



Año 34 - N° 170
20 de diciembre 2025 al 20 de abril 2026

**la revista
de lo
corporal**

Desafíos de la época

- fortalecer lo colectivo
- superar el miedo
- no someterse a los modelos
- evitar endeudarse
- defender la alegría
- dosificar la Inteligencia Artificial
- cultivar el pensamiento crítico
- aumentar la presencia del cuerpo en las aulas
- reivindicar el deseo



**INFORME
Y NOTA POSTER**

cadenas musculares (5)

**abdominales &
CADENA
TONICA
ANTERIOR**

ADEMÁS

■ DANZA

FREDDY ROMERO

■ PSICOMOTRICIDAD
DIALOGO TÓNICO

■ CONGRESO INTERNACIONAL: **EL CUERPO EN EL SIGLO XXI**

■ METODO FELDENKRAIS: **REFLEXIONES SOBRE LA AUTOIMAGEN**

DISPONIBLE EN
www.revistakine.com.ar

SUPLEMENTO ANUAL • GRATUITO



En tapa:

Collage escultórico con intervención gráfica y anatómica de longas+pomiés.



está asociada a



ARecIA

Asociación de Revistas Culturales Independientes de Argentina

www.revistasulturales.org

www.revistakine.com.ar



SUSCRIPCIÓN ANUAL DIGITAL

A partir del año 2020 inauguramos la posibilidad de suscripción a las ediciones digitales. La suscripción anual incluye las **5 ediciones de cada año** y la **Guía Anual de Carreras, Cursos y Profesionales**. Las nuevas suscripciones reciben, además, la versión digital de **dos libros de la Colección Kiné Biblioteca**. Y **5 posters digitales correspondientes a la serie de "Cadenas Musculares"**.

\$20.000.- por todos los ejemplares del año 2026

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



la revista de lo corporal

año 34 - n° 170
20 de diciembre 2025 al 20 de abril 2026

editor

Carlos Alberto Martos

dirección periodística

Julia Noemí Pomiés

diseño, arte y diagramación

Rubén Longas + Julia Pomiés

asesoran

Susana Kesselman - Elina Matoso

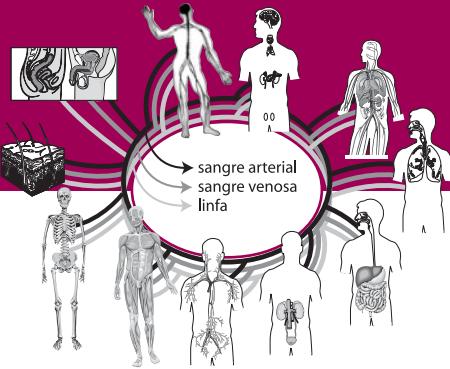
Carlos Trosman - Olga Nicosia

Marta Jáuregui - Raquel Guido

Mariane Pécora

sumario

- Informe "Sistema de Sistemas"
CADENA TÓNICA ANTERIOR Y ABDOMINALES
- 3 Estructura, función, cuidados
Marta Jáuregui
- 6 NOTA - POSTER
Julia Pomiés, Cristina Oleari, Rubén Longas
- 7 La faja abdominal
Olga Nicosia, Julia Pomiés, Marian Gay
- 8 Sostenerse desde el centro
Anabella Lozano
- 10 Danza del vientre
María País
- 11 Un barril con fondo
Carlos Trosman
- Informe Biopolítico:
DESAFIOS
de una época difícil
- 12 Tiempos modernos
Carlos Martos
- 14 Profundizar el pensamiento crítico
Carlos Trosman
- 15 Fortalecer lo colectivo
Elida Noverazco, Karina Jousse
- 16 No someterse a los modelos corporales
Elina Matoso
- 17 Más presencia del cuerpo en las aulas
Laura Requejo
- 19 Defender la alegría
Paola Grifman
- 20 Evitar endeudarse
Julia Pomiés
- 21 Superar el miedo
Emiliano Blanco
- 22 Reivindicar el deseo
Susana Kesselman
- 23 Cuidarse de la Inteligencia artificial
Celeste Choclin
- ADEMÁS**
- 24 Autoestima y Método Feldenkrais
Gabriela Gómez
- 31 Acuerparnos-Congreso Internacional
Sofía Pozzoli
- En la sección CUERPO &
- 26 Freddy Romero, libro de Nea Rattagan
Julia Pomiés
- 28 Correo para Kiné
Cecilia Glaz, Carlos Carraro
- 29 Captura, ritual de pasaje
Laura Requejo
- 29 Alicia Entel, profesora emérita
Julia Pomiés
- 30 Diálogo Tónico
Stefanía Luz Bratin
- 30 La tentación neofascista
Libro de Enrique Carpintero
- 33 guía de profesionales y cursos
- 36 agenda
- Kiné® la revista de lo corporal**, es propiedad de Julia Noemí Pomiés. Las opiniones expresadas en los artículos firmados son responsabilidad de sus autores. Se permite la difusión y reproducción de este material, con la autorización correspondiente y citando la fuente.
- Registro Nacional de la Propiedad Intelectual N° 5300347 - ISSN 2346-9412. Redacción y publicidad: Marechal 830, 11° A (1405) CABA - www.revistakine.com.ar - 49812900



abdominales

& cadena tónica anterior

Así como describimos todo un sistema de continuidad fascial en la región posterior del cuerpo, la cadena miofascial tónica posterior, que recorre desde la fascia epicraneana hasta la fascia plantar (ver edición anterior de Kiné, Nro 169), y que tiene una función de sostén fundamental en la bipedestación; del mismo modo se puede analizar un comportamiento de continuidad similar y complementario de esa postura en la región frontal: la cadena tónica miofascial anterior, que parte desde las fascias cervicales en la base del cráneo, avanza por debajo de la mandíbula y luego desciende hasta el suelo pélvico o periné. En la constitución de esta estructura continua se pueden tomar en cuenta algunas vinculaciones formadas por ligamentos, otras formadas por las fascias o las aponeurosis de los músculos, y algunas músculo tendinosas (en las que participan tanto músculos como tendones). Los músculos abdominales, así como también el diafragma (del que nos ocupamos en Kiné Nro. 168), son fundamentales en la interrelación y continuidad entre el tórax y la pelvis..



La cadena miofascial tónica anterior también suele recibir, según algunos autores, la denominación de **cadena maestra anterior**.



Las bailarinas de la danza del vientre no exhiben abdominales hipertrofiados por la gimnasia, sino eróticamente encantadoras que le otorgan belleza y naturalidad al movimiento. En su origen, además de su realización en ceremonias religiosas asociadas a la fertilidad, la danza también formaba parte de ejercicios de preparación al parto,

Salud y Movimiento

estructura, función y cuidados

Escribe Dra. Marta Jáuregui

Las paredes laterales y anterior de la cavidad abdominal, están formadas por varias capas superpuestas de músculos cuyas fibras están dispuestas en distintas direcciones. En la línea media de la cara anterior del abdomen, una zona de tejido conjuntivo denso constituye un centro fibroso que funciona como lugar de anclaje y tensión comparable al centro fibroso lumbosacro y al del periné. Entre todos cierran por delante, los lados, debajo y detrás a la cavidad abdominopelviana. El músculo diafragma la cierra por arriba, y también tiene un centro fibroso potente.

Los músculos abdominales (recto anterior, oblicuos mayor y menor y transverso, ver ilustraciones en el poster) cumplen varias funciones: accionan como faja de contención visceral, interactúan con el diafragma en la

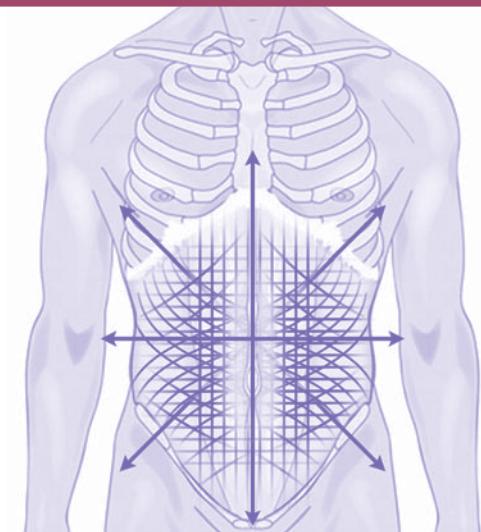
mecánica de la respiración, son protagonistas del esfuerzo defecatorio y del pujo en el parto, y también en la tos, el estornudo, la risa... y tienen una función dinámica de flexión y torsión de la columna.

Faja abdominal

Las vísceras abdominales son órganos tubulares de paredes musculares, con capacidad de movilidad, tono propio y un volumen que se modifica y genera, además, presión hacia fuera. Por eso la acción de la prensa abdominal es fundamental para compensar la presión visceral hacia afuera.

Nuestro centro de gravedad se encuentra a la altura del abdomen, por eso cuando éste tiene una contención que condense

Las fibras que constituyen los músculos abdominales y sus correspondientes aponeurosis están orientadas en diversos sentidos (horizontal, vertical, diagonales) conformando una trama de gran resistencia. Y que al contraerse alternativamente en forma coordinada, permite, como una verdadera rosa de los vientos, moverse, plegarse, estirarse, girar... en una amplia variedad de direcciones.



continúa en la página siguiente

viene de la página anterior

sa todo lo que hay en su interior, mejora la estabilidad del cuerpo en la bipedestación y el movimiento. La función de contención la realiza el **músculo transverso** del abdomen que tiene **fibras horizontales** como una faja, con inserciones por detrás en la columna lumbar y por delante en el tejido fibroso de la línea alba. Cuando se contrae este músculo condensa todos los tejidos de esta cavidad hacia el centro de gravedad, como una verdadera faja. Es un músculo de contención, funciona como sustento de la acción de los otros músculos abdominales y hace de protección de la columna lumbar evitando la hiperlordosis.

La respiración y la pared abdominal

El diafragma es el músculo inspirador por excelencia. Al contraerse, desciende como el émbolo de una jeringa. Al descender, lleva con él las bases de los pulmones, aumentando la capacidad pulmonar y entra el aire. En ese mismo descenso, durante la inspiración, empuja las vísceras que se encuentran por debajo y la pared abdominal cede a ese desplazamiento y se abomba. Cuando termina la inspiración, el diafragma se relaja automáticamente, subiendo debido a la elasticidad de los pulmones, que se acortan cuando dejan de ser traccionados y también por la acción de la pared abdominal que vuelve a empujar hacia atrás y a reacomodar las vísceras que a su vez empujan hacia arriba al diafragma. En este movimiento también participa el perineo pero en un menor grado.

Es tan importante la acción de la pared abdominal en su juego con el diafragma para el mecanismo de la respiración, que si una persona tiene completamente abierto el abdomen por una herida, la causa de muerte será la insuficiencia respiratoria en cuestión de minutos.

Además, en este juego de la respiración entre el diafragma y músculos del abdomen

se genera un masaje visceral que activa al sistema Parasimpático y lleva a un estado de reposo al cuerpo. Por eso, las técnicas corporales cuando quieren inducir a un estado de relajación, buscan profundizar esta respiración abdominal porque el efecto es justamente el de aquietamiento y descanso.

Función dinámica y en cadena

Los músculos **oblicuos** y **recto** del abdomen cumplen una función dinámica. El recto del abdomen está dispuesto a los dos lados de la línea media. Su función es generar la flexión de la columna hacia el centro (el ombligo). A través de la contracción de este músculo, el extremo del esternón y el pubis se acercan al ombligo. Esto es importante para tener en cuenta en un trabajo de entrenamiento o rehabilitación de estos músculos. No hay que buscar el acercamiento de la frente hacia las rodillas sino pubis y extremo de esternón a ombligo, esos son los vectores de fuerza de contracción del recto anterior del abdomen.

Funcionalmente y tomando en cuenta las **cadenas musculares**, el recto abdominal se continúa con los músculos que van de pubis a coxis en el perineo. La contracción de estos músculos acoplada a la del recto abdominal, produce el acercamiento del coxis al pubis y del pubis al ombligo. Así a través de traccionar pubis y esternón, el recto genera la flexión de la columna desde la zona dorsal hasta el coxis.

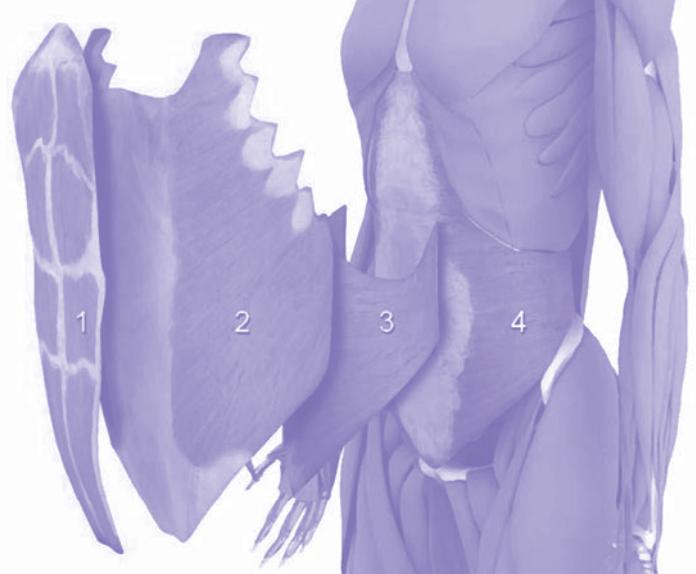
Los músculos oblicuos, por su parte, generan flexión lateral de la columna y torsiones.

Desde lo postural, cuando se pierde el tono de la pared abdominal ganan las vísceras. Cuanto más ocurre esto más se engloba el abdomen, se corre la columna lumbar y se exagera la lordosis.

Con esa distorsión, la mecánica respiratoria pierde calidad y, además, se dificulta la acción del psoas como flexor del fémur hacia la pelvis, por mal sustento del centro.

En el gráfico de la derecha se muestran las diferentes capas de la musculatura abdominal:

- 1)recto anterior
- 2)oblicuo mayor
- 3)oblicuo menor
- 4)transverso



Por lo tanto hay toda una alteración postural, respiratoria y funcional en cuanto al movimiento. Cualquier trabajo corporal para resultar eficiente tiene que dirigir la atención a esta zona del cuerpo. Si no hay un buen sostén del centro de la estructura, lo primero que se altera es la columna.

En la marcha también está involucrado el sostén del centro. El impacto de cada pisada en una columna mal sostenida, genera vibraciones de más. Al no haber un buen sostén, el paso en vez de iniciarse desde el centro y desplazarse por la pelvis en forma cruzada genera un corte del movimiento en la cadera. Va desde cadera hacia abajo, disminuye, no termina de desplegarse y resulta menos estable.

Deglución atípica

En ocasiones, la hipotonía de las paredes musculares del abdomen puede llevar a un cuadro que se denomina *deglución atípica*. Se observa una panza prominente, exageración de la lordosis lumbar y el cuello se adelanta de su posición normal para com-

pensar la postura. Esta alteración repercute también en el paladar, la laringe y faringe hasta provocar trastornos en la deglución. Y una respiración bucal que determina una postura baja de la lengua que pierde por lo tanto el contacto con el velo del paladar que se transforma en hipotónico y los labios permanecen separados.

Cada vez que el paladar y la lengua se sellan, el poco aire que hay alojado es reenviado a la comunicación con el oído medio, en las trompas de Eustaquio. Esta burbujita mínima que entra en el oído medio compensa la presión de aire por fuera del tímpano. Cuando no hay burbujita de aire que entre al oído medio, la presión atmosférica empuja hasta abombar el tímpano hacia adentro, lo inflama y provoca otitis a repetición.

Con reeducación de gimnasia y foniatría, esta patología se cura. En especial trabajando los abdominales para restituir la alineación corporal.

continúa en la página siguiente

DANZA ARMONIZADORA

Método Elida Noverazco

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

TÉCNICA CORPORAL TERAPÉUTICA

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

- GRUPOS TERAPÉUTICOS
- GRUPOS DE MOVIMIENTO

ESPERAMOS TU CONSULTA
POR DÍAS, ZONAS Y HORARIOS

ABIERTA LA INSCRIPCIÓN
AL PROFESORADO

STAFF:
Elida Noverazco
Mirtha Barnils - Karina Jousse
Gabriela Prosdocimi

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

FUNDADA EN 1992

Shiatsu Kan Gen Ryu®
Masaje japonés de digitopresión y estiramientos
Director: Carlos Trosman - Psicólogo Social Corporalista

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

CURSOS DE TERAPEUTA DE SHIATZU Kan Gen Ryu®
INICIAN EN ABRIL Y MAYO 2026.
INTENSIVOS. Un sábado por mes más clase teórica virtual.
En CABA (zona Almagro) y OLIVOS (zona Unicenter)
NIVEL I: Bases teóricas - Técnica Base | NIVEL II: Diagnóstico - Tratamientos
Cada Nivel dura 1 año de 8 Módulos y 1 Examen.
Todas las clases son teórico-prácticas
INICIAN: Sábado 11 de abril 2026.
Nivel I de 9 a 13 hs; Nivel II de 14.30 a 18.30 hs
Se entrega material didáctico y Certificados de Asistencia
Para todo público. Vacantes limitadas.

TALLERES DE VERANO ENERO 2026
con Carlos Trosman (en Almagro, CABA)

-SHIATZU CON EL PIE DESCALZO
Sábado 10 de enero 2026 de 9 a 13 hs
Shiatsu con los pies en espalda, brazos y piernas.
Relaja contracturas rápidamente y mejora dolores de espalda.

-AN-MA y SHIATZU EN SILLA
Sábado 17 de enero 2026 de 9 a 13 hs
Digitopresión y percusión en cuello, hombros, cara, cabeza y brazos.
Alivia rápidamente el estrés y las contracturas.

TALLERES: Descuento especial 10% para suscriptores de Kiné, la revista de lo corporal

CLASE ABIERTA GRATUITA de INICIO 2026 SÁBADO 14 DE MARZO 2026
Teórico-Práctica | Presentación Cursos y Actividades 2026. En CABA.
Para todo público | Reservar lugar en www.shiatzukangenryu.com.ar

PARA TODO PÚBLICO. Vacantes limitadas.
Se entrega material didáctico y Certificados de Asistencia
INFORMES E INSCRIPCIÓN contacto@shiatzukangenryu.com.ar
Whatsapp +54911 6656-5215 www.shiatzukangenryu.com.ar

viene de la página anterior

La obsesión del abdomen chato

Las imágenes de la publicidad estimulan el ideal del abdomen chato. Una faja abdominal marcada es sinónimo de belleza, competitividad y salud. Es frecuente ver en los gimnasios agotadoras rutinas que incluyen el trabajo de estos músculos en forma disociada hasta tornarlos hipertróficos. Se les impone una fuerza excesiva con lo que tienden al acortamiento. En el caso de los oblicuos, se limitan los movimientos laterales y de torsión de la columna. Por el contrario, al trabajar con la conciencia de la faja abdominal se cuenta con un recurso para jugar con la respiración: bajar el diafragma, cuidar que el abdomen ceda, contraerlo sin tensión, ayudar a vaciar los pulmones de aire en una mecánica respiratoria eficiente y tranquilizadora. A veces un exceso de fuerza puede ocasionar una hernia inguinal que se produce cuando una sección del intestino sobresale a través de una zona débil de la pared abdominal y afecta con más frecuencia a varones que a mujeres.

