configuran ingresamos en la mente de las fascias con su tempo y sus conexiones profundas. Estoy convencida de que la posibilidad de hacer que el movimiento habite la cualidad del fluir se aloja y asienta en las capas de fascias que se superponen en una actitud protectora y colaborativa. Cuando las invitamos a expresarse en el movimiento o las invocamos para que nos permitan descubrir nuestros matices menos conocidos, le damos la posibilidad de moldearnos.



El estudio del Tejido Conectivo se nutre de muchas clasificaciones, las dos más globales son la de **Tejido Conectivo Especializado** y **Tejido Conectivo No Especializado**. Y este último, es el que hoy nos convoca. Se lo clasifica a su vez en **laxo**, **denso** y **mucoso**. El laxo y el denso son genéricamente los que distribuyen sus células y fibras de manera diferenciada dentro de la matriz extracelular (MEC), eso le dará al tejido su especificidad funcional. Actualmente hay mucha información sobre el tejido conectivo del cual las fascias son parte, en las redes y en los libros que las describen, las estudian y las relacionan. Además abunda el material visual que muestra su comportamiento y las diferentes formas en las que envuelve, guía, recubre y contiene a las diferentes estructuras del cuerpo. Es por eso que no viajaremos en la profundidad de la información de composición en este artículo, pero recomendamos estudiarlas profunda y progresivamente, ya que le da sentido a la comprensión y a la posibilidad de modificarnos y moldearnos.

Hasta no hace tanto tiempo se presentaba a los músculos como protagonistas exclusivos de la acción y del movimiento. Se los llamaba a la centralidad y se los buscaba especialmente a la hora de realizar actividad física o de entrenar en sus diferentes versiones.

Este lugar del músculo como organizador del movimiento se ha ido corriendo para ampliar la mirada y la escucha hacia el tejido conectivo y las fascias en particular porque los músculos no actúan solos sino que están siempre en comunión con ellas.

Por eso actualmente la denominación de "miofascial" que menciona al particular maridaje de fascias y músculos está más cercana a describir el modo en el que los dos tejidos se movilizan, se activan, se compartimentan y se delimitan y a la vez entran intimamente sus zonas de influencia.

Las fascias son el tejido que posibilita el cambio propagándose en las múltiples dimensiones de nuestro ser. Abriendo el camino a la transformación misma de sus tramas y a potenciar la maleabilidad de sus fibras de **colágeno** y **elastina**. El colágeno especialmente es uno de sus componentes más inestables o bien más fáciles de estimular a través del movimiento.

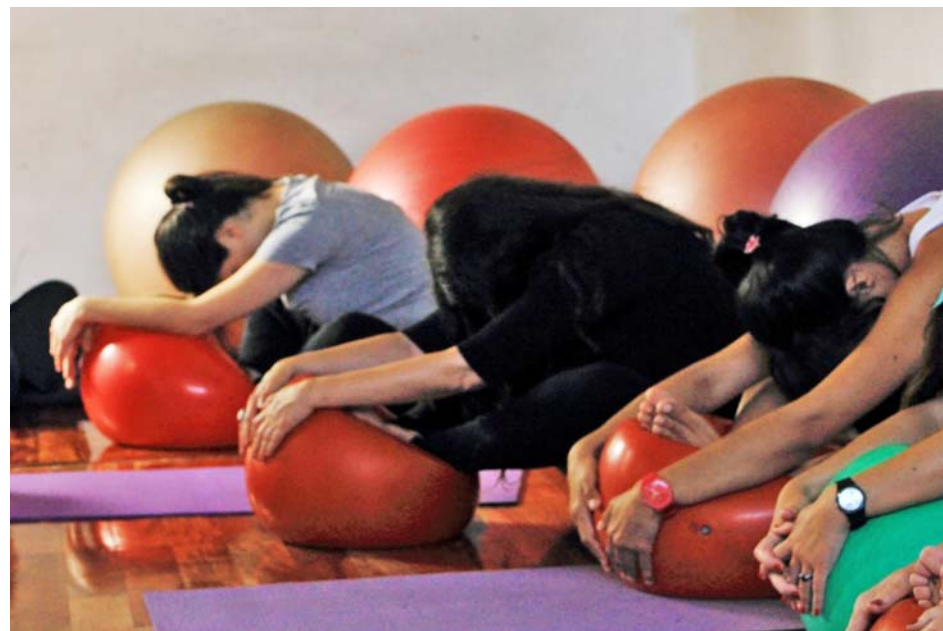
La sustancia fundamental en la que navegan sus fibras y las células propias del tejido, convoca a conectar con cierto aire de introspección y con la posibilidad de hidratar sus membranas y refrescar su esencia profunda y constitutiva con dosis de vitalidad y de alivio.

Estoy convencida de que la posibilidad de hacer que el movimiento habite la cualidad del fluir se aloja y asienta en las capas de fascias que se superponen en una actitud protectora y colaborativa. Cuando las invitamos a expresarse en el movimiento o las invocamos para que nos permitan descubrir nuestros matices menos conocidos, le damos la posibilidad de moldearnos.

Ellas le dan sustrato y emergen en el clima de escucha de las prácticas de clases y con los aprendizajes implicados en la experiencia.

Resulta que la trama de los tejidos miofasciales es profundamente sensible a los estímulos que formatean el tono muscular que va dándole soporte a nuestra particular manera de estar en la vida por lo que nos dan forma y también identidad. Ellas son parte constitutiva de nuestros patrones somáticos, esos que nos hacen personas singulares y que nos identifican.

La fascia, tal como se la conoce, es como un testigo permanente del movimiento, pero no es quien lo genera, quien lo motoriza o lo efectúa. Acompaña la contractibilidad de los músculos y se contagia de ella aunque no es su propiedad fundamental. Presencia de manera inseparable la acción muscular, y aunque la acción no es su experticia se vuelve especialmente receptiva y central para comprender las tensiones que transmite y propaga. Recibe mucha información gracias a los receptores sensoriales (**mecanorreceptores**) que en ellas se distribuyen y que resultan vitales para el sentido propioceptivo.



Cuando nosotros decimos que confiamos en la posibilidad de transformar nuestra actitud postural y practicamos con el futuro cercano de reorganizar nuestra postura, tenemos un optimismo anatómico en las fascias que le dan sustrato y sustancia al cambio.

Porque nuestra práctica le da forma y posibilidad a un proceso que está en evolución permanente y por eso hablamos de continuidades miofasciales a modo de mostrar que son vías de circulación y retroalimentación del movimiento. Podemos afirmar que no se trata de una forma acabada que ya viene dada en nuestro diseño porque somos potencia de cambio.

Entonces el modo en que transmitimos algunas "Ideas Pedagógicas", así llamamos a las palabras que abren interfaces en la percepción, son especialmente importantes a la hora de encontrar la calidad del fluir. La idea

de envolver, ceder, conectar e integrar en el movimiento son las que las dejan cercanas y accesibles en la superficie de la percepción.

Por lo que nuestro foco si queremos encontrarnos con ellas en el movimiento sensible y conciente estará puesto en el viaje y no en el destino de arribo. No porque éste no nos interese sino porque habitar las tensiones ayuda a llegar ampliando los matices posibles para acceder a nuestra próxima parada que dará del camino a seguir.

No se trata solamente de fluir o no fluir, sino de abrir nuestra sensibilidad al viaje de nuestras tensiones que se expresan en todas las experiencias de la vida. Se trata de no silenciarlas y de permitirles soltar sus voces. Poder demorarnos a escucharlas, a las fascias y a las tensiones, eso hace de las prácticas y las experiencias somáticas un espacio de autorregulación que como siempre decimos implica la propia transformación pero y sobre todo la posibilidad de vernos relacionamente en los vínculos con nuestra comunidad y nuestros entornos.

Anabella Lozano: Educadora somática y docente formadora en Esferodinamia Reorganización Postural. anabella@esferobalones.com

enraizarse en la tierra para subir al cielo

las fascias y la manzana de Newton

Durante la práctica de Qi Gong se trata de participar concientemente de las fuerzas de la naturaleza, «apoyando incondicionalmente lo inevitable», como aconsejan los Maestros Taoistas. Algunas circunstancias inevitables de la vida sobre la Tierra son estar sujetos a la Ley de Gravedad y tener la cabeza, la parte más pesada, en el extremo superior del cuerpo.

escribe carlos Trosman

Las fascias se comportan en forma diferente que los músculos. Los músculos tienen gran capacidad de contracción y reaccionan rápidamente a los estímulos, mientras que esta capacidad es menor y diferente en las fascias, que necesariamente deben ser más estables. Los planos fasciales son láminas incolores translúcidas (porque prácticamente no tienen vasos sanguíneos), con consistencia viscosa y elástica. Las fascias dan estabilidad a todo el cuerpo, manteniendo la unidad de músculos, huesos y órganos. El sistema miofascial en su conjunto, envuelve como una capa protectora cada músculo y cada órgano visceral en su propia envoltura fascial. Estas envolturas, a su vez, forman parte de una red omnipresente que sostiene, envuelve, separa y a la vez conecta todas las unidades funcionales del cuerpo. Tienen la función de **separar, contener y sostener**.

Al **separar**, actúan como una barrera de protección de los tejidos que recubren, proporcionando a la vez una superficie lisa y lubricada que permite que los órganos, huesos y músculos se deslicen durante los movimientos sin producir fricción ni desgarros.

Como **contención** mantienen cada cosa en su lugar y tienen una función de amortiguación, absorbiendo y dispersando impactos externos para proteger las estructuras internas.

Como **sostén** transmiten la tensión en muchas direcciones y hacen que su influencia se sienta en puntos distantes, permitiendo que la tensión generada por la actividad muscular se transmita por todo el cuerpo. Tienen terminaciones nerviosas que participan de la propiocepción y aportan datos del movimiento y sobre la posición del cuerpo en el espacio. Facilitan la circulación de la sangre y la linfa. Para el buen desarrollo de las funciones corporales, es crucial la flexibilidad y resistencia de las fascias. Como un tejido en red, tanto cuando aumenta la tensión y se contrae una parte, como cuando se debilita la tensión, se afecta toda la estructura. Si se tensan en exceso y pierden elasticidad, pueden causar dolores y limitación de los movimientos (la Medicina China relaciona la fibromialgia con esta patología); si se debilitan, perdiendo el tono y la unidad de las fibras, se pueden generar prolapso y hernias.

Llamo a las fascias «musculatura solidaria» porque participan del sostén y del movimiento de una forma menos visible que el sistema músculo esquelético, aportando unidad al cuerpo en su conjunto.

La solución china: Qi Gong (Chi Kung)

El Qi Gong se pronuncia Chi Kung y puede traducirse como Cultivar la Energía Vital. Es una milenaria gimnasia terapéutica china con una variedad bastante amplia de movimientos. Durante la práctica se trata de participar concientemente de las fuerzas de la naturaleza, «apoyando incondicionalmente lo inevitable», como aconse-

jan los Maestros Taoistas. Algunas circunstancias inevitables de la vida sobre la Tierra son estar sujetos a la Ley de Gravedad y tener la cabeza, la parte más pesada, en el extremo superior del cuerpo.

Nuestra relación con la gravedad terrestre va a depender no solamente de la estructura ósea, sino también de las cadenas musculares anteriores y posteriores, de la organización de los lugares y funciones de los órganos internos, y del tejido conectivo, principalmente de las fascias.

De la relación de estas estructuras dependerá nuestra verticalidad y alineación, cómo nos paramos en el mundo, y también nuestro horizonte, el nivel de nuestra mirada. Para «apoyar lo inevitable».

Al practicar Qi Gong tratamos de aprovechar concientemente las leyes de la naturaleza, regulando la alineación de la columna para aprovechar el Principio de Acción y Reacción postulado por Newton, logrando así más agilidad, mejor circulación de la sangre y la energía y mayor movilidad de los músculos y las articulaciones.

Empezamos por las plantas de los pies, que empujan la Tierra desde la fuerza de las rodillas, que están suavemente semiflexionadas, proyectando así un vector de fuerza descendente hacia el centro de la tierra. Esta acción de **«enraizamiento»** de los pies provoca una fuerza de reacción ascendente desde la Tierra que captamos elevando un poco los arcos de los pies. Para que esta fuerza de reacción de dirección opuesta a la gravedad (nuestro peso) pueda seguir su camino ascendente y llegar a la coronilla (y más allá), corregimos un poco la lordosis lumbar, como si nos fuéramos a sentar, alineando el perineo y la coronilla perpendiculares a la Tierra. Entonces ayudamos a que esta fuerza suba por la columna y todo el cuerpo, y retraemos la barbilla proyectando la coronilla al cielo. En las prácticas de Qi Gong más avanzadas, también contraemos (en distintos grados) el perineo para impulsar la fuerza ascendente y tonificar las fascias y la parrilla abdominal.

La contrafuerza desde el Cielo es el peso de la cabeza, que produce una fuerza descendente que a partir de esta alineación conciente, colabora para aumentar el enraizamiento. Como las plantas, necesitamos enraizarnos para poder elevarnos. Esta práctica ayuda a liberar bloqueos y contracturas, y a mejorar la vitalidad.

Sentir las fuerzas ascendentes de la Tierra y descendentes del Cielo, y participar de ellas coordinando nuestros movimientos con la respiración (que aporta el ritmo), y la concentración (que evita los movimientos rutinarios), nos inserta en el flujo del Universo.

Carlos Trosman es Psicólogo Social, Diplomado en Corporeidad y Psicodrama, Fundador de la Escuela de Shiatzu Kan Gen Ryu® en 1992. Director del Instituto Internacional de Qi Gong Argentina. E-mail: carlostrosman@gmail.com



Cuenta la leyenda que en 1687, Isaac Newton, un capricorniano de 44 años, dormía la siesta bajo un manzano durante la primavera inglesa, cuando lo despertó un golpe en la cabeza. Descubrió que la causa había sido la caída de una manzana. Mientras cedía a la tentación de darle un mordisco, a pesar que en La Biblia este era el fruto prohibido porque implicaba acceder al conocimiento, formuló la Ley de Gravitación Universal, que publicó unos meses más tarde en su obra Principia Mathematica, donde también postulaba las leyes del movimiento unificando la mecánica terrestre y la celeste, cambiando la comprensión del Universo en su época. En cuanto a la ley de gravedad, enuncia que los objetos con masa se atraen en forma directamente proporcional a su masa e inversamente proporcional al cuadrado de la distancia entre ellos, lo que significa que a mayor masa habrá mayor atracción (por eso la Tierra tiene su órbita alrededor del sol y no al revés), y que cuando la distancia aumenta al doble, la fuerza de atracción se reducirá a un cuarto. La gravedad tiene acción inmediata generando un vector entre los centros de los cuerpos con una fuerza que se extiende hacia el infinito, aunque vaya disminuyendo con el aumento de la distancia. La masa es la cantidad de materia que compone un cuerpo.

Nuestra masa corporal se refleja en la balanza cuando nos pesamos. Nuestro peso es la fuerza que la gravedad de la Tierra ejerce sobre nuestra masa: al aumentar la masa corporal, aumenta el peso.

Si estuviéramos parados en un cuerpo celeste más pequeño, como la Luna que tiene una masa más chica, la fuerza de atracción de la gravedad sería menor y pesáramos menos.

La tercera ley de Newton, llamada Principio de Acción y Reacción establece que por cada acción (fuerza) que un objeto ejerce sobre otro, existe una fuerza de igual magnitud que el segundo objeto ejerce sobre el primero en sentido opuesto.

Esto significa que a cada vector de fuerza orientado en una dirección corresponde otro vector de igual magnitud, pero en sentido inverso, por lo que actúan sobre objetos distintos en direcciones opuestas. Por esta razón, las fuerzas nunca se cancelan mutuamente, ya que no actúan sobre el mismo sistema. Por ejemplo cuando caminamos, los pies ejercen una fuerza hacia abajo sobre el suelo (acción), y el suelo devuelve una fuerza hacia arriba con la misma intensidad (reacción), permitiéndonos avanzar.

inteligencia
corporal

el diálogo de los extremos

escribe Bibiana Badenes

Conocimos a la autora de este artículo a través de las redes. El interés de ambas en lo corporal nos llevó a «seguirnos» mutuamente en nuestros sitios de Instagram. Allí Kiné supo que Bibiana tenía interés en publicar alguno de sus textos en nuestras páginas y que estaba planificando un viaje a Buenos Aires para dar seminarios y presentar su libro. Este es el inicio de un intercambio que sin duda resultará enriquecedor. (Ver más detalles al final de esta nota).

■ **Manos y pies:
puertas de entrada a la
Inteligencia Corporal**

■ **Fascia plantar,
sistema tónico postural
y el diálogo
de los extremos**



En somática solemos hablar del «centro»: la respiración, la pelvis, la columna vertebral. Sin embargo, hay dos regiones del cuerpo que, aunque periféricas, son esenciales para la organización global: las manos y los pies. Son los extremos, las zonas más alejadas del tronco, pero paradójicamente son también las que más nos conectan con el mundo. Los pies nos enraizan a la tierra, nos sostienen frente a la gravedad; las manos nos abren hacia el entorno, nos permiten crear, ofrecer y tocar. En estos extremos, aparentemente modestos, se esconde gran parte de nuestra inteligencia corporal.

Los extremos que organizan el centro

El famoso homúnculo cortical de Penfield (Penfield & Boldrey, 1937) nos recuerda que manos y pies ocupan una representación desproporcionada en el cerebro. Su tamaño en la corteza sensorial y motora no guarda relación con su tamaño físico, sino con su importancia perceptiva. Esto significa que cualquier cambio en las manos o en los pies tiene repercusiones en la organización global.

Una planta que encuentra un apoyo estable reorganiza la postura; una mano que se abre modifica la respiración y la disposición emocional.

Los extremos son, en realidad, organizadores del centro.

Fascia plantar y sistema tónico postural

La fascia plantar es una banda de tejido conjuntivo que va desde el calcáneo hasta la base de los dedos.

Su función va mucho más allá de lo mecánico: actúa como órgano propioceptivo.

A través de mecanorreceptores especializados (Ruffini, Pacini, terminaciones libres) informa al sistema nervioso sobre tensión,

presión y orientación (Morlino et al., 2017).

Dentro del sistema tónico postural (STP) -conceptualizado por Bricot (1996)-, los pies son captores principales. El STP regula de forma continua la tonicidad muscular y el equilibrio frente a la gravedad.

Cualquier alteración en la fascia plantar -acortamiento, inflamación, rigidez- genera adaptaciones en cascada: tobillos, rodillas, pelvis, columna cervical.

De ahí que liberar la planta del pie no sea un simple alivio local, sino una reorganización global: la respiración se abre, la postura se aligera, el gesto cotidiano se vuelve más económico. El pie, lejos de ser un mero apoyo, es una auténtica antena postural.

Las manos: prolongación del corazón

Si los pies nos vinculan a la tierra, las manos nos conectan con los demás. Wilhelm Reich (1972) describió cómo la coraza muscular refleja la biografía emocional. En las manos se expresan estas tensiones: el puño cerrado como símbolo de ira, los dedos rígidos de ansiedad, el temblor del miedo.

Pero también son prolongaciones del corazón. La circulación lleva el pulso hasta la yema de los dedos, y en el gesto se encarna la intención afectiva: una caricia, un abrazo, una bendición.

Culturalmente, las manos son símbolo de poder creador: desde las huellas paleolíticas en las cuevas hasta el gesto de la bendición. En Oriente, los mudras son gestos codificados que organizan la mente y la energía. Anjali Mudra (palmas unidas al pecho) favorece la calma; Abhaya Mudra (mano abierta hacia afuera) transmite confianza (Schiepe-Tiska, 2013).

El diálogo manos-pies: raíces y antenas

Aunque solemos analizarlos por separado, manos y pies están en diálogo constante.

Los pies son raíces: leen el suelo, informan sobre la gravedad, sostienen la estructura.

Las manos son antenas: exploran, se extienden hacia el entorno, crean vínculos.

Cuando los pies encuentran un apoyo



seguro, las manos se liberan para la acción.

Y cuando las manos se abren, el pecho se expande y cambia la calidad del apoyo plantar.

Se trata de un circuito de integración: lo que ocurre en un extremo repercute en el otro.

En práctica somática, trabajar manos y pies simultáneamente revela un eje vivo que conecta la tierra con el corazón.

En ese eje, la persona recupera coherencia, integración y presencia.

Cultura y símbolo: de lo humilde a lo sagrado

Los pies han sido símbolos de humildad y respeto. En el cristianismo, el lavado de pies es un acto de servicio; en la India, tocar los pies del maestro expresa reverencia.

Las manos, en cambio, han sido emblema de poder y creación: desde los rituales de imposición hasta la firma en las paredes prehistóricas.

Ambos extremos dotan de sentido a lo cotidiano: caminar, tocar, sostener. No son gestos banales: son actos cargados de historia, cultura y espiritualidad.

El tacto terapéutico y el Rolfing®

En la práctica manual, las manos se convierten en instrumentos de escucha.

El Rolfing(r) de Integración Estructural (Rolf, 1977) parte de la premisa de que reorganizar la fascia permite restablecer la relación del cuerpo con la gravedad.

En este enfoque, las manos no son herramientas de fuerza, sino de sensibilidad: perciben densidades, temperaturas, resistencias.

Como decía Ida Rolf: «Es la calidad de la escucha en las manos la que determina la

continúa en la página siguiente



profundidad del cambio.»
El trabajo manual nos recuerda que los pies pueden ser puerta de entrada a la reorganización global, pero son las manos las que escuchan, acompañan y transforman. Aquí ambos extremos convergen.

Conclusión

Las manos y los pies son raíces y antenas, extremos que sostienen y expresan la vida. No son apéndices periféricos: son ejes organizadores de la postura, de la emoción y de la relación con el mundo.
Desde la biomecánica (fascia plantar y STP), la psicología corporal (Reich), la espiritualidad (mudras, símbolos) y la clínica (Rolfing(r)), los extremos se revelan como centros periféricos que devuelven coherencia al gesto más simple.
El cuerpo tiene su propia inteligencia, y empieza en lo más sencillo: un paso, una caricia, unas manos que se abren al espacio.

Referencias

* Bricot, P.-E. (1996). Posturologie. Masson.

* Johansson, R. S., & Flanagan, J. R. (2009). Coding and use of tactile signals from the fingertips in object manipulation tasks. Nature Reviews Neuroscience, 10(5), 345-359.
* Morlino, G., et al. (2017). Plantar fascia and postural control: A proprioceptive approach. Journal of Bodywork & Movement Therapies, 21(3), 553-560.
* Napier, J. (1993). Hands. Princeton University Press.
Penfield, W., & Boldrey, E. (1937). Somatic motor and sensory representation in the cerebral cortex of man as studied by electrical stimulation. Brain, 60(4), 389-443.
* Reich, W. (1972). Análisis del carácter. Paidós.
* Rolf, I. P. (1977). Rolfing: The Integration of Human Structures. Dennis-Landman.
* Schiepe-Tiska, A. (2013). Mudras and mindfulness: The effect of hand gestures on emotional regulation. Journal of Consciousness Studies, 20(7-8), 125-145.
* Turner, D. C., & Bateson, P. (2014). The Domestic Cat: The Biology of Its Behaviour. Cambridge University Press.

ejercicios prácticos:
sentir el diálogo

1. Rodar la planta del pie con una pelota de tenis: no comprimas la pelota, observa qué tensiones generas en tu boca, hombros, libera talón, arco y dedos. Observa cómo cambia el equilibrio global después de hacerlo.
2. Caminar consciente: enfatiza la carga que recibes en cada una de las partes del pie tales como talón, arco y punta en cada paso, prestando atención a la respiración.
3. Despertar de las manos: frota tus palmas, abre y cierra los dedos, masajea suavemente la palma contraria. Percibe cómo sientes tus manos después.
4. Conectar extremos: de pie, presionar el suelo con los pies mientras se abren las manos hacia adelante. Percibir la integración.
5. Mudra del corazón (Anjali Mudra): unir palmas en el pecho, sintiendo el apoyo de los pies. Notar la calma y cohesión interna.

Sobre la autora

Bibiana Badenes es fisioterapeuta y experta en terapia manual y movimiento somático. Formada en Rolfing(r) de Integración Estructural y en Movimiento Rolfing(tm), trabaja desde hace más de 35 años en el ámbito de la fisioterapia, la terapia miofascial y el movimiento consciente. Es conferenciante internacional y ha presentado su trabajo en congresos como el Brain, Movement and Cognition Conference en la Universidad de Harvard (2018). Forma parte de la junta directiva de la International Somatic Movement Education and Therapy Association (ISMETA).
Es creadora del concepto de Inteligencia Corporal, donde integra fisioterapia, somática, neurociencia y prácticas de liderazgo.
Dirige el centro Kinesis en Benicàssim (en el municipio de Valencia, España). En 2024 publicó el libro 'Inteligencia Corporal: descubre el poder del movimiento consciente' (RBA).
Visitará la Argentina en los meses de noviembre y diciembre donde presentará su libro y dará un curso y un seminario intensivo. Más información en **@bibianabadenes**

FORMACIÓN 2026

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

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.
Comienzan en marzo 2026
Próximos Talleres de Verano en enero 2026
PARA TODO PÚBLICO. Vacantes limitadas.
Se entrega material didáctico y Certificados de Asistencia
INFORMES E INSCRIPCIÓN contacto@shiatzukanngenryu.com.ar
Whatsapp +54911 6656-5215 www.shiatzukanngenryu.com.ar

-ENCUENTRO DE FIN DE AÑO 2025
CLASE GRATUITA DE SHIATZU Kan Gen Ryu® y QI GONG
SÁBADO 13 DE DICIEMBRE DE 15 A 17 HS
en el Instituto de La Máscara, Uriarte 2322, CABA
(concurrir con ropas cómodas)
Para todo público
Inscripción gratuita en: www.iiqgargentina.com.ar

Escuela de Shiatzu Kan Gen Ryu

iiQGargentina

aceleración

un mal de la época

Velocidad, soluciones inmediatas, eficiencia ya... cambios rápidos (climáticos, bélicos, económicos, sociales, personales). Un cúmulo de peligrosas intoxicaciones crecen y avanzan a gran velocidad en estos tiempos, en nuestro país y en todo el mundo. En este informe queremos señalarlos, denunciarlos, pero también destacar opciones para protegernos, en lo posible, de esas amenazas y aliviar sus consecuencias. Antídotos. Contravenenos que actúen tanto en lo personal como en lo colectivo. Carlos Martos se pregunta si estamos en un mundo sin rumbo. Julia Pomiés alerta sobre las aceleraciones que profundizan daños y enumera posibles resguardos a los que podemos acceder en forma libre y gratuita por los caminos del arte y la acción comunitaria. Mirtha Barnils y Gabriela Prosdocimi, instructoras de Danza Armonizadora recuerdan que el ocio no es un lujo. La eutonista Susana Kesselman nos insta a perderle el miedo al estrés. Emiliano Blanco, subraya el valor de nuestras prácticas corporales, artísticas, desobedientes... María Dora García invita a multiplicar los talleres para mujeres desapuradas. Y Paola Grifman propone un canto conectado como antídoto sonoro contra la aceleración.



un mundo ¿sin rumbo?

escribe: Carlos Martos

El mundo se está yendo al carajo y acelera. Quienes lo manejan, aceleran. Como si fuera un auto zigzagueando a contramano en una autopista peligrosa, conducido por un loco, borracho o drogado que volantea sin cesar. El problema es que en ese vehículo va el resto de la humanidad lejos del volante y de los pedales.

Es tal el descalabro a nivel mundial que a veces no alcanzan las palabras.

Empecemos con el llamado cambio climático que ya lo tenemos sobre nuestras cabezas y que se manifiesta de múltiples maneras: brutales sequías y tremendos incendios, descomunales inundaciones con su secuela de evacuados, derretimiento de glaciares milenarios a causa del calentamiento global y peligro de anegamiento de muchas ciudades costeras, etc. Estamos contaminando el planeta de una manera alevosa, hay islas de plástico del tamaño de España flotando en el mar, montañas de ropa desechada, de celulares prescindibles, de papas descartadas por tamaños demasiado grandes o demasiado chicos para el packaging que se les diseña, tenemos miles

de microplásticos circulando por nuestros cuerpos y a casi nadie parece importarle.

Un informe de la Agencia Europea del Medio Ambiente sobre adaptación al clima advierte de que los colectivos más vulnerables (personas mayores, con bajos ingresos o con enfermedades) están soporotando el mayor peso de los impactos climáticos, desde las olas de calor hasta las inundaciones o los incendios.

Precisamente quienes menos contribuyen a la crisis climática son los más afectados por sus consecuencias. Según un informe de Oxfam y el Stockholm Environment Institute, el 1% más rico produjo más emisiones nocivas que el 50% más pobre entre 1990 y 2020. Por lo tanto, es evidente que el proceso no afecta por igual

a todos los sectores y clases sociales.

También convivimos con el rápido incremento de una brutal desigualdad en la distribución de la riqueza, con algunos individuos multimillonarios que acumulan más dinero que el PBI de varios países juntos, mientras la mitad de la población mundial carece de lo mínimo indispensable para vivir dignamente.

Como si fuera poco nos amenazan nuevas pestes y enfermedades, con virus y bacterias

resistentes a los antibióticos, con precios abusivos de los laboratorios que los fabrican.

Y así podríamos seguir enumerando el crecimiento sin freno de diversas calamidades de nuestra época.

Por otra parte estallan guerras en medio mundo; en Medio Oriente, Europa, Africa, y Asia, con sus terribles consecuencias de muerte, cuerpos mutilados, destrucción de ciudades y con pingües beneficios para los fabricantes de armas (cada misil cuesta millones de dólares). Ni siquiera se respetan las resoluciones de la Organización de las Naciones Unidas, ni el derecho internacional, mientras son bombardeados vehículos de la Cruz Roja, centrales nucleares, se boicotea la ayuda humanitaria, se asesinan periodistas y se amenaza con armas nucleares.

Estamos viviendo una época muy cruel; ¿como calificar sino el genocidio, limpieza étnica (o como se le quiera llamar) que desde hace más de un año sufren todos los días los palestinos acorralados en la franja de Gaza, bombardeados sin piedad y con-

continúa en la página siguiente

aceleración un mal de la época

viene de la página anterior

denados a morir de hambre? Otro tanto ocurre en la guerra entre Ucrania y Rusia, y en muchas zonas de África (El Congo, Sudán, Yemen...), donde la miseria, el dolor y la muerte atraviesan los cuerpos de cientos de millones de personas.

Crueldad cínicamente maquillada

Nuestra época no sólo es cruel, sino también cínica e hipócrita. Si todos los países tienen Ministerios de Defensa, pero ninguno tiene Ministerio de Ataque ¿cómo es que suceden tantas guerras?

Todos estos cambios que se están produciendo ocurren a tal velocidad que no podemos alcanzar a procesarlos.

Hace años el filósofo danés Soren Kierkegaard ya advertía que el Estado moderno busca erradicar la conciencia y moldear y manipular a los individuos para convertirlos en un "público" maleable y adoctrinado.

Al respecto dice Christopher Hedges refiriéndose a EE.UU. (pero válido para Argentina): *Nuestra decadencia, nuestro analfabetismo y nuestro alejamiento colectivo de la realidad se gestaron hace tiempo. Es constante la erosión de nuestros derechos, especialmente los de los votantes, la transformación de los órganos del Estado en herramientas de explotación, la miseria de los trabajadores pobres y de la clase media, las mentiras que saturan nuestras ondas, la degradación de la educación pública, las guerras interminables e inútiles, la abrumadora deuda pública y el colapso de nuestra infraestructura...*¹

Dice el investigador Juan José Mendoza²: la mentira es un virus que se propaga mucho más rápido que los enunciados "reales"



o "verdaderos". El *mente-miente-que-algo-que-queda* se ha transformado en un mantra para viralizar noticias y videos.

La banalidad del mal está en el centro de la escena. Una vez que nada es claro, las ficciones se viralizan solas. Llegan a ser mucho más grandes que la "realidad".

Es dramático pensar ese origen común —científico y militar— que comparten Internet y la carrera nuclear.

Y agrega la idea de que las transiciones nombran una sensación de época: a partir de la pregunta acerca de si la nuestra no es entonces una era del "cambio permanente". Todo es transitorio y pendular, oscilante. Se va de un extremo a otro. Toda la historia del siglo XX acontece en dos décadas y media del siglo XXI. Dejan de existir las políticas de estado.

Si todo el tiempo asistimos a cambios, la nuestra es una época de transición permanente. Es nuestra propia subjetividad el blanco de los experimentos psicológicos. Las subjetividades son alteradas.

Lo que la motosierra se llevó

También en nuestro país (aunque con un primer no en las elecciones bonaerenses y varios rechazos oportunos en la legislatura) asistimos al sistemático intento de destrucción (con presunta corrupción incluida) de la sanidad pública y la educación pública gratuita y de calidad. Otrora orgullo de

nuestro pueblo y que tanto contribuyó a la formación de una extensa clase media, que aún hoy nos diferencia en el continente latinoamericano (aunque cada vez menos).

Al parecer estamos dejando de tener Estado. Y la antigua función de la escuela —ya sea en su versión decimonónica, sarmientina, de formar lectores de la ley para crear ciudadanos o bien con el propósito de formar lectores de publicidad para crear mercado—, es reemplazada por las cámaras de vigilancia y por Instagram.

Según la ideología neoliberal la educación es un gasto porque ya no se necesita de la escuela para enseñar a cumplir la ley, y formar ciudadanos. La escuela convive con la misma cultura audiovisual que la destruye. Las tecnologías "alfabetizan" por default.

Es indispensable tomar conciencia de esta situación local e internacional, para que nuestra calidad de vida no siga deteriorandose con prisa y sin pausa. De lo contrario el mundo tal como lo conocimos en algún momento no muy lejano colapsará.

Esperemos que no se haga realidad la profecía de Albert Einstein quien dijo: "no se como será una tercera guerra mundial, pero la cuarta será con palos y piedras".

Carlos Martos es Geógrafo (UBA), Documentalista, Co-editor de la revista Kiné.

Notas

1 Christopher Hedges, periodista estadounidense ganador del premio Pulitzer y corresponsal de guerra.

2 Juan José Mendoza, crítico e investigador del Conicet sobre la memoria colectiva en la era digital.

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

PAUSA Feldenkrais®

MÉTODO FELDENKRAIS®

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

Angie Junquera & Marcela Bretschneider

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

cuando acelerar profundiza se necesitan

antídotos

Tal vez la primera impresión cuando pensamos en la aceleración, es que lo que avanza con velocidad circula por la superficie. Pasa raudamente rozando sin ahondar en detalles. Dejando atrás orígenes, causas, observaciones del camino... que podrían enriquecer el recorrido hacia los objetivos que se pretenden alcanzar rápidamente, sin mayores precisiones. Sin embargo, en muchos casos acelerar es profundizar. Y cuando la profundización causa daño se necesitan antídotos eficientes y creativos.



escribe: Julia Pomiés

Cuando los gobiernos aceleran sus **medidas económicas y/o políticas**, las llevan más a fondo, en menos tiempo, con mayores beneficios para las minorías que deciden el rumbo y mayores sacrificios para las mayorías que sufren las consecuencias.

Cuando los **cambios** en los valores de una sociedad aceleran, se profundizan las diferencias entre los que pueden alcanzar mayores velocidades de avance y los que se quedan atrás por sus dificultades, desacuerdos, debilidades, injusticias, falta de medios para seguirles el ritmo.

Cuando se acelera el **consumo** y la devastación de los recursos del planeta, se profundiza la contaminación, el cambio climático y sus nefastas consecuencias (incendios de dimensiones nunca vistas, inundaciones sorpresivas que alcanzan niveles extraordinarios, derretimiento de hielos en cumbres montañosas y en zonas polares).

Cuando se acelera la producción, uso y **descarte** de ropa, calzado, envases, aparatos de todo tipo, medicamentos y hasta alimentos (vencidos, deteriorados o excedentes) se profundiza la acumulación de basura que no solo genera insalubridad en las ciudades, sino que ya constituyen verdaderas montañas de desechos en algunas partes de la Tierra, forma enormes islas de inmundicias en los océanos, ensucia costas y playas.

Cuando se acelera el **abandono** de poblaciones marginales en todo el mundo, se profundiza la migración ilegal y desesperada con consecuencias cada vez más trágicas.

Cuando se acelera el **narcotráfico** se profundiza la miseria, el dolor, la muerte de tantos adictos. Vale la pena dedicar unos minutos a escuchar las declaraciones de Nacho Levy y Claudia Albornoz, de La Garganta Poderosa, en una entrevista que se puede ver en el siguiente enlace: <https://youtu.be/qZy2F8nBoRo?si=DWT19OVDzlvAQFJ6>

Cuando se acelera la **corrupción** se profundiza el desprestigio de las instituciones y la decadencia de la democracia.

Cuando se aceleran las **guerras** se profundiza el daño a la humanidad a tal punto que la aniquilación puede alcanzar niveles de genocidio.

Cuando se acelera la **saturación de informaciones contradictorias**, muchas veces plagadas de noticias falsas, tanto desde los medios hegemónicos como desde las redes... se profundiza la desinformación y la incapacidad de desarrollar un espíritu crítico. Y como si fuera poco la Inteligencia Artificial hace su aporte a la aceleración, proponiendo síntesis, atajos, condensaciones sin despliegues de autores ni contenidos. Algunos datos se destacan y otros se omiten según el algoritmo correspondiente. Y otros tantos se tergiversan, o inventan a pedido de las *fake news*. Ofrece un *fast food* de la información que buscamos.

Cuando se acelera la creación de sitios de **apuestas on line** en los celulares, se profundiza la ludopatía de una enorme cantidad de adolescentes y también de adultos.

Cuando se acelera la necesidad de **multiplicar, intensificar y diversificar tareas** para sostener la supervivencia se profundiza el estrés, el cansancio, la ineficiencia, la depresión...

Y todo esto no agota la enumeración de señales de alarma que han ido adquiriendo

intensidad en lo que va de este siglo. Y a su vez, todo esto más lo que falta en la lista, implica pérdidas en la calidad de vida de las mayorías.

Implica **cuerpos afectados. Estados de ánimo alterados. Empatías en retroceso**. Por eso, también tiene que implicar la búsqueda y el ejercicio urgente de antídotos personales y colectivos que nos ayuden a sostener y aumentar la vitalidad que merecemos.

Aquí recuerdo al brillante escritor italiano Italo Calvino y rescato, de las fascinantes páginas de su libro *Las ciudades invisibles*, un texto pequeño con un contenido gigante:

El infierno de los vivos no es algo por venir; hay uno, el que ya existe aquí, el infierno que habitamos todos los días, que formamos estando juntos. Hay dos maneras de no sufrirlo. La primera es fácil para muchos: aceptar el infierno y volverse parte de él hasta el punto de dejar de verlo. La segunda es arriesgada y exige atención y aprendizaje continuos: buscar y saber reconocer quién y qué, en medio del infierno, no es infierno, y hacer que dure, y dejarle espacio.

Italo Calvino
(trad. Aurora Bernárdez).

En busca de antídotos

En este informe, además de alertar y denunciar los tóxicos que nos amenazan, nos propusimos un relevamiento de algunos antídotos y contravenenos que nos rescatan en tiempos tan oscuros. Esas lucécitas y esos grandes faros que se encienden en el campo de lo corporal, del arte, de las propuestas teóricas y prácticas que se constituyen en espacios de salud, creatividad, crecimiento, valoración de los afectos, lo grupal, la amistad, las acciones solidarias...

Nos abocamos a la tarea de localizar algunos de esos espacios que no son el infierno, darles espacio para que se manifiesten, estimulen y divulguen en nuestras páginas.

Uno de los primeros espacios que «no son el infierno» y me viene a la mente por haber participado en la realización del documental de Carlos Martos *Sinfonía Necesaria*, es la **Orquesta Escuela de Chascomús**, como «un instrumento para el desarrollo personal y comunitario» en palabras de su fundadora y directora Valeria Atela. La Metodología Orquesta-Escuela tiene su primera aplicación en 1998 en Chascomús (Argentina, Capital Nacional de las Orquestas Infantiles y Juveniles). Inspirada en la obra del maestro venezolano José Antonio Abreu. Y desde entonces no ha dejado de crecer y extenderse entre miles de niños y adolescentes de todo el país e

incluso en otros países latinoamericanos. A diferencia de la enseñanza musical tradicional, esta metodología es un programa educativo, social y cultural que aprovecha el poder transformador de la música para realizar un proceso sinérgico entre el crecimiento individual y colectivo. Con gran respeto y estímulo hacia la unión en la diversidad, la escuela forma personas íntegras y solidarias con capacidades para diseñar y protagonizar un proyecto de vida pleno de arte, sonoridad, pasión por la belleza... orientado, como consecuencia, a la construcción de una sociedad mejor.

Y toda sociedad mejora bajo el influjo del arte. Sobre todo del **arte comunitario**. Algo que hemos experimentado, difundido, analizado... en las páginas de Kiné, y también en creativos encuentros presenciales como la serie *Biopolítica en danza*, con Sandra Reggiani, el GEAM, y artistas invitados; en nuestras fiestas de aniversario a pura música en vivo, canto, danza compartida y abrazos... Y en las conferencias performáticas de Kiné, que se desplegaron al cierre de los cuatro últimos Encuentros Anuales de *Pensamiento sobre Prácticas Somáticas* organizados por el IAE (Instituto de Artes del Espectáculo de Filo, UBA) a quienes acompañamos gracias a la invitación de su coordinadora Nea Rattagan. Organizar y participar en esos eventos nos colma de vitalidad, nos pone en contacto físico, directo, con los y las artistas que colaboran, y sobre todo con el público de lo que algunos llamaron «la comunidad Kiné». Vernos cara a cara, comprobar que disfrutamos de esos momentos de intercambio y reconocimiento entre sí, en los que se vuelve a reivindicar la efectividad de las prácticas corporales, confirmar la fiesta de participar en conjunto en las danzas de cierre, demostrarnos «experimentalmente» que esos encuentros son momentos que suspenden la aceleración y permiten saborear el tiempo creativo compartido, una inmersión en la potencia de la alegría que siempre tiene efectos sanadores para quienes se implican en ella.

Reconocemos y destacamos además la existencia y florecimiento de numerosos grupos de arte comunitario que promueven el entusiasmo creativo como ayuda a una vida más plena y satisfactoria. Grupos abiertos y generosos en los que se puede participar en forma libre y gratuita, acercarse con la seguridad de tener una buena recepción por parte de quienes los crearon y sostienen.

Un gran ejemplo es el de la **danza comunitaria**. **Bailarines toda la vida** es un elenco abierto, integrado por un grupo heterogéneo de bailarinas/es profesionales, estudiantes, y vecinas/os que por primera vez se acercan a la danza. Las obras del proyecto son de creación colectiva en un taller abierto y gratuito, que inició sus

Actividades en la fábrica recuperada Grissinopoli y continúa en la Mutual Sentimiento. Desde el año 2002 se constituyó en un proyecto de extensión y cátedra abierta del Departamento de Artes del Movimiento de la UNA (Universidad Nacional de las Artes), sosteniendo numerosas presentaciones en espacios no convencionales. Siempre con el acompañamiento musical de Osvaldo

Aguilar y bajo la dirección de su fundadora Aurelia Chillemi, autora del libro *Danza comunitaria y desarrollo social: movimiento poético del encuentro*.

Otro espacio destacable es el de la **Danza Integradora**. Una propuesta artístico-pedagógica inclusiva creada por Susana González Gonz que reúne a personas con y sin discapacidad para derribar barreras sociales, fomentar la aceptación de la diversidad y valorizar la belleza del encuentro entre cuerpos tan diferentes. A través de la danza libre y el movimiento expresivo, busca el autococonocimiento, la expresión, el bienestar y una mayor calidad de vida para todas las personas participantes. El programa se sustenta en la defensa de la igualdad de derechos al arte y la educación, y la equiparación de oportunidades. También funciona como proyecto de extensión y cátedra abierta del Departamento de Artes del Movimiento de la UNA.