Los fisicoculturistas trabajan la musculatura abdominal como un verdadero blindaje que extienden a todo el cuerpo. A sus rutinas físicas e ingestas de esteroides y anabólicos les suman una dieta nutricional con la incorporación de compuestos vitamínicos como el «animal print», que cumple la función de desengrasador. La psicoanalista Miriam Maidana, especializada en adicciones, comenta que estas personas «trasladan sus conductas a la actividad sexual donde hacen el amor determinada cantidad de veces a la semana y se privan de hacerlo antes de una competencia por la pérdida calórica. En estos sujetos el blindaje cumple una función autoerótica». A propósito del abuso del consumo del *animal print*, Maidana relata el caso de un paciente al que se le desencadenó una psicosis de base: «Al mirarse el cuerpo en el espejo veía que se transformaba como un



Está de moda la "raviolera". Así le llaman a ese dibujo exagerado de los músculos abdominales, que lucen deportistas y modelos masculinos para promocionar ropa deportiva, ropa interior, zapatillas, relojes... y para ese abuso publicitario que afirma "ellas los prefieren lampiños". Ejercitarse hasta la hipertrofia los músculos abdominales es pésimo para las mujeres, pero tampoco es saludable para los varones. Implica acortamiento, rigidez y una excesiva presión en el suelo pélvico.

flan y tapaba todos los espejos de la casa. Todos estos compuestos hoy están prohibidos en Estados Unidos; pero en nuestro país aún se comercializan».

Puerperio

En el puerperio muchas mujeres se esfuerzan por recuperar la tonicidad de los abdominales lo antes posible. Sin embargo, es importante esperar el tiempo necesario para realizar fuerza abdominal. Durante el embarazo se trabaja la conciencia de estos músculos para tener en cuenta el sostén de la columna, del útero, la postura y la calidad del pujo. En una mujer embarazada no sólo se distiende la pared muscular abdominal sino el tejido conectivo del medio, la línea alba que no es contráctil y demora en volver a entramarse con la densidad necesaria para cumplir con la función de sostén anterior. En el puerperio, precipitarse a un entrenamiento antes de tiempo, puede ocasionar una hernia epigástrica que consiste en un aumento de volumen o tumoración que aparece en alguna zona de la línea media por arriba del ombligo.

En un parto vaginal, como mínimo hay que esperar dos meses para retomar actividad física con aplicación de fuerza y tres meses cuando hubo cesárea. Al reiniciar el trabajo, hay que hacerlo en forma gradual, pausada. Es necesario darle tiempo al tejido conectivo para que recupere su trama firme y su sostén adecuado.

Los varones con abdomen prominente, sin entrenamiento, también deben tomar recaudos al iniciar una rutina en el gimnasio. Si de golpe quieren hacer fuerza, corren el riesgo de lesionarse, con hernias o diastasis (el espa-

cio del tejido conectivo está muy distendido).

Paradógicamente, los individuos desnutridos son panzones. En estos casos se encuentran atrofiados. Esto se observa en un adelgazamiento de las extremidades inferiores donde el músculo prácticamente desaparece y la piel se presenta casi pegada al hueso. Del mismo modo, los músculos abdominales también pierden volumen y fuerza para contener las vísceras dentro de la cavidad abdominal. Además, las personas en estado de desnutrición tienen una alteración metabólica y del aparato digestivo; los intestinos están muy distendidos porque lo poco que ingieren son harinas en lugar de proteínas y éstas fermentan y provocan una alteración de la flora intestinal junto a la formación de gases y parásitos. Esto configura esos cuerpos esqueléticos, con abdomen globuloso.

Después de una cirugía

Después de las cirugías abdominales, las recomendaciones generales son evitar esfuerzos y/o ejercicios que aumenten la presión intra-abdominal, como cargar peso, levantar peso del suelo o practicar flexiones del torso en contra de la gravedad (en decúbito dorsal). Tampoco deben hacerse movimientos con gran elongación de abdominales. El tiempo de mantener estos cuidados dependerá de la cirugía y el tipo de incisión hecha; el cirujano será el que dará la recomendación al respecto. En el caso de postparto, vaginal, se recomienda esto mismo durante 2 meses, esto por la distensión de la pared y la diastasis de los rectos abdominales, que demoran en recuperarse. En caso de cesárea, el tiempo se extiende a 3

meses. El uso de una faja, protege de la posibilidad de eventraciones pero reduce la conciencia para mantener activa la propia faja del transverso del abdomen, que debe actuar como contención siempre. Se recomienda usar fajas externas para el postoperatorio inmediato (pocos días), a veces más tiempo en casos de reparación de eventraciones o hernias, o cuando se necesita cumplir alguna tarea que requiera levantar o cargar algo de peso, durante algunas semanas. Si desde el comienzo se mantiene conciencia de la acción de sostén de la pared abdominal, la progresión cuidadosa del esfuerzo con participación de los rectos y oblicuos abdominales no genera daño en las personas sometidas a cirugía.

La danza del vientre

Sensuales, con sus velos cubriendo el rostro y sus vientres desnudos, las bailarinas de la danza del vientre no exhiben abdominales hipertrofiados por la gimnasia, sino eróticas pancitas que le otorgan belleza y naturalidad al movimiento. En su origen, además de su realización en ceremonias religiosas asociadas a la fertilidad, la danza también formaba parte de ejercicios de preparación al parto, lo que la convierte en una de las formas más antiguas de instrucción y la manera de dar a luz menos dolorosa y más satisfactoria. En el momento del parto, algunas mujeres de la tribu rodeaban a la parturienta mientras realizaban la danza del vientre, para que ésta hiciera los mismos movimientos como acto reflejo, reduciendo así el dolor de las contracciones.

Los beneficios de la danza del vientre no son sólo físicos. Además de ofrecer un buen ejercicio cardiovascular, de mejorar la flexibilidad y fuerza de la zona pélvica, trabaja sobre los centros de energía corporales, elimina tensiones psíquicas y conecta la relación mente-cuerpo.

Marta Jáuregui, médica clínica, creadora del método esferointegración junto a Claudio Cravero.

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

iiQG ARGENTINA

INSTITUTO INTERNACIONAL DE QI GONG ARGENTINA

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

Inician en marzo 2026 en CABA y Olivos. 3 años de duración.

Prácticas en Hospitales

"ESTIRAMIENTO DE MERIDIANOS" Shi Er Jin Mai Fa

Seminario cuatrimestral | Comienza en marzo 2026

12 movimientos para estirar y desbloquear músculos, tendones y canales de energía.

8 Posturas estáticas que refuerzan la energía vital.

Modalidad mixta: presencial y virtual. Las clases quedan grabadas para consulta

Se puede participar de este seminario sin hacer todo el Curso.

Para todo público. Vacantes limitadas | Se entrega material didáctico y Certificados de Asistencia

SEMINARIO EXTRAORDINARIO del MÉTODO GUO LIN

QI GONG para la prevención y acompañamiento del tratamiento del CÁNCER con CARLOS TROSMAN. 2 al 5 de abril 2026 (Semana Santa)

Para prevenir, para acompañar, para enseñar. Modalidad: retiro con pensión completa.

Basado en el libro del Dr Yves Réquena y Christophe Cadène "Qi Gong et Cancer"

Carlos Trosman es discípulo del Dr Réquena desde 1995 y estudió el Método Guolin con Christophe Cadène en Francia entre 2017 y 2023.

Para todo público. Vacantes limitadas | Se entrega material didáctico y Certificados de Asistencia

VIAJE A CHINA EN AGOSTO 2026 con el iiQG Argentina y el iiQG España

Viaje de inmersión en el Yang Sheng (Cultivo de la Salud) y el Qi Gong.

25 días en China (del 2 al 25 de agosto 2026)

Qi Gong Misterioso de la Osa Mayor "Bei Dou Xuan Gong".

Yang Sheng, el Cultivo de la Salud. Qi Gong Tibetano, Cantos Sagrados y Meditación.

(Ver anuncio aparte en esta revista)

CLASE ABIERTA GRATUITA de INICIO 2026 | SÁBADO 14 DE MARZO 2026

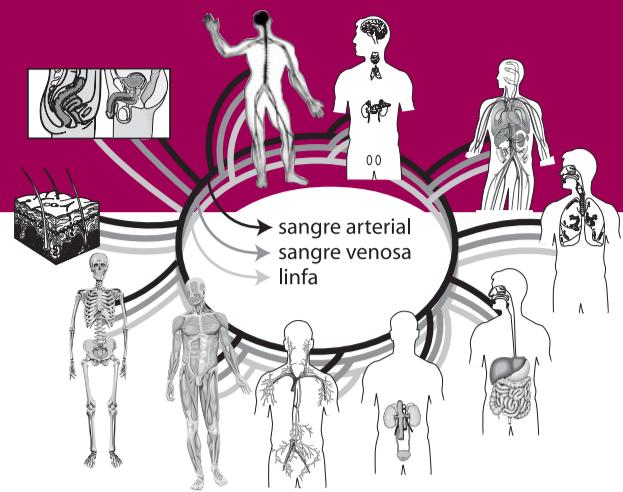
Teórico-Práctica. Presentación Cursos y Actividades 2026. En CABA.

Reservar lugar en www.iiqgargentina.com.ar

CLASES GRATUITAS DE QI GONG EN HOSPITALES PÚBLICOS Y PLAZAS | Consultar en www.iiqgargentina.com.ar/clases/

Informes e inscripción: www.iiqgargentina.com.ar

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



cadena tónica anterior y músculos abdominales

Los músculos abdominales, sus aponeurosis y fascias, constituyen una faja natural que estabiliza la columna lumbar y da sostén a los órganos

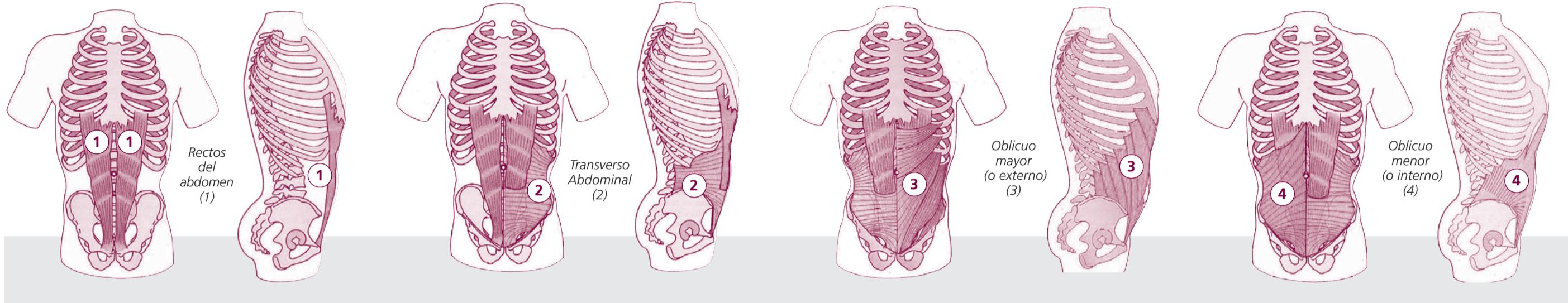
Kine
Nº170

Idea y realización: Lic. Julia Pomiés

Ilustraciones: Rubén Longas

Asesoramiento: Dra. Cristina Oleari

Supervisión: Kiga. Olga Nicosia



Los músculos abdominales, cierran por delante y por ambos laterales la cavidad abdominal, formando tres planos músculo-aponeuróticos.

Se pueden estudiar en dos grupos:

• **Músculos largos:**

-Recto mayor del abdomen (ver 1 en los gráficos superiores y en la figura principal).

-Piramidal del abdomen (ver 5 en la figura principal).

• **Músculos anchos:**

-Oblicuo externo u oblicuo mayor (ver 3 en los gráficos superiores y en la figura principal), es el más superficial..

-Oblicuo interno u oblicuo menor (ver 4 en los gráficos superiores), por debajo del anterior.

-Transverso del abdomen (ver 2 en los gráficos superiores y en la figura principal), que es el más profundo.

La continuidad de la fascia toraco-abdominal alcanza la zona cervical a través de la fascia cervical superficial, que transcurre tapizando el borde superior de la clavícula y el borde superior de la horquilla del esternón,

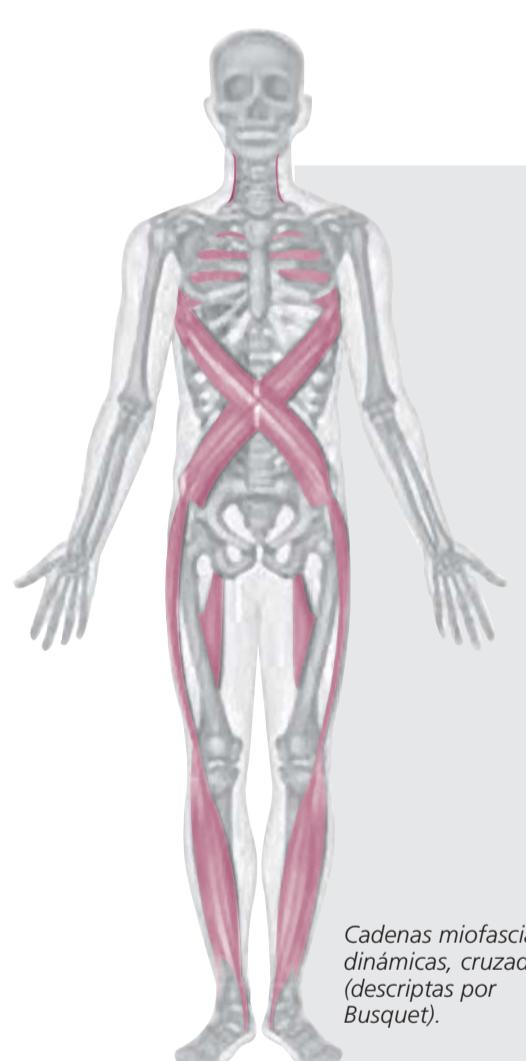
Los abdominales dan soporte y permiten el movimiento porque son maleables y a la vez reforzados: se organizan en varias capas de músculos y aponeurosis, cruzando sus fibras de forma oblicua, vertical y horizontal. A la manera de un entramado de canasta de juncos, los abdominales van tejendo un soporte y posibilitando el movimiento de los líquidos y fluidos que deben circular entre los órganos. (ver artículo de Anabella Lozano)..

Se observa una continuidad desde las fascias cervicales en la base del cráneo y por debajo de la mandíbula, hasta el suelo pélvico o perine. Las inserciones de los abdominales en la región inguinal son el enlace con las fascias del miembro inferior

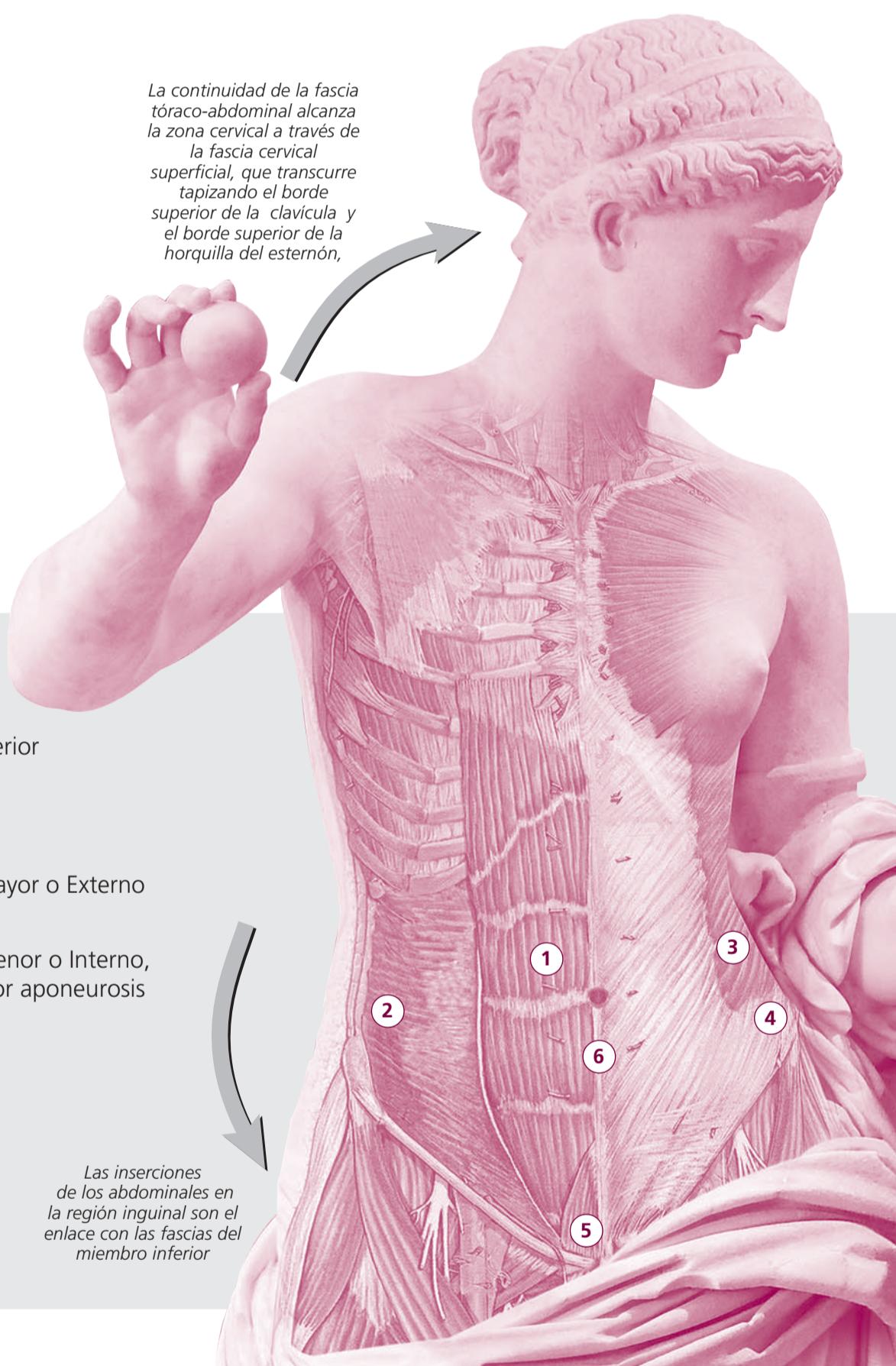
La fascia toraco-abdominal forma la pared anterior del tórax, y en su plano más superficial envuelve al pectoral mayor.