Su propuesta y trayectoria se puede leer en el libro *Vida, arte, inclusión, otredad*, de Susana González Gonz.

En la misma línea de «antídotos» artísticos es imprescindible destacar la oferta del teatro comunitario.

El teatro comunitario argentino nació en 1983 en La Boca con el grupo *Catalinas Sur*, impulsado por la necesidad de expresar y resistir acumulada durante la dictadura y se sostiene hasta hoy con plena vitalidad, con espacio escénico propio (El Galpón de Catalinas) y grupos derivados (El Piberío, La orquesta atípica...). Este movimiento involucra a vecinos amateurs, coordinados por profesionales, que crean obras con identidad barrial para fortalecer el tejido social, recuperar la memoria y promover la participación ciudadana. Rápidamente fueron surgiendo otros grupos como *Circuito Cultural Barracas - Matemurga - Alma Mate - Los Villurqueros - Pompapetriyos*... El entusiasmo generado por esta experiencia teatral hizo que el fenómeno de origen porteño se replicara en las provincias. Hoy la **Red Nacional de Teatro Comunitario** nuclea a casi 60 grupos de todas las provincias, ya consolidados, y a otros en etapa de formación. El fenómeno se replicó incluso en otros países como España, Italia, Uruguay, Colombia.

Por otra parte, al **aire libre**, en las plazas y parques de la ciudad de Buenos Aires, y seguramente en otras ciudades del país, se nos ofrece la opción de sumarnos a grupos que están practicando tai chi, danzas (desde folklore hasta salsa), movimiento expresivo (como los encuentros que realizan instructores del Sistema Río Abierto), y hasta algún partido de voley... Y, obviamente, aprovechar nuestros climas primaverales y veraniegos para largas caminatas, incluso al borde del río, y visitas guiadas en el Parque de la Memoria, o en la Reserva Ecológica de la Costanera Sur.

También la práctica de **Qi Gong** (Chi Kung) en forma libre y gratuita convoca a una importante cantidad de participantes en las clases que se imparten semanalmente en hospitales públicos, como el Hospital Rivadavia y el Hospital Ramos Mejía, a car-

continúa en la página siguiente

aceleración un mal de la época

go de Carlos Trosman, director del Instituto Internacional de Qi Gong en Argentina.

Para ampliar el panorama, le pedimos a nuestros colaboradores habituales que nos acompañaran en la búsqueda de antidotos artísticos, expresivos, saludables. Y esas propuestas están detalladas en los artículos que completan este informe en las próximas páginas.

Los relojes biológicos piden piedad

Todas y todos tenemos un sorprendente reloj biológico interno que se conoce como **ciclo circadiano**. Es el que se encarga de regular los cambios biológicos y mentales en un ciclo de aproximadamente 24 horas. Este ciclo afecta diversas funciones corporales, incluyendo el sueño, la temperatura corporal, la producción de hormonas, el metabolismo, los estados de ánimo... Está influenciado principalmente por la alternancia de la luz y la oscuridad.

Todo esto sucede porque nuestro reloj biológico está regulado por una pequeña región profunda en la base del cerebro: el **hipotálamo**. Un centro de control fundamental para la *homeostasis*, es decir, para el mantenimiento del equilibrio del cuerpo mediante la regulación de funciones como la temperatura corporal, el hambre, el sueño, la sed y la frecuencia cardíaca. También coordina el sistema endocrino al influir en la liberación de hormonas de la hipófisis; de ese modo influye en las emociones, la respuesta al estrés, la conducta sexual y reproductiva. El hipotálamo recibe información sobre la luz a través de los ojos y la transmite a la **glándula pineal**, la cual, en respuesta a la oscuridad, segrega **mela-tonina** la hormona que induce el sueño.

Un ciclo circadiano armonizado es esencial para el bienestar biológico, emocional, intelectual. En cambio, las alteraciones del mismo pueden contribuir a problemas como trastornos del sueño y el apetito, cansancio, irritabilidad; y si se sostiene en el tiempo: obesidad, diabetes, depresión, fatiga crónica.

El funcionamiento de este reloj pierde precisión y eficiencia cuando se producen ajustes importantes, como el famoso **jet lag** en el que al cuerpo le cuesta sincronizar con un huso horario que no es el habitual. Se puede producir una desorientación con respecto a la exposición a la luz, los horarios de las comidas y el descanso. Eso se produce en los viajes en los que se atraviesan diversos husos horarios en pocos días, u horas. En tales casos se recomienda darle tiempo al cuerpo para que se adapte, realizando ejercicios suaves, evitando caminatas demasiado exigentes, beber mucha agua para mantener una adecuada hidratación, preferir las comidas saludables y livianas. Consejos que no resultan demasiado simpáticos, o alcanzables, para quienes eligieron la oferta de esos tours cada vez más veloces, que recorren cada vez más países en menos días. Y no queda más opción que aprehenderse con el **jet lag** a cuestas...

Pero el trastorno ha dejado de ser exclusivo de los viajes. En los tiempos que corren (y vaya si corren hoy los tiempos) es posible, y hasta frecuente, que se produzca un jet lag social. Cuándo y por qué sucede.

Cuando se descompaginan los horarios de sueño y vigilia, cuando se duerme de día

y se permanece en actividad de noche, cuando se come cualquier cosa a cualquier hora con gran éxito de los *fast food*, locales de comida rápida que proliferan en cadenas en todas las ciudades.

Los motivos predominantes suelen ser laborales, el trabajo por turnos es cada vez más frecuente para aumentar y acelerar la producción, que las máquinas no se detengan aunque las personas se trastornen. O la necesidad de tener un trabajo de día y otro más de noche. O de seguir manejando el taxi hasta la madrugada para mantener o aumentar una recaudación que nunca alcanza.

Otras razones están relacionadas con diferentes desórdenes y falta de límites, con la imposibilidad de detenerse en la carrera contra el tiempo que vuela. Como en el caso de adolescentes que pasan la noche entera en sus computadoras por pura compulsión insatisfecha o porque en el juego que están desarrollando no se puede parar y saben que perderán el puntaje alcanzado si lo interrumpen. Al día siguiente, si estudian en turno tarde dormirán hasta pasado el mediodía. Si no, padecerán confundidos la luz solar de las aulas... y no habrá docente que logre captar su atención.

Durante los primeros meses de aislamiento por la pandemia de coronavirus, se realizó en todo el país una encuesta sobre hábitos asociados a la alternancia de las distintas actividades y los tiempos de descanso a partir de la cual un grupo de investigadoras argentinas del CONICET diseñaron una aplicación gratuita que denominaron **Mi Reloj Interno**, que permite realizar un autodiagnóstico para obtener recomendaciones personalizadas con el objetivo de mejorar el reloj circadiano, conocido como reloj biológico.

Si bien este instrumento se desarrolló inicialmente para limitar el impacto de los cambios de hábito impuestos por el COVID-19, se ha comprobado que la herramienta creada por las científicas es aplicable y útil en cualquier escenario. Permite realizar un autodiagnóstico según edad, género y costumbres horarias y acceder así a recomendaciones para cambiar hábitos y mejorar la higiene del sueño y los ritmos circadianos.

«Esta herramienta permite evaluar la manera en que los hábitos cotidianos inciden en su reloj interno y en caso de detectar que están ‘desfasados’ sugiere pequeños ajustes para mejorar el funcionamiento de su ciclo circadiano», señala Fernanda Ceriani, una de las líderes del proyecto, investigadora del CONICET en el Instituto de Investigaciones Bioquímicas de Buenos Aires (IIBBA, CONICET-Fundación Instituto Leloir).

Elogio de la lentitud

“En un mundo adicto a la velocidad, la lentitud es un superpoder”. Carl Honoré

Honoré nació en Escocia, en 1967, pero se considera canadiense, periodista, corresponsal en diversos países europeos y sudamericanos; incluso, trabajó tres años en Buenos Aires, actualmente vive en Londres. Es autor de un libro que ha alcanzado gran repercusión en todo el mundo **Elogio de la lentitud** (título original: *In Praise of Slowness*) en el cual analiza y critica el culto a la veloci-



dad, al que considera un creciente fenómeno universal y elogia el movimiento **slow** (lento) que se ha desarrollado a nivel mundial llevando adelante por muy diversos grupos.

Su libro ya ha cumplido 20 años (la primera edición es de 2004) pero conserva una enorme actualidad, ha sido traducido a 36 idiomas y figura en las listas de bestsellers en muchos países. Viaja por el mundo para ofrecer ponencias dinámicas llenas de perspicacia, inspiración y humor. Sus charlas TED (Tecnología Entretenimiento Diseño), —un formato muy en boga en las pantallas actuales— tienen millones de seguidores. Así que en internet podemos encontrar entrevistas con cantidad de citas interesantes, gratas, divertidas... seleccionamos algunas y recomendamos dedicar un tiempo *slow*, para explorar y disfrutar otras:

«La filosofía de la lentitud podría resumirse en una sola palabra: equilibrio. Actuar con rapidez cuando tiene sentido hacerlo y ser lento cuando la lentitud es lo más conveniente. Tratar de vivir en lo que los músicos llaman el tempo giusto, la velocidad apropiada.»

«Hay un lindo proverbio que dice algo así como, si quieres ir rápido, ve solo. Si quieres ir lejos, vayan juntos». Y esto subraya un poquito lo que es el movimiento Slow en el fondo. Es crear un mundo en el cual todos vamos conectados y vamos juntos hacia un futuro más brillante, más justo, más sano, etcétera...»

«Mis amigos que viven acá en Buenos Aires tienen mucho contacto con sus familias y eso nos nutre, nos alimenta, y también nos ralentiza, y eso es una gran ventaja, y algo que hay que preservar. Hay rituales sociales y culturales que se ven en Buenos Aires que apoyan esta cultura de la lentitud: ese ritual de parar para tomar un café, o un mate, que es un momento sumamente slow y humano, y lento y pausado. El asado. Preparar un asado requiere horas... Buenos Aires mantiene esas tradiciones y hay que seguir manteniéndolas.»

Y copio aquí una cita más, porque resulta un claro nexo con nuestras miradas desde lo corporal:

—Una cosa que todos podemos hacer en una situación de acelere es usar la respira-

ción. Simplemente respirar hondo y eso cambia la dinámica biológica del cuerpo y nos quita el estrés, nos quita esa sensación de «tengo que correr, estoy frustrado». Entonces eso lo llevamos siempre con nosotros. La respiración. Ese es un primer paso.

Una afirmación que coincide con el punto de vista de casi todas nuestras disciplinas ya sean artísticas, expresivas, educativas, terapéuticas. La **respiración** como una clave fundamental en relación al movimiento. Siempre presente, citada, aunque sea con la recomendación explícita de dejarla fluir naturalmente y no intervenir en ella desde la voluntad, como señala la eutonía.

Y hay otro rasgo presente en todas: **lo consciente implica lentitud**. La percepción despierta es una tarea en la que hay que demorarse para dejar llegar la información, los datos que viajan desde los receptores internos, desde la profundidad de los huesos y aun desde la superficie de la piel requieren un tiempo de escucha atenta y respetuosa. El movimiento consciente también requiere un ritmo lento en la preparación, en el arranque, aunque gradualmente pueda llegar a desplegarse en una danza intensamente veloz. Los contactos conscientes también se logran en tiempos que requieren infinitas paciencias.

Y ni que hablar de los tiempos que requerimos para transitar las recuperaciones de alguna lesión o enfermedad. En esta cultura vertiginosa hemos perdido al **derecho a convalecer**. Un derecho insistentemente ignorado en nuestra cultura actual, que con sus rasgos acelerados, eficientistas y negadores nos impulsa a pasar de la enfermedad a la salud sin escalas: estamos enfermos o estamos sanos sin mayores matices intermedios. Nuestro cuerpo lo desmiente.

Hace más de 20 años, en la edición número 49 de Kiné, publicábamos un artículo de Susana Kesselman en el que escribía: *El convaleciente no es enfermo, no es sano. Estado Ni. Un paciente que atraviesa estados de paciencia pasiva, sumisa en la espera de la esperanza, lejos de las potencias transformadoras. Y también estados de paciencia activa, que planifica la esperanza, plástica, órfica.*

Convalecer necesita puentes, mesetas, rellanos en la escalera y tiempo para generar una nueva confianza.

Para cerrar, sin apuro

Hay más, claro, siempre hay más antidotos, más actividades desintoxicantes, para proponer... Y, sin duda, quienes nos leen tendrán las suyas... lectura, escritura creativa, grupos de estudio y debate, de crítica de cine, acción social en espacios vulnerables, militancia por la paz, por los derechos humanos, por la protección del planeta, por el feminismo y todas las diversidades, contra la discriminación, la desigualdad, la injusticia, la violencia, el fascismo y el neofascismo, contra la «hegemonía canibal» y a favor de una «dimensión antropológica» de la política. Dos conceptos que tomamos de las dos citas con las que cerramos este artículo.

Hay una “hegemonía canibal” en construcción, en España y en todo el Globo, la de un tipo humano que podemos reconocer por sus opiniones brutales sobre Gaza, el wokismo o el cambio climático.

—Santiago Alba Rico

Rescatar “la dimensión antropológica” de la política. Lo que se puede y lo que no se puede hacer políticamente está vinculado a la configuración misma de lo humano en cada situación: lo que sentimos, lo que percibimos, lo que deseamos. No hay autonomía posible de la política con respecto a la piel.

—Amador Fernandez-Savater

Julia Pomiés es periodista, directora de la revista Kiné. Lic en Artes del Movimiento (UNA). Coordinadora de recursos expresivos (Instituto de la Máscara). kine2@revistakine.com.ar

aceleración un mal de la época

la lentitud no es un lujo

escriben: Mirtha Barnils y Gabriela Prosdocimi

En una época donde la velocidad se ha convertido en virtud, quizás la tarea sea recordar que aún nos pertenece la pausa. Que la lentitud no es pérdida, sino plenitud y conciencia. Que detener la intensidad de la carrera, esperarse, escuchar el silencio donde la verdad se revela, sentir el latido del propio corazón: todo esto es un gesto profundamente humano... Y más aún cuando es compartido.



«En mis tiempos había tiempo. Recuerdo bien que, por ejemplo, la higuera derramaba esparcimiento y una rosa nos duraba mucho más que cualquier empleo. Por otra parte, las siestas se pedían prestadas a la muerte...»

De mis tiempos,
poema de María Elena Walsh

Tras leer la cita epígrafe que inaugura este texto, es imposible no quedar atrapado por la añoranza que desprende. Se trata de un fragmento de una oda nostálgica que evoca un pasado perdido en el que el tiempo se experimentaba no como algo escaso, sino como un recurso abundante y compartido; como casi un perfume, que se esparcía sin miedo a gastarse, o como frutas, que se regalaban sin medida no bien maduraban. Un tiempo que se derrochaba sosegadamente, con lentitud y abundancia, de forma pausada y placentera, contrastando con el maleficio de la prisa de la vida moderna, marcada por la tiranía de los relojes, que sólo llegaron para reemplazar esa antigua sensación de eternidad y sosiego que habitaba el corazón.

Parafraseando a María Elena Walsh, un tiempo pausado, en que las siestas eran largas; las veredas, compartidas; los saludos se derrochaban como celebraciones; los niños gobernaban los umbrales con la eternidad de su juego. El espejo era un elemento paciente para que uno se terminara de encontrar, y las lágrimas se podían depositar en macetas sin urgencia, simbolizando un tiempo sin castigo ni apresuramiento. El ocio no era un lujo, sino un modo de habitar el día.

Pero luego vinieron los relojes, que cronometraron la vida, y más tarde las máquinas, que dictaron su ritmo al cuerpo.

La llegada de la tecnología y la industrialización transformarán radicalmente esta experiencia del tiempo; la danza libre del movimiento será reemplazada por la coreografía impuesta de la producción, dejando atrás esa sensación de abundancia y eternidad. Y el tiempo ya no es un perfume que se esparce, pródigo, ni es fruta madura que se concede con prodigalidad, sino que el tiempo es dinero, y cada minuto debe ser explotado, rentabilizado, traducido en cifras; y la velocidad, la urgencia, la prisa, se han convertido en norma. Saborear el momento es un arte perdido.

La sociedad capitalista como negación del ocio y desjerarquización de la lentitud

Cuando hablamos de *ocio*, no nos referimos a aquella acepción de *ocio* que remite a desidia, pasividad o mera inactividad, sino al *ocio activo y creativo*, aquel que implica una actividad superior y libremente elegida, orientada hacia la búsqueda de bienestar y al desarrollo pleno del ser humano. Del *ocio*, tan epicúreamente separado del *neg-ocio* (trabajo determinado por la necesidad), surgen la lucidez, el arte, la creatividad, la reflexión teórica, la participación política y el desarrollo de los potenciales humanos.

Es en este espacio de libertad donde se gesta la posibilidad de transformar el mundo, no desde la urgencia productiva, sino desde la profundidad contemplativa y creadora.

Ya los griegos de la Atenas de Pericles

sabían que se necesita tiempo libre para el florecimiento de la excelencia y para la posibilidad de participación en los asuntos públicos. Aristóteles consideraba el ocio como indispensable para la condición de ciudadano y el ejercicio de la política, entendido como una obligación pública.¹

En este sentido, el filósofo nos advertía: «Hay que considerar embrutecedor todo trabajo, oficio y aprendizaje que deje incapacitado el cuerpo, el alma o la inteligencia de los hombres libres para dedicarse a las prácticas y ejercicio de la excelencia. Por eso, llamamos viles a todo tipo de oficios y ocupaciones asalariadas que deforman el cuerpo, y privan de ocio a la inteligencia y la degradan».²

Sin embargo, la sociedad capitalista condena el ocio. Actualmente, las políticas públicas no contemplan el tiempo de esparcimiento como un derecho, como algo necesario para la ciudadanía. Antes bien, gobiernos nefastos suelen implementar medidas que extienden la jornada laboral, precarizan el trabajo y reducen el tiempo libre, minando así derechos sociales, económicos y culturales.

El film *Tiempos modernos* (*Modern Times*, 1936), una de las obras más emblemáticas de Charles Chaplin, retrata con humor y profunda crítica una sociedad intensamente marcada por los efectos del capitalismo caníbal.

Un mundo industrializado y mecanizado, en el que las fábricas dominan el paisaje social, la geografía urbana. Escenifica cómo, tras la Gran Depresión de 1929, se implementó la producción en cadena como método dominante, promoviendo una intensa organización del trabajo orientada a aumentar la productividad a cualquier costo. En este contexto, cada trabajador quedaba relegado a una única tarea repetitiva, tediosa, penosamente agotadora, socialmente degradante, -por ejemplo, girar una tuerca una y otra vez-, perdiendo así la visión del proceso completo y, con ello, una parte esencial de su identidad y humanidad.

La obsesión por reducir costos y tiempo se evidencia, de manera satírica, en una de las escenas más icónicas del film: la presentación de una máquina que permite alimentar a los obreros mientras trabajan. De esta manera, se busca eliminar incluso la pausa para comer, último vestigio del tiempo de descanso, con el único objetivo de aumentar la producción y reducir los gastos. No se piensa en las personas ni en su bienestar, sino únicamente en su rendimiento como piezas del engranaje productivo. Es el hombre tragado por un sistema que mide, acelera y exprime. La escena de la máquina alimentadora es una metáfora brutal del intento de maximizar la eficiencia del cuerpo del obrero. Es la inmolación de muchos para que unos pocos puedan acumular riqueza de manera obscena.

Desde la perspectiva de Nietzsche, es preferible ser un esclavo que un obrero que se cree libre sin serlo.³ Es que quien trabaja compulsivamente y no dispone de gran parte de su tiempo para sí mismo, para su pro-

prio bienestar, es un esclavo, haga lo que haga, sea lo que sea: político, obrero, comerciante, erudito. Es más, este filósofo vitalista nos invita a no aceptar ningún trabajo que no conlleve placer y que no esté al servicio de nuestra propia vida.

Hoy, casi un siglo después, *Tiempos Modernos* sigue siendo una advertencia vigente. Filósofos contemporáneos como Byung-Chul Han han advertido que este fenómeno se ha intensificado aún más en nuestra era digital.

En su obra *El aroma del tiempo*⁴, Byung-Chul Han describe cómo la aceleración constante destruye la capacidad de contemplación y genera una existencia aislada, fragmentada y ansiosa.

Vivimos en un mundo donde la lentitud ha dejado de ser una experiencia valiosa; en su lugar, se glorifica la urgencia, la multitarea y la hiperconexión permanente.

Y así, se destruye nuestra salud psicofísica y emocional con precarización laboral, aislamiento social, bombardeo mediático, para luego vender técnicas de afrontamiento (por ejemplo, *apps* o pseudoterapias que prometen soluciones mágicas y rápidas) para poder seguir funcionando en el infierno. Es el capitalismo en su fase más caníbal, que monetiza la enfermedad que él mismo produce. Una lógica que llega a patologizar incluso la resistencia: el agotamiento, la ansiedad, el insomnio o la depresión, no son interpretados como síntomas de una violencia estructural, sino como fallas individuales, como falta de resiliencia.

Un sistema perverso, que crea la ansiedad, para luego patologizarla, medicarla, cronificarla.

Pero el problema va más allá de lo personal. El desprestigio de la lentitud no sólo afecta la calidad de vida individual, sino también impacta en la esfera colectiva. Sin tiempo para reflexionar y dialogar, la política se degrada en espectáculo; la educación, lejos de formar ciudadanos críticos y autónomos, se reduce a capacitación técnica; y la cultura se evalúa en términos de rentabilidad, perdiendo su dimensión transformadora.

La lentitud como revolución

Todo malestar, todo síntoma, es evidencia de que la psique y el cuerpo están detectando una fractura: la que existe entre la realidad impuesta y la realidad orgánica, entre el ritmo acelerado y el ritmo natural que no está siendo respetado.

En Danza Armonizadora, creemos que la sanación ocurre en la lentitud: en poder conectar con nuestro propio ritmo, en la toma de conciencia, en el movimiento habitado y presente. Hacemos hincapié en el movimiento fluido, lento, consciente y expresivo, para poder entrar en una profunda sintonía con nuestro cuerpo, con lo que sentimos, con los otros.

La lentitud nos permite sensibilizar la percepción, desanestesiarnos, ver las cosas desde distintos ángulos, ahondar en un lenguaje corporal reflexivo y creativo. Las

secuencias de movimientos sutiles y delicados invitan a saborear el tránsito de un movimiento a otro. En las danzas de ritmo lento, se produce una mayor concentración de energía y un mayor compromiso emotivo. Desmenuzar cada gesto genera un lenguaje dancístico denso y presente.

El aprendizaje motor que se construye y se afina a partir del movimiento lento nos ayuda a ejecutar con mayor eficacia y armonía nuestras acciones diarias, así como también a mejorar la calidad de nuestra vida vincular.

Nos permite salir del «modo supervivencia», en que el sistema nervioso simpático se mantiene activado, liberando cortisol y adrenalina. Disminuye la tendencia a actuar de forma automática o reactiva, desde donde somos fácilmente expuestos a la ansiedad y a la manipulación; propicia el actuar con calma, empatía y discernimiento, y la capacidad de registrar necesidades internas, emociones y señales del cuerpo.

La lentitud también nos enseña a apreciar la belleza de los gestos cotidianos: el andar tranquilo, la conversación pausada, el silencio compartido; nos invita a volver a formas de pensamiento más profundas y reflexivas. La lentitud representa una forma de vida más contemplativa, donde la memoria aflora y se convierte en un elemento clave para reflexionar sobre nuestra propia historia, y para que podamos detenernos y pensar en nuestras acciones y decisiones. Comprender y aceptar la lentitud de estos procesos se convierte en un acto de autoconocimiento y, a la vez, de resistencia frente a la tiranía de la velocidad.

En este contexto, recuperar la lentitud deja de ser un lujo y se convierte en un acto profundamente político. Rescatar la lentitud es recordar que el tiempo no nos posee: somos nosotros quienes lo habitamos; y que el aroma del tiempo aún pervive en el corazón, en la memoria ancestral, en los silencios y en la demora contemplativa; en el don de escuchar; en el espíritu narrador, enemigo de la eficiencia; en los gestos demorados, en la fuerza curativa de los abrazos prolongados...

En tiempos donde todo se mueve a un ritmo frenético, detenernos, respirar, sentir, compartir sin prisa, vincularnos, mirarnos a los ojos, es una manera de devolverle al tiempo su carácter profundamente humano.

Mirtha Barnils y Gabriela Prosdocimi son profesoras de Danza Armonizadora, disciplina creada por Elida Noverazco.

Notas:

¹ Aristóteles (2000). Política. Universidad Autónoma de México. 1337b-1338a.

² Aristóteles (2000). Política. Universidad Autónoma de México. Libro VIII cap. 2, 1337b.

³ Nietzsche, Friedrich (2019). Humano, demasiado humano (457: Los esclavos y los obreros). Madrid: Tecnos.

⁴ Han, Byung-Chul (2015). El aroma del tiempo. Un ensayo filosófico sobre el arte de demorarse. Barcelona: Herder.

el miedo al estrés y cómo **superarlo**

apuntes sobre el biopoder y la biopotencia

escribe: Susana Kesselman

Suele considerarse al estrés como sinónimo de tensión, cansancio, agotamiento... Sin embargo, no se trata de cualquier cansancio, sino de uno especial. Un cansancio que ha borrado en nosotros y nosotras el camino para reencontrarnos con la confianza en el propio cuerpo. Reconstruir el sendero de regreso no es fácil, pero es posible.

El miedo al estrés limita la potencia de vida en el cuerpo

Parto de la observación de un fenómeno que registro en mí, en mis alumnas, amigos, profesionales del campo de la salud.

En la consulta de un terapeuta corporal se presentan con frecuencia personas que dicen sentirse estresadas. Tal vez estas personas sean enviadas por sus médicos, psicólogos y otros profesionales, que al no localizar enfermedades que justifiquen algunas dolencias, consideran que el trabajo corporal podría ofrecer un camino para investigar tales padecimientos. Un camino para desviarlos hacia otras áreas.

Así, los trabajadores corporales nos hemos ido transformando en el imaginario colectivo -tanto de los profesionales como de la población creyente- en los desestresadores por excelencia.

Algo sobre el estrés

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

Es sabido que hay un estrés positivo, eustrés, cuando el vínculo entre el entorno y nuestro organismo es flexible.

Cuando las respuestas son adaptadas creativamente a las situaciones y al desequilibrio que generan los sucesos estresantes es momentáneo, permitiendo un pronto reestablecimiento del equilibrio.

En cambio, lo que se conoce como distrés, estrés negativo, supone respuestas estereotipadas, rígidas, sostenidas.

Se producen excesos de esfuerzo en las conductas frente a los estresores, acompañándose éstas, por lo general, de desórdenes fisiológicos, de una labilidad emocional y física que puede ocasionar enfermedades graves.

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

La Fobia al Estrés como estresor

Cedric Sympton, médico australiano contemporáneo de Selye, investigó el fenómeno

no que llamó: **Síndrome de Fobia al Estrés (FSS)**. Él advertía del riesgo de asociar el estrés de modo esquemático, rígido, con algunas causas y síntomas de enfermedades y las consecuencias que esto podría tener para la salud. Cualquier trabajador corporal corroboraría este modo de pensar.

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

Todo tipo de «itis» -tendinitis, gastritis, rinitis, miocarditis, etcétera-, puede ser atribuido al distrés: *Tengo tal dolencia por la vida que llevo. Porque no descanso bien. Porque duermo poco. Porque no tomé vacaciones.*

También hay otras razones curiosas: conductas que siempre fueron consideradas solidarias se transformaron en peligrosas. Se oye decir: *Estoy así porque me preocupé demasiado por mi familia, porque tengo muchas demandas en el trabajo, porque soy demasiado sensible.*

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

Profecía auto-cumplida

Se suele hablar de profecía auto-cumplida, como desencadenante de la enfermedad física o psíquica. Este concepto apunta la idea de que el miedo al estrés, actúa proféticamente.

Un *profeta interior* nos anuncia los males que nos esperan **si hacemos** tales cosas, pero también, y aquí a veces hay una trampa que el «Mercado de Ofertas Saludables» aprovecha, **si no hacemos** tales otras. Y un profeta sabe. No hay razonamiento que valga frente a quien tiene un saber sobrenatural. El pensamiento mágico funciona aún sin que lo reconozcamos.

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

Hindamoi

En el libro *Espacios y Creatividad*, mi marido el doctor Hernán Kesselman comentaba sobre el hecho de que los gitanos diferencian dos tipos de miedos: **hindoi**, miedo

concreto, definido, por ejemplo a un ladrón que amenaza, a un fenómeno atmosférico que arruina una cosecha, a un padre golpeador. Y **hindama**, miedo a un peligro inespecífico, desconocido, que se ignora de donde viene, irracional, fantástico. Malos presagios.

Hoy por hoy estas dos formas del miedo vienen mezcladas, lo llamaría hindamoi.

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

Los cobayos están de fiesta

Ya no es necesario que les quiten la hipófisis a los cobayos, experimenten sus conductas con diferentes drogas, les construyan laberintos complicados para descubrir cómo reaccionan ante determinados obstáculos.

Está comprobado que ahora muchos experimentos se realizan directamente sobre los humanos. Así son más fidedignos y sobre todo más económicos.

Foucault: control por represión y control por estimulación

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

Foucault también reflexiona sobre otras formas de Poder relacionadas con lo que denomina **Control-Estimulación**. Este concepto lo desarrolla en varios de sus últimos libros.

En *Microfísica del Poder* Foucault aborda la idea del Poder en la vida cotidiana, en la familia, en los medios de comunicación. Formas sutiles de poder que ya no necesitan la presencia de un Estado represor.

Transcribo algunos fragmentos:

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

Y agrega: «En respuesta a la sublevación del cuerpo, encontramos una nueva inver-



sión que no se encuentra ya bajo la forma de Control-Represión, sino bajo la de Control-Estimulación: Ponte desnudo pero se delgado, hermoso, bronceado».

Veamos algunos ejemplos simples que muestran cómo el Poder se introduce en nuestros modos de pensar, de sentir, de hacer. Si la persona supone que ser demasiado sensible le provoca estrés, la enfermedad, su conducta será relativa a esta creencia y pondrá toda su energía al servicio de la insensibilidad. Si la persona cree que las demandas familiares la están estresando, buscará desesperadamente no involucrarse. Si la persona culpabiliza al trabajo, toda su energía se orientará a frenar las demandas que provengan de ello.

Tal vez crea que la solución sea cambiar de trabajo y hasta de profesión, y para desestresarse correrá tras los paraísos artificiales que le proponga el Mercado.

El imaginario desarrollado a partir del estrés, sus causas y sus efectos en la vida y en la muerte de las personas, es aprovechado por el Mercado: la industria farmacéutica, las dietéticas, las compañías de turismo, las ofertas más variadas de **consumo**.

Ese consumo que no sólo es la fábrica de la mayoría de los estresores, sino también de sus antidotos: contra el estrés no hay nada mejor que un Spa, un crucero, alucinógenos, alcohol, deportes... Hay para todos los gustos. Tanto que hay que desear que llegue el lunes para descansar.

Y para hacer eutonía, claro, eso ni se discute...

Escapar, fugir y líneas de fuga

Hay un concepto del filósofo Gilles Deleuze que conviene recordar ahora. En varios de sus libros, él diferencia *escapar*, de *fugar* y de *huir*.

Deleuze nos habla de encontrar las líneas de fuga que permitan abrir agujeros dentro del agujero negro que nos atrapa, horadar la pared del Muro que nos impide ver el horizonte. Reinvertir el horizonte. El humor. Generar bolsones de libertad tanto en la prisión como dentro de situaciones asfixiantes en la vida cotidiana.

Rechazar las ofertas que nos invitan a *escapar* de la vida, son algunas de estas líneas de fuga.

En las palabras del filósofo:

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

Susana Kesselman es licenciada en Letras, 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

corre el siglo veintiuno

necesitamos, también con urgencia, estrategias de desapuro

escribe: María Dora García



Este título define muy bien las características del siglo que nos toca transitar. La gente no camina, corre por las calles, si a grandes ciudades nos referimos. Hay corridas bancarias, comida rápida o *fast food*. Casi nadie cocina, la mayoría de los alimentos se venden pre elaborados o cortados en distintos tamaños en grandes supermercados despersonalizados. Las niñeces no saben qué es una gallina, ni han visto un pollito pues consumen chicken o patitas rebozadas. Se ha perdido el contacto con la persona proveedora o vendedora de los alimentos, mucho más con quienes los producen, por eso cerdos o vacas parecen elementos plantados en la geografía cuando realizamos un viaje y se viven como parte de un paisaje. Como si esto fuera poco, ahora ya no necesitás ir a hacer las compras, existen servicios que llevan a tu domicilio desde una entrada de cine o teatro hasta la pizza de una pizzería situada a la vuelta de tu casa, evitando así una “pérdida de tiempo” y también la posibilidad de mirar a los ojos a quién está detrás de la ventanilla o de la caja.

Podríamos decir, sin temor a equivocarnos, que es el siglo de la velocidad. En este contexto surge, como siempre en la historia, la corriente opuesta. Ejemplo de ello es el movimiento *slow* o lento que propone tomar el control del tiempo en lugar de someterse a su tiranía.

Aparece en Italia como reacción a la instalación en la Plaza España, de Roma, frente a un McDonalds. Así se crea la organización *Slow Food* extendiéndose luego esta tendencia a otros ámbitos: el mejor aprovechamiento del tiempo libre, el hacer ejercicios y vida saludable, el cuidado del medio ambiente, favorecer una agricultura ecológica y biológica en lugar de una industrial globalizada, el cuidado del agua y todo lo que sea necesario para la preservación del planeta y su no contaminación. Se ha llegado incluso al ámbito de la ropa, de la moda, promoviendo la *Slow Fashion* boicoteando la producción masiva y apoyando la artesanal, la cual sería de mayor calidad y duración por lo tanto propiciaría el menor consumo, menor producción, un equivalente a más protección de los recursos naturales.

Dentro de esta corriente se encuadra el Movimiento Mujeres Desapuradas, tomando al filósofo Carl Honoré y su *Elogio a la lentitud* como uno de los pilares básicos.

En los inicios teníamos la intención de exponernos, en silencio y soledad, en alguna esquina de la ciudad e invitar a los paseantes a detenerse, mirarse a los ojos e incluso abrazarse, no prosperó, desistimos. Otros grupos se dedicaron al tema de los abrazos, nosotros optamos por los movimientos lentos: la lentitud como imán de atracción en la vorágine, como oposición férrea a la velocidad y al bullicio. La lentitud para incorporarte a una suave danza, en silencio, en contacto con la tierra donde se potencie tu presencia, se profundice tu esencia para después producir el contacto con el otro y el verdadero encuentro de esas existencias.

Nos proponemos entrar en otro tiempo, calmo, lento, de percepciones profundas, donde la música, la poesía sean susurros en nuestros oídos, que nos permitan ir hacia adentro y ser conscientes de que la vida es en un tiempo y espacio.

La vida es nuestra y no es bueno que la tecnología o redes inaprensibles manejen aspectos que sólo a nosotros nos corresponde decidir.

Similar a nuestro movimiento es el *Cittaslow* (<https://www.cittaslow.org>) un Movimiento que nació en 1999 en Italia y se expandió rápidamente hasta constituir una red internacional (@cittaslowinternational), que también resiste a la homogeneización y globalización, potenciando la felicidad y autodeterminación.

Esta misma intención han tenido nuestros encuentros en parques para danzar, cantar, leer poesías o hacer performances. En este último caso, se han utilizado más como denuncia de la violencia utilizando todos los elementos contrapuestos a ella en la demostración de otras formas de vida posibles. Con estas principales consignas:

Des colonizar el Cuerpo, reconocer la historia transitada en Latinoamérica, sus huellas son estrías gruesas perdurables a veces difíciles de desandar, por eso la construcción colectiva es necesaria, hay un pasado común.

Des andar el dominio de los múltiples rastros dejados a través de los siglos, continuados en el actual patriarcado.

Des acelerar el capitalismo, ese que con el consumismo nos consume, con el industrialismo nos deja sin tiempo.

Un entramado de cuerpos, acciones, vivencias de reconstrucción de nuevos tiempos, plenos, solidarios, biológicos, humanos que lleven a la **Revolución de la Ternura**.

El camino al desapuro

Siempre hay un recorrido, un comienzo, un tránsito, una historia. El mío no arranca en un ritmo lento, pausado, cadencioso, sino en el vértigo, el apuro, el atropello adolescente. En ese momento me hacía una pregunta sobre mi madre: ¿cómo hace para realizar tantas cosas? Muchas fueron las respuestas, reconociendo en ellas que ese hacer no implicaba un vértigo, ni un automatismo inconsistente o impensado. Era un hacer productivo, afectivo, auténtico, generador, aunque tuviera cierta compulsión... El hacer de una campesina española de principios del XX.

En mí, en cambio, la incorporación al proceso productivo reconoce el vértigo. Otras épocas, otras tensiones, otros devenires. El desapuro se fue construyendo, amoldando, deviniendo, del conocimiento de los cuerpos, de los múltiples repliegues y reconcentraciones para luego brotar al afuera, a lo social.

En nuestra sociedad, el avance del sistema capitalista, y la invasión de su ritmo productivo a las esferas domésticas, íntimas, vinculares, han moldeado nuestras improntas.

En cambio, distintos templos, tiempos y esencias se amasaron en las gentes campesinas de los pueblos de montaña, en mi Asturias natal.

El paralelismo entre Argentina y España surge inevitablemente. En mi vida, el tránsito a lo ciudadano, a lo liso, a lo llano, implicó una “nube baja” ocupando mi cabeza, similar a esas que se divisan en las montañas cuando se aproxima la lluvia. También implicó unos “pies voladores” a los que les costaba “bajar a tierra”.

Des colonizar el cuerpo
Des andar el dominio
Des acelerar el capitalismo



Nuestro logo incluye: un caracol, de la iconografía prehispánica mexicana, síntesis del desapuro; como lenguaje corporal expresivo un bailarín, de nuestra *cultura aguada* (sociedad precolombina que habitó en el Noroeste Argentino, principalmente en Catamarca, La Rioja y San Juan, entre los siglos VI y X dC). Elementos de la iconografía precolombina americana como valoración y reconocimiento de nuestros pueblos originarios y su cultura.

Mujeres desapuradas sube a escena

Des apuro nos habla de un apuro construido al que intentamos des armar o al menos salir de su órbita. El sistema capitalista, con su vértigo productivo, origina des humanización de los vínculos, des articulación de las relaciones, des valorización de los afectos. Transforma el “estar siendo” (1) en un “inexistente”, en una cáscara vacía de contenido. Invade los músculos, tensiona y rigidiza; mutila y aprieta tejidos; asfixia pieles y endurece ligamentos.

Nuestro lenguaje corporal-teatral, reconecedor de esas tensiones y modificador de las mismas, será el eje de la comunicación y expresión en las acciones artísticas.

El objetivo será, a través de él, producir hechos artísticos en espacios no teatrales, que logren llamar la atención de la gente sobre la necesidad de un cambio en la mirada, en el propio ritmo y llegar a la mirada interna y externa calmada, apaciguada, para así construir un “estar siendo” (2) que sea presencia orgánica verdadera.

Nuestras acciones en calles, plazas, parques o marchas se llamaron Desapuradas. Así hubo *Desapuradas contra la Trata*, *Desapuradas Besos Mil Violencia Cero*, *Desapuradas Susurramos las 40*, etc. En ellas se usaron no sólo el movimiento del cuerpo, también en la música, el canto armónico, la poesía susurrada, el monólogo teatral, la acción corporal, componiendo una estética del Desapuro constituida por todo lo bello que enriquece nuestro espíritu. Durante varios años hicimos encuentros quincenales en las plazas.

La apertura de nuestros espacios en las redes: (<https://www.facebook.com/MujeresDesapuradas/> y @creardesapuradas) nos acercó más al mundo de la palabra y esas composiciones poéticas nos identificaron durante mucho tiempo. Nos abrazaron y modificaron. Construimos lazos con la poesía joven de la mujer: ama de casa o militante, o ambas cosas. Todas fuimos creciendo, nutriéndonos unas a otras. Nuestras voces, luego de la palabra poética, fueron coplas cantadas, pues al amparo de las mujeres ancestrales, las copleras collas y otras tantas desplegamos alas en grandes círculos cantores. Modificando así el decir antiguo, mezclándolo con nuestro sentir ciudadano moderno, resignificándolo para que siga vivo.

Somos habitantes de ciudades pero viajamos como el caracol con Des apuro, con nuestra casa a cuestas.

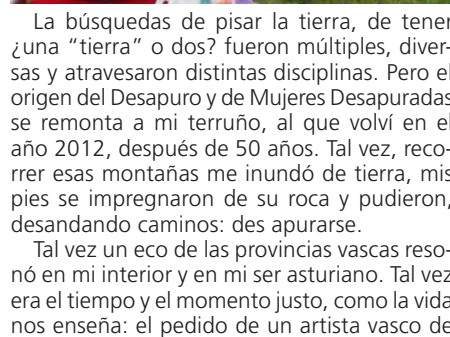
En ese fluir permanente de centro a periferia y viceversa, seguimos abriendo caminos, maneras y formas nuevas o distintas cada día, y nos dejamos atravesar por ellos.

María Dora García Peláez nació en España llegó a Argentina a sus cinco años y realizó aquí toda su educación. Profesora de historia en colegios secundarios pero su gran vocación fueron las letras y las artes. Se forma en la Escuela Argentina de Mimo de Angel Elizondo, y como instructora del Sistema Milderman. Con capacitaciones en Eutonía, Feldenkrais, Gimnasia Conciente, entre otras. Además de diversas formaciones en poesía y dramaturgia. Desde 2012 coordina Mujeres Desapuradas. Y participó en la reorganización de la Asociación Argentina de Mimo y Teatro Físico.

Notas:

1. Al decir “estar siendo” nos estamos refiriendo, no sólo a ese presente eterno al que aferramos nuestro sentir pleno de las vivencias, también a nuestra identidad latinoamericana como la entendía Rodolfo Kush. Esa filosofía parte del estar para ser: estamos en un ámbito, nuestra América, y así nos reconocemos integrando una realidad mayor contenedora, generadora de sentido. La otra filosofía sería la del ser-estando, de lo racional y científico, del “soy” no importa donde esté.

2. El “estar siendo” arraigado a la tierra, nos habla de lo rizomático, de lo vital, de lo que nos constituye como organismo completo, de lo no acartonado y rígido.



La búsquedas de pisar la tierra, de tener una “tierra” o dos? fueron múltiples, diversas y atravesaron distintas disciplinas. Pero el origen del Desapuro y de Mujeres Desapuradas se remonta a mi terruño, al que volví en el año 2012, después de 50 años. Tal vez, recorrer esas montañas me inundó de tierra, mis pies se impregnaron de su roca y pudieron, desandando caminos: des apurarse.

Tal vez un eco de las provincias vascas resonó en mi interior y en mi ser asturiano. Tal vez era el tiempo y el momento justo, como la vida nos enseña: el pedido de un artista vasco de publicarle un video suyo en las redes, me conecta con una performance que detona todo el movimiento desapurado en mi interior.

¡Ahí va la bala! decía mi madre con su cantarina voz en saleroso español, al pasar con mi impetuoso aire o rasante vuelo.

Sus palabras eran música en mis oídos, aunque vagos reproches resonaran en ellas, por las roturas o caídas que tal desparpajo ocasionaba.

Los cielos pasaron caminando angustias.

Unos fueron confrontación aguda, y el filo de la palabra bordaba pieles defendiendo, bien amando a las personas rústicas, desarmadas, desamadas, desposeídas.

Otros fueron amasados en tertulias amatorias, grupales, colectivas, solidarias, y volaron en granos semillados sanando multitudes.

Aquí y ahora, con el impetu horadado por el tiempo: la tranquilidad, de un movimiento dúctil, afianzado, armónico, fluido, amoroso que no irrumpe provocando destrozos a su alrededor, sólo incluye, estimula y abraza, en una continuidad de baile y juego.