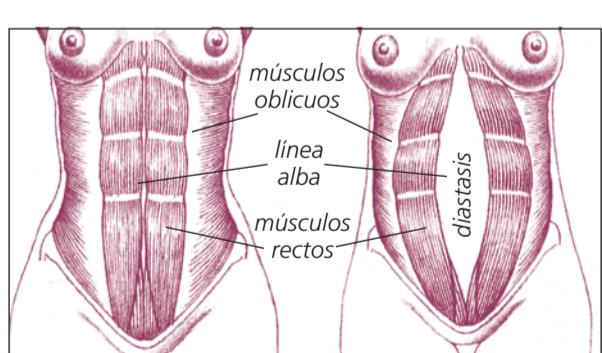
Cadena miofascial tónica anterior (también llamada cadena maestra anterior y cadena inspiratoria)



- 1 Recto Anterior
- 2 Transverso
- 3 Oblicuo Mayor o Externo
- 4 Oblicuo Menor o Interno, cubierto por aponeurosis
- 5 Piramidal
- 6 Línea Alba



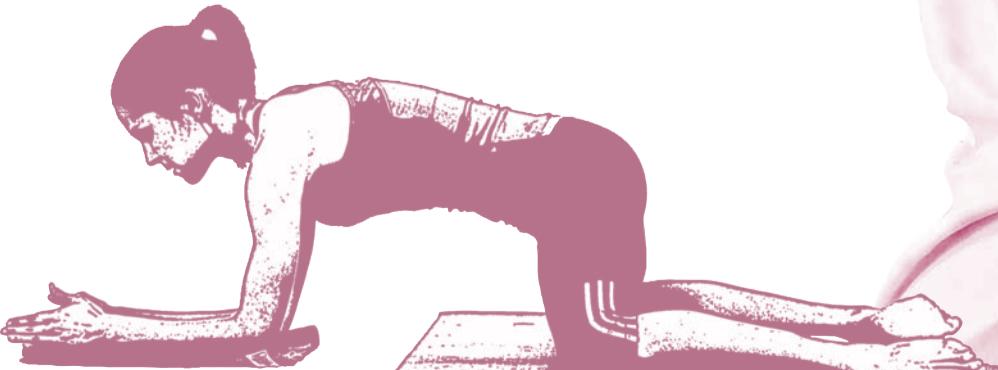
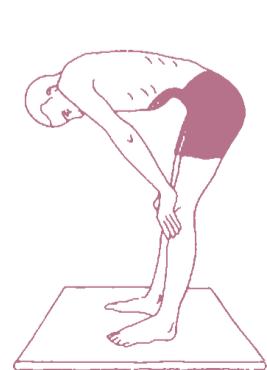
Las inserciones de los abdominales en la región inguinal son el enlace con las fascias del miembro inferior



En ocasiones (sobre todo en las últimas etapas del embarazo) las fibras de aponeurosis que unen los dos músculos rectos anteriores, se debilitan y ceden, por lo que se produce una **diastasis**, o separación entre ambos.

NO

En esos casos, más que nunca, se desaconsejan los ejercicios abdominales clásicos. Es necesario fortalecer las fibras profundas del músculo transverso con ejercicios adecuados.

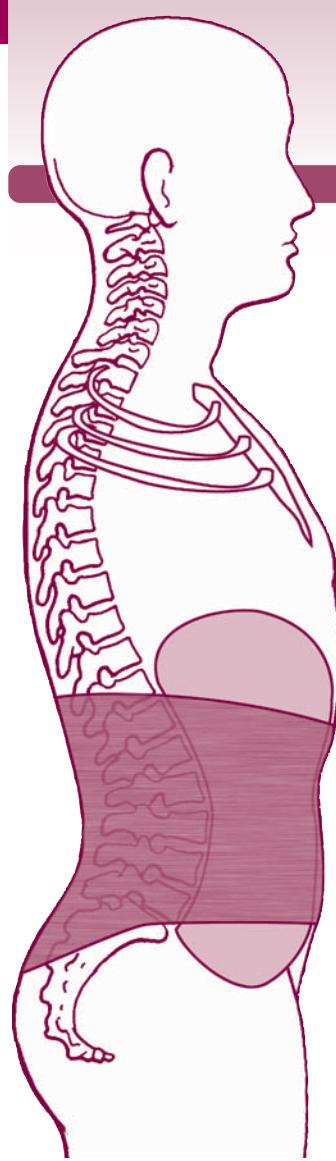


Los ejercicios abdominales tienen importantes contraindicaciones: se ha demostrado que los más clásicos y esforzados pueden lesionar la musculatura del piso pélvico y los discos intervertebrales. Para evitar posibles daños se recomienda la **gimnasia hipopresiva**, **algunas posturas de yoga** y **otros abdominales "sin riesgo"**.

Para mayor información ver las notas de Marta Jáuregui (movimiento y salud) y de María País (Danza del vientre).

Las cadenas miofasciales se dividen según sus funciones en estático-posturales o fáscio-dinámicas. La **cadena miofascial tónica anterior** es estático-postural. Está constituida por diversos músculos y formaciones de tejido conectivo (fascias): músculos prevertebrales (largo del cuello), músculos escalenos, fascias y aponeurosis cervical superficial, media y profunda y en conjunto, con las fascias del eje visceral conectan la base del cráneo con la fascia mediastínica. La continuidad de tejido conectivo, se garantiza a través de la fascia cérvico-toraco-abdominal, que incluye los músculos intercostales y sus aponeurosis, los ligamentos suspensores de la cúpula pleural, los ligamentos pericárdicos, la cúpula diafrágmatica con sus constituyentes tendinosos, sus fibras musculares, y sus pilares. A partir de las inserciones costales y condrales de los abdominales y sus fascias (la vaina de los rectos del abdomen), se continúa hacia las vértebras lumbares (por la inserción posterior de la fascia toraco-lumbar), hacia la pelvis (por sus inserciones bajas) y con las estructuras fasciales intrapélvicas con los músculos del perine, cerrando hacia abajo el suelo pélvico.

Desde ahí se produce la continuidad con las fascias del miembro inferior. Los músculos abdominales también se integran en las cadenas miofasciales dinámicas, cruzadas (descriptas por Busquet).



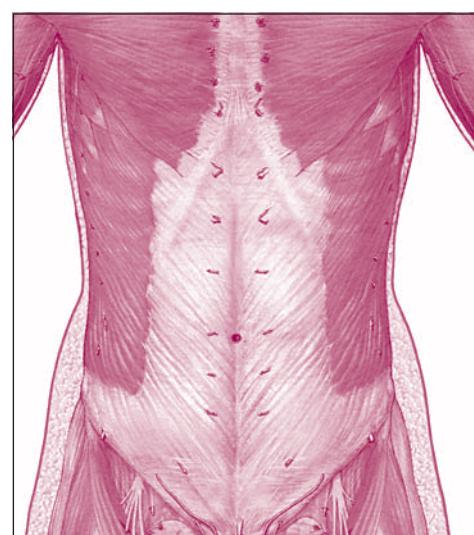
la faja abdominal

escriben Klga. Olga Nicosia y Lic. Julia Pomiés

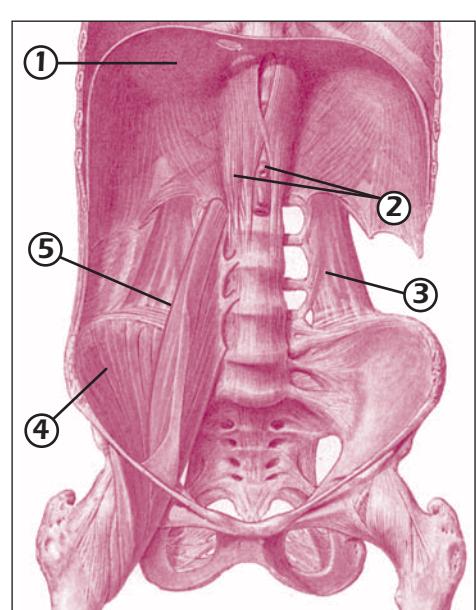
Los músculos abdominales no están situados tan sólo en la parte delantera del abdomen, sino que sus fibras y aponeurosis se prolongan hasta formar una completa faja abdominal: lateralmente llegan hasta las costillas y, por detrás, alcanzan hasta las vértebras.

La faja muscular abdominal contribuye a la adecuada ubicación de las vísceras dentro de la cavidad abdómino-pelviana. Si la musculatura no las sostiene adecuadamente y hay un aumento de la grasa intervisceral, las vísceras empujan y desplazan hacia adelante el centro de gravedad y se puede producir una exageración de la curvatura lumbar. Además la prensa abdominal tiene una relación directa con el funcionamiento intestinal, el retorno venoso y el drenaje linfático de todo el contenido abdómino-pelviano, que afecta además a los miembros inferiores. Por otra parte, una faja abdominal que da buen sostén, constituye un mejor soporte para el funcionamiento del músculo diafragma, con lo cual mejora la respiración.

Por delante, en el centro, la fusión de las aponeurosis de los músculos abdominales en una sola banda tendinosa vertical constituye la denominada **línea alba** que se extiende desde la apófisis xifoides del esternón (arriba) hasta la sínfisis del pubis (abajo). Contiene al ombligo. Está compuesta principalmente de tejido conectivo blanco brillante. Debido a que que no contiene nervios o vasos sanguíneos importantes, la incisión media a través de la línea alba es un abordaje común en la cirugía. Como se observa en la ilustración, las fascias presentan numerosas aberturas por las que pasan terminaciones nerviosas y vasos sanguíneos. Esto hace obvia la necesidad de proteger y estimular la flexibilidad de estos tejidos.



Inmediatamente debajo de la piel se encuentra la aponeurosis abdominal con la línea alba en el centro. Bajo estas láminas de tejido conectivo se ubican los músculos abdominales que actúan como protección y sostén de los órganos internos. En la pared anterolateral del abdomen se encuentran de afuera hacia adentro: el músculo recto anterior; el oblicuo mayor, el oblicuo menor y el transverso, que es el más profundo (ver la ilustración principal).



La caja abdominal, que contiene las vísceras, está delimitada en su mayor parte por los músculos abdominales (que en este gráfico se han omitido para mostrar el fondo de la cavidad). Aquí se observa que también está limitada arriba, por el diafragma (1), del que se ha omitido la parte frontal para mostrar sus pilares (2) (Ver Kiné Nro. 168). Atrás se destacan: a la derecha, el cuadrado lumbar (3), a la izquierda, el músculo ilíaco (4) y el psoas (5). Por debajo le dan sostén los músculos de la base de la pelvis. (Kiné 166).

Este esquema representa un corte horizontal del tronco, a la altura de la tercera vértebra lumbar.

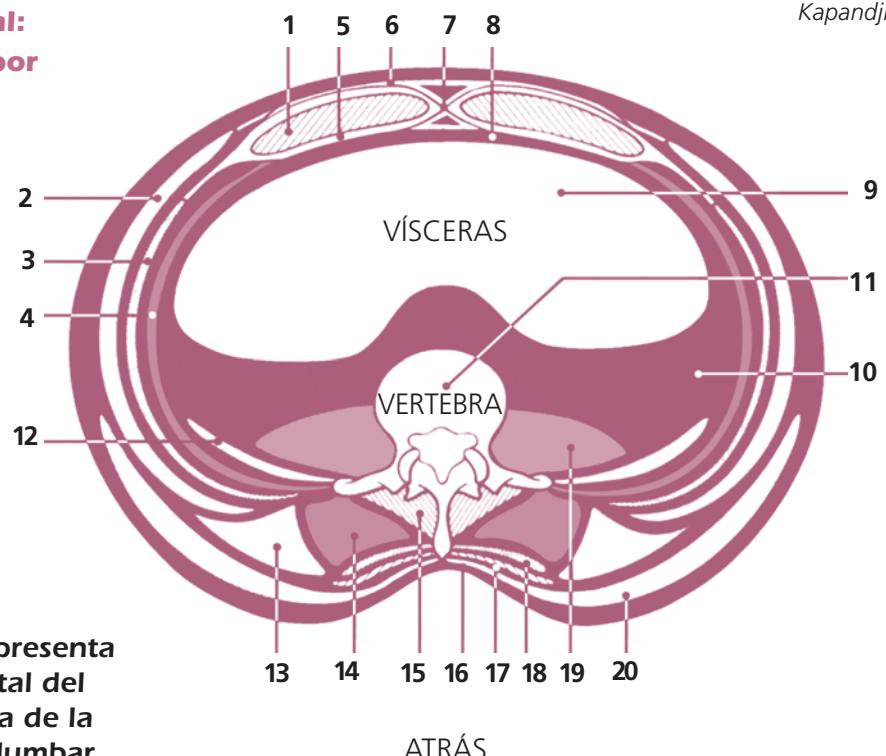
En el esquema superior se pueden observar las diversas capas de **músculos abdominales** que envuelven el tronco a esa altura.

Rectos del abdomen (1), situados por delante a ambos lados de la línea media.

Músculos anchos del abdomen que constituyen la pared anterolateral y son:

Oblicuo mayor (2), el más superficial. **Oblicuo menor** (3), capa intermedia. **Transverso** (4), el más profundo. Hacia adelante estos tres músculos se continúan en sus aponeurosis que constituyen la vaina que

ADELANTE



Fuente, Cuadernos de Fisiología, de A. I. Kapandji.

sujeta a los rectos (5 y 6) y la **línea alba** (7). Detrás, una delgada capa de tejido fibroso: fascia transversalis (8) se intercala entre los músculos y la cavidad abdominal propiamente dicha (9), tapizada por el peritoneo. Detrás se ubican los riñones, envueltos en una atmósfera grasa retroperitoneal (10).

En el gráfico se observan, además, la columna vertebral (11) y los demás músculos del tronco: cuadrado lumbar (12), sacrolumbar (13), dorsal largo (14), transversos espinales (15), aponeurosis lumbar (16), serrato menor (17), epiespinoso (18), psoas (19), dorsal ancho (20).

un “respaldo” interno para nuestra postura

Consulta a la Kinesióloga y Eutonista Marian Gay

Por su ubicación posterior y profunda en la zona lumbar, por su función estabilizadora de la columna, el músculo cuadrado lumbar saludable y con un tono óptimo, fortalecido y flexible a la vez, se constituye en un verdadero “respaldo” interno para nuestra postura.

Señala la kinesióloga y eutonista Marian Gay: «La **faja abdominal** es la principal estabilizadora funcional de la columna lumbar, siempre y cuando esté activa en su totalidad, y eso incluye la acción del músculo **cuadrado lumbar**.

“Este músculo y sus fascias forman parte de una **faja natural** que da contención a la cavidad abdominal. **Actúan en conjunto con el psoas y los abdominales, fundamentalmente el transverso y los oblicuos** (con la buena tensión o tono de los oblicuos, se activa el transverso del abdomen, marcando el ángulo de la talla).

Así, constituyen un “corset” protector que proporciona estabilidad, regulación de los esfuerzos, prevención de lesiones y de dolores lumbares”.

Su fortalecimiento resulta fundamental para otorgar mayor libertad de acción a las extremidades. Es de vital importancia, por ejemplo, en el caso de trastornos neurológicos que obligan al uso de silla de ruedas para que las extremidades superiores, liberadas, puedan desarrollar todo su potencial.

La estabilidad del tronco favorece, además, la capacidad respiratoria, porque habilita la movilidad de la caja torácica en las articulaciones costovertebrales. Sin faja abdominal activa, sin paravertebrales cortos activos, el tronco no está estabilizado y no hay un movimiento significativo de la caja torácica. Por lo tanto se mueven volúmenes de aire en la zona superior del pulmón solamente.

“Haciendo el recorrido inverso, la respiración se puede constituir en un punto de partida —continúa la especialista consultada—, en un ejercicio fundamental para lograr ir armando la faja abdominal hacia una adecuada estabili-



Fuente del gráfico: “Anatomía para el movimiento” de Blandine Calais-Germain.

zación de la columna. Si el terapeuta utiliza la respiración (un automatismo básico) consigue que el paciente obtenga mayor información, mayor registro consciente de lo que sucede durante el ejercicio, y que la faja se mantenga armada durante el mayor tiempo posible”.

Esferodinamia

sostenerse desde el centro

escribe Anabella Lozano

Concebimos al centro del cuerpo como un lugar convocante de las líneas de fuerza, como un centro organizador. Estas líneas organizan y transfieren a través del movimiento de los tejidos la salud de nuestra columna, la correcta distribución del peso y nuestra comodidad en la vida cotidiana.

Si estas fuerzas conectan y distribuyen tensiones, movilidad y también retracciones aún cuando el cuerpo tiende a realizar compensaciones también habrá desajustes y en consecuencia se desorganizará la actitud postural. Es allí donde ponemos la mirada, también es donde ponemos la atención y traemos todos los conocimientos y recursos para encontrar maneras más comprometidas de reorganizar la postura.

El Soporte Abdominal, como solemos llamarlo en nuestra práctica, es la manera en que nos referimos a la función que tienen los músculos abdominales y el suelo de la pelvis cuando se activan simultáneamente para reorganizar la postura.

Su función principal: Sostener los órganos, permitirles el movimiento de deslizarse entre sí y dialogar en forma dinámica con la columna lumbar.

Funcional y estructuralmente los abdominales se activan sinérgicamente y tienden a perder su tono muscular por varios motivos como por ejemplo la falta de ejercicio, el sobrepeso y las posturas excesivamente sedentarias entre otras.

La condición para que los abdominales den soporte y permitan el movimiento es que sean adaptables y a la vez reforzados, por eso es que se organizan en 4 capas de músculos, cruzando sus fibras de forma oblicua, vertical y horizontal.

Es decir que deben permitirle a las vísceras la expresión de la **Motilidad** que es el movimiento propio y característico de cada órgano, con su amplitud, su ritmo y su dirección.

A la manera de una trama firme y fuerte los abdominales van tejiendo un soporte y van posibilitando el movimiento de los líquidos y fluidos que deben circular entre los órganos.

El buen tono abdominal debe sostener a la manera de un arnés y dar contención anterior a los órganos, al mismo tiempo que debe permitir el movimiento y la adaptación de los tejidos entre sí.

El buen tono abdominal aliviana el centro del cuerpo, ubicado cerca del ombligo, a la altura de la 3era vértebra lumbar.

El buen tono abdominal permite que el movimiento de miembros inferiores y superiores pueda tender su raíz en el centro del cuerpo y las fuerzas se distribuyan correctamente a través de las diferentes continuidades miofasciales.