Para todes les niñes que juegan, bailan y cantan en su pequeñez y para quienes lo siguen disfrutando en su adultez.

lo imperecedero de lo efímero

escribe: Emiliano Blanco

"Tu cuerpo son huesos en la tierra de los que brotan muñones como plantitas de hueso con velocidades animales: agazapadas, alertas, lentas, somnolientas"
-Rhea Volij

Me gusta imaginar el lugar del pensamiento entre tanto agite, entre tanta batahola. Y digo el lugar del pensamiento, porque desde ahí nos situamos para representar el mundo que nos circunscribe, nos inquieta; y también en el que interactuamos con transformaciones, las posibles, las disponibles.

Allí radican varios paisajes de nuestras sensaciones, pero también operan fuerzas que no elegimos y con las que también nos vinculamos entre permisos, las cosas del olvido y los lugares de paso –como nos lo recuerda Deleuze– para abrirnos a lo imprevisible.

El cuerpo recupera esta disponibilidad errática que nuestra conciencia muchas veces pretende cristalizar o fijar, como si nuestra insolente mortalidad nos brindara aciertos.

Pienso en estas cosas cuando imagino la aceleración, como un mal de esta época.

La aceleración como un mal que produce cuerpos con identidades que se domestican. Tenemos categorías para todo lo que podemos buscar en el celular, como así también lo que nos pasa en nuestro desalineado, imperfecto y casi siempre patologizado cuerpo.

Nos montamos en estas olas poco surfeables, con términos muy sencillos de pronunciar.

Nos venimos preguntando en nuestras prácticas somáticas, poéticas y desobedientes **¿Qué me está sucediendo?** Este estado de atención consternado que nos atraviesa entre tendencias y modelos de aparición de nuestras expresiones actuales, tan relacionadas con la comunicación y la inmediatez, nos consume la demora por la cual nuestro cuerpo resignifica lo que le está sucediendo, mientras intenta entender.

Por eso estas palabras que quiero recuperar del libro *Butoh, la conjura de la representación* de Rhea Volij: el devenir no es un acto volitivo, ni un deseo de comunicar, expresar, Soy danzada. Y en ese verbo pasivo sucede el acontecimiento, el accidente existencial, la catástrofe o la epifanía: la presencia. (Volij, 2021. pag. 22)

¿Estamos ahí donde decimos estar?

Con las nuevas configuraciones de la ac-

tualidad –vieron que me escapo del concepto de realidad– me interesa que podamos hacer una experiencia que nos acerque a esta demora ausente que se nos propone como canon, tendencia y éxito.

Rhea continúa desplegando algunas cositas que hoy podríamos sumar a estas páginas de arroz: ¿Qué diferencia el instante de lo efímero? La calidad de su duración. El instante se conforma como una parte del tiempo, presente total. Un punto en la línea del tiempo, tiempo espacializado, al decir de Bergson. Lo efímero encierra una duración de vida completa, de muerte incluida. (Volij, 2021. Pag 25).

Nuestras experiencias de corporalidades expandidas y situadas en las nuevas plataformas, en los modelos de representación virtual y las bien instaladas redes sociales, nos proponen modos de relación con la temporalidad y la fugacidad que experimentamos en nuestras estresadas agendas.

Estas se presentan como un modelo de interacción donde la mediación de temporalidad y el consumo están ligadas... y hasta medidas.

Ocurre algo similar con los formatos de *streaming*, la modalidad de transmisión que funciona con paquete de datos, transmisión continua, reproducción instantánea y visualización sin descarga.

Los tipos de *streaming* son de contenido grabado o en vivo.

Tomo este ejemplo, como un modelo que las plataformas nos proponen como medio de vinculación con la temporalidad en el consumo en la contemporaneidad y en las cuales transitamos con avatares y preferencias, tendencias y novedades.

¿Es posible imaginar nuestras prácticas desobedientes en estos lugares, dislocando la temporalidad hegemónica que se propone?

Mientras tanto, Volij continúa desplegando que lo efímero aprehende una condensación de lo histórico que le otorga un desarrollo intrínseco, una particular relación de velocidades con la vida: la vida veloz de una mariposa, la apertura, eclosión y marchitarse de una flor, una relación fugaz. (Volij, 2021. pag 25)

Y ahí, deshilar lo efímero desde la diferenciación con el instante:

-Lo efímero se compone de millares de instantes, mientras que el instante como acontecimiento puede ser parte de una vida efímera.

¿Cuáles son nuestras estrategias para provocar instantes y lo efímero? ¿Imaginamos otras distintas? En este sentido, continuar pensando posibilidades sobre las variaciones del tiempo, me resulta imprescindible contar con una estrategia necesaria: la escucha activa. Una deriva de la atención.

Porque muchas veces pensamos en la escucha en vínculo con una acción pasiva, obediente, purista y correcta. Pienso en proponer una escucha que implique nuestras miserias, las sombras, no saber pero tampoco interrumpir. No esperar a que el turno acabe, para comentar valoraciones. Bancarnos no saber. Demorar. Hacer silencio. Acompañarnos en el silencio. Gritar esa fuerza del silencio, ejerciéndolo.

¿Cómo se habilita la escucha en nuestras prácticas?

¿Cómo pensar la encarnadura en nuestras prácticas cuando ellas dilucidan tanta conceptualización? ¿Cuánto tiempo de nuestras prácticas colaboran en la demora de la incertidumbre?

Incluso, cuando tengamos la información, me interpela la demora en la duda como ese momento donde sucede el acontecimiento.

Raquel Guido en sus clases, recuerdo, hablaba de "despertar el testigo" que acompañe la atención de lo disponible, cuando éste sea posible, pero como organizador de los procedimientos en nuestras exploraciones y danzas espontáneas. Y en muchas oportunidades, esta estrategia colaboró en mis despliegues descolonizantes sobre la demora en los saberes, la *procesualidad* y el permiso a no transitar los saberes en forma lineal, sino espiralada y volver a transitar contenidos y conceptos en una actualización situada.

Volviendo al texto que les propongo transitar, la bailarina habla de darle su esplendor a lo efímero –su ámbito poético– sería enlazarlo a la impermanencia y con ello, a la conciencia de transitoriedad (...) Lo efímero encapsula esta conciencia de transi-

toriedad (Volij, 2021. pag 26).

Lo recupero por esta inquietud de no destinar –solamente– nuestras expectativas por delante de esa primera pregunta: ¿Qué me está sucediendo?

Pienso compartir una última cita, en relación con estas temporalidades que estamos imaginando:

Cuando lo efímero aparece, la materia se vuelve duración, toma el espesor de la simultaneidad de los tiempos y no su sucesión. "Mi presente no deja de pasar, no deja de morir", dice el veloz aletear de la libélula. "Mi voluptuosidad crece al borde del inminente languidecer", dice la rosa. (Volij, 2021. pag 27).

Entonces, la poética también requiere una demora que podemos provocar.

En el cuerpo suceden estas consignas que convidamos; porque convidando, alentamos al derroche, la sobreabundancia en la cualidad. Ella permite la aceptación de lo efímero y lo impermanente como condición, como bien nombra Rhea.

Pienso en estas constelaciones de otras formas de abordar la temporalidad en nuestras prácticas, en nuestras poéticas y en nuestras maneras de transitar este cuerpo que somos.

Quizás ahí hay lugares que están esperando para presentarse. Tener lugar. Ser acompañado.

Y me animo a invitar a que lo hagamos, que salgamos a transitarlos y probar. Probar como estrategia de radicalizar otros posicionamientos ante tanta queja y receta sobre qué hacer con nuestros cuerpos anclados en una salud esperable, en poéticas efectivas y construcciones de conocimientos acertivos.

Imaginar una temporalidad epidérmica, que desnude las cromáticas del poder y nos permitan danzas de las incertezas, en detrimento de lo fantástico, lo espectacular. Que no funcione. Que pase otra cosa. Que pase. Balbucear. Encarnar el momento crítico que ocurre entre el acto de percibir la fugacidad del mundo y el acto de verlo como la misma forma del vacío, como una oportunidad.

Hacer silencio. Esperar. Transformarse. 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.



FORMACIÓN TRADICIONAL
MASAJE TRADICIONAL TAILANDÉS

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

¿Ya tenés conocimientos en Masaje Tailandés?
¿Querés aprender más? ¿Querés aprender de cero?

CLASES 1 a 1

PROGRAMA DE 2.5 AÑOS:
Curso de Nivel Inicial, Formación Básica y Formación Avanzada.

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

INSTITUTO DE LA MÁSCARA
50 años
CON CUERPO Y ALMA

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

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

FORMACIONES DIPLOMATURAS OFICIALES

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

FORMACIONES Y TRATAMIENTOS ON LINE

Un canto conectado

¿Antídoto sonoro para la aceleración?

escribe: Paola Grifman

Vivimos en el ritmo frenético del "todo ya". La exigencia de soluciones inmediatas y la eficiencia constante se han convertido en el motor de nuestra vida. Sentimos que nos falta el aire, nos anticipamos en lugar de escuchar y, al buscar atajos para llegar más rápido, perdemos de vista la riqueza de cada paso.

Esta vorágine, que llamamos aceleración, nos desconecta de nuestras voces internas más auténticas, esas que llevan tiempo calladas. Es en este punto en el cual la prisa nos desarraiga, que la voz, nuestro instrumento más íntimo, emerge como un ancla para el retorno hacia nosotros mismos.

La voz es reflejo fiel y sensible de nuestro estado interno. Si nuestro cuerpo y nuestra mente están en tensión y desequilibrio, nuestra voz no puede ser libre ni sana. Por eso, el simple acto de cantar o, incluso, de emitir un sonido conectado se transforma en una práctica de autoescucha profunda, un camino directo hacia el autoconocimiento. ¿Alguna vez notaste cómo te cambia la voz cuando estás estresado o apurado?

La magia de parar, respirar y re(conocerse).

El canto, abordado desde una conexión interna, se convierte en una práctica profundamente transformadora. Es un desafío directo a la cultura de la rapidez. ¿Por dónde empezamos? Por la respiración.

La aceleración nos fuerza a respirar de forma superficial, alimentando nuestra ansiedad. Al cantar, trabajamos la respiración consciente para la emisión. Respirar lento y profundo es enviarle una señal a tu sistema nervioso de que «está a salvo»; eso calma la mente y le devuelve un ritmo sereno a las emociones. Este acto de regulación nos reconecta con una sensación de bienestar.

Tu laboratorio personal: Pequeñas pausas sonoras

Si sentís que las ideas giran en bucle y te agotan, o si la ansiedad te tiene agarrado de la garganta, la voz te ofrece herramientas súper simples para volver al eje.

La clave está en experimentar, no en «cantar bien».

Propuesta 1: Sostener y registrar.

Te invito a sostener una nota y enfocarte en dónde se siente la vibración en tu cuerpo mientras la emitís. Podés probar con una simple «A» o con el sonido de la «M».

¿Se siente más en la cabeza, como un cosquilleo? ¿En el pecho, como una resonancia profunda? ¿Dónde está ese sonido?

Esto te pide atención plena al momento presente. Esta concentración es una pausa deliberada del caos mental. Es un ancla al aquí y ahora que te da herramientas para transformar esa ansiedad en algo creativo.

Propuesta 2: El Sonido de la exhalación (Para bajar mil cambios)

Con los pies bien plantados y, si querés, los ojos cerrados, conectá con el piso. Respirá en forma consciente: Inhalá lento y profundo, sintiendo cómo el aire entra y expande tu caja torácica... Hacé una pequeña pau-

sa. Exhalá todo el aire lentamente, soltando el peso de los hombros. Hacelo un par de veces, poniendo toda la atención plena en el aire que entra y sale, Y, en una exhalación, dejá que ese aire se convierta en sonido... un suave "MMM" o un «OH OHHH» largo y relajado.

Dejalo salir sin esfuerzo.

¿Despierta resonancias internas? ¿Sentís un alivio, aunque sea chiquito, en la tensión de la mandíbula o el cuello? Al despertar esa resonancia, estás anclando tu atención, regulando tu ansiedad y abriendo un canal hacia el caudal de tu propia creatividad.

Tiempos y procesos: La ruta al autoconocimiento.

Vivimos queriendo acelerar los procesos, buscando resultados mágicos e inmediatos. Apurar los procesos no mejora los resultados. La voz, como la vida, va madurando junto con cada persona, y a la vez, el crecimiento interno se refleja en la voz.

El verdadero aprendizaje está en respetar y escuchar el ritmo propio. La magia real reside en la constancia.

Tu canto conectado, Tu brújula interior.

La aceleración constante nos ha forzado a callar voces verdaderas, haciéndonos perder el foco y la esencia de quiénes somos. Parar

para respirar distinto es, en realidad, un acto de poder personal.

Ir más lento es la paradoja que te da más tiempo: tiempo para que las ideas que guardabas empiecen a florecer, para honrar tu camino y tu historia.

Un canto auténtico y conectado es una práctica que alinea, ordena y potencia tu ser, dándole el espacio necesario a

esas voces que se quedaron en suspenso para que finalmente sean escuchadas. Al vocalizar te fortalecés y adquirís nuevas herramientas para afrontar los obstáculos cotidianos.

Te invito a tomar la decisión consciente de respetar tus procesos internos. Al elegir la calma, el silencio, y soltar lo que ya no vibra con vos, elegís avanzar a tu propio ritmo y con una autoescucha más profunda.

¿Qué pequeña cosa cotidiana podés hacer hoy para empezar a escucharte distinto?

Ese es el verdadero inicio del cambio y del bienestar, un primer paso hacia tu voz, tu guía interior hacia tu calma.

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




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  certificacionesferodinamia2025@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



Improvisación en danza
Fotografía Estefanía Bravo



Movimiento Feldenkrais Ecuador semillas de conciencia en tierra fértil

En junio de 2025, viajé a Ecuador invitada como profesora de Feldenkrais por dos maravillosas docentes residentes en Quito: Paulina Peña Herrera y Josie Cáceres, ambas asociadas a la Asociación Feldenkrais México. Maricarmen Cortés, su presidenta, fue un sostén fundamental para este proyecto que desplegó sus alas en los territorios del arte, la salud y la educación.



Paulina Peña Herrera, Marcela Bretschneider y Josie Cáceres. Fotografía de Flora de Neufville



Primer taller de la mañana

@marcela.bretschneider

Grupo de mujeres de la Amazonia Ecuatoriana

Apenas llegué, un lunes por la mañana, me encontré con un grupo de mujeres amazónicas. Fue una experiencia profunda, transformadora. Mujeres que luchan por preservar su territorio, su lengua, su cultura, sus familias. Juntas descubrimos que el cuerpo también es territorio, y que también se defiende.



La autoconciencia a través del movimiento, la poesía, los instrumentos musicales, la lectura y la palabra fueron nuestros puentes. Al final de la clase les propuse tomar una flor del jardín. Me respondieron con algo que aún resuena en mí: "Las flores no se cortan. Florecen donde están". Enseñé y re aprendí desde esta metáfora que la raíz es parte del alma.

Continúa en la página siguiente

Viene de la página anterior

Luego, en la **Universidad San Francisco de Quito**, ofrecí un **taller de tres días para estudiantes de danza**. Trabajamos Feldenkrais como camino hacia la improvisación, con música en vivo, y lo que sucedió fue de una intensidad creadora que aún me emociona. El método se volvió una llave hacia la composición, la sensibilidad y la autenticidad artística.

Por las tardes, ofrecí clases en **Ágape, un centro cálido y bello, orientado a la salud**. Allí llegaron kinesiólogos, médicos y personas en procesos terapéuticos.

Exploramos la columna, el eje, la relación entre pelvis y cabeza, la respiración, las extremidades. El alivio fue visible. El diálogo posterior, poderoso: un puente entre medicina tradicional y conciencia somática, entre el síntoma y la posibilidad.

También compartí Feldenkrais con la **Compañía Nacional de Danza de Quito**. Jóvenes bailarines participaron activamente de una clase centrada en giros desde el piso. Luego escribieron los principios que, según ellos, definen el método. Leí sus palabras y vi con claridad que habían comprendido profundamente: el esqueleto como referencia, el piso como aliado, la respiración como ritmo, el movimiento lento como apertura sensorial, el juego, la atención, la pausa, el desarrollo evolutivo como camino. Me hicieron una entrevista hermosa, donde también pude hablar de Moshe Feldenkrais y su legado.

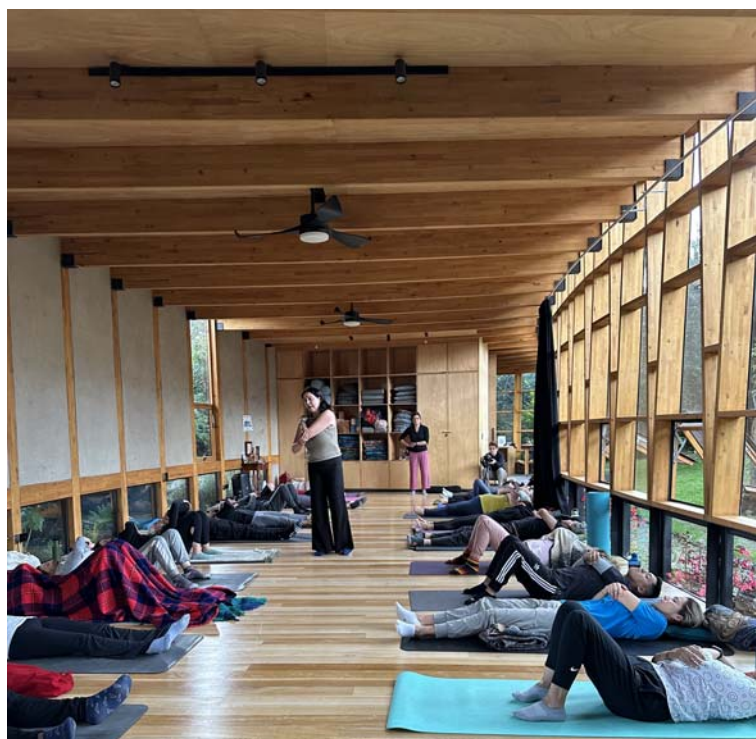
Finalmente, compartimos un taller llamado **"Feldenkrais y lo sagrado de lo femenino"**. Mujeres de distintas edades nos encontramos a explorar el suelo pélvico, la sensualidad, la escritura, los recuerdos y los deseos. Fue un espacio cálido, seguro, lleno de verdad. La vitalidad apareció como una flor silvestre, libre, poderosa.

El Movimiento Feldenkrais en Ecuador fue vibrante, constante, lleno de diversidad. Creo haber dejado semillas en una tierra fértil, con la esperanza de que sigan creciendo. Comparto este testimonio con gratitud y deseo de expansión. Que esta historia inspire a quienes llevan dentro suyo una pasión y aún no se han animado a ofrecerla más allá de sus fronteras.

Soy profesora de Feldenkrais, egresada de la formación argentina en 2002 y entrenadora asistente certificada internacionalmente desde 2022. Me formé también en el programa "Huesos para la vida", y me perfeccioné en distintos lugares del mundo: Europa, Estados Unidos. Soy Profesora de Expresión Corporal y Danza Facilitadora de la Sabiduría de las Emociones creada por el Dr. Norberto Levy y fotógrafa artística.

Ecuador, con su vegetación exuberante y su cultura profundamente viva, me transformó. Me llevo de allí no solo momentos, sino una certeza: el movimiento es una forma de florecer. Y florecer, en toda nuestra potencia, es un acto de arte y de amor.

Fotografías: Estefanía Bravo, Flora de Neufville, Silvia Echevarría



Guía

Xené

de cursos y profesionales de lo corporal

Gabriela González López
CuerpoArtesEscénicas

FORMACIÓN Y ENTRENAMIENTO EN TÉCNICAS CONSCIENTES E INVESTIGACIÓN ARTÍSTICA

CLASES INDIVIDUALES
TALLERES GRUPALES
SEMINARIOS INTENSIVOS

contactogabrielagonzalezlopez@gmail.com
WhatsApp: +54911 6353 0934
Facebook: @cuerpoyartescenicas
Instagram: @gonzalezlopezartescenicas
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.

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

Fotografía: Adrián Luca Magliani

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

A.A.L.E
Asociación Argentina y Latinoamericana de Eutonía

FORMACIÓN PROFESIONAL EN EUTONÍA 2026

Curso introductorio
Octubre - Noviembre

Informes e inscripción:
formacionaale@gmail.com
FB/IG: @aale.eutonia + www.eutonia.org.ar

La Asociación Argentina y Latinoamericana de Eutonía, con 36 años de trayectoria difundiendo la Eutonía, convoca a aspirantes para su 20º año de Formación Profesional en Eutonía que otorga el título de EUTONISTA. •La Eutonía busca desbloquear y desplegar la potencia vital, la sensibilidad, las variaciones tónicas de las personas, a través de la flexibilización, la regulación y el dominio del tono corporal. Esta metodología abarca un conjunto de dispositivos teóricos y prácticos organizados según los principios de la Eutonía, en un abordaje individual y/o grupal, y con una finalidad didáctico-terapéutica. •La Formación Profesional en Eutonía mantiene y actualiza los lineamientos y contenidos transmitidos en la 1ª Escuela de Eutonía en Latinoamérica que fue creada y dirigida por la Dra. Berta Vishnivet, discípula directa de Gerda Alexander. Facebook / Instagram: @aale.eutonia Web: www.eutonia.org.ar E-mail: aale.redes@gmail.com formacionaale@gmail.com

tu cuerpo cuenta

terapia reichiana

desbloqueo emocional
trabajo sobre corazas

Lic. Marcelo Della Mora
Psicólogo

11 4982-5546
mdellamora@intramed.net

Tu cuerpo es una construcción biográfica de deseos que se transmiten de manera intersubjetiva y transubjetiva. Todas tus experiencias vitales están inscriptas en el cuerpo. La vitalidad de tu cuerpo se desarrolla en base al equilibrio de la pulsación biológica: contracción-expansión. Cuando tu cuerpo recibe un estímulo placentero y agradable, se produce un movimiento de expansión centrífuga; y cuando recibe un estímulo displacentero y desagradable, se produce una contracción 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

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

DESDE 2006
ESCUELA DE BIOENERGÉTICA R.E.D.