Verlo de esta manera permite plantearnos objetivos ligados a la salud, a la reorganización de la postura y sobre todo al **Movimiento**. Condenados a perder tono si no se los activa regularmente se vuelven un obstáculo a sortear tanto en el ámbito del entrenamiento deportivo, del movimiento



La práctica de soporte abdominal puede realizarse con el apoyo de las lumbares en el piso (ver imagen principal, arriba) para asegurar que la fuerza se inicie correctamente desde el suelo de la pelvis y sin perjudicar a la columna lumbar. A medida que involucramos el equilibrio se pondrán en juego los estabilizadores lumbares. Se necesita una práctica de reconocimiento para acompañar con la fuerza desde el suelo de la pelvis hacia el ombligo y desde allí percibir a las lumbares en reposo mientras se ajusta la fuerza y se vuelve más liviano «el centro».

o de la vida cotidiana. A la hora de activar y entrenar los abdominales no alcanza con la voluntad de la repetición. Es necesario entender que la creencia de que hacerlo rápido, respirando por la boca, sudando y agotándose rápidamente no garantiza el éxito del trabajo abdominal. Es muy frecuente que aun en altos niveles de rendimiento esta metodología no asegure la reorganización de patrones posturales disfuncionales.

La búsqueda del soporte abdominal, complemento y particularidades

Para poder localizar la fuerza abdominal en Esferodinamia-Reeducción Postural hacemos un intenso trabajo propioceptivo. Es decir, nuestra metodología de trabajo necesita de tiempos de atención para la exploración, intentando que el movimiento y las fuerzas que activamos sean lo más localizadas posible hacia el centro del cuerpo.

Reuniendo las fuerzas desde el suelo de la pelvis, activando el perineo de manera ascendente, como si tuviéramos la posibilidad de direccionar la fuerza hacia el ombligo llevando tono a los órganos viscerales y direccionalo la fuerza hacia la columna lumbar.

Ponemos mucha atención en localizar el movimiento de los músculos que necesitamos fortalecer y en la posibilidad de recurrir a ese movimiento y a esas fuerzas en situaciones cotidianas y no sólo en el entorno de la clase.

Nos enfocamos durante la práctica en la posibilidad del movimiento y la activación de estos músculos mientras que inhibimos aquellos que suelen involucrarse innecesariamente y toman protagonismos excesivos impidiendo movimientos más sutiles, con-

centrados y sostenidos en coordinación con la respiración.

Localizar el Transverso del Abdomen y los Oblicuos en la torsión

Es en el trabajo con el músculo Transverso del Abdomen (TA) donde ponemos mucha atención para comprender y enseñar de qué manera nos organizamos en relación a la fuerza de gravedad, para retirar tensión de la musculatura antigravitatoria y darle fuerza a los músculos que sostienen y contienen a las vísceras del abdomen.

La disposición profunda y privilegiada del TA hace de éste, el único de los cuatro músculos del grupo abdominal que va de la columna lumbar a la aponeurosis de la línea alba.

El resto de la musculatura abdominal no tiene inserción en la columna, por lo tanto el fortalecimiento de este músculo colabora y da mejor estabilidad a la columna lumbar.

En directa correspondencia con los órganos la columna lumbar tiene un doble soporte muscular y visceral. Trabajando el soporte del centro desde el punto de vista osteo-muscular y visceral el trabajo será mucho más eficaz y duradero.

En la localización de la musculatura, la masa visceral y la organización ósea es donde la pelota contribuye ampliamente a facilitar el trabajo del Soporte Abdominal.

Los Oblicuos a su vez son los encargados del ajuste lateral pero fundamentalmente de posibilitar las torsiones, invitando al movimien-

to espiralado y a los movimientos más afinados que mueven al cuerpo en el plano horizontal.

Solidaridad del diafragma en el trabajo abdominal

El TA tiene un entramado íntimo con el músculo más importante de la respiración: el diafragma.

Los músculos nunca trabajan solos sino que lo hacen por acople, y no es fácil distinguir y diferenciar el trabajo de estos dos músculos que tienen un entramado muscular sumamente complejo.

Así resulta necesario diferenciar cuando se activa correctamente a los abdominales: cuidando especialmente evitar realizar esfuerzos con la dinámica de la respiración de modo de convocar correctamente a la fuerza abdominal.

Este punto es clave en la práctica de nuestra técnica. Para que realmente sea un trabajo eficiente y confortable, debemos previamente ayudar a localizar estos músculos y las diferentes sensaciones que producen la contracción de cada uno.

El papel del perineo

El contacto con la pelota facilita la tarea y amplía las sensaciones propioceptivas.

Una amplia gama de ejercicios nos ayuda a aumentar la localización de los músculos y su correcta integración incluyendo en el entramado a los músculos del suelo de la pelvis: el perineo.

El perineo se suma en el trabajo con la pelota como soporte de los órganos urogenitales y en su acción conjunta con los abdominales se vuelve un recurso fisiológico y orgánico para lograr la reorganización postural.

Continúa en la página siguiente

viene de la página anterior

Al sumar la contracción de este músculo al trabajo de soporte abdominal solemos decir que es como construir un arnés de soporte que comienza haciendo la fuerza desde abajo hacia arriba, garantizando de esta manera que las vísceras no presionen sobre los órganos urogenitales. Esto nos permite evitar prolapsos o evitar que se profundicen.

Pero sobre todo nos permite hablar de que no somos solo músculos, articulaciones o huesos, sino que nuestra vitalidad está también, y sobre todo, en la salud y el soporte de los órganos.

De esta manera recurrimos a esta fuerza en el momento en que lo deseemos, luego nos sostenemos y sabemos que probablemente volvamos a dejarnos ir, perezosos, a favor de la gravedad.

Tendremos a mano siempre la fuerza del periné y de los abdominales para continuar y dar sostén al centro.

En nuestra Escuela preferimos ver el soporte interno como una construcción, más que como una lucha contra la gravedad, que sostiene la postura de manera forzada.

El aporte de la Esferodinamia-RP

La pelota permite ampliar las rutinas de movimiento y facilita todos aquellos ejercicios que tengan como objetivo fortalecer la musculatura dinámica y superar los acortamientos de la musculatura estática que repercuten de manera nociva en la postura.

Cuando asistimos a una clase de Esferodinamia-RP podemos observar que además del elemento y de los conocimientos anatómicos, el instructor pone también una mirada pedagógica particular en donde acompaña a los practicantes a desarmar algunas creencias sobre su propio cuerpo, a observar sus limitaciones y también a aprovechar sus posibilidades dando aliento para permanecer en la tarea de ir superando los ejercicios de mayor dificultad.

Muchas veces nos encontramos con tensiones instaladas hace mucho tiempo y es necesario dar confianza y seguridad para poder avanzar hasta disolverlas.

Por otra parte, el común de la gente tiene muchas dificultades para realizar bien los ejercicios con abdominales así que esta propuesta de **organizar de manera diferente el lugar desde donde debe nacer la fuerza** aporta mucho para realizar los abdominales sin agotarse, diferenciando bien la fuerza y pudiendo recurrir a ellos en diferentes situaciones de la vida cotidiana que exceden el ámbito de la clase.

Sumando al Movimiento

Es necesario destacar que cada vez más la pelota es utilizada en otras técnicas como elemento que organiza parte de la clase: por ejemplo en las clases de Pilates o de Yoga.

La pelota se suma justamente por sus aportes al momento de diferenciar, flexibilizar y alargar la musculatura que es requerida durante la clase.

Por lo que es necesario que unifiquemos recursos y continuemos trabajando en pro-

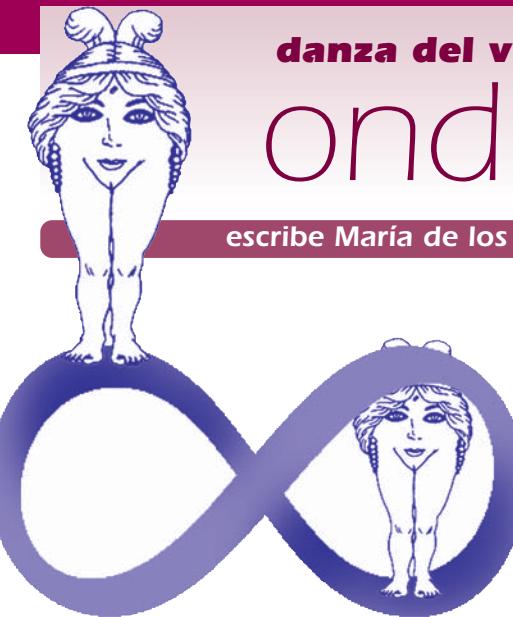


fundizar nuestros puntos de encuentro con otras técnicas que son centrales a la hora de sumarle a nuestros practicantes formas de hacer placentero, (o menos conflictivo) y efectivo nuestro trabajo.

Intercambiar y profundizar en el conocimiento entre los coordinadores y docentes de las diferentes técnicas es un trabajo que se expande con naturalidad porque si bien Esferodinamia-RP es una técnica muy joven, aporta elementos que nutren y optimizan a las técnicas de principios de mediados del siglo pasado como Pilates, o milenarias como el Yoga.

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





danza del vientre

ondulación, música y amor

escribe María de los Angeles País

—Tengo que «hacer algo con esta panza».

—Sí: Amarla. La propuesta de María País es amar nuestro vientre. Redireccionar la energía que usamos en esconderlo, disimularlo, intentar modos de «eliminarlo». Y preferir actitudes opuestas: contacto, amor, juego, respeto, reverencia.

No es una decisión que se deba hacer esperar mucho tiempo porque el vientre no es una parte mecánica del cuerpo (si las hay...), es sensible, sensitivo, percibe, aprende y jescucha! (es como nosotros, o mejor: es nosotros). Cuando lo negamos, estamos enojados, irritables, «hinchados»... nuestros vientres también.

Los músculos abdominales permiten el parto en que nacemos, nuestro primer llanto y se contraen o relajan con cada emoción que sentimos sea que lloremos, nos riamos, hablemos, o simplemente respiremos.

Durante el movimiento los abdominales acompañan, inician, siguen y/o estabilizan al tronco y cualquiera de las combinaciones que podemos llegar a hacer con las piernas o con los brazos. Son parte del «envolvento» que sostiene a las vísceras en el abdomen y de su capacidad de relajarse y contraerse depende la salud de nuestros órganos digestivos, los mismos que generan el combustible que nos mantiene vivos, que transforman lo que comemos en el material del que estamos hechos: huesos, músculos, sangre, piel...

Muchos factores inciden en el volumen de la panza y no todos se resuelven con dieta o gimnasia clásica y restrictiva, y es una lástima restringir la nuestra espontaneidad aceptando tantas tensiones sólo para responder a las demandas sociales.

Pero nosotros insistimos... «hacemos abdominales» para sacarlos del mapa.

Nuestra cotidianeidad está minada por posturas pornográficas que congelan en muecas a mujeres y hombres por igual, porque así «cerca pero lejos» con sus zonas erógenas retirándose hacia atrás, ambos se privan del contacto profundo y verdadero que pueden surgir en una sexualidad «imperfecta».

Combamos nuestras caderas en exceso, la cabeza avanza o se repliega desconectada del resto, las rodillas en hiperextensión buscan alargar, estilizar, llegar a eso que, según parece, es imperativo ser...

¿Porque Baubo⁽¹⁾ retrocede? ¿Adónde va? ¿Qué ocurrió con aquella sexualidad reverencial, sagrada?

Tensionar involuntariamente hasta congelar los músculos de la región pélvica puede adormecer las sensaciones y reprimir los deseos sexuales

Tensionarlos voluntariamente cuando el área está libre y suelta abierta a las sensaciones placenteras puede causar satisfacción. Asociamos naturalmente con la colum-

na palabras como: placer, sinceridad, confianza y comunicación?

Sin embargo la columna nos habilita el ser y el estar en este mundo, sus curvas naturales nos amortiguan en las imperfecciones del camino y desde su sola postura envía un mensaje comunicante.

En muchos mamíferos la comba hacia atrás es señal de que el animal está en celo, y entre nosotros ¿Qué significa? Exceso de colonización, inhibición de las curvas naturales, control excesivo, entre muecas, congelamientos y poses. Día a día vamos adoptando posturas que duelen, decisiones que lastiman, fingimientos que ocultan nuestro ser. ¿Qué hay «ahí» que queremos sacar y qué es lo que le metemos adentro?

Por ejemplo, la grasa puede estar alojada tanto a nivel de la hipodermis como en entre los pliegues del peritoneo, y sólo podremos ponerla en movimiento con ejercicios específicos (como el que describo más adelante) o masajes para lograr que se suelte.



La principal consigna: disfrutarlo mientras lo hacemos. La respiración serena. Enraizada en el centro vital, para poder gozar esa fuerza que nos sostiene, ordena, forma, libera y unifica

lodías de flauta y tambores para ampliar la conexión con el mundo interior. El tambor es un instrumento en esencia femenino por su forma circular que evoca la vida, sus ciclos y con su voz, la voz de la tierra en el pulso de la vida. La flauta en esencia masculina es la melodía que representa la voz de la vida mortal. Y tal como hombres y mujeres, juntos creando la danza de la vida.

El dibujo del infinito contiene ambos diseños: el círculo y la línea recta entre dos puntos, entre ellos se puede ir y venir.

El círculo y la línea son las formas dadas pero el infinito es tuyo y te invito a que lo recorras con todo tu cuerpo.

Se puede comenzar con las piernas vigorosas algo separadas, el pecho amplio, los brazos relajados la mirada en aquella actitud que expresa lo que cada uno está destinado a ser, un ser libre de luz. La respiración serena. Enraizado en el centro vital para poder gozar esa fuerza que nos sostiene, ordena, forma, libera y unifica. Siempre recordando que **ningún ejercicio debe ser llevado más allá de los límites de la persona que lo practica**. Valoramos lo que se puede hacer ya que la flexibilidad no es solamente una cuestión de alargar los tejidos sino también de ajustar el sistema nervioso para crear un nuevo sentido mientras nos movemos (cuando enseñamos al sistema nervioso nuevos modelos de movernos, lo que experimentamos se refuerza, por eso es muy importante ser positivos y concentrarnos en lo que el cuerpo Sí puede realizar). Hay que disfrutarlo mientras lo hacemos porque pese a tantas normativas y modelos, la pelvis no conoce distinción entre lo permitido y prohibido, su movimiento y vitalidad constituye la fundación real de la vida. La respiración tiene que estar libre, el diafragma sube y baje con facilidad. Sólo a los más afortunados les sale al primer intento algunos estamos hasta jaños! ajustándolo... Háganlo también con música.

Al terminar la práctica apoyamos nuestras manos en el centro del pecho, focalizándonos en sentir nuestra energía fluyendo entre el vientre y el corazón.

Cuando somos considerados con nosotros mismos y respetamos cada parte de nuestro cuerpo con nuestros pensamientos y nuestros hábitos, estimulamos la energía vital a fluir libremente y florecer.

(1) **Bubo** (o **Yambé**), es una deidad de la mitología de la antigua Grecia. Aparece por primera vez en el Himno a Demeter de Homero, realizando su «ana suromai» (el gesto de levantarse la falda y dejar la vulva al descubierto). Muchas figuritas la representan con el rostro debajo de la pollera como en el grabado que ilustra este artículo.

Fuentes: -No-risk abs. Blandine Calais-Germain. Healing Art Press. 2011, U.S. -The woman belly book. Lisa Sarasohn. New world library. 2006, U.S.

María de los Angeles País, es Danzaria y Técnica en Desarrollo Psicocorporal. Investiga y coordina grupos de Mujeres en Danza.



Siendo que los órganos necesitan espacio suficiente para la motilidad gástrica, un vientre compacto tampoco es un seguro de buena salud. El contenido del abdomen puede visualizarse (no muy poéticamente) como un tubo de pasta de dientes si se aprieta por un lado, sobresale por el otro. Para adquirir vigor de una manera dinámica que permita a nuestro contenido tener soporte y fluidez al mismo tiempo, la postura es muy importante. Si cierro las costillas y me hundo en una hiperfisosis, la panza sale por abajo; en cambio si le hago espacio hacia los lados abriendo y manteniendo abiertas las costillas se estira y se aplana. Por estas mismas razones es necesario durante el ejercicio comprender la coordinación de los músculos abdominales entre sí y con el perineo, para no ejercer presión en el suelo de la pelvis, ni abombar el vientre en ningún otro punto.

Y a la hora de comer, recordar el dicho «lo que no nutre, intoxica» para elegir, preparar e ingerir con verdadera actitud reverencial, lo que pronto se convertirá en nues-

tra energía vital.

¿Puedo lograr una columna fuerte, flexible y coordinada manteniéndome dentro de las prácticas aceptadas? Y Al final de tanta curva sinuosa qué hacemos con la pelvis?

La pelvis puede realizar balanceos, círculos, espirales, moverse en todas las direcciones y alrededor de su centro de gravedad, sin romperse y a la vez estimulando gentil y gradualmente las energías dormidas.

Invito a experimentar con el movimiento del infinito que es la esencia de la danza del vientre, puede dibujarse en todos los planos y direcciones del espacio, tanto con la pelvis como con la columna, la cabeza y las manos. suave o rítmicamente y tanto mujeres como hombres pueden beneficiarse con esta práctica.

Es importante realizarlo con música, me-

kung fu panza

un barril con fondo

Para trabajar la musculatura abdominal, el Qi Gong (Chi Kung) propone trabajar sus límites: aumentar la tonicidad del perineo; mejorar la respiración haciéndola más profunda; unir con un hilo imaginario el perineo con la coronilla y proyectarla al cielo; y tonificar los músculos intercostales.



escribe Carlos Trozman

El término abdomen deriva de la palabra latina *abdomen*, *abdominis*, cuyo prefijo *abdo* parece provenir del verbo *abdo*, *abdis*, *abdere*, que significa sustraer a las miradas, ocultar, esconder, o, según utilizó César dicho verbo: "Poner a cubierto, en seguridad". 1 La noción que esta parte del cuerpo es una cavidad donde se puede esconder o guardar, está presente en el término popular "Barriga", palabra emparentada con "barrica" y también con "barril", elementos utilizados para guardar y preservar tanto líquidos como granos y otros elementos.

Si consultamos un diccionario médico, la definición es "Parte del cuerpo comprendida entre el tórax y la pelvis, que contiene las vísceras. También llamado vulgarmente vientre". 2 El diafragma es el músculo que separa el tórax (donde se localizan el corazón y los pulmones) del abdomen, donde se hallan casi todos los órganos del aparato digestivo (salvo la boca y la laringe) y los del sistema excretor. Todo el proceso de metabolismo de los alimentos, de transformación de aquello que comemos y bebemos en sustancias nutritivas para nuestras células y en energía vital funcional, sucede en el abdomen. En esta cavidad se ocultan de la vista y se guardan las vísceras para protegerlas. Allí se acumula el alimento, el líquido y el grano, para ser procesados y nutrirnos.

El fondo de este barril es el suelo pélvico, el perineo, que junto al sistema de fascias y a la cadena tónica anterior llevan el peso de los órganos internos y los sostienen en su lugar, para evitar prolapsos.

La panza oriental

Para las Tradiciones Orientales, como los movimientos de Qi Gong chino o el masaje Shiatzu Kan Gen Ryu japonés, en el abdomen se encuentran, además de las vísceras, otros elementos muy importantes para la vida ya que en el interior del vientre también se produce la transformación de los alimentos en energía llamada *Ki* (en japonés), o *Qi* (pronúnciese *Chi*) en chino, que circula por los Canales que postula la Medicina Tradicional China, por los órganos y todos los tejidos del cuerpo. El punto *Kan Gen* se encuentra en la línea media del vientre, cuatro dedos por debajo del ombligo.

Kan significa en japonés "algo que llega al final y retorna", y *Gen* quiere decir "origen". Entonces el *Kan Gen* es el punto donde empieza y termina el ciclo energético del cuerpo.

Coincide con un punto de acupuntura muy importante para el funcionamiento del Intestino Delgado, donde se produce la absorción de nutrientes por parte de los glóbulos rojos, que luego viajarán en la sangre para alimentar a todas las células de nuestro cuerpo. La estimulación de este punto es muy tonificante e incrementa la energía de todo el cuerpo.

Para trabajar la musculatura abdominal, el Qi Gong (Chi Kung) propone trabajar sus límites: **aumentar la tonicidad del perineo** para sostener el límite inferior del abdomen; **mejorar la respiración** haciéndola más profunda para que el diafragma, que es el límite superior, tenga más movilidad y masajee los órganos internos al respirar; unir con un hilo imaginario el perineo con la coronilla y proyectarla al cielo sin levantar el mentón, para ampliar el espacio de la cavidad abdominal y tonificar los músculos intercostales.

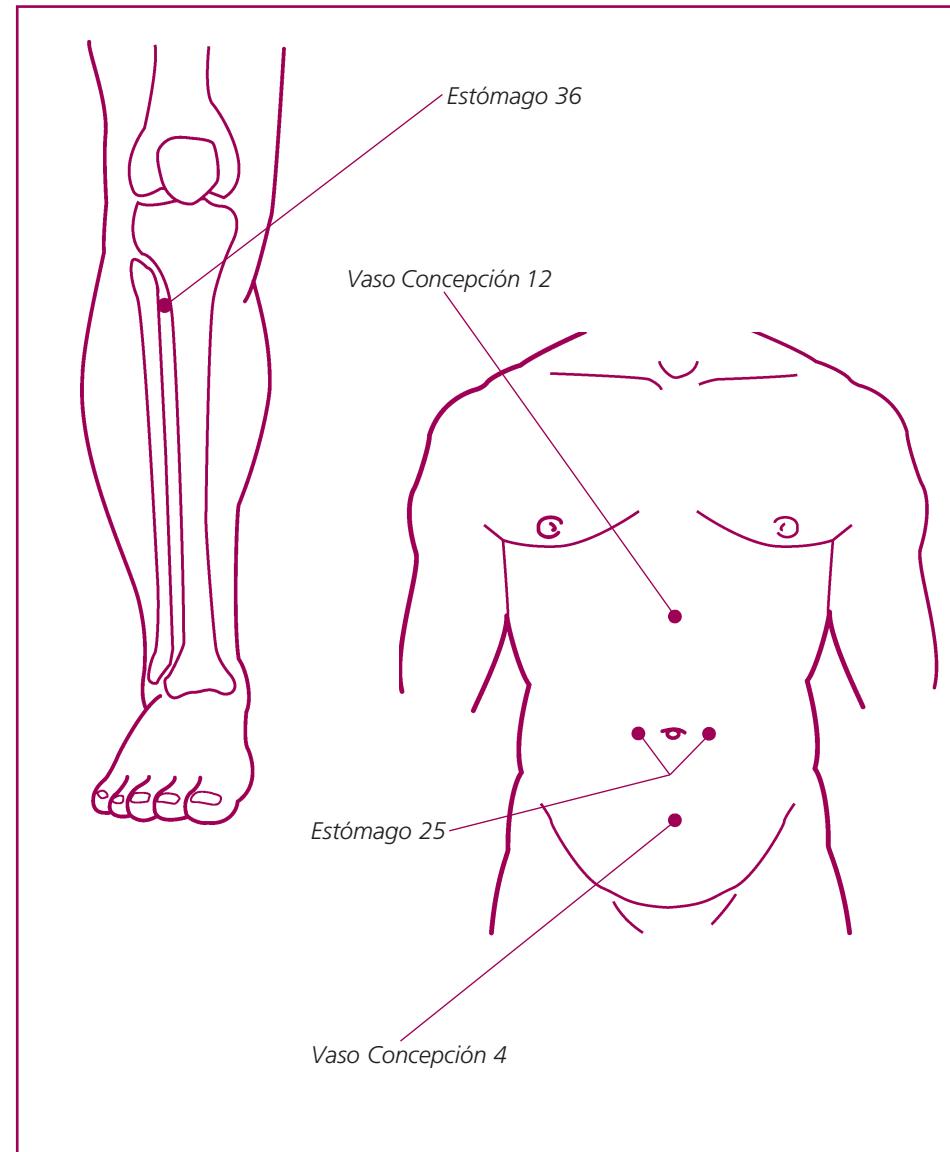
En las prácticas de Qi Gong trabajamos todos los movimientos de energía teniendo en cuenta la polaridad Yang-Yin. A cada fuerza corresponde una contrafuerza. La energía Yang del Cielo, que es descendente como la luz del sol, penetra por la parte superior de la cabeza, nos atraviesa y se proyecta hacia la Tierra desde la punta del sacro, que tiene entonces un movimiento descendente que se "clava" hacia el suelo. Esta energía celeste descendente penetra en la Tierra y produce el "**enraizamiento**", proyectando la intención de las plantas de los pies hacia el centro de la Tierra. Esta acción Yang descendente proveniente del Cielo penetra en el centro mismo de la Tierra y se transforma en Yin, produciendo un movimiento ascendente desde la Tierra al Cielo, como es el crecimiento de los árboles.

Esta fuerza que se proyecta desde las plantas de nuestros pies es el resultado de la fuerza de reacción a nuestro enraizamiento, a la tonicidad del perineo y a la proyección del pubis, que pone su intención hacia el cielo activando las cadenas fasciales y las cadenas tónicas anteriores.

Es el equilibrio entre estas dos fuerzas: el sacro hacia la Tierra y el pubis hacia el Cielo, lo que nos mantiene erguidos y sostiene nuestros órganos en su lugar.

Aquí algunos puntos utilizados en Acupuntura y en Shiatzu Kan Gen Ryu, que pueden ser presionados para favorecer la salud del abdomen, tanto de los músculos como de los órganos.

"Barriga"es una palabra emparentada con **"barrica"** y también con **"barril"**, recipientes utilizados para guardar y preservar tanto líquidos como granos y otros productos. Los músculos abdominales son protagonistas en las paredes de nuestra barriga. El diafragma es su límite superior. Y el fondo de este barril es el suelo pélvico (el perineo), que junto al sistema de fascias y a la cadena tónica anterior contienen el peso de los órganos internos y estabilizan nuestra postura.



-Vaso Concepción 12 *Zhong Wan* (Estómago Central): en la línea media, en mitad de la distancia entre el esternón y el ombligo. Para todos los problemas del Estómago y dolores abdominales. En caso de diarreas, se puede aplicar un paño seco caliente durante 10 minutos.

-Estómago 25 *Tian Shu* (Eje Celestial): punto bilateral a 2 dedos a cada lado del ombligo. Para todos los problemas del Intestino Grueso, diarreas, estreñimiento, inflamación.

-Vaso Concepción 4 *Kuan Yuan* (Origen de la Barrera): en la línea media, en la mitad de la distancia entre el ombligo y el pubis. Para inflamación y cólicos intestinales.

-Estómago 36 *Zu San Li* (Tres Aldeas): en la cara externa de la pierna, debajo de la protuberancia de la tibia, entre el filo de la tibia y el tendón. Para debilidad y atonía de los músculos del abdomen y todos los problemas digestivos.

Masaje del vientre

Masajar el vientre con las palmas de las manos partiendo desde el ombligo en el sentido de las agujas del reloj, en forma de una espiral que se expande, realizando 9 círculos, siendo el más pequeño alrededor del ombligo y el mayor hasta las costillas bajas y caderas. Luego realizar los 9 círculos en una espiral que se contrae hasta el ombligo. Repetir 3 veces para activar los movimientos peristálticos y favorecer las funciones digestivas. Realizar el masaje de pie o en reposo; no hacer demasiada presión, respirar profundo y trabajar lentamente.

Notas

1 Diccionario Latino-Español y Español-Latino, Blánquez, A., Ramón Sopena, Barcelona, 1950.

2 Diccionario médico ilustrado Harper Collins, Marbrán, Madrid, 2005.

Carlos Trozman 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.

desafíos de una época difícil



El mundo en que vivimos nos está obligando a "abrir el paraguas" para resguardarnos de una lluvia de amenazas. En este informe revisamos algunos desafíos y buscamos estrategias para enfrentarlos

tiempos modernos

cuando los cambios nos desbordan

escribe: Carlos Martos

Vivimos tiempos turbulentos con cambios tan violentos y veloces que muchas veces no los podemos procesar. Esto nos genera malestares psíquicos y físicos y nos impulsa a buscar alternativas que no nos perjudiquen. Sabemos que no es fácil, pero es imprescindible.

«La duda es uno de los nombres
de la inteligencia.»
J. L. Borges

conocer quién y qué, en medio del infierno, no es infierno, y hacer que dure, y dejarle espacio. Italo Calvino (trad. Aurora Bernárdez)

En la edición anterior de *Kiné* Julia Pomiés citó al escritor italiano Italo Calvino y rescató, de las páginas de su libro *Las ciudades invisibles*, un texto que calificó como «pequeño con un contenido gigante» que dice:

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 continuo: buscar y saber re-

podía comprarse un terreno en cuotas y comenzar a edificar su casa.

Hoy está todo patas para arriba, los avances tecnológicos a partir del auge de internet comenzaron un proceso de «uberización» de la sociedad, donde los algoritmos deciden por nosotros. Los medios masivos de comunicación cumplen una función fundamental desde hace muchos años difundiendo noticias falsas, manipulando la información, machacando los cerebros (sobre todo de los más jóvenes) para imponer esta ideología neoliberal, que continúa quitando derechos a los trabajadores bajo una pátina de modernidad. No hay que olvidar que apenas un puñado de grandes conglomerados dominan la prensa, radios, televisiones, redes de internet, etc.

Si la sociedad todavía resiste estos niveles de injusticia sin explotar, es porque existen redes de microorganizaciones sociales que hacen un trabajo formidable en comedores, cooperativas de trabajo, y otros espacios de contención.

Claro que las diferencias entre ricos y pobres no son algo nuevo. La filosofía, la historia, la sociología, han realizado múltiples estudios y evaluaciones y han elaborado las más diversas propuestas al respecto. Y hasta la literatura picaresca española del siglo XVII lo puso de relieve. Por ejemplo, Rinconete y Cortadillo dos personajes de las novelas ejemplares de Miguel de Cervantes, cuando llegaban a un paraje desconocido comentaban que siempre había dos pueblos en el mismo pueblo: uno para los que

desafíos de una época difícil

viene de la página anterior

tienen dinero y otro para quienes no lo tienen. ¡Han pasado 400 años! Y sigue habiendo dos mundos en el mismo mundo.

Un estudio sobre desigualdad global dirigido por el premio Nobel de economía Joseph Stiglitz, informa que el 1% más rico del planeta acaparó entre el 2000 y 2024 el 41% de toda la nueva riqueza generada, mientras sólo el 1% fue a parar al 50% más pobre.

Por cierto el papel de las élites gobernantes, el llamado *establishment* (los que nunca van a elecciones y siempre tienen el poder) también en nuestro país ha sido lamentable. Y además tenemos a 4 ó 5 megamillonarios del Silicon Valley dominando con sus empresas (Facebook, Google, Apple, Amazon, Microsoft, IA...) los contenidos de internet e imponiendo sus reglas del juego.

Soportamos niveles de injusticia, pobreza y miseria nunca vistos, y hoy expuestos en todas las pantallas... Han logrado imponer la ideología neoliberal, el sávase quien pueda, como si fuera un recurso legítimo basado en su visión de la meritocracia.

Le han hecho creer a millones de personas en todo el mundo que ellos son sus propios empresarios, que son «libres», cuando en realidad son trabajadores precarizados que carecen de los derechos más elementales (sin vacaciones, sin obra social, sin aguinaldo ni el pago de horas extras). El trabajo en las plataformas *on line* es una nueva y brutal forma de explotación que nos muestra, por ejemplo, a cientos o miles de repartidores de comida pedaleando durante muchas horas por toda la ciudad.

Y esto no ocurre sólo en nuestro país, basta ver el avance de la ultraderecha en Europa y otras partes del planeta.

Una hegemonía caníbal y una alianza paradójica

¿En qué nos estamos convirtiendo hoy en día?, se pregunta el escritor español Santiago Alba Rico⁽¹⁾ en un reciente artículo sobre la transformación molecular hacia el fascismo. Y agrega que hay una "hegemonía caníbal" 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. Esas opiniones son, según Alba Rico, la expresión de algo más profundo, la espuma de una ola de fondo, la experiencia de los "cuerpos separados": miedo, frustración, odio.



Nuestro problema principal hoy no es simplemente el creciente autoritarismo de las élites, que lleva décadas en marcha, sino la alianza paradójica de estas élites con el malestar experimentado por los sujetos precarizados, humillados y desesperados.

Esa alianza no es simplemente el fruto de una "manipulación" vertical (bulos, fake news, conspiranoias) ni se puede, por tanto, revertir con "explicaciones correctas" (pero igualmente verticales) desde una pedagogía progresista. Hay una cuestión de cuerpos, de vínculos horizontales entre los cuerpos y los relatos. ¿De qué está hecha esa alianza y ese vínculo? ¿Por qué los discursos más disparatados prenden en el cuerpo y los afectos de los sujetos en principio menos interesados en la victoria de las ultraderechas? La reflexión antropológica sobre la política —concluye Alba Rico— permite sostener estas preguntas en serio, a fondo, más allá de las respuestas *prêt-à-porter* (simplificaciones superficiales como: *disponen de más dinero y más medios de comunicación*, y similares.)

Al respecto escribe el investigador del CONICET Juan José Mendoza⁽²⁾:

«La biblioteca y los archivos son un antídoto para las fake news (noticias falsas). Pero con eso solo no alcanza.

-La falta de "conciencia documental" nombra la "inocencia" con que la escuela convive con la misma cultura audiovisual que la destruye.

-El proyecto es que arriba, en la superestructura, haya Silicon Valleys y Ciudades tecnológicas. Y que abajo estén los cuerpos, las subjetividades. Y que en el medio no haya nada: que dejen de existir las instituciones y los Estados. El proyecto es que sean las redes sociales y los influencers los que hagan la interfaz, hagan de conectores entre las superestructuras y los cuerpos colonizados de las infraestructuras lisas: **dóciles portadores de subjetividades sometidas**. Detrás del achicamiento del estado, el proyecto es la balcanización (división) de las naciones. **El consumo es una forma de domesticación. De allí que el cuerpo sea un campo de batalla**.

Y revela que lo importante es que los cuerpos sean el yunque, que el intervencionismo triunfe. Los partidarios de los cuerpos binarios por algún lado caen. Con implantes, prótesis, cirugías, violencia obstétrica, bypass o alimentación sintética. Algunos son adictos a la botulina. Usar celulares con auriculares inalámbricos o mirar autos en revistas con diseños ergonómicos ya nos hace presa de la conquista técnica. **Los cuerpos de los defensores del binarismo también son híbridos: desde los años 60 vienen siendo colonizados por la técnica**.

Para el proyecto de conquista de los cuerpos quizás no haya grieta de pañuelos verdes vs. celestes.

La democracia no puede ser reducida al cumplimiento de seriados sueños de consumo. El debate en torno a la calidad de

nuestra democracia quizás sea más importante que el debate Estado vs. Mercado.»

Citas citables

Por su parte el ex vicepresidente de Bolivia, Alvaro García Linera⁽³⁾ comenta «El propio Estado moderno existe como una "alquimia" que somete a la comunidad a una doble abstracción: representar como iguales a personas *realmente* desiguales, y concibe la creación de riquezas sólo como producción de mercancías».

Aquí cito al periodista español Iñaki Gabilondo⁽⁴⁾: «Hace mucho tiempo que descubrimos el truco: hay unos poderes que se defienden por el procedimiento más antiguo, que consiste en **convertir en amenazas los derechos**. O sea, todo derecho aparece convertido en una amenaza. Lo mismo da que sea el divorcio, que amenaza con la destrucción de la humanidad, que el aborto o el matrimonio homosexual. **Cada derecho que tú planteas es inmediatamente convertido en una amenaza.**»

Martín Rodríguez⁽⁴⁾, periodista y analista político, escribe: El invierno demográfico entra también en la alquimia de estas interpretaciones. Acá va una: no hay tiempo de traer hijos al mundo, no hay mundo al que traer hijos, no hay tiempo para un hijo. ¿Cuándo no estamos trabajando?, ¿cuándo no somos esclavos de nuestro rendimiento? Todos somos hijos de una economía popular, en tanto esa economía describe a un hormiguero pateado: el rebusque informal que no distingue clases.

«Hoy la gente se explota a sí misma voluntariamente creyendo que así se realiza», dice el tan leído Byung-Chul Han⁽⁵⁾. en su libro *La esclavitud del siglo XXI, amos de nosotros mismos. Del estallido social a la implosión personal*.

¿Como preservarnos? ¿cómo lidiar con todos los estímulos, las tentaciones y las trampas que se nos presentan todos los días?

Aquí reproduzco una cita del filósofo nacido en Hong Kong, Yuk Hui⁽⁶⁾; «*Hay que buscar una alternativa antagónica al modelo consumista, algo de lo que estamos muy lejos, por culpa de las constantes adicciones que se le proporcionan a la tecnología y las adicciones que producen a nivel mayoritario, dos enemigos –adicción y adicción– contra los que solo podemos luchar si lo hacemos de manera colectiva, pensando colectivamente.*»

Notas

(1) Santiago Alba Rico, escritor, ensayista y filósofo español contemporáneo.

(2) Juan José Mendoza, Dr. en Letras, escritor y crítico literario argentino, investigador del CONICET (Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas).

(3) Alvaro García Linera, vicepresidente de Bolivia durante el mandato de Evo Morales.

(4) Martín Rodríguez, periodista y analista político argentino, director de la revista Panamá.

(5) Byung-Chul Han, filósofo nacido en Corea del Sur y formado y establecido en Alemania.

(6) Yuk Hui, filósofo nacido en Hong Kong y catedrático en la Universidad Erasmus de Rotterdam.

Carlos Martos es documentalista geógrafo (UBA). Co-editor de la revista Kiné.

¿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.

FORMACIÓN TRADICIONAL
MASAJE TRADICIONAL TAILANDESES
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.