R.E.D.
Respirar Enlazar Despertar

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

Terapeuta Corporal Bioenergetista
3º y 4º años

Clases semanales presenciales

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

guía

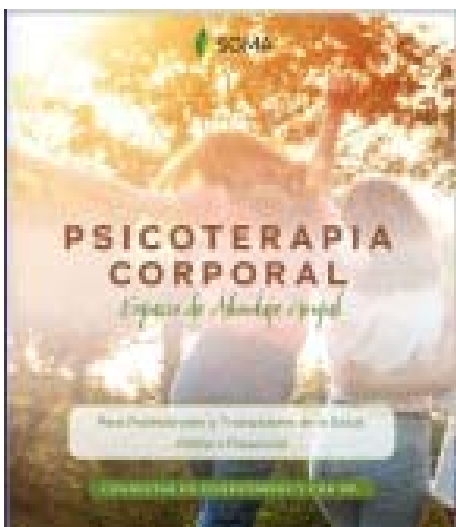
de cursos y profesionales de lo corporal



Perla Tarello "Diagnóstico en el trabajo corporal"

+54 9 11 6036 6490
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. 15 60366490. perla.tarello@gmail.com



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. Seguinos en Fb o en IG: @SOMAARGENTINA Contacto: Lic. Prof. Ingrid Jesica Kleiner. contacto@somaargentina.com.ar



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**



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**



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 terapéuticas 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**



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 deseas. Danza Butoh - Bioenergética - Exploración Arquetipal - Astrología Corporal- Lectura De Carta Natal. ¡Te espero! Tu consulta es una oportunidad. Celu: 54 911 2401 3577 Email: poesiacorporalennmovimiento@gmail.com Seguime en Youtube: La Astrología de Galilea Web: www.patriciaaschieri.com.ar



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.



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.



Guía Kine

de cursos y profesionales de lo corporal



SENSOPERCEPCIÓN

Experimentación y creatividad
Reflexiones teóricas

TALLERES MENSUALES

✉ 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 de cada mes.



EXPRESIÓN CORPORAL CREATIVIDAD EN MOVIMIENTO IMPROVISACIÓN

SANDRA REGGIANI
Talleres regulares e Intensivos

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

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

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



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
 CONCIENTIZACIÓN 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 psico-corporal, como movimiento, expresión, trabajo con la voz, plástica, dramatizaciones, contacto y meditación, se abordan con mayor profundidad las trabas físicas, psíquicas y emocionales, facilitando una mejor relación con uno mismo y con los demás. •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



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



Maria Dora García
 CrearDesapuradas

Clases
 Talleres
 Masajes desapurados a domicilio

☎ 11-2269-2116
garciamariadora24@gmail.com

Instagram.com/doradesapuradapoetica/

TopiA

Año XXXIII
 N° 104
 agosto 2025

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

Editorial

La tentación neofascista. El odio y el miedo como política del sometimiento
 Enrique Carpintero

Dossier:

Tecnología y subjetividad
 Juan Duarte y Pablo Minini, Miguel Benasayag, Cristián Sucksdorf, César Hazaki

Separata

Porque la izquierda Hoy? Los desafíos de la izquierda en un mundo convulso
 Josefina L. Martínez

TopiA en la clínica: Las depresiones de hoy
 Eduardo Müller, María Lopez Rolandi, Carlos Alberto Barzani

Área corporal:

Sensopercepción. El abordaje poético
 Raquel Guido

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

NUEVO LIBRO DE EDITORIAL TOPIA



Disponible en

TOPIA.COM.AR
 y en librerías

diseño gráfico

revistas
 libros
 folletos
 logotipos

afiches
 catálogos
 presentaciones
 infografías

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



VENTA DE EJEMPLARES DE COLECCIÓN



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

más que un cuerpo propio un cuerpo sensible en comunidad (Segunda Parte)

mujeres que acompañan a mujeres

experiencias de biodanza

En este segundo escrito (la primera parte fue publicada en nuestra edición anterior) la autora reflexiona en relación a sus talleres de biodanza con mujeres. Siempre poniendo el acento en la importancia de los cuerpos sensibles, sensibilizados, que se acercan a la posibilidad de construir una red, una salida del cuerpo individual, al encuentro de un yo colectivo. Aquí compartimos algunas de sus conclusiones y de los fundamentos teóricos en los que se basa.

En el año 2023, luego de acompañar diversos procesos semanales de grupos en biodanza, fundé el espacio *Taller Multívocas*, donde comencé a dar talleres sólo para mujeres.

A finales de 2024, viajé con el mismo proyecto a Ciudad de México. Uno de esos talleres se denominó "*Biodanza para mujeres que acompañan a otras mujeres*". Y el otro: "*Ciclear*", sobre biodanza y ciclicidad de mujeres.¹

Después de la experiencia que tuve en ambos territorios, comprendí que las talleristas, terapeutas, trabajadoras sociales, por lo general no tienen espacios ni tiempos para ellas mismas.

Estamos en este sistema capitalista productivista tan desbordadas, atendiendo casos y al servicio de los demás, que nuestra existencia con nosotras mismas se desdibuja en la urgencia o es de menos valor.

Vivimos, por esta macrocultura, insertadas en la lógica del sacrificio del dar a otras y otros como algo "natural". Frente a eso, los talleres resultaron ser un espacio necesario para todas. La mayoría de ellas, trabajaba activamente en grupos sociales con mujeres y niñas y niños. Eran terapeutas corporales, o talleristas que también buscaban su propio espacio de contención. Aunque algunas sólo buscaban vivenciar la biodanza, o estar en contacto grupal con otras mujeres.

Ambos contextos donde trabajé están fuertemente influenciados por la colonización española. Chaco, en la periferia de Argentina, y México, que aunque sea una ciudad metrópoli, está fuertemente arraigada a la matriz colonial. La colonización española y su religión se dio de diferentes maneras, a mayor escala, dada la resistencia de los pueblos guerreros mexicas y de los indígenas del norte argentino. Por lo tanto, están más influenciados, por su historia de invasiones y por la lógica cristiana del sacrificio, el castigo, la culpa y el sometimiento.²

Bajo estos modos de accionar, muchas mujeres no cultivan sus propios espacios, o lugares donde se sientan acompañadas. En gran parte, por el valor económico, y por otro lado, por no permitirse tener un espacio solo para ellas.

Hay un tema que está muy ligado a la falta de sensibilidad y relación con el cuerpo, y también muy soterrado en la cultura: el placer, el derecho a permitirse vivir con mayor placer.

Si bien, como sostiene W. Reich, en los estados fascistas el placer desaparece, y aumentan las corazas caracterológicas, consi-

dero que hay culturas donde la represión cobra unas dimensiones más profundas.

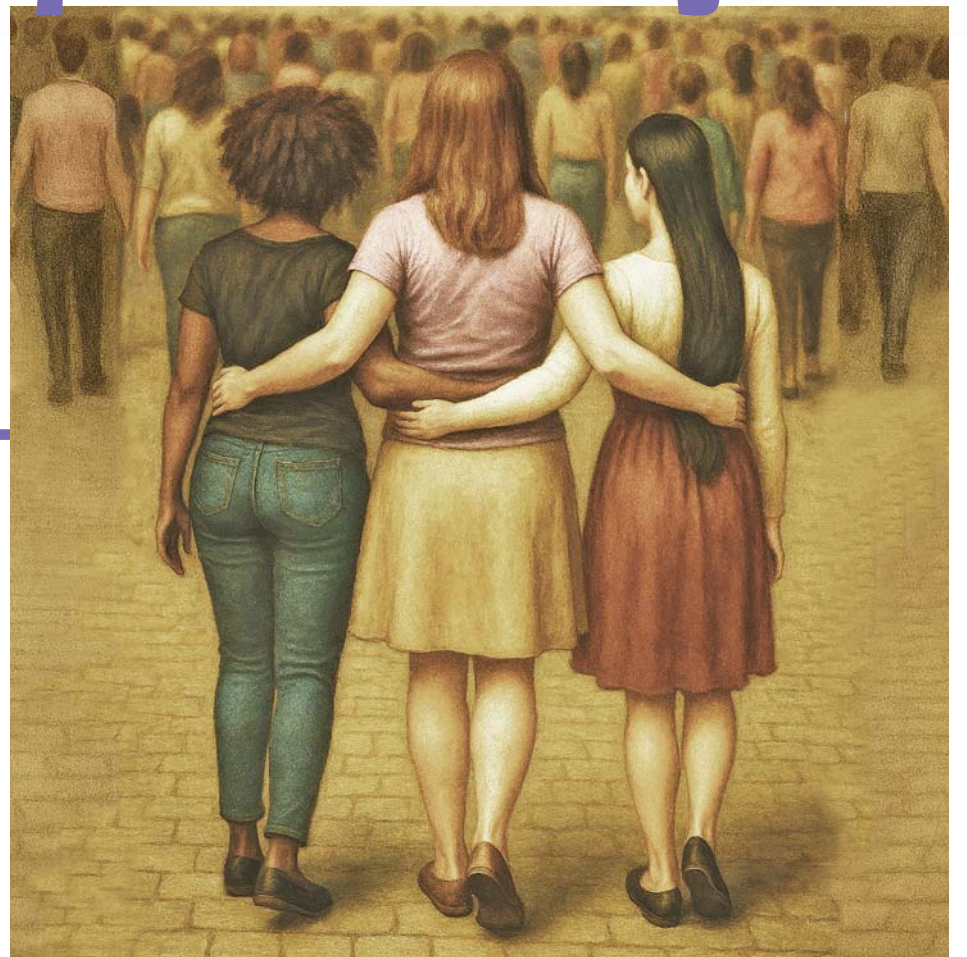
En contextos conservadores, se permite muy poco el contacto corporal desde la afectividad, como así también vivir las vidas con mayor disfrute, y menos sacrificio. Es importante tener en cuenta las condiciones estructurales y materiales de existencia, en las cuales las mujeres son las que tienen cargas horarias más elevadas, con varias jornadas laborales, y el trabajo no pago, o "eso que llaman amor": cuidado gratuito a otros y otras. En los entornos actuales, las corazas van en aumento, la desconfianza aumenta y los lazos sociales de toda la comunidad se tornan frágiles y escasos.

Según Rolando Toro: "La vertiente judeo-cristiana logró producir, durante siglos, la castración de los instintos. La violencia del Antiguo Testamento, la intolerancia de esta línea cultural frente a la posibilidad del placer y del goce, logró desenvolver magnos programas de frustración humana. Podríamos simbolizar esta rigidez en la figura de Abraham. La amenaza de un Dios terrible, se cernía sobre los pueblos que pudieran desplegar la belleza del instinto. La carga de culpabilidad fue transmitida a través de los siglos." (2009, 6).

Esta relación del Judeo Cristianismo con la castración de los instintos resulta significativa, y no menor. Si miramos la historia de las religiones, todas están cargadas de miradas culpógenas y castigadoras al cuerpo "salvaje"³ e instintivo.

Wilhelm Reich en su libro "La función del orgasmo" (1955), habla de las corazas caracterológicas que marcan el carácter de la persona. Dice al respecto: "Cada uno de esos estratos de la estructura del carácter es un trozo de historia viva que está conservado en otra forma y continúa activo. Se demostró que aflojando esos estratos, los viejos conflictos podían —más o menos fácilmente— ser reavivados. Si los estratos eran muy numerosos y funcionaban automáticamente, si formaban una unidad compacta en la cual era difícil penetrar, semejaban una "coraza" rodeando al organismo vivo. Esa coraza podía ser superficial o profunda, blanda como una esponja o dura como el acero. En cada caso su función era proteger contra el displacer." (1955, 142).

En contraposición a esto, existen las personas con mayor autonomía y salud, que son las personas que cuentan con mayor **potencia orgástica**. Dice Reich: "La potencia orgástica es la capacidad de abandonarse al fluir de la energía biológica sin ninguna inhibición, la capacidad para descargar completamente toda la excitación sexual contenida, mediante contracciones placenteras involuntarias del cuerpo. Ningún individuo neurótico posee potencia orgástica; el corolario de ese hecho es que la vasta mayo-



ría de los humanos sufre una neurosis del carácter." (1995, 100).

Cuando Reich hace referencia a la sexualidad humana, aclara que no solamente tiene que ver con la genitalidad. Esto es algo que siempre aclaramos en las clases de biodanza. Ya que es necesario asumir la sexualidad y nuestra relación con el goce de manera integral y afectiva. Nuestras maneras de vincularnos están íntimamente ligadas a nuestro modo de experimentar el deseo y el erotismo.

Susan Sontag en un lúcido ensayo relaciona el cine fascista con la prácticas sado masoquistas. Une arte con política, estética con ética. Y hace un crítica tajante a las prácticas sexuales en nuestros cuerpos que generó la Alemania nazi y toda su producción cultural a lo largo del tiempo. Los efectos de una política no se ven en lo inmediato ni se perciben en la inmediatez de los días. Mucho menos se perciben fácilmente en nuestros cuerpos.

Sontag aclara: "El sadomasoquismo siempre ha sido el punto más extremo de la experiencia sexual: cuando el sexo se vuelve más puramente sexual, es decir, apartado de las personas, de las relaciones, del amor. (...) Entre sadomasoquismo y fascismo hay un vínculo natural. «El fascismo es teatro», como dijo Genet. Como lo es la sexualidad sadomasoquista: participar en sadomasoquismo es tomar parte en un teatro sexual, una representación de sexualidad. Los habituados al sexo sadomasoquista son consumidores y coreógrafos expertos, así como representantes, en una obra que es tanto más excitante cuanto que está prohibida a la gente ordinaria."

Las políticas neoliberales de ultraderecha

que gobiernan casi toda América en estos tiempos fomentan también la lógica del odio y el desprecio hacia lo diferente como también hacia el propio individuo.

El aislamiento y la frustración es la mejor arma de anestesia, y de pérdida absoluta de sensibilidad. Y así nos volvemos actores y actrices de nuestras propias tragedias. Se refuerzan las máscaras⁴ del teatro que llamamos vida.

Dice Reich al respecto: "Pasaron años antes de que pudiera ver claro: la destructividad fijada en el carácter no es nada más que cólera por la frustración en general y la falta de gratificación sexual en particular. Cuando el análisis penetraba a suficiente profundidad, cada tendencia destructiva cedía el lugar a una sexual. Las tendencias destructivas demostraron no ser otra cosa que reacciones, reacciones frente a la desilusión o a la pérdida de amor. Si el deseo de amor o la satisfacción de la necesidad sexual tropiezan con obstáculos insuperables, uno comienza a odiar" (1995, 144).

Y si algo existe como humanidad en estos tiempos es el odio deliberado, y como contracara el miedo al amor y al placer.

El miedo a dejarnos contener por esa sensación marcada en nuestras pieles de que se puede vivir de otra manera, que las sociedades orgiásticas matrifocales regresan cíclicamente, que ese *paraíso perdido* está más cerca que lejos, y que la linealidad patriarcal es sólo la imposición y destrucción frente a lo que siempre persiste: la vida, y su impulso.

Dice el terapeuta bioenergético Alexander Lowen que "tanto el dolor como el placer son reacciones naturales del cuerpo a su entorno. Cuando la relación del organismo con su entorno es armoniosa y positiva, la tonalidad emocional es placentera. Cualquier ame-

Continúa en la página siguiente

Viene de la página anterior

naza o interrupción de esa armonía es dolorosa. En la naturaleza no hay un estado neutral, y no existe ningún estado natural del organismo que se corresponda con la ausencia del placer y el dolor. Desde este punto de vista, una ausencia de sensación o la sensación de vacío son patológicas. Esta afección que aqueja a tantos indica que han suprimido las emociones. Se han vuelto rígidos, y por tanto han eliminado todo movimiento y toda sensación. Puede afirmarse que la rigidez o la tensión muscular crónica se ha creado para suprimir las sensaciones dolorosas. Obviamente nadie querría deshacerse de las sensaciones agradables. Cuando en el curso de la terapia bioenergética se disuelven estas tensiones, puede esperarse que los recuerdos y los efectos dolorosos afloran a la conciencia. La capacidad de un paciente para aceptar y tolerar estas sensaciones dolorosas determinará su capacidad de experimentar sensaciones agradables. En estos casos se puede aplicar el dicho: «No hay rosa sin espinas.» (2005, 57)

Esta metáfora de la rosa nos puede servir para comprender el miedo a sentir: tanto lo que nos gusta como también lo que nos duele. Las corazas nos protegen de toda sensibilidad. Al no sentir el propio dolor, tampoco podemos percibir el de las otras personas. Al no sentir mi cuerpo, lleno de señales y potencialidades, no me siento ni a mí misma ni a mi entorno. La famosa frase de Audre Lorde: “siento, luego existo”, cobra mayor sentido. Existimos en la *relación sentida*⁵ tanto con las demás personas, como en la relación que tengamos con nuestra propia corporalidad.

En el sistema de biodanza, un eje central es la noción de vivencia. Patricia Ghisio y Natalio Pagés, ambos facilitadores de biodanza, hacen hincapié en la importancia de las vivencias integradoras como horizonte político, para el cambio tanto individual como colectivo.

Y sostienen que las mismas (vivencias integradoras) funcionan como una forma de oposición a la fragmentación corporal y el desgarramiento social de la vida moderna.

Sostienen que: “La cultura masiva del capitalismo tardío nos ha hecho a imagen y semejanza de los dualismos cartesianos: un reservorio vacío esperando ser llenado por una cultura agónica que, cada vez más, sella su propio destino apocalíptico. Pero, como decía Toro (1991: 54), **el apocalipsis no es una profecía: está presente hoy en nuestros gestos fríos e insensibles, en las carcasas adormecidas, en la música robótica y mecánica, en la pobreza y la indigencia, en la desigualdad social, en la mercantilización de nuestros deseos y nuestras pasiones.** Creemos necesario un proceso profundo de re-subjetivación, una forma de escapar a los entramados culturales que nos aprisionan y nos limitan a un mundo injusto y a una vida sin placer ni felicidad.”⁶

Victoria Sendón de León, en su libro “Más allá de Ítaca” (1988), explora en las sociedades pre patriarcales (neolítico y paleolítico europeo), y sostiene que eran de culto espiritual principalmente femenino, y que el principio regulador de éstas era el placer, a diferencia de las sociedades patriarcales donde lo que prevalece es la guerra y la rigidez.

En las mujeres, por el avance y profundización del sistema patriarcal, hay acorazamientos que son más específicos. Casilda Rodríguez Bustos exploró en las corazas del útero, tomando la teoría reichiana. Llegó a la conclusión de que el miedo, que mantiene activo el sistema simpático, impide la relajación y la distensión de los músculos circulares de la boca del útero, produciendo el movimiento espástico o espasmódico del útero, lo que considera una disfunción de la fisiología natural y normal del parto (1988, 18).

En su libro “Pariremos con Placer” retoma

la investigación de Serrano Vicens para cuestionar los modelos heterosexistas de la cultura que nos dicen como las mujeres deberíamos vivir el placer, cuando en verdad nuestra capacidad sexual orgástica es mucho mayor que lo que normalmente se admite, y además dista mucho de ser exclusivamente falocéntrica; en la práctica esa capacidad se desarrolla en una alta proporción al margen del coito, lo que supone todo un varapalo a la institución de la pareja heterosexual estable: aparece antes de la pubertad, no está vinculada a la reproducción, y es muy variada y diversa (utiliza la idea de que es tan única como las huellas dactilares). La importancia de la investigación de Serrano Vicens es que nos da una idea de lo que sería la sexualidad femenina en una sociedad no patriarcal, ya que también dejó constancia de la diversidad de las modalidades en las que la sexualidad de las mujeres se desarrollaba, y en las que el autoerotismo y la homosexualidad aparecían de manera muy importante, tanto cuantitativa como cualitativamente, por la intensidad del placer orgásmico. (1998, 19)

La falta de sensibilidad y de placer en nuestros cuerpos es histórica y política. Una de las consecuencias principales en el cuerpo de las mujeres es la pérdida de autonomía.

En relación a esto, la escritora chilena Margarita Pisano en una entrevista que le realicé comenta lo siguiente: “*Este mismo cuerpo, este aparato sensible que tienes, te va a ir diciendo que si piensas tienes una cierta sabiduría porque la vas a conectar con tu cuerpo, y con esas cosas que te pasan (...) Todo este interaccionar, que termina siendo ideas, que termina siendo lo que hablamos, lo que sentimos, que terminamos siendo como humanidad. Yo estoy bien decepcionada de lo que somos como humanidad. Eso no me cabe duda. Creo que estamos mal intervenidas realmente con nuestro cuerpo. Se nos ha quitado este instrumento maravilloso, y los pocos vestigios que nos quedan, nos llegan siempre un poco pasados por el cedazo.*”

Si bien no comparto la noción de cuerpo como instrumento, sí es cierto que precisamos afinarlo, y todas sus señales sutiles, sus músculos sin sentir, la piel sin explorar, para hacerlo sonar de muchas otras maneras posibles. O mejor dicho aún, para afinar nuestra resonancia afectiva.

Pisano nos invita a reflexionar fuera de las lógicas mecanicistas de la modernidad. En cambio, sí a pensar como fuimos perdiendo nuestra sensibilidad con el tiempo, y cada vez las mujeres estamos más intervenidas por la macrocultura. Por lo tanto, nuestras ideas y pensamiento, los cuales son materia sensible, también lo están. Pensamos a través de esa falta de sensibilidad y rigidez. y al no tener cuerpos autónomos y sensibles, tampoco podemos tener ideas autónomas de las de la cultura imperante.

Notas

1 Realicé la formación de Sanación Matriz, sobre Biodanza y ciclicidad femenina, de la mano de la facilitadora Maja Correa Pousa.

N de la R: el concepto de *ciclicidad* hace referencia a la naturaleza cíclica de la mujer (en aspectos biológicos, emocionales, energéticos...) influenciada principalmente por las fluctuaciones hormonales del ciclo menstrual.

2 En México, las personas comúnmente dicen: “mande”, cuando comienzan a hablar con alguien.

3 Coloco comillas a la palabra salvaje, ya que su definición se da en relación al proceso “civilizatorio colonial”. Por lo que existen quienes son civilizados y quienes son “salvajes o bárbaros/as.”