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.mascarinstituto.com.ar
@institutodelamascara
@mascarinstituto
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

desafíos de una época difícil

profundizar el pensamiento crítico

hay un mundo allí afuera

escribe: Carlos Trosman

Vuelvo a naufragar

Hay circunstancias que se repiten cíclicamente. Para percibir los ciclos es necesario haber vivenciado varios, lo que implica tener una trayectoria de vida o conocer la historia. Cuando en los años '70 pusieron la radio a todo volumen en los subtes, estaba indignado por la invasión a nuestra subjetividad, por la destrucción del silencio ambiental como espacio vacío que permite el desarrollo del pensamiento. Cuando años después los televisores y la parafernalia audiovisual invadieron ese y otros espacios, a las nuevas generaciones, que ya habían nacido con la televisión prendida, omnipresente, les pareció algo natural. El silencio ambiental arrebatado a mi generación ya no existía cuando nacieron las siguientes. Y las más recientes generaciones "smartphones", prácticamente conciben estas prótesis tecnológicas como parte de su esquema corporal y de su vínculo con el mundo.

En los ciclos de la política y la economía sucede lo mismo.

Parecen naturales cosas que han sido construidas en una arquitectura que tergiversa la historia a fuerza de repetir datos falsos que se refieren en sí mismos, justificando acciones que en otro momento eran reprobables y penalizando otras que habían sido vividas como conquistas de la comunidad.

Los medios de comunicación moldean la realidad erosionando la subjetividad, acorralándola sin silencios ni espacios de reflexión, porque los espacios están llenos de "información" las 24 horas. Por eso los teléfonos ya no existen, sólo existen los "smartphones", variedad de "inteligencia artificial" que nos atonta, reemplazando nuestra inteligencia por estructuras premoldeadas. Con elementos premoldeados es más fácil construir (y en apariencia es más barato), pero la creatividad está limitada y la impronta personal se diluye en los parámetros prefijados. La calidad es otra y el resultado es la homogeneización de las subjetividades. La "comunicación" contemporánea nos encuentra naufragando entre infinitud de corrientes de datos, de informaciones falsas, de relaciones tendenciosas que tergiversan la historia intentando reescribirla.

La neurona atenta

Mantener y recuperar los espacios de silencio, de algún modo se transforma en una guerra contra la banalización del conocimiento y la deshumanización de los vínculos. Este combate nos obliga a estar alerta todo el tiempo, por lo que muchas veces nos gana por cansancio. Estar alerta las 24 horas tampoco es una opción saludable, porque también nos estaría robando el espacio vacío del sueño y del descanso, nuestro tiempo de regeneración. El estado de alerta forzado por la invasión continua de nuestras subjetividades debería ser más orgánico, funcional y saludable. Respiremos.

La velocidad del flujo informático y su globalización, hacen parecer urgente y permanente la necesidad de tomar decisiones ante múltiples situaciones, descartando todo el tiempo datos y organizando otros para hacer frente a la inmediatez que surge sin parar.

La globalidad al servicio de las empresas genera continuamente infinitud de informaciones parciales de sucesos múltiples por todo el planeta y aledaños. El mundo ya no tiene confines, y en esa pérdida de los confines, también vamos perdiendo la intimidad. Nuestros confines se ven expuestos



Los medios de comunicación moldean la realidad erosionando y colonizando subjetividades. Nuestros gustos, aún los más íntimos, están siendo orientados por los algoritmos que nos "informan las cosas que nos interesan". El resultado es una homogeneización de las subjetividades. Se vuelve urgente usar la tecnología de acuerdo a nuestra necesidad, para que no se inviertan los términos y seamos nosotros las herramientas de esa tecnología, que nos utiliza para recoger datos, alimentar la inteligencia artificial y vendernos productos y una visión del mundo que perpetúa los sistemas de poder. Resistir a esta colonización requiere trabajar muy a conciencia sobre sí, sobre la educación y sobre los lazos sociales. Con una neurona atenta que nos permita recuperar el sabor del mundo.

diluidos en la captación de nuestros datos personales para ser utilizados por la inteligencia artificial. Nuestros gustos, aún los más íntimos, están orientados por los algoritmos que nos "informan las cosas que nos interesan" y nos conectan con personas y cuestiones afines, creando mundos virtuales fantasmagóricos a los que parecemos pertenecer. Premoldear la información que recibimos de acuerdo a nuestros intereses produce el efecto de un virus, de un Caballo de Troya que invade nuestras subjetividades para también premoldearlas. Este mecanismo afecta la decodificación que hacemos de nuestras propias percepciones, que van perdiendo importancia como instrumentos para poder entender el sentido del mundo que nos rodea. Las diferencias que configuran el mundo vivo del cuerpo a cuerpo son escamoteadas, diluyendo el aquí y ahora en la globalidad.

La neurona atenta, entonces, sería más un estado de silencio interno donde nos abstengamos de la velocidad y la inmediatez, paremos la adicción tecnológica y nos demos tiempo para pensar, para evaluar, para respirar, sentirnos y dejar crecer nuestra creatividad.

Vermut con papas fritas

Ya que nuestra inteligencia es humana, sus virtudes y sus límites no pueden medirse desde la "eficiencia" tomada como un concepto económico relativo al mercado, sino desde su capacidad creativa, constructiva y desde su potencial de adaptabilidad para que podamos desarrollar nuestras vidas sin enajenamientos. Estamos sumergidos en las circunstancias del mundo y los datos recolectados por medio de nuestros sentidos para poder actuar en cada escenario siempre serán decodificados de una manera subjetiva particular que se traducirá en acciones. No

se trata exclusivamente de procesos matemáticos. Esas acciones son nuestra creación: original, imperfecta y azarosa como la vida misma. Nuestra vida, nuestros cuerpos, no son soportes, "hardwares" imperfectos de nuestras mentes "softwares", un equipo con fecha de vencimiento no muy lejana y generalmente desconocida.

En el mundo contemporáneo se intenta instalar esta comparación donde el hardware tecnológico sería mejor que el humano, ya que al no ser orgánico sería más estable y duraría más tiempo, y el software superaría en velocidad y eficiencia a nuestra mente en el procesamiento de datos.

Paradójicamente la tecnología intenta falsificar la condición humana utilizando lenguajes adaptados a cada persona e invadiendo el campo del arte "creando" (yo diría desarrollando) músicas, novelas, cuadros y un largo etcétera. **La inteligencia artificial ha sido creada no sólo para alcanzar una eficiencia científica que supere a la mente humana, sino para manipularla.** Estas falsificaciones del arte y de los modos de comunicación, junto con la producción de mentiras de la "postverdad", falsifican no solamente lo humano, sino también la historia y el escenario que nos rodea. Crea las circunstancias en que estamos inmersos mezclando virtualidad y realidad para confundir nuestras percepciones tergiversándolas a partir de incentivar los vínculos por medio de la tecnología para aislarnos de la historia y de los demás. Por ejemplo cada vez hay menos trámites que puedan hacerse en forma presencial. Aun estando en el mostrador indicado frente a la persona encargada, hay que "entrar en la aplicación" (solamente con un "smartphone") para poder pedir un turno médico.

co, pagar una cuenta, y un largo etcétera que incluye demostrarlo a un robot que uno no es un robot.

Volver a los sentidos, degustar en silencio el vermut con papas fritas (o lo que guste) y **sentir el sabor de la vida.** Encontrarse con amigues, compartir, discutir y **volver a evaluar** desde ese sabor nuestras convicciones y nuestra posición en el mundo.

iGood show!

Los significados congelados, premoldeados, impiden la circulación de la energía, la producción de subjetividad. **Por eso es importante ejercer cierta abstinencia.** No estamos obligados a recurrir a toda la tecnología que se nos vuelve disponible, ni hacerlo todo el tiempo. Necesitamos restaurar la función de los espacios vacíos, del silencio, para que cada uno pueda nadar hacia el objetivo que considera importante en su vida dentro de un mar de significados. Volver cada uno a sí mismo hace a la diversidad y también a la empatía.

Las ideologías más totalitarias, aunque declaren el culto al individualismo y a la libertad, en la práctica son masificadoras y fomentan un pensamiento hegemónico que se manifiesta en acciones patoteras, donde quien queda afuera es calificado de enemigo por no seguir los preceptos de ese rebaño.

No hay libertad de ser diferente o pensar el mundo de otra manera.

Por eso el ataque a las diversidades. Es la libertad con uniforme. El uso de las redes sociales ocupa cada vez más tiempo de nuestras vidas restándonos tiempo vital. Todo el tiempo que pasamos en las redes sociales, aportamos nuestra energía a un sistema orientado a la esclavización de las subjetividades, a **generar adicción.** Esta adicción debería ser tipificada como una **patología.** Por eso necesitamos aprender a abstenernos, a tomar distancia de estos nuevos usos y costumbres tecnológicos para que se mantenga la ecuación donde la herramienta es la tecnología y la usamos de acuerdo a nuestra necesidad, y **no se invierta para devolvernos las herramientas** de la tecnología, que nos utiliza para recoger datos, alimentar la inteligencia artificial y vendernos productos y una visión del mundo que perpetúa los sistemas de poder. Así quedamos esclavizados en un show del horror.

La resistencia a esta colonización de la subjetividad requiere trabajar muy a conciencia en la educación y en los lazos sociales ayudando a construir otro futuro más inclusivo, solidario y más humano, donde podamos rescatar a quienes quedan sumergidos en la vorágine.

Hay un mundo allí afuera. Afuera de nuestras mentes y nuestras pantallas.

Un mundo que puede ser percibido por nuestros sentidos y degustado, en su enorme cantidad de sabores y sinsabores, y decodificado con las posibilidades de nuestra historia y nuestra creatividad. Es el show de la vida, del cuerpo: limitado, imperfecto, vivo, siempre misterioso, pero implicado.

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 www.shiatzukangenyu.com.ar www.iiqgargentina.com.ar

desafíos de una época difícil

fortalecer lo colectivo

la potencia de **lo grupal**

Como dice una frase que nos gusta, y que creemos que es realidad: "El pueblo unido jamás será vencido" (como dice la canción escrita por Sergio Ortega junto al grupo chileno Quilapayún, en 1973). Y lo mismo vale para una familia unida, para amigos unidos. Asimismo, el cuerpo unido no será vencido, pues la unión da energía, da potencia, da plasticidad y ganas de vivir, porque no está dividido. El cuerpo —y la sociedad— divididos se enferman.

escriben: Élida Noverazco, Karina Jousse

Tenemos que reconocer que hemos perdido la capacidad grupal, sobre todo en nuestro país. Lo hemos visto años tras años. La última vez que había un grupo consolidado, capaz de hacer fuerza y derrotar una dictadura, fue en aquel momento histórico. Después, la sensación es que todo se hubiera dissociado, se hubiera disgregado. Con el advenimiento de los distintos gobiernos caracterizados por una combinación de retórica populista y políticas económicas neoliberales, apareció el "yo me salvo" y "me importa poco el otro", una lógica individualista que se fue profundizando a través del tiempo.

Hoy, nos encontramos en un país esquizofrénico, todo dividido, y eso tiene mucho que ver con nuestros representantes. Es, tal vez, una de las cosas menos favorables que nos puede pasar, porque sabemos que el grupo es potencia, es energía, es resistencia, es pasión, es revolución. Sin embargo, hoy no hay grupos consolidados hacia un fin común, hacia un bien común. Se impone el "yo me salvo y no me importan los demás".

Con la deshumanización en la que hoy estamos inmersos, se perdió la solidaridad, la comunicación, la empatía, el acercamiento, lo amoroso, el cuidado, la protección, todo aquello que nos da un grupo, no gente simplemente agrupada, sino un grupo real, vivo, con vínculo.

Por eso, nos parece que es bastante peligroso lo que nos está pasando, porque, en esa división, se reina centralizando el poder político: "Divide y reinarás", expresión que fue atribuida a antiguos estrategas.

Entonces, en esa tensión estamos, en la cual somos ajenos al otro. El otro ya no es mi semejante, sino mi contrincante, mi enemigo.

Si nos remontamos a tiempos un poco más allá, recordamos los conventillos, los barrios donde el vecino te venía a pedir azúcar, o donde alguien se preocupaba si no veía a la señora de enfrente. Vivimos en departamentos completamente aislados, y suele pasar que acusamos recibo de que le pasó algo al vecino cuando sentimos olor, cuando ya es demasiado tarde. Hemos perdido la capacidad de anticiparnos o de acudir lo más urgente posible a la ayuda de ese vecino, de ese ser humano, de ese semejante. Eso se perdió absolutamente.

La comunicación se degradó; la digitalización, las pantallas, la dependencia de los teléfonos móviles, los riesgos a la IA, nos separan, nos vuelven autómatas.

En el subte, por ejemplo, somos todos autistas. Vos querés bajar y no te escuchan. Tenés que tocarlo, decirle: "Mire, quiero bajar", porque no perciben tu presencia. La

incomunicación es total. En cambio los grupos se basan primordialmente en esa situación comunicativa, en ese mirarse a los ojos, en ese tocarse, en ver cómo el otro está vestido, si está triste o contento, en ver qué le pasa, si está igual que ayer. Por supuesto, esto atraviesa todos los ámbitos. Si vas al médico, no te mira, no te palpa, no te ve: mira la computadora. En cualquier oficina o institución, es muy difícil que el otro nos tenga en cuenta. Siempre hay una máquina, un intermediario, que traduce tu ser en datos, resultados, números, pero no habla de vos como ser humano integral.

Muchos trabajos, hoy en día, se hacen desde casa; se pide la comida y los mandados por Internet. Y las bibliotecas son poco asistidas o poco visitadas. Es decir, en lugar de procurarnos más encuentros, nos estamos procurando cada vez más el aislamiento. Lo mismo pasa, por supuesto, con los niños.

Por lo demás, se terminaron los comités; se achicaron los clubes de barrio. Nos queda como aliciente las plazas como espacios abiertos, lo cual no está mal, pero no reemplaza el diálogo ni la reflexión de un comité, de una asamblea, esa discusión colectiva donde entre todos nos pensábamos, nos replanteábamos, nos autocriticábamos, y buscábamos mejorar lo que socialmente queríamos cambiar para el bienestar común.

También veníamos reflexionando sobre cómo se construye poder en el Congreso, de la fuerza que se necesita en los distintos bloques de diputados, y de cómo hoy algunos intentan concentrar todo el poder. La importancia de agruparse en pos de ciertos fines, fines que sean buenos para el pueblo o para la humanidad en general, y no en contra, es enorme. **Vemos ahí cómo la unión hace a la fuerza, para bien o para mal.** Con la nueva ley laboral, por ejemplo, se intenta borrar el rol de los sindicatos, los cuales podrán tener sus errores, pero eran un espacio al que se podía recurrir, un punto de referencia para defender derechos. En este momento, no hay instituciones donde podamos estar amparados, y esto representa un gran triunfo de la derecha, o un gran triunfo de este momento cultural, que busca dividirnos para que no tengamos más dónde sostenernos.

Entonces, no hay, en su totalidad, o en lo general, situaciones o propuestas donde se promueva el encuentro, el ser un grupo, el poder compatibilizar, que no significa que pensemos todos igual, pero sí que estemos en una posición de unificación frente a lo que no nos hace bien, con conciencia y con propósito.

Que la unión haga la fuerza, para bien

Como dijimos al inicio, el cuerpo —y la sociedad— divididos se enferman. En cambio «la unión hace la fuerza», según una frase que viene de los textos homéricos de la antigua Grecia y sigue replicándose hasta hoy en dichos y refranes de la sabiduría popular.

Por eso, es fundamental la reafirmación colectiva. Y aunque es muy difícil, porque estamos muy disgregados, muy fragmenta-



dos, no es imposible. Y en esa reafirmación colectiva, reforzaremos también nuestras defensas, nuestro afán de vivir, de mirar al otro, de volver a encontrarnos.

Creemos que es un buen momento para replantearlo y volver a la unión; dejar de ser esquizofrénicos para ser, si se quiere, neuróticos; para ser pasionales, fanáticos, comprometidos. Para volver a pelear por ese club de barrio, por una idea política, por una filosofía. Poder recuperar las tareas en común, esos espacios compartidos. Insistimos, no es nada fácil, porque estamos demasiado cortados en pedazos, y, encima, tenemos un gobierno que representa todo eso con la mayor crueldad. Es el emergente de esta sociedad fragmentada. Pero, justamente por eso, tenemos que volver urgentemente a la unificación.

Es fundamental tomar conciencia de la necesidad de reforzar lo colectivo, lo grupal, porque es ahí donde vamos a encontrar realmente la fuerza para poder oponernos, para poder resistir y construir otra cosa. Reafirmarnos en esa pura conciencia compartida —en esa conciencia a favor de todos— es, en este momento, una tarea política y humana esencial.

El escritor estadounidense Stephen Nachmanovitch, en su obra *Free Play: Improvisation in Life and Art* (1990), alude a una cultura moderna que separa y divide, en la que se pierde la experiencia del todo: cuerpo–mente, individuo–comunidad.

En esa fragmentación de una sociedad alienada y compartmentada, surge "una tremenda apetencia de unión y arraigo", un deseo profundo de conexión:

Volvemos nuestro lado más íntimo hacia esa persona amada y abrimos un libre intercambio hacia adelante y hacia atrás. En el amor desaparecemos, detenemos el mundo, dejamos de ser dos seres y nos convertimos en una actividad, en un campo abierto de sensibilidad. El amor del amado y la amada, y el dolor de la elongación por ambas partes, nos enseña que somos parte de algo más grande que nosotros mismos, parte de un gran sistema o ser. En el amor aprendemos las grandes lecciones realmente de unión y de pérdida.

En el amor, dice, "desaparecemos": no como pérdida del yo, sino como disolución del ego rígido en una experiencia compartida, experiencia que revela que **formamos parte de un sistema mayor**, una red de vida que trasciende lo individual, y que, de algún modo, nos redime y purifica.

Esa búsqueda de conexión —que el autor identifica en la experiencia amorosa, en la entrega y en el flujo creativo— también puede leerse como una clave política: el poder de lo colectivo surge precisamente de esa capacidad de abrirmos a los otros, de generar un "campo de sensibilidad" compartida donde cada voz se entreteje con las demás. Frente a la tendencia actual a la concentración del poder y a la disolución de los vínculos sociales, reprender a improvisar juntos —en el sentido más amplio y vital del término— se vuelve una forma de resistencia.

Improvisar, como amar o cómo actuar políticamente, implica escucharnos, responder, crear desde la relación y no desde el aislamiento.

En ese espacio común es donde puede renacer la fuerza social que se opone a la fragmentación y afirma, de nuevo, la posibilidad de un *nosotros*.

Lo grupal desde la perspectiva de Danza Armonizadora

Aquí ingresa el rol indispensable de las terapias corporales, del movimiento. Trabajar el cuerpo permite reconocer disociaciones corporales, fijaciones o rigideces localizadas, partes anestesiadas, como así también todas las problemáticas emocionales que les dieron origen. El reaprendizaje corporal permite a la persona adaptar nuevos patrones perceptivos y motores, y a la vez nuevos modos vinculares, en consonancia con un cambio profundo de actitud. Este proceso favorece el desarrollo de la conciencia grupal, integrando al individuo en una red de resonancias con los otros.

Danza Armonizadora trabaja específicamente con la unificación: *unir es amor; dividir es desamor, es indiferencia*.

Trabajamos para la conformación de grupos protectores que permitan el desarrollo personal de cada uno de sus integrantes. En el ámbito grupal, el alumno puede socializarse, templarse y recuperar la confianza en sí mismo, constituyendo el grupo en un marco adecuado para la expresión del sentimiento y el autoconocimiento.

Por tanto, la conformación del grupo debe plantear un clima grupal contenedor, cohesivo y de apoyo permanente al alumno. Esta disciplina propone una reflexión crítica y, por sobre todas las cosas, una experiencia vivencial de la dimensión grupal del ser humano, de la necesidad de estar unidos para la conquista tanto de pequeños logros como de grandes destinos, de la grandiosa presencia de ese otro para lograr aprendizaje, reconocimiento, identificación, plasticidad, oposición que fortalece, protección, confianza, puntos de apoyo, mayor desarrollo de la percepción e intuición, para orientar el crecimiento y la evolución, tanto individual como social.

Nadie es sin el otro. En la canción "Encuentros", lo expresó León Giaco de forma más poética: "Chispa de luz en los ojos, veo quién soy junto a otros".

Es necesario reconocernos como parte importante de un todo, valorizando al prójimo como integrante fundamental de ese universo colectivo, y pudiendo convertir, entre todos, aquellas cosas cotidianamente inalcanzables, en hermosas realidades.

Las autoras son docentes de Danza Armonizadora. **Élida Noverazco** (creadora del método). **Karina Jousse** (profesora).

desafíos de una época difícil

no someterse a los modelos corporales

cuando la **transparencia** oculta

La historia de la humanidad ha creado y destruido imágenes del cuerpo a lo largo de los siglos. Mitos, leyendas, brujerías, historias ficcionales o reales, han conformado imágenes del cuerpo que constituyeron modelos, monstruos, ideales... y que en un juego parojo existencial, se encarnan en la propia imagen corporal y en la imagen corporal social que define el lugar del cuerpo en cada comunidad. En el imaginario social del siglo XXI el modelo hegemónico impone un exceso y exaltación del cuerpo perfecto y transparente. Los avances biotecnológicos, los cuerpos mediáticos, los cuerpos espectáculo, entre muchos otros, no dan respiro. Necesitamos reconstruir una noción de cuerpo no fundida en la imagen de los medios. Construir una imagen corporal propia, viva y deseante.

escribe: Elina Matoso

Los grupos sociales han ido creando sus identidades, construyendo y destruyendo imágenes del cuerpo como un juego de espejos donde es imprescindible la mirada del "otro" para reconocerse. Se trata de un juego virtual entre lo individual y lo social donde los espejos se resquebrajan, se fragmentan, se reproducen, devolviendo una imagen corporal que se desea ver y otra que se prefiere negar.

Es así como en cada etapa histórica, suele esconderse aquello que es considerado feo, monstruoso, deformado, vil, maligno... En los tiempos que vivimos, por ejemplo: la gordura, la discapacidad, ciertos colores de la piel, la vejez, la baja estatura, entre muchos otros. Los medios de comunicación captan, como sagaces sabuesos, imágenes del cuerpo que constituyen "modelos".

Modelos de lo amado y modelos de lo odiado, de lo permitido y lo prohibido... y lo vomitan luego en páginas a todo color en respuesta a los mandatos de la economía, la política, la voracidad del poder. Estos modelos constituyen modelos mentales que **traspasan la condición física del cuerpo**, ya que son propuestos por la cultura y así cumplen una función organizativa, **dan identidad**, pertenencia, **otorgan sentido al sí mismo**.

Si bien es cierto que los modelos corporales-sociales constituyeron siempre, a lo largo de la historia una función impositora de normas y modos de pertenencia, la fascinación que los medios masivos producen es tal, que tomar distancia de ellos es prácticamente imposible.

Pantalla: la aplanadora corporal

El cuerpo es imagen. En las pantallas es imagen plana. El cuerpo es esa forma de colores brillantes de las publicidades, dejó

de ser volumen, es una silueta que brilla y se destaca. Vivimos un mundo de imágenes. Las imágenes del cuerpo se multiplican. Y reproducen en formas cristalizadas. El cuerpo es una ficción constituida en las redes sociales y culturales, que se ve proyectada. Se posee un cuerpo, se posee una imagen de cuerpo. Cuando la imagen que se posee no concuerda con la imagen de la pantalla, se queda lo real perdido. Deambula, rechazado, ignorado, desconocido. Es como si se hubiera roto su televisor: queda desposeido del entorno. Y paradójicamente, cuanto más se asemeja el propio cuerpo a la imagen proyectada, menos cuerpo real tenemos, somos pura imagen, plana.

Si confluyen en el mismo cuerpo «lo saludable» con la imagen proyectada, se vuelve perfecto. Si se suman dietas que dan sonrisas y figura delgada, entonces se tiene cuerpo, se lo puede usar como presentación en fiestas, trabajos, romances. Si no concuerdan «salud» e imagen, se cae en una antinomia problemática: enfermedad-imagen rechazada. Ya no es una imagen presentable, aquí entran los dolores, las arrugas, las gorduras, las angustias. ¿Es posible conciliar y entrecruzar estas dicotomías? ¿Qué hace cada persona con su cuerpo redondeado, sus dolores de espalda, sus necesidades viscerales?

Las propuestas que nos impone la sociedad estimulan «lo light», «lo transparente». El maquillaje que sea «natural», que no embadurne la cara. La comida fresca, láctea o frutal, no pesa, circula ondulante por el cuerpo y lo deja leve, casi etéreo. ¿Dónde va a parar lo pesado, lo oscuro, lo pálido y voluminoso, si no está en el músculo, ni en la piel, ni en el intestino? La imagen más deseada es transparente, porque sería «verdadera».

«Lo verdadero», en el código de la imagen, es «lo transparente». Este es un discurso parojo, donde la transparencia oculta en vez de revelar. En la ficción de un papel celofán sedoso que no deja ver lo que envuelve sino que lo enmascara, lo oscurece en «light».

Hay enfermedades típicas de la imagen, como la anorexia y la bulimia: ¿Una adolescente anoréxica, cuyo cuerpo es delgado y «joven» a fuerza de un sacrificio en el que lo vendió a la imagen, puede reappropriarse del mismo y valorarlo? ¿Si lo empeñó en la pantalla, supone que al recuperarlo perderá todos los beneficios que esa imagen le brindaba, «novios», «ropas», «pasarelas», «viajes», «éxito»?

El concepto de cuerpo-objeto, si bien se perfila en el Renacimiento, se dibuja con más nitidez en la era industrial y se populariza, hiper-jerarquizado como estructura fundante del pensamiento moderno. Se acopla a una construcción posmoderna en la que solo «es» si se ve proyectado.

¿Cómo pueden gozar su cuerpo un petiso, una gordita, una dientuda, un discapacitado, un anciano, si sólo aparecen en los bloopers?

Las alteraciones en la imagen corporal se acrecientan constituyendo una de las mayores enfermedades de esta época. Se está enfermo por no poseer el cuerpo inalcanzable de la imagen. Hay desposeídos de techo, sumidos en el hambre y la miseria, que sólo tienen a su cuerpo y sus hermanos en iguales condiciones. Y hay una nueva e inmensa categoría de desposeídos de imagen, que, con heladeras llenas y ropas nuevas, lo tienen todo «menos el cuerpo». Y hacen esfuerzos inimaginables para alcanzarlo. Consumen su vida en aparatos, gimnasias, dietas, cirugías, fajas adelgazantes, automedicaciones, para llegar a un cuerpo que se desvanece permanentemente en las pantallas. Vivir en un mundo de imágenes, tan fascinante como este en el que estamos, y no tener imagen del cuerpo y apropiársela, es una de las contradicciones de este siglo.

El cuerpo pasa a la categoría de lo que sobra, lo que molesta, lo que se deforma, envejece, lo que hay que ocultar. Lo opaco.

Sólo si se tiene sida, o cáncer o un infarto, se vuelve cuerpo. Aparece la compasión, la pena. Se es noticia. Las mutilaciones suelen ser protagonistas de los noticieros de la tarde. En la enfermedad se recupera un cuerpo perdido, y cuanto más cerca de la muerte se está, más cuerpo se tiene.

La paroja existencial en la que estamos

sumergidos es que se «tiene cuerpo» cuando se enferma, se padece o se quiebra, y se «tiene salud» cuando el cuerpo es un envoltorio reciclable, descartable, una ficción proyectada.

Comprender la relación entre cuerpo y sociedad implica reconstruir una noción de cuerpo no fundida en la imagen de los medios, ni armada con lo que queda afuera, con lo que enferma y desborda, o está condenado al destierro.

Necesitamos transitar estas dicotomías y construir una imagen corporal viva y deseante, que se apropie de la imagen sin entregar la propia corporeidad a cambio.

El gran cuerpo global

Dietas, aparatos, chips injertados, terapias, medicamentos, cirugías, cambios de pieles, etc., etc.... revelan una corporeidad cualitativamente diferente. Un gran envoltorio refractante, un espejo gigante, envuelve el planeta tierra y todos en él nos vemos capturados, no como singularidades, sino como un gran cuerpo global, ritual, holográfico, pantalácesco... que no pregunta si se quiere o no formar parte de él. Se pertenece más allá de cualquier decisión. No hay elección. Se es perteneciendo. El crecimiento de lo bursátil frente a la producción industrial genera otro orden normativo. Hay un desdibujamiento del sujeto y de su trascendencia, como lo podía plantear la filosofía clásica. Se instala una impronta de identidad alrededor del patrimonio genético –poseo órganos que tienen valor de cambio, que se cotizan– sobre el cual aún es muy complejo legislar. Este gran cuerpo global también se puede asimilar a la red de hilos digitales a los que todos quedamos pegados como moscas, y somos comidos, espiados, adorados, reconocidos, negados por la red misma. Lo que tenemos a la vista son cables, infinidad de conexiones, pantallas, miles de pantallas en cada movimiento que hacemos. Y exuberancia de aparatos, micrófonos, auriculares, celulares que, como nuevas células de este gran cuerpo, nos alimentan y nos mantienen entretenidos, sin tiempo para despegarnos de conexiones que punto com / punto ar consumen sangre eléctrica, un nuevo fluido que todos creemos manejar, a control remoto...

La Lic. Elina Matoso es Directora del Instituto de la Máscara. Ex Profesora Titular de la Carrera Artes en la Universidad de Buenos Aires (U.B.A.) buma@webar.net



desafíos de una época difícil

estimular la presencia del cuerpo en las aulas

crear en las escuelas hoy

reflexiones
sobre el tema

escribe: Laura Requejo

Hace algunos años que habito las aulas de Educación Artística de las escuelas bonaerenses de mi región. En los últimos tiempos, también he podido acercarme a ellas a través de la mirada de colegas y de estudiantes avanzadxs que, en el marco de las capacitaciones ofrecidas por la Dirección de Formación Superior Docente Permanente de la provincia de Buenos Aires, se proponen revisar sus prácticas situadas, articulándolas en un potente diálogo reflexivo.

De esas experiencias emergen algunas resonancias que habilitan preguntas necesarias: ¿qué transformaciones deberían asumir las formaciones iniciales en Educación Artística para pensarnos en un contexto situado, actualizado en prescripciones y modos de estar en el mundo contemporáneo? Y en este sentido, ¿qué experiencias podrían provocar a la presencia de nuestrxs estudiantes en las aulas hoy? Incluso si esto se lograra, ¿cómo construir y deconstruir metáforas y poéticas en clave de derechos? (DEAR, 2025).

Convocadxs por una pedagogía crítica en el campo de las artes, nos arrimamos al fóton de la pregunta y la escucha atenta. Es allí donde, muchas veces, las frustraciones brotan como mates compartidos—virtuales y presenciales—los sábados por la mañana. Sin embargo, siempre podemos renovar la yerba, el agua y con ello la dirección de la charla.

Traducciones contemporáneas y desafíos en la escuela

La inminente caída de los imaginarios y valoraciones que organizaron la escuela de la modernidad parece ser el comienzo de un «sin-fin» que nunca termina de emergir con claridad. Cuerpxs disciplinadxs, entrenadxs en el silencio y en un determinado modelo de habla, parecieran cambiar de dispositivo de control, mas no de su destino.

Niñxs y adolescentes bucean hoy en una disponibilidad constante en relación a dispositivos mediados por tecnologías. Sin embargo, el estar disponibles a dichos estímulos permanentes, provocan la ausencia de su propia presencia.

Sobreestimuladxs y asediadxs por imágenes de otrxs que «gostean», reaccionan, «banean» o validan, conviven con modos de «ser» en la red, más que con modos de habitarse «en red». Estos fenómenos nos interpelan y muchas veces tensionan nuestras prácticas aúlicas.



Intervención del recreo de la Escuela de Música Popular de Avellaneda por estudiantes de Trabajo Corporal del PEM (2025).



Tramas multidimensionales y territorialidades virtuales

En los espacios de encuentro entre colegas de la modalidad artística, surgen estrategias de re-existencia que pugnan por no rendirse ante lo «normal» instituyente. Las artes, como prácticas sociales que construyen un campo de conocimiento específico y multidimensional, impulsan modos divergentes de apreciar, contextualizar y producir saberes. La escuela, como territorio vivo y como espacio de escenificación de lo real, devela a los cuerpos en una posible relación con sus «virtuales».

Martínez (2021) nos acerca así a la noción de *virtual* en su potencia polisémica, vinculada tanto a la realidad mediada por las tecnologías de la información y la comunicación como a una dimensión filosófica de lo real aún no actualizada. Desde esta mirada, la virtualidad territorial se presenta como una posibilidad de resignificación poética del estado de las cosas, ampliando

continúa en la página siguiente

desafíos de una época difícil



Meme created by a student in the Aula de Trabajo Corporal - EMPA - PEM (2025).

viene de la página anterior

el concepto de territorio escolar más allá de sus fronteras físicas.

Pensar lo territorial como una trama relacional multidimensional habilita nuevas formas de encuentro entre lo sensible y lo simbólico.

A su vez, al explorar narrativas digitales actuales, identificamos prácticas irreverentes y lúdicas respecto del tratamiento de las imágenes y los imaginarios: intervenirlas, manipularlas, tergiversarlas o reorganizar sus sentidos.

Estas operaciones amplían una relación iconoclasta con la imagen que impacta en la enseñanza (Dussel, 2018). (ver foto 1, Meme).

En el campo de lo virtual se construyen sentidos que pueden dialogar con los modos de comprender y hacer arte en la contemporaneidad. Diversidad de códigos, yuxtaposición de lenguajes, ironía, alegoría, apropiación y multiplicación son retóricas propias tanto del arte actual como de la cultura digital.

Si embargo, ¿una cosa equivale a la otra? Hacer un *meme* o crear un *reel* puede implicar procesos de producción similares a los de las prácticas artísticas contemporáneas, pero sus fines difieren radicalmente. La distancia entre comunicar y hacer arte se revela como una oportunidad de indagación multisemántica. Y la pregunta por la presencia del cuerpo en esas operaciones no se resuelve necesariamente desde lo comunicacional o lo tecnológico, sino desde la experiencia estética situada.

Como señala Chiqui González (2023), se trata de promover un pensamiento perceptual como condición para la planificación estratégica de **nuevas formas de hacer en las aulas**. Esta perspectiva integral articula sensación, pensamiento e imaginario en un cuerpo no dicotomizado ni escindido de su ambiente, sino en relación dinámica con él.

De metodologías y otras yerbas

¿Cuáles podrían ser entonces aquellas metodologías habilitantes para convocar a la presencia del cuerpo y su despliegue poético en las aulas de Educación Artística?

Como profesora de Expresión y Lenguaje Corporal, considero que pensar al cuerpo como topía de confluencia entre lo percibido, lo situado y lo imaginario resulta vital.

La sensopercepción, como enfoque técnico para la danza, permite no sólo captar «la cosa en sí», sino también las relaciones entre lo percibido y el universo simbólico personal y contextual.



Diversificar las formas de percibir, apreciar y compartir esas experiencias —a través de rondas de verbalización o bitácoras— se convierte en una estrategia de evaluación continua que pone en valor los procesos de construcción del conocimiento.

Si embargo, la composición de obra a partir de estos dispositivos no es sencilla en un mundo donde las inteligencias artificiales capitalizan modos de resolución funcional mediante *prompts* ajenos. Es aquí donde la improvisación, como propuesta metodológica creativa, adquiere sentido en las aulas de Educación Artística y sus posibles virtudes.

Desde la Expresión Corporal, y siguiendo a Reggiani (2020), esta propuesta convoca al complejo perceptivo, a las construcciones y representaciones internalizadas, y a la capacidad de transformar lo dado mediante la modificación del punto de vista, la interpretación, la asociación de imágenes y las decisiones sobre los materiales en juego.

Improvisar no significa hacer de modo improvisado, sino abrazar un hacer espontáneo —diferenciado del hacer impulsivo— que construye relaciones lúdicas y divergentes entre los materiales sensibles.

Estas constelaciones se hacen y deshacen, atraviesan momentos de caos y reorganización, y configuran una escena áulica que transita entre lo elegido y lo emergente, entre la presencia y sus virtuales, entre lo posible aquí y ahora y su despliegue poético, como diría nuestra querida Raquel Guido (2016).

Cuerpos como catalizadores de mundos

Recovecos o patios inmensos donde los cuerpos se animan a estar presentes, más

allá del «presente» dado al inicio del día. Voces que también laten en ritmos, sonoridades, cadencias y pausas; un *tralalero trala* dicho por lo bajo y un timbre fuerte que marca el final de ese estar.

Trasladarse a las aulas capturando algo de aquello, traducirlo en movimiento: tocar sin tocar, esconderse o aparecer, mostrar u ocultar.

Entrar al salón ¿cuántos modos hay de aquello? Todxs entramos al aula y no todxs

Laura Requejo es Profesora de Expresión y Lenguaje Corporal (ISEA A-771) y Lic. en Artes (UNSAM). Desde el 2010 trabaja dentro del sistema educativo de la Pcia. de Bs. As, dictando diversas asignaturas dentro de la modalidad Artística (Lenguaje Danza), en los niveles obligatorios y nivel Superior. Desde el 2023 al presente, pertenece al Equipo Técnico Regional (Región 2) de la Dirección Superior de Formación Docente Permanente de la Pcia. de Bs As, desde donde dicta talleres, seminarios y mesas de acompañamiento a docentes de Ed. Artística en servicio y fuera de servicio.