4 La palabra máscara que se usa en teatro viene de carácter.

5 Cuando expreso *relación sentida* hago referencia a un entrar en relación y dejarme afectar por ese vínculo.

6 Consultado en: <https://biodanzahoy.cl/revista/bio04.pdf>

Marian Villaverde es Investigadora, docente, poeta. Contacto: mariangvillaver@gmail.com



definiciones

a qué se refiere **Andrea Gregoris** cuando habla de **Ontología del Movimiento**



Cuando hablo de **Ontología del Movimiento en Coaching** me refiero a una metodología de trabajo que creé para sesiones uno a uno y talleres donde se trabaja articulando cuerpo, movimiento y verbalidad de una manera particular en Coaching, no como un caldeo o algo expresivo solamente, sino como eje central y articulador del proceso de cambio. En la mirada tradicional se trabaja usando el lenguaje verbal para que la persona pueda llevar a la acción lo que desea, ampliar sus espectro de opciones y transformar su manera de enfrentar un tema. En esta mirada vamos más allá de la palabra, dándole un rol, una función y un lugar diferente de la Ontología del Lenguaje, no menor por eso. Usamos el cuerpo como motor de transformación y ampliación del observador a sabiendas que al ser una diada la palabra no sólo acompaña sino que traccionada por el movimiento, genera otro darse cuenta. En este método, que sistematicé desde 2004, tomé elementos y aspectos de la Danza Movimiento Terapia línea americana y del Coaching Ontológico línea Julio Olalla, uno de los pioneros y referente más reconocido de esta disciplina.

Cabe aclarar que así como la DMT es diferente en su praxis de la Danzaterapia; algo similar ocurre en el Coaching Ontológico. Hay un corpus bibliográfico y conceptual similar a todas las escuelas; pero las técnicas y el estilo del Coach pueden ser muy diferentes entre sí y eso impacta en el proceso, en los resultados y en el piso de confianza creado. Si bien compartimos ciertas bases conceptuales, las intervenciones, el estilo del coach y el modo de acompañar son distintos. Aún así cumplimos los mismos objetivos, y yendo por caminos distintos pero no opuestos.

¿Qué lo diferencia?

El cuerpo como motor de cambio. En el coaching tradicional predomina lo verbal. Aquí, en cambio, el movimiento es protagonista y la palabra se usa con un rol distinto: ayuda a integrar lo vivido en acción y transformación concreta.

Esta diferencia no es menor, es fundamental. Así como la ausencia de algo experiencial marca una diferencia, que la palabra esté como motor a que esté traccionada por el movimiento hace un giro fundamental. Volveré sobre eso.

Al ir articulando Coaching y Danza Movimiento Terapia descubrí que no era no sólo Coaching + DMT sino una propuesta nueva con identidad propia.

Fui de la praxis a la teoría y viceversa muchas veces. Conceptualicé para que otras personas lo pudieran aplicar y entender. Lo potente fue darle al cuerpo y el movimiento (con técnicas experienciales acordes) un lugar protagónico en la sesión cuando casi nadie lo hacía y usar lo verbal de otro modo.

Algunas técnicas útiles son: uso de muñecos, modelado y dibujo, el trabajo con objetos facilitadores en el piso o en el espacio, diálogo de movimientos o en paralelo.

En muchas psicoterapias y en el coaching tradicional domina lo verbal. Sin embargo, aunque la potencia del cuerpo no es novedad para los que estamos en el campo del movimiento, un impacto y un proceso diferente sucede cuando al darle protagonismo al movimiento, le damos a la palabra otra función en la conversación anclada en lo vivido. Y sobre todo; aplicando criterios de intervención propios del Coaching Ontológico basados en impulsar el proceso de cambio o permanencia según la necesidad de quien toma la sesión.

Usamos la frase “El orden de los factores no altera el producto” y pensemos en este orden común en la mirada tradicional: lenguaje, emoción, cuerpo.

Un diferencial fundamental es un orden diferente de los factores que sí altera el producto. Rotemos: Cuerpo, emoción, palabra. Esto es un giro de 180 grados respecto del esquema habitual. La vivencia corporal abre posibilidades que luego se traducen en la vida cotidiana al expresarlas y ver cómo extrapolables.

Como me dijo alguien en una sesión una vez la diferencia es como pasar del cine 2D al cine 3D. Lectores de esta revista que tienen una clara impronta en lo somático se preguntarán: ¿pero por qué la referencia a *Coaching* si acá estamos en el campo de lo corporal?

Porque no son excluyentes. Porque en Ontología del Movimiento en Coaching le damos un rol fundamental a lo corporal y tenemos herramientas verbales para integrar lo que se vive en movimiento y llevarlo a la acción. Porque el Coaching debe conllevar lo corporal con una mirada transversal.

No fue menor la cantidad de gente en sesiones estos años que comienza un proceso diciendo “lo tengo re claro en la cabeza pero no lo puedo llevar a la acción”.

Sin embargo mientras las sesiones se va dando aparecen cambios fundamentales, que emergen más rápido que en abordajes solo verbales o que no logran ordenarse y entrar en acción cuando sólo son pasados por la vivencia corporal.

Haciendo capacitaciones abiertas desde 2016 han participado profesionales de la psicoterapia, las artes, la educación no formal, del movimiento y la salud. Todas estas personas encontraron recursos, herramientas y una mirada útil para sus propios encuadres.

Así es que este método propone un sistema y método ordenador de pasos que estructuran la sesión

1). Dos momentos experienciales claros con determinadas técnicas.

2). Rescates verbales con recursos de la Ontología del Lenguaje.

3). Traducir la experiencia corporal en acciones concretas de la vida diaria.

La Ontología del Movimiento en Coaching es un sistema que une lo somático con lo verbal en un diálogo constante. Un método donde el cuerpo impulsa el cambio y la palabra genera coordinadas de acción para que se vuelva palpable y sentido en la vida cotidiana.

Para quien viene del trabajo corporal, este método ofrece un puente: cómo traducir lo que sucede en el movimiento al terreno de las decisiones, la acción y los cambios sostenidos en la vida cotidiana.

Para quien viene del Coaching tradicional le ofrece un atajo experiencial. Cuando digo atajo me refiero a llegar a un lugar fructífero por un camino en diagonal, rico, vital y experiencial. Una manera de llegar, con efecto e impacto duradero en la persona aplicando una estructura, método sistematizado y ordenador de la sesión con intervenciones somáticas y verbales atentas a la persona, al acá y ahora y a qué dinámicas puede realizar.

Andrea Gregoris Kamenszein es Licenciada en Ciencias de la Comunicación UBA. Danza Movimiento Terapeuta. Coach personal y organizacional. Creadora y Directora del Postítulo Ontología del Movimiento en Coaching. Ex presidenta de la Asociación Argentina de Danza Movimiento Terapia y Danzaterapia. Miembro de la Asociación Argentina de Profesionales del Coaching Ontológico y de la Federación Internacional de Coaching Ontológico Profesional. A cargo del área Coaching en Cursa Virtual. Coaching I Andrea Gregoris (@evolucionenmovimiento) y www.evolucionmovimiento.com.ar

Invitamos a los profesionales que deseen participar en esta sección de la Revista Kiné a que nos hagan llegar sus “definiciones” a: kine@revistakine.com.ar

(Texto mínimo 2000 caracteres; máximo 6000 caracteres)

cuero



CULTURA SALUD ARTE EDUCACIÓN VIDA COTIDIANA

CIENCIA LITERATURA MEDICINA FILOSOFÍA SOCIEDAD

MEDIOS COMUNICACIÓN PSICOLOGÍA NOTICIAS

MÚSICA TÉCNICAS DANZA PLÁSTICA TEATRO RITUALES

LIBRO
& la

palabra

en la
danza

escribe Julia Pomiés

fotografías de: @labiduarte



el libro

Desde muy joven María Fux se preguntó sobre el ritmo, si se producía por la audición o por la vista. A partir de la experiencia con personas sordas comprendió aún más que "el ritmo puede ser audible o no, estar fuera o dentro de nosotros, pero existe plenamente en cada acto de nuestra vida, siempre."

Escritos, videos, documentos, experiencias como discípulas directas y después colegas y colaboradoras, fueron las fuentes y el corpus de datos utilizados en la investigación de las autoras. Ese estudio, llevado a libro por Ediciones del CCC, dentro de su colección Ciencias del Arte, resulta un punto de apoyo para trabajadores del arte, la salud, la educación, y para quienes deseen explorar la inagotable riqueza del cuerpo y su lenguaje. Es el viaje de las autoras, por diferentes caminos geográficos y personales, en la búsqueda de seguir construyendo conocimiento. Investigar en danza fue y es, para Vexenat y Roldán, la posibilidad de ir más allá de lo meramente experiencial, adentrarse vivencial e intelectualmente en la historia de María Fux y, así, analizar y sistematizar las técnicas y teorías que dan forma a la práctica.

Los ejemplares de este libro se pueden conseguir en:

- En Santa Rosa: @malvaodanza
- En CABA: @majovexenat
- En la librería del Centro Cultural de la Cooperación (Av. Corrientes 1543, CABA) cuyo sitio en Instagram es @centroculturaldelacooperacion,
- También en su sitio on line (ediciones.centrocultural.coop)
- En @badaracolibros
- O comunicándose con las autoras en @lapalabra.enladanza

Inauguración de la muestra

María Fux: Danza con ritmo vital

Hora: 19h | Curaduría: María José Vexenat y Juan Pablo Pérez
Fotografías de Juan Onetto

Presentación del libro

La Palabra en la Danza

Hora: 20h | Autoras: María José Vexenat y Malva Roldán



la convocatoria

La invitación, dirigida a toda la comunidad de la danza proponía: un libro y una muestra. Y así fue. Como antesala del libro se presentó la muestra **MARÍA FUX. Danza con ritmo vital**, una invitación a sumergirnos en un acervo que respira danza a través del tiempo y la historia. Documentos, archivos inéditos, programas de espectáculos, artículos, fotografías, material sonoro, objetos personales que revelan la vitalidad y la relevancia del legado de María. Todo el material expuesto perteneciente al Archivo de María José Vexenat, desplegado en el Espacio Leónidas Barletta, nos dio la oportunidad de volver a conectarnos con el espíritu incansable de María, sumergiéndonos en nuestros propios recuerdos y en variados testimonios de un tiempo y un arte que aún laten con fuerza.

Precisamente fue en ese mismo lugar que representa aquel emblemático Teatro del Pueblo, que María Fux, con tan solo 20 años, presentó en 1942 su innovadora danza en silencio: "La última hoja".

el encuentro

Hermoso el encuentro de presentación del libro y de la muestra.

Nos complace enormemente agradecer la obra, la calidez de la recepción, la alegría del intercambio con tantos y tantas colegas, el intenso trabajo de Majó Vexenat y Malva Roldán, la proyección de la emotiva e histórica entrevista de Mariela Ruggeri a María Fux... La coordinación de Dulcinea Rattagan... Y el conmovedor agradecimiento a la Revista Kiné realizado por Majó, quien en sus palabras de presentación recordó cuántas veces la vio a María leyendo la revista en su living. Los ejemplares que en cada edición le llevábamos, porque ella la difundía, y tuvimos el honor de que fuera anunciante desde nuestra primera edición (en el año 1992).

En suma, fue una presentación memoriosa y memorable que se puede seguir disfrutando en gran parte conectándose al canal de youtube desde el siguiente link:

https://www.youtube.com/live/2rTle9hG8jo?si=Rk2SMZO_cm1L7_SG

las autoras

Ellas son **Malva Roldán** y **María José Vexenat**. Danzaterapeutas con trayectorias complementarias que confluyen en un proyecto de trabajo e investigación sobre la Danzaterapia desarrollada por María Fux. Su libro, *La Palabra en la Danza*, surge en el marco del Programa IR Investigaciones en Residencia - Área Danza del Centro Cultural de la Cooperación coordinado por **Mariela Ruggeri**.

Es, también, el viaje de las autoras, por diferentes caminos geográficos y personales, en la búsqueda de seguir construyendo conocimiento.

Mariela las acompañó en la tarea y también en la presentación de la obra terminada, donde pudimos disfrutar el video de su extensa y memorable entrevista a María Fux.





a qué se refiere

Stefanía Luz Bratin

cuando habla de

Âme: Creatividad y expresión al ritmo de la naturaleza

El cuerpo migrante: movimiento, arte e integración de lo propio

¿Puede un cuerpo migrar sin moverse, solo alejándose de sí mismo?

Ese interrogante me acompaña desde mi propio tránsito por otros territorios, de habitar geografías nuevas y, al mismo tiempo, percibir la distancia interior que surge cuando una parte de mí queda atrás. El desplazamiento no ocurre únicamente al cambiar de país: también se produce cuando nos apartamos de la primera respuesta orgánica y sincera, ese gesto íntimo que antecede a la palabra.

Mi recorrido comenzó en la psicomotricidad, disciplina que me dio las bases para comprender al cuerpo como un territorio sensible donde se entrelazan lo biológico, lo emocional y lo social. Con el tiempo fui ampliando mi práctica hacia la facilitación del movimiento creativo y la psicocorporalidad, incorporando lenguajes artísticos que abren sendas de expresión e integración.

¿Quién soy, cuando me voy?

Acompañar procesos implica generar ámbitos de confianza donde cada persona pueda explorar su propio gesto, su respiración, su vitalidad. Con frecuencia nos fragmentamos entre lo que pensamos, lo que sentimos y lo que mostramos. Esa escisión nos aparta de la voz interna, y en mis talleres la invitación es volver a escucharla, per-

mitiendo que el movimiento encuentre nuevas formas de narrarse a través del arte.

La idea de cuerpo migrante no refiere únicamente a atravesar fronteras geográficas -como cuando se habita un país distinto al de origen- sino también a los viajes internos que realizamos cuando nos desconectamos de nuestra raíz. Migrar es tanto desplazarse como sentir la distancia con lo propio, y en esa búsqueda aparece siempre la necesidad de regresar.

Al moverse en otro escenario, el cuerpo también descubre nuevas maneras de ser mirado, nombrado, percibido. Allí aparece la multiculturalidad: la experiencia de habitar lenguajes, paisajes y ritmos distintos que inevitablemente atraviesan nuestra forma de sentirnos en el mundo. Sin embargo, más allá de las migraciones externas -trasladarnos, desplegarlos, cambiarnos de lugar- hay un retorno indispensable: volver a la propia corporalidad. Ese es el núcleo. El organismo, en su organicidad, nos ofrece un refugio de pertenencia que trasciende fronteras físicas o culturales.

Vuelvo diferente: el origen se abre y me nombra otra...

He vivenciado la sensación de ser extranjera y ajena: los olores y las percepciones cambian, mis eleccio-



nes y mis vínculos también. Incluso mi manera de viajar ya no es la de antes. La forma en que me habito y estoy en el mundo se transforma cada vez que atravieso procesos externos e internos. Y cada reencuentro con el origen trae consigo una manera distinta de abrazarlo.

En este trayecto, las mediaciones artísticas se convierten en puentes. La poesía, la escritura, la pintura, las artes visuales acompañan el movimiento y lo expanden. El trazo de una palabra, el color en un papel, la cadencia de una frase improvisada son modos de narrarnos desde un lugar distinto, más profundo y sensible. En cada taller, el cuerpo inicia el gesto y el arte lo prolonga, abriendo nuevas formas de significar lo vivido.

He observado cómo estas prácticas resuenan especialmente en quie-

nes han atravesado migraciones o cambios vitales intensos. La creatividad en movimiento habilita una pertenencia interna, un hogar en uno mismo, aun en medio de lo desconocido. Y en contextos comunitarios, estas experiencias generan encuentros genuinos, donde la diversidad se vuelve riqueza compartida.

Mi proyecto Âme surge de esta búsqueda: proponer espacios donde cuerpo y arte dialoguen como lenguajes de integración. A través de propuestas presenciales, virtuales y un podcast, invito a recuperar la escucha de lo propio y a dejar que la sensibilidad creativa abra nuevas narrativas.

El cuerpo migrante -externo o interno- nos recuerda que estamos siempre en desplazamiento. Escucharlo y darle lugar, con el apoyo de las artes, es una manera de volver a casa, de reencontrarnos y de integrarnos en lo que somos. Allí, en ese regreso íntimo, el cuerpo vuelve a ser raíz y horizonte.

Âme en la práctica: Enfoque y recursos

Psicomotricidad y psicocorporalidad: el cuerpo como territorio sensible.

Movimiento creativo + mediaciones artísticas (poesía, escritura, imagen, color, trazo).

Naturaleza como maestra: ritmos, ciclos y elementos (tierra, agua, aire, fuego).

Multiculturalidad: transformar la diversidad interna / externa en recurso vital.

Formas de trabajo

Individual y grupal / presencial y virtual.

Grupos íntimos: 6 a 12 personas.

Estructura tipo: preparación corporal y respiratoria - consignas de improvisación en movimiento - mediación artística (palabra/imagen/color) - cierre integrador (registro escrito o verbal).

Dispositivos: bitácora personal y pequeñas piezas poético-visuales como memoria sensible.

Ámbitos y destinatarios

Salud, educación y cultura; espacios particulares y comunitarios.

Personas en cambios intensos o búsquedas de integración; profesionales del cuidado y la educación; artistas y público general (no se requiere experiencia previa).

Propósitos y efectos esperados

Mayor registro y regulación tónico-emocional.

Lenguaje expresivo ampliado (del gesto a la palabra/imagen).

Pertenencia interna: habitar como casa, aun en lo desconocido.

Vínculos y convivencia más sensibles y respetuosos de la diversidad.

Stefanía Luz Bratin: Escritora y creadora de Âme. Terapeuta Psicomotriz. Facilitadora de movimiento creativo Terapeuta del movimiento.

Contacto:

ame.expresion@gmail.com
www.ame-expresion.com

SEMINARIO

Susana Volosín en el Instituto de la Máscara

desenmascarando el silencio

Miércoles 12/11 de 18 a 21hs. - Uriarte 2322 - CABA

Dice Susana: Estamos en un tiempo en el que la geopolítica mundial nos está conduciendo al falso *self* patológico, siguiendo a D.Winnicott, con máscaras obedientes al mandato del poder social, a través de lo que llamo el Silencio destructivo de los medios, que nos desconectan de nuestro *self* verdadero.

En 1967 este psicoanalista escribía: "*sentirse real es encontrar una manera de existir con uno mismo. El sí mismo tiene un metabolismo secreto y requiere del silencio para desarrollarse*".

En este taller iremos atravesando nuestros rostros como capas de cebolla, y en las tierras calmas del barbecho, gracias a la atención cero del psicoanalista Wilfred Bion, irá surgiendo el Silencio de Vida que nos permitirá sumergirnos en lo sagrado de nuestro sí mismo auténtico, el núcleo íntimo que nos unifica con su potencialidad creativa.



Susana Volosin, psicóloga y bailarina, es Creadora y Directora del centro **Corendins** de Mallorca, España. •Miembro didacta de la Asociación Española de Psicoterapia Psicoanalítica. •Ex docente de DMT-Barcelona. •Ex docente de Psicología (UBA). •Miembro de la Danza internacional de la Unesco. •Autora de artículos y libros de su especialidad. Colaboradora de la revista Kiné.

Corendins es un centro de psicoterapia y formación, que desde hace tres décadas ofrece en Palma de Mallorca un lugar para buscar y encontrar un camino hacia la propia autenticidad a partir de un proceso psicoterapéutico, tanto individual como grupal, que une la palabra y los lenguajes expresivos artísticos.

Realizará esta actividad en Argentina, en las celebraciones por los 50 años del Instituto de la Máscara.

Inscripciones Abiertas. Cupos limitados: institutomascara@gmail.com - 1164282444



Invitamos a los profesionales que deseen participar en esta sección a que nos hagan llegar sus "definiciones" a: kine@revistakine.com.ar

Como guía para escribir los textos sugerimos las siguientes preguntas:

- ¿Qué nombre le da al trabajo que realiza y cuáles son sus principales características? ¿Lo considera fundamentalmente pedagógico, terapéutico, artístico...?

- ¿Cuál fue su formación?

- ¿Cuál fue, a grandes rasgos, la evolución de la modalidad que utiliza?

- ¿Trabaja en forma individual y/o grupal?

- Si tiene grupos ¿cuál considera que es la cantidad óptima de integrantes?

- ¿Trabaja en forma particular? ¿En instituciones privadas? ¿En instituciones públicas?

- Háganos llegar toda otra información que le parezca importante, acompañada con sus datos.

(Texto mínimo 2000 caracteres; máximo 6000 caracteres)



entre la cueva y el abismo reflexiones en pleno puerperio

escribe Cecilia Glaz

Me nuevo
Converso con mis voces
Que son resonancias de esta
metaformosis que estamos siendo.

Flotamos en un baile sigiloso en
tres tiempos, como una canoa bai-
lando un valsecito.

Lo que escribía hace unas sema-
nas ya quedó atrás, ya somos otros.

Ya caminás y bastante rápido, ya
tu alimento no es solamente la le-
che que sale de mis tetas y ¡son
tan hermosas tus nuevas voces!

Ahora tu mundo va siendo más
grande, vas yendo a buscarlo con
entusiasmo y algo de apuro, casi
sin trastabillar. Observo en tus pa-
sitos tanta seguridad hijito, bebé-
nene, y me digo qué importante
es aportar a la construcción de esa
confianza y no contagiarte mis
miedos. ¿Cómo se hace?

Entramos en una nueva etapa,
otra vez. Trece meses de este lado
de la piel, ya nos conocemos bas-
tante. La cueva nos queda chiqui-
ta y al despertar te abris paso
rapido entre las frazadas para ba-
jar del colchón y llegar a la puerta
ventana, pararte en las puntitas de
tus pies y mirar el monte afuera.
Saludás a los árboles y nos buscás
desde la mirada sonriente, querés
salir. Ya empieza otro día, ya arran-
ca la calesita.



**Vivimos en una casa
que tiene patas con una
altura de dos metros
aproximadamente
sobre el suelo de barro
y a veces agua, según el
ánimo del río.**

Hace ya unos meses, a la carrera
constante de lavar pañales, se le
sumó el vértigo de una posible caí-
da ante tu entusiasmo por explo-
rar el desplazamiento, primero en
forma de gateo y rápidamente,
bipedestando. Entramos entonces
en la carrera de poner las baran-
das en todo el perímetro del ho-

gar. Puertita en la escalera, barri-
cadas donde mientras tanto gran
parte del cañaveral se transformó
en cercos que aseguran casi todo
el espacio y entonces podemos re-
lajarnos un poquito y perderte de
vista uno o dos segundos sin tem-
or al abismo.

En ésta, tu danza de la teta al pla-
to y del upa al chau, el hilo invisible
se hace más largo y flexible. Desde
la cueva al abismo hay un entre. Un
espacio tejido, elástico que, si recuer-
do bailarlo, se hace más blando, más
liviana la experiencia.

Hace unos días charlábamos con
una compa de puerperio acerca de
algunas angustias que a veces lle-
gan. A veces hay palabras o frases
que nos quedan grandes; "la ma-
ternidad", "la libertad", "para
siempre". Y pueda ser que eso que
nos queda grande quizás también
nos quede pesado y nos aplaste los
hombros y nos hunda el esternón
y nos comprima el diafragma y nos
rigidice las caderas, y...

Tal vez el pensar en etapas nos
acomode mejor a los cuerpos nue-
vos que vamos siendo cada día de
la metamorfosis puerpera.

Charlábamos también de las
complicaciones para lograr poner
en palabras todo lo sensible que
nos atraviesa, y del pensar cómo
necesitamos ser cuidadas y sosteni-
das las mujeres mamás mientras
cuidamos y sostenemos a nuestras

crías. Surgió la propuesta de dejar
brotar las palabras garabato. Dejo
entonces esta invitación a todes
quien quiera hablar acerca de es-
tas cuestiones que la vida nos trae;
papel y lápiz en mano y a garaba-
tear con todas las cuerpos.

Ahora mi cachorro duerme, ya
hace unos pocos meses que, a ve-
ces, logro dejarlo apoyado en la
cama cuando suelta la teta y así
hace su siesta y yo en ese rato me
estiro, canto o garabateo. O coci-
no o lavo los platos o los pañales o
tomo un mate con mi compañero
o... ya despertó.

Una teta más y otro ratito de
siesta.

Me invade el vértigo por termi-
nar eso que estaba haciendo, así
que inhalo profundo y exhalo.

¡Tanto disfruto tu abrazo hijito!

¡Tanto necesito tu cercanía y a
la vez un poquito de espacio! Va-
mos ablandando el entre para
amoldarnos al crecimiento, y no
miento si digo que habitar la cue-
va y este abismo es la aventura más
osada que experimenté hasta aho-
ra en esta vida.

Hasta la próxima teta.

Si te quedaste resonando y
querés compartir sentires, expe-
riencias, comentarios, danzas o
cantos garabato, podés escribir a
temenoslila@gmail.com



ecología mental y territorial

escribe Perla Tarello

Reflexiones, pinceladas, misceláneas

Desde el consultorio se perciben
los cuerpos como territorio emocio-
nal: síntomas que aparecen cuando
el alma se agrieta. Mandatos, trau-
mas, esquilas de historias hereda-
das. Hay que pasar el peine fino por
esas profundidades que paralizan.
El cuerpo no miente. Todo lo siente,
lo registra, lo expresa.

Desde niña, mi mirada se alzaba
al cielo desde la terraza. Recuerdo
el manzano floreciendo, y el asom-
bro corporal -llanto incluido- al ver
nacer una pequeña manzana ver-
de. No podría explicarlo. Era el cuer-
po emocionado. Como el niño, que
llega sin saber lo que está bien o
mal. Somos únicos. Embriología
pura. Pero el sistema impone: dog-
mas, consumo, deber ser. Se pier-
de el instinto, lo necesario. Y el
alma se enferma.

**Vivimos dentro de bolas de
nieve que arrastran siglos de
imposiciones: religión,
normas, propiedad, ideales
verticales. Se desmorona
el sentido común.**

El hornero no construye para
vender. Hace lo necesario. Pero
nosotros nos alejamos de eso, y lo
pagamos con ansiedad, enfermeda-
des, desconexión.

La Tierra, ese Edén jamás perdi-
do, grita. Nos sostiene, nos da ali-
mento, aire, agua. ¿Y qué hacemos?
La talamos, la intoxicamos, la expri-
mimos. ¿No escuchamos sus alari-
dos? Desastres ecológicos, climas
desbordados, vida en extinción.
¿Qué espera el auxilio que no llega?

Así como la Tierra necesita res-
peto, el niño necesita ecología
mental. No es una computadora
vacía que hay que llenar, sino un
ser al que hay que permitir ser. Lo
dice Gesell: la conducta se gesta
desde la embriología, no desde el
adoctrinamiento. Barbarie mental,
barbarie corporal. El cuerpo guar-
da toda la historia.

Este texto es solo un hilo más en-
tre muchos que buscan ecologizar
mente y planeta. Criar con amor,
respetar el pulso vital de la Tierra.
Ambas están desnutridas de verdad.
No sabemos quiénes somos, de dón-
de venimos, a dónde vamos. Enton-

ces creemos en lo que nos sostiene,
aunque sea una ilusión.

La Tierra es una esfera perfecta.
Nada de lo que hacemos puede in-
ventar lo que ya está creado: semi-
llas, oxígeno, movimiento. Todo
está en danza cósmica. Millones de
esferas girando sin distraerse. Y
nosotros, ¿qué hacemos? Distrai-
dos, divididos, esperando un salva-
dor. ¿Godot?

No es afuera. Es aquí. En la crian-
za, en el respeto, en la escucha.
Tierra y niño: dos creaciones sagra-
das que estamos maltratando.
¿Qué sembramos en ellos? ¿Basu-
ra? ¿Dogmas? ¿Miedo?

*"Cuando el niño era niño, era el
tiempo de preguntas como:
¿por qué yo soy yo y no tú?
¿cuándo empezó el tiempo y
dónde termina el espacio?"*

- Peter Handke

Tal vez el paraíso no se perdió.
Tal vez nunca nos dimos cuenta de
que estábamos sobre él.

Perla Tarello es Lic. en Psicología. Es-
pecializada en el tema Adicciones.
perla.tarello@gmail.com



nace un libro para ayudar a nacer

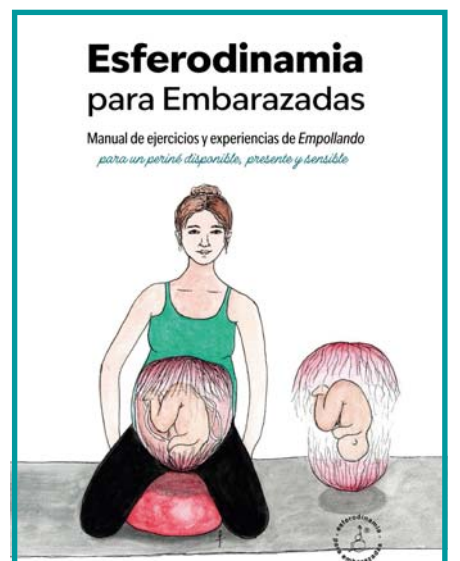
Queremos compartir con
todas nuestras egresadas,
con todas las personas que
han pasado por nuestras cla-
ses y también con quienes se
acercan a menudo a nuestras
redes o nos conocen por
nuestro amor y nuestra de-
dicación a la tarea del movi-
miento y de la pedagogía
que el **Sábado 15 de No-
viembre a las 17.00** horas
nos reuniremos para presen-
tar nuestro primer libro
*"Esferodinamia para Embara-
zadas-Manual de ejercicios y
experiencias de Empollando
para un periné disponible,
presente y sensible"*.

Estamos felices de nuestro
trabajo de producción, siste-
matización y elaboración de
la anatomía, el movimiento y la pedagogía para el registro sensible y el
cuidado profundo de nuestro suelo de la pelvis.

**El Manual estará disponible en su formato digital y físico de papel
y a la venta a partir de ese día.** Nos complace además ser parte de los
títulos de nuestra **Editorial Espíritu Guerrero** a quienes agradecemos
su impulso y su capacidad de hacer que todo esto sea posible.

La presentación será por la plataforma Zoom, será transmitido por el
canal de YouTube de Espíritu Guerrero y quedará subido a nuestras redes.
Tendrá como invitadas a Marta Jáuregui, Veronica Hernández, Morena Vella,
Natacha Fernández, Amparo Saiz, Mariana Laburu, Marcia Pelanda, Nanu
Rauzzini, y Nuria Vives todas maestras compañeras, profesionales, amigas,
hermanas y aliadas de los cuidados, los derechos y las prácticas sensibles
de movimiento y también del arte y la creatividad que cuidan los procesos
de gestación, de trabajo de parto, parto y nacimiento.

**Ellas nos han alentado siempre con nuestra tarea y han sido parte
del sostén de la trama colectiva con las que tejemos
cada uno de nuestros saberes.**



Formación en Eutonia

▪ **Octubre / Noviembre: Curso**

Introdutorio a la Formación Profesional en Eutonia 2026. La Asociación Argentina y Latinoamericana de Eutonia, con 36 años de trayectoria difundiendo la Eutonia, convoca a aspirantes para su 20º año de Formación Profesional en Eutonia que otorga el título de EUTONISTA. La Formación Profesional en Eutonia mantiene y actualiza los lineamientos y contenidos transmitidos en la 1ª Escuela de Eutonia en Latinoamérica que fue creada y dirigida por la Dra. Berta Vishnivet, discípula directa de Gerda Alexander. A.A.L.E.: ▪Clases grupales e individuales / Ciclos de Clases virtuales para público en general. **Facebook / Instagram:** @aale.eutonia. **Web:** www.eutonia.org.ar **E-mail:** aale.redes@gmail.com/formacionaale@gmail.com

Clases gratis de Qi Gong

▪ **Octubre-Noviembre-Diciembre 2025.**

Clases Gratuitas de Gimnasia China para la salud Qi Gong (Chi Kung). **En Hospitales Públicos.** Hospital Rivadavia los martes de 13 a 14.30 horas, en Las Heras 2670, CABA, Pabellón Molina, 1er piso, profesorsx 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, profesorsx Andrea Ronconi y Pablo Mateu. Para todo público. No se requiere inscripción previa. Concurrir directamente. **En Parques y Plazas:** Consultar la web del Instituto Internacional de Qi Gong: www.iigqargentina.com.ar

Movimiento y Observación

▪ **Domingos 26/10, 16/11 y 14/12**

Horario: 10:00 a 12:00 hs (Argentina). **Modalidad: 100% online.** Te invitamos a **3 encuentros INTENSIVOS** de ***Entrenamiento en Observación del Movimiento*** (Laban-Bartenief). ▪¿Querés ampliar tu campo de observación y fortalecer tu práctica? ▪¿Te interesa entrenarte para identificar con mayor precisión qué es relevante en el movimiento observado? ▪Facilitadora: María Esther Castello (C.M.A.). Descuentos por inscripción anticipada. Cupos limitados – ¡reservá tu lugar! Informes: https://www.instagram.com/somaargentina/

Aprendizaje de Masaje

▪ Módulo intensivo: **25/10**, de 16 a 20 hs

(Vicente López). ▪Yoga y movimiento para la salud: **11 y 17 de noviembre** a las 17 hs. Informes e inscripción: @centro_del_cuerpo 1162957939.

Formación en Qi Gong

▪ **Cursos De Profesor/a de Qi Gong (Chi Kung) 2026.** Abierta la inscripción. **Comienzan en marzo 2026 en CABA y Olivos.** «Qi Gong de los 12 Meridianos» (Shi Er Jing Mai Fa), para estimular, abrir y desbloquear los 12 Canales de la Gran Circulación de energía Qi. Se entrega Material didáctico y Certificados de Asistencia. Para todo Público. Vacantes limitadas. **Inscripción:** Whatsapp +54911 6656-5215. contacto@iigqargentina.com.ar Whatsapp +54911 6656-5215. Ver el programa completo en www.iigqargentina.com.ar 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 iigq Francia. Fundador: Dr. Yves Réquena. Director en Argentina: Carlos Trosman.

Subjetividad y neofascismo

▪ **Sábado 8 de noviembre:** Un encuentro para pensar los distintos modos de subjetivación en tiempos del ascenso del neofascismo. Exposiciones, trabajo en pequeños grupos y plenarios para intercambiar y avanzar en la construcción de herramientas y propuestas. Programa completo e inscripciones __topia.com.ar/jornada. **Julián Álvarez 1272, CABA (Club Social 911).** **Modalidad presencial y remota vía zoom.** Consultas a _cursos@topia.com.ar

Danza Armonizadora

▪ **15 de noviembre a las 18 hs.:** espectáculo

de Danza Armonizadora: "Casandra, el precio de tu propia verdad", en Espacio Muy Teatro, Humahuaca 4310, CABA. Venta de entradas anticipadas. Informes: armonizadora@gmail.com @danza.armonizadora @muyteatro

Silencio y Máscaras

▪ **Miércoles 12/11** de 18 a 21 hs.

Desenmascarando el silencio. Seminario intensivo en el Instituto de la Máscara, en el marco de la institutomascara@gmail.com celebración de su 50 aniversario. En Uriarte 2322 - CABA. Coordina Susana Volosin. Directora del centro Corendins de Mallorca. Miembro didacta de la Asociación Española de Psicoterapia Psicoanalítica. Ex docente de DMT, Barcelona. Ex docente de Psicología (UBA). Miembro de la Danza internacional de la Unesco. Inscripciones Abiertas. Cupos limitados. institutomascara@gmail.com - 1164282444.

Danzaterapia

▪ Actividades de Danzaterapia Danza Creativa:

Clases regulares semanales: miércoles 10.30 hs y viernes 18 hs. 15 y 16 de Noviembre: Seminario de Capacitación "La afectividad en la Danza", un diálogo con la ESI. Casa Nazaret / Carlos Calvo 3163. CABA. Coord: María José Vexenat. Docente, coreógrafa e investigadora en el método María Fux. Más información: www.majovexenat.com

Esferodinamia

▪ **15/11: Presentación Virtual del primer**

libro de Esferodinamia para Embarazadas- Manual de ejercicios/experiencias de «Empollando» por Anabella Lozano y Marian Durán.. ▪ **5/12: Presentación Presencial** en Rosario-Santa Fe.

▪ **Octubre-noviembre-diciembre:** ▪Clases de Entrenamiento y Práctica de: ▪Esferodinamia Reorganización Postural. ▪Esferodinamia para Embarazadas. Escuela Esferobalones Jornadas de Actualización Pedagógica «Construyendo colectivamente nuestra práctica». ▪Informes: esferobalonesescuela@gmail.com + 54 9 1138693336. Tel: +54 9 3400-666791.

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.

Asociación Feldenkrais

▪ Asoc. Feldenkrais. Más información en: feldenkrais.org.ar / Asociación Feldenkrais Argentina instagram.com/ info@feldenkrais.org.ar /

Senso-Corpo-Reflexión

▪ **Encuentros Individuales y Grupales.**

Volver al pulso vital... Bioenergética Lunar ▪Esencias florales ▪Danza Butoh ▪Recursos expresivos. ▪▪Liberá tu corporalidad en movimiento, empoderamiento personal. Prof.: Patricia Aschieri. Youtube El cielo no puede esperar. Web: www.patriciaaschieri.com poesiakorporalenmovimiento@gmail.com

Formación en Shiatzu

CURSOS DE TERAPEUTA DE SHIATZU

Kan Gen Ryu® 2026. Abierta la inscripción. **Comienzan en marzo 2026** en CABA y OLIVOS. NIVEL I: Principios Teóricos - Técnica Base. NIVEL II: Diagnóstico-Tratamientos. 8 Módulos mensuales por Nivel. 1 sábado por mes. TALLERES DE VERANO en enero 2026 con Carlos Trosman. En todos los cursos se practica Qi Gongy se aprenden técnicas de Digitopresión y Estiramientos. Se entrega material teórico y Certificados de Asistencia. Para todo Público. No se requiere experiencia previa, Vacantes limitadas. Abierta la inscripción: www.shiatzukanangenryu.com.ar / Whatsapp: +54911-6656-5215. Escuela e Shiatzu Kan Gen Ryu®, Fundada por Carlos Trosman en 1992.

Danza Inclusiva

▪ **Clases abiertas. Técnica básica de**

DanceAbility y experimentación. ▪Podcast de Danza Inclusiva y arte: **Andares por el mundo quinta 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 18:00 en Radio Ceibo.** 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@fabricadeartistas.com

La Voz y el Cuerpo

▪ **Área expresiva:** individual y grupal. Planes

personalizados de entrenamiento vocal y corporal. Investigación y búsqueda vocal. ▪Encuentros online y presencial. Talleres intensivos: «Un viaje con la voz», «La voz de los sueños», «La voz como herramienta de transformación», «Recursos técnicos y expresivos para el autocuidado docente». ▪▪ **Área terapéutica:** abordaje psicocorporal. Sesiones individuales. Grupos de estudio y supervisión. ▪▪ **Arteterapia:** Seminario "Exploración e investigación en el proceso creador". Lic. Paola Grifman: espaciolavozyelcuerpo@gmail.com FB: lavozelcuerpo IG: paolapatogrifman www.patoblues.blogspot.com

Viaje a China en 2026

Viaje a China con el Instituto Internacional de Qi Gong Argentina, Director: Carlos Trosman. **Montañas Sagradas Taoístas.** Viaje de inmersión, aprendizaje y práctica de disciplinas milenarias como el Qi Gong (Chi Kung), Yang Sheng y Meditación Taoista con Maestros Tradicionales en Templos ancestrales. **Del 5 al 25 de agosto 2026. Abierta la inscripción:** Whatsapp +54 9 11 6656-5215.

Cuerpo y Artes escénicas

▪ **Oct./noviembre/diciembre: Seminario**

virtual: Desandar el Camino de la Postura Erguida. ▪Octubre/Noviembre: presencial. Buenos Aires: Encuentros de Técnicas Corporales Concientes y Creatividad. Coord. Gabriela González López. Info: contactogabriela Gonzalezlopez@gmail.com

Couching Corporal

▪ **Laboratorio on line "Método Ontología**

del Movimiento en Coaching. ¿Cómo aplicarlo en distintas disciplinas?" Dirigido a profesionales de terapia corporal, ocupacional, arteterapia, psicoterapia, counselors, profesores de yoga y danza. Dicta: Lic. Andrea Gregoris Kamenszein-Danza Movimiento Terapeuta- Coach- Ex presidenta AADT. Inscripción @evolucionenmovimiento/ 11 5893-3993.

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 sí.** ▪ 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**

Entrenamiento Feldenkrais

▪ **Entrenamiento Internacional on line**

del Método Feldenkrais. Con la renombrada entrenadora **Yehudit Silver desde Tel-Aviv.** ▪Series de Clases Magistrales: **"Esto soy YO. Transformando el dolor en libertad. ▪Fechas: martes 28 de octubre, martes 4, 18 y 25 de noviembre: de 12:30 a 13:30 hora de Argentina.** Yehudit Silver es Entrenadora Feldenkrais desde 2010. Formada en Tel-Aviv. Especializada en Desarrollo Evolutivo y psicología. Organizado por Pausa Feldenkrais: - Angie Junquera & Marcela Bretschneider. - Más Información en: workshops.pausa.feldenkrais@gmail.com - Angie: +54 9 11 2672 0594 - Marce: +54 9 11 4424 2206.

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: +541144242206 Angie: +541126720595 pausa.feldenkrais@gmail.com

Adicciones

▪ "Diagnóstico en el trabajo corporal" Perla

Tarello. Más Información: 4866-0999 / 156-0366490 perla.tarello@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

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

Laboratorio de improvisación

▪ Laboratorio improvisar y su imperfecto revés.

Un encuentro mensual. **Un sábado por mes** de 10 a 14 hs. ▪Charlas informativas gratuitas, (consultar días y horarios). Coord.: Sandra Reggiani. Interesados solicitar entrevista: sandrareggiani@yahoo.com.ar

Feldenkrais y Deportes

▪ **octubre-noviembre-diciembre 2025:**

Prevención y recuperación de lesiones deportivas. Zona Pilar. 11 44242206.

Bioenergética

▪ **Octubre/noviembre/diciembre** 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

Danza Transpersonal

▪ Formación en espiral. Prácticas que

profundizan en un clima colaborativo. Un hermososalón de uso exclusivo en San Telmo, Investigamos apasionadamente con músicas hermosas. Informes: escuelaexpresionhumana@gmail.com ó @escuelaexpresionhumana Whatsapp: 11-2886-7915.

Medicina-Homeopatía

▪ Diagnóstico y tratamiento de enfermedades.

Clínica Médica. Inmunología. Oncología. Reumáticas, Kinesiología (RPG). En Fundación Dr. Puiggrós, Riobamba 436, 1er piso. CABA. Informes: 4954-4569 / 4951-3870. fundacionpuigros@gmail.com www.institutopuigros.com

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

Formación Masaje Tailandés

▪ **Curso de Nivel Inicial** de Masaje

Tradicional Tailandés (Nuad Thai). Grupos reducidos. **Formación personalizada.** Para más Información: escuelaanuadthai@gmail.com www.escuelanuadthai.com

eutonia y psicodrama

▪ **Clases y talleres on line.** Tratamientos

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

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 Prosdociimi. Villa Creso, Devoto y Villa Santa Rita (CABA) **Consultar por las distintas modalidades, días y horarios.** Más información en: FB: danzaarmonizadoraargentina Instagram: @danza.armonizadora Mail:armonizadora@gmail.com

Shiatzu y Qi Gong

▪ **Diciembre: Clase Gratuita de Fin de**

Año 2025 de Shiatzu Kan Gen Ryu Y Qi Gong. ▪ **Sábado 13 de Diciembre de 15 A 17 hs.** Con Carlos Trosman y equipo de profesores en Palermo, CABA.. (concurrir con ropas cómodas). Inscripción gratuita en: www.iigqargentina.com.ar



está asociada a



AReCIA

Asociación de Revistas
Culturales Independientes
de Argentina

www.revistasculturales.org