En el nivel Universitario se desempeña como docente auxiliar provisional de las Cátedras Expresión Corporal I y II y Fundamentos de la Expresión Corporal. Titular: Sandra Reggiani, en la Universidad de las Artes - Dpto. Artes del Movimiento.

Integra el equipo colaborador en el Proyecto de Investigación «Hibridaciones en danza» Abordajes para pensar y realizar experiencias de danza en contextos educativos y sus territorialidades PICTO UNA 00023, directora Sandra Reggiani.

Coautora del módulo Danza y TIC para el postítulo Educación y TIC dictado por el INFOD entre 2014 y 2017.

Referencias bibliográficas:

- Dirección de Educación Artística de la Pcia. de Bs As (2025) *La Metáfora como Derecho: Orientaciones para acompañar procesos de producción artística durante la Semana de las Artes 2025*. DGCyE de la pcia. de Bs As
- Recuperado de: <https://continuemosestudiando.abc.gob.ar/contenido/la-metáfora-como-derecho>
- Última entrada: 11/11/2025.
- Dussel, I. (2018). *La educación alterada: escolaridad, tecnologías y cuerpos en el siglo XXI*. Buenos Aires: Paidós.
- González, C. (2023). *Pensamiento perceptual y educación sensorial en contextos contemporáneos*. Rosario: Universidad Nacional de Rosario.
- Grinberg, S. (2002). *Educación y poder en el siglo XXI: la construcción de subjetividades*. Buenos Aires: Noveduc.
- Guido, R. (2016). *Poéticas del cuerpo en la educación artística contemporánea*. Buenos Aires: Instituto Universitario Nacional del Arte.
- Martínez, M. (2021). *Territorios virtuales y poéticas del aprendizaje*. La Plata: UNLP.
- Reggiani, S. (2020). *Improvisación y corporalidad en las prácticas de la enseñanza*. Buenos Aires: Universidad Nacional de las Artes.

desafíos de una época difícil

defender la alegría

el canto como eje del bienestar y la autenticidad

escribe: Paola Grifman

Ya que tu voz es el eco de tu cuerpo, el registro fiel de tu energía, de tus límites y de tu inmenso potencial... ¿qué camino más directo para ese despertar que el de una práctica que te permita encontrar tu propia voz como tu mejor guía?

Cantar, ya sea en solitario o en compañía, nos libera del estrés, el miedo y la apatía que nos desconecta de nosotros mismos. Es un acto genuino de liberación, donde el cuerpo se manifiesta sin filtros ni adornos. La voz emerge como una expresión pura de nuestra energía en movimiento. En su esencia, cantar es una invitación a descubrir y desplegar nuestro potencial con entusiasmo y sin juicios. Proteger la alegría que nos brinda el canto y cuidar ese espacio único es esencial, incluso indispensable. No se trata únicamente de crear melodías, sino de preservar un territorio de juego donde la creatividad y la expresión puedan florecer sin el peso del control. Mantener estos espacios es una apuesta real por nuestro bienestar personal y un camino hacia un desarrollo integral.

El canto: un abrazo sonoro que nace en lo profundo y nos sincroniza

Cantar es una experiencia profunda. En ese proceso, las palabras dejan atrás su estructura rígida para transformarse en sensaciones, permitiendo que las emociones se expresen a través del tono, el timbre y las vibraciones que surgen desde lo más hondo del ser.

Cantar trasciende el acto de emitir sonidos. Es el lenguaje más natural del cuerpo, un medio que genera armonía entre sus sistemas internos. Y nos invita a sentir, expresar y conectar tanto con nuestra esencia interior como con los demás.

Comprenderlo se transforma en un elemento clave para alcanzar una comunicación plena de presencia y claridad. Además, cantar representa una celebración del pulso vital, una verdadera fiesta de la expresión. Como herramienta poderosa, nos brinda la posibilidad de liberar aquello que las palabras no pueden expresar por completo, lo que permanece atascado en nuestro sistema muscular-squelético, encontrando así una vía de liberación y bienestar.

La magia del canto grupal

El canto es una poderosa herramienta para conectar y equilibrar nuestros aspectos internos, y su efecto se intensifica cuando la resonancia se vive en grupo. Las vibraciones que surgen son tan únicas y transformadoras como las personas involucradas. Cantar en conjunto representa la propia percepción en movimiento, promoviendo el bienestar colectivo.

Esta experiencia impacta de manera única en cada persona. Mónica, por ejemplo, menciona que le ayuda a *reconectar con sensaciones placenteras* y percibe cómo el canto regula su tono muscular. Germán la describe con intensidad, afirmando que al cantar siente que su *alma regresa a su cuerpo*. Para Maite, se convierte en un soporte emocional que, al realizarse en grupo, potencia su *alegría y bienestar*, apreciando la armonía y contención física que ofrece el sonido compartido. Alejandra, en cambio, se imagina sumergida en esa unidad, viviendo la *magia de la música colectiva*, lo que refuerza su



Si hay algo fundamental que necesitamos encender en este presente, es esa alegría vibrante, esa energía chispeante que anima el cuerpo y nos ayuda a enfrentar las urgencias y responsabilidades diarias sin perder el equilibrio. La búsqueda y exploración de la voz auténtica por medio del canto se convierte en una valiosa herramienta de autodescubrimiento, que fomenta un encuentro profundo con la alegría y con nuestra capacidad creadora.

conexión a través de la expresión.

Cantar en grupo trasciende el simple hecho de sincronizar melodías. Para quienes lo experimentamos, representa una conexión intensa, genuina y reconfortante.

Este acto fomenta un vínculo más íntimo y sincero con nuestro instrumento más personal: la voz. En su esencia, **el canto colectivo revive el sentimiento de pertenencia y fortalece el espíritu comunitario**. Al fin y al cabo, compartir siempre será más valioso que competir.

Descubriendo el potencial creativo: La voz, el cuerpo y el flujo de intensidades

En los talleres que coordino, trabajamos con una metodología integral enfocada en la voz y la expresión. El objetivo principal es recuperar la fluidez, claridad y potencia, sumando herramientas prácticas para fortalecer el día a día y potenciar la energía personal en cada interacción. Cuando la energía se encuentra con bloques y no circula de manera libre, pueden aparecer desequilibrios en nuestro sistema. Por esta razón, dedicamos este espacio a liberar de forma suave y consciente las tensiones del cuerpo y la voz, permitiendo que la armonía recupere su lugar. Es una experiencia enriquecedora para descubrir y explorar el inmenso potencial creativo que llevamos dentro.

Logramos esto a través de la exploración de la voz como un vehículo transformador que nos conecta con espacios internos de expansión.

Incorporamos también recursos lúdicos y creativos que nos ayudan a ampliar nuestra expresión y a sincronizar el sonido con el movimiento, empleando este último como un catalizador natural para el flujo vocal.

El aprendizaje colectivo es un pilar fundamental. A través de la resonancia, la observación y la interacción con otros, descubrimos nuevas formas de expresión, aprovechando al máximo la retroalimentación grupal y alcanzando una armonía compartida y única.

Propuestas diarias: ¡Anímate a explorar!

Te comarto ideas sencillas de canto, y creatividad para darle un giro especial a tus días. Cada día incluye dos opciones: una para disfrutar en soledad y otra para compartir en grupo, dejando libre la posibilidad de combinarlas como prefieras. Lo importante es que la exploración la realices siempre con respeto y promoviendo el autocuidado. La intención es integrar estas dinámicas en tu rutina diaria como herramientas prácticas de autodescubrimiento.

Lunes: Resonancia y Calma

• Tarareá suavemente la vocal 'mmm' por 3 minutos, sintiendo la vibración en el rostro para liberar tensiones.

• En grupo, tarareamos una misma nota con un relajado "mmm" y sentimos cómo se mezcla con el sonido de los demás, buscando una vibración compartida.

Martes: Cuerpo y Ritmo

• Mientras caminás en casa o afuera, asignale sonidos al ritmo de tus pasos, como un tambor. Luego, improvisá una melodía sobre ese ritmo con sílabas inventadas.

• En grupo, caminamos en círculo. Uno marca el pulso con percusión corporal suave, (palmas, pies), y los demás emitimos un sonido continuo, que sigue ese pulso.

Miércoles: Liberación de Tensiones

• Abrí y cerrá suavemente la boca, liberando la mandíbula. Luego, emití la vocal «A» de forma sostenida (como un gran «Ahhh...»), pero mientras la sostenes, mové la mandíbula de lado a lado y hacia adelante. ¿Se aflojan las tensiones?

• En grupo, cerramos los ojos. Comenzamos a emitir sonidos suaves de lluvia y, poco a poco, cada uno aumenta la intensidad de su sonido hasta convertirse en una tormenta vocal grupal. Luego, volvemos a la calma lentamente, siguiendo el pulso del grupo.

Jueves: Exploración Vocal

• Cerrá los ojos y date el permiso de emitir cualquier secuencia de sonidos. Abrí los ojos, y mientras volvés a emitir esos sonidos, dibujá en un papel la forma y el color que tienen. ¡Sólo con la intención de expresar auténticamente sin buscar la perfección!

• En parejas, uno propone una secuencia corta de dos o tres sonidos y un gesto simple. El otro lo repite como un eco, buscando solo sentir la imitación y la conexión. Despues lo dibujan juntos, entrelazando los trazos.

Viernes: Eje y Sostén

• Elegí una palabra simple que te dé calma (ej: «Paz», «Aquí»). Cantala como un mantra con una melodía muy sencilla y sentir cómo vibra en el centro de tu pecho. Encóntrá tu ritmo interno.

• En grupo, creamos un canto de apoyo a partir de esa palabra simple. Cantamos la palabra en bucle, y el resto del grupo añade sonidos de fondo (tarareos, percusión corporal).

Sábado: Integración y Juego

• Improvisación con objetos: Elegí un objeto (una cuchara, una llave). Generá un ritmo con el mismo luego improvisá una melodía sobre ese ritmo.

• Cuerpo como tambor: Nos sentamos. Uno propone una secuencia rítmica sencilla (dos palmadas en los muslos, un golpe en el pecho por ejemplo). El resto repite la secuencia al unísono, usando solo el cuerpo como instrumento.

Domingo: Descanso y Armonía

• Respiración Sonora: Acostate boca arriba. Inhalá profundamente y al exhalar emiti un suspiro largo y audible (un 'Ssss' o 'Haaa') que dure toda la exhalación, libe-

Por qué cantamos

Mario Benedetti

Si cada hora viene con su muerte
si el tiempo es una cueva de ladrones
los aires ya no son los buenos aires
la vida es nada más que un blanco móvil
usted preguntará por qué cantamos
si nuestros bravos quedan sin abrazo
la patria se nos muere de tristeza
y el corazón del hombre se hace añicos
antes aún que explote la vergüenza

usted preguntará por qué cantamos
si estamos lejos como un horizonte
si allá quedaron árboles y cielo
si cada noche es siempre alguna ausencia
y cada despertar un desencuentro
usted preguntará por que cantamos
cantamos por qué el río está sonando
y cuando suena el río suena el río
cantamos porque el cruel no tiene nombre
y en cambio tiene nombre su destino

cantamos por el niño y porque todo
y porque algún futuro y porque el pueblo
cantamos porque los sobrevivientes
y nuestros muertos quieren que cantemos

cantamos porque el grito no es bastante
y no es bastante el llanto ni la bronca
cantamos porque creemos en la gente
y porque venceremos la derrota

cantamos porque el sol nos reconoce
y porque el campo huele a primavera
y porque en este tallo en aquel fruto
cada pregunta tiene su respuesta

cantamos porque llueve sobre el surco
y somos militantes de la vida
y porque no podemos ni queremos
dejar que la canción se haga ceniza

rando el peso del cuerpo en el suelo.

• Eco de la Semana: En círculo, cada persona elige una palabra o sonido que resuma su sensación o aprendizaje principal de la semana. Luego, el grupo entero repite ese sonido-palabra en un eco coral suave, ofreciendo una resonancia de cierre colectivo.

Estos ejercicios pueden tener una variante interesante si todo lo que proponemos realizar en grupo lo realizamos en pareja. Vale la pena intentar la exploración conjunta de esos juegos cotidianos. ¿Cuánto hace que no nos ponemos a jugar a dúo con el famoso, divertido y potente «dale que...» de la infancia?

Tu Voz, Tu Ancla

La voz es nuestro instrumento más personal, el ancla que nos conecta con el bienestar más genuino.

Defender la alegría no es un lujo, es una práctica vital para tu cuerpo. Cuando elegís la expresión espontánea y el juego sonoro, estás reafirmando tu derecho al placer.

Todos tenemos un potencial creativo que podemos liberar al cantar y al improvisar. Al reconocer tu ritmo y melodía del ser, reordenás tu energía interna y descubrás la expansión de tu mundo.

Te invito a que el sonido sea tu próximo camino de exploración. Experimentá tu rango, sentí la vibración en tu pecho. La alegría reside en la resonancia de **un cuerpo que se permite ser ruidoso**, creativo y libre. ¡A cantar para ser!

¿Comenzamos este viaje de exploración?

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

desafíos de una época difícil

evitar endeudarse

una libra de carne

el cuerpo **también paga**

Ansiedad, estrés. Exceso de horas de trabajo con secuelas de sedentarismo nocivo, contracturas, tendinitis... Daño en el tono vital y la autoestima. Sobredosis de adrenalina que intoxica con desagradables consecuencias (alteraciones digestivas, taquicardias, insomnio, ataques de pánico, colon irritable). Aumento en el consumo de medicación que ayude a soportar angustias y dolores. Faltan momentos de auténtica relajación y descanso. Se resienten las relaciones familiares por destiempos y destratos.

escribe: Julia Pomiés

Es interminable la lista de los mil y un modos en que el peso de "sentirse endeudado" puede afectar nuestro ánimo, nuestra salud, nuestra vida. Descompensaciones múltiples que abarcan una amplia gama desde la acidez al suicidio. No es una exageración. Recordamos con dolor el caso del Dr. Renée Favaloro. Extremo, y seguramente **multicausal**, como todos los suicidios. Pero hay que reconocer que en muchos casos la angustia de no poder afrontar grandes compromisos financieros constituye una de las causas fundamentales por las que alguien decide poner fin a su vida. Opción que fue plaga en los tiempos de la ley 1050, o en el 2001 del corralito... o en la España de la burbuja inmobiliaria... o en tantos otros lugares donde las sogas del poder financiero y las crisis, sin rescate para las mayorías, aprieta demasiado los cuellos...

Pero, sin ir tan lejos, sin llegar a deudas demoledoras y asesinas... aquí y ahora los dolores de cabeza por la tarjeta impaga que multiplica intereses con cifras usurarias, son cada vez más frecuentes. Demasiado.

Y si no es porque la deuda ya creció exponencialmente, es para evitar que crezca. Pero, eso sí, no falta quien quiera lograrlo **sin dejar de gastar**. Con argumentos propios de esta época del hiperconsumo: *Porque los gustos hay que dárselos en vida, pero ahora, YA mismo, y porque los mezco, yo y mi familia, como dice la tele, como muestran las redes, como se ofrece en cuotas, préstamos, liquidaciones espectaculares, cyber monday extendidos a toda una semana, tours de compras a países que están «baratísimos»... Cataratas abrumadoras, incontenibles, de tentaciones que alcanzan niveles de acoso comercial.*

Y en ese tren, la neurosis y la ansiedad galopan. La alimentación se deteriora frente al requisito de la rapidez. ¿Quién puede perder el tiempo lavando o hirviendo verduras? Las contracturas y las tendinitis se hacen una fiesta en los músculos sometidos a tantas horas de trabajo, de computadora, de traqueteo en pésimos transportes públicos, de gimnasio en las horas libres y de fines de semana agotadores "gracias" a la oferta del *marketing* del entretenimiento y el turismo expres. La adrenalina del estrés (o estrés) intoxica muchos sistemas circulatorios con desagradables consecuencias (alteraciones digestivas, taquicardias, insomnio, ataques de pánico, colon irritable). Faltan momentos de auténtica relajación y descanso. Se resienten las relaciones familiares por destiempos y destratos.

Basta. La lista resulta agobiante. Pero, lamentablemente pinta un panorama existente. No es un delirio ni un invento. Lo que es un delirio y un invento es esa espiral

acerclada que está centrifugando a tanta gente en este lado del mundo. Del lado donde todavía es posible para algunos consumir de más, endeudarse de más, mientras otros comen de menos, trabajan de menos o nada, viven de menos....

Mientras sigue girando esa espiral promovida por los vendedores de más bienes en más cuotas... Vendedores todos y todas: una larga cadena que va desde quienes idean, a quienes producen, quienes intermedian, quienes difunden e imponen, no sólo a través de la publicidad sino también a través de múltiples estímulos y ejemplos de modos de vida felices gracias al tener y no gracias al ser. Tener un auto mejor, lo último en electrónica y electrodomésticos, educación privada, medicina privada, fin de semana en el spa... Otra vez basta. Basta de ese sentido de la espiral. Tenemos derecho a parar. A decir no. A invertir el sentido. A bajarnos de esa locura y agarrar para otro lado. ¿Tenemos derecho?

Y perdóname nuestras deudas...

En este punto, quisiera compartir algunas reflexiones más, "encontradas en los jardines de Internet". Alfonso Vázquez, escritor y periodista español, escribió un artículo denominado «La fábrica del hombre endeudado» (1) en referencia a un libro de el sociólogo y filósofo italiano Maurizio Lazzarato(2)

En su artículo, Vázquez, bajo el subtítulo "La deuda como dominio de la subjetividad", subraya un elemento con el que experimento una profunda resonancia: la deuda es consustancial a la civilización judeocristiana.

Desde nuestro nacimiento los creyentes adquirimos una deuda con nuestro Creador por un Pecado Original cuya esencia ignoramos, asumiendo una *culpa* que tenemos que purgar a lo largo de nuestra vida. De esta forma, en nuestra cultura –como se hace muy evidente en los discursos dominantes en nuestros días– la deuda viene asociada a la culpa por haberla contraído. Este tratamiento está muy presente en la obra de Nietzsche, particularmente en "La genealogía de la moral":

"Esos genealogistas de la moral habidos hasta ahora, ¿se han imaginado, aunque sólo sea de lejos, que, por ejemplo, el concepto moral fundamental de «culpa» (Schuld) procede del muy material concepto «tener deudas» (Schulden)? ¿O que la pena en cuanto compensación se ha desarrollado completamente al margen de todo presupuesto acerca de la libertad o falta de libertad de la voluntad?"



Y todo, más allá de los tiempos difíciles que nos tocan vivir, porque muchas veces los agravamos con un endeudamiento imprudente que podría ser moderado, y hasta evitado.

A diferencia de otras épocas históricas, la condición neoliberal se ha basado en el endeudamiento de por vida ("voluntariamente" solicitado por los ciudadanos "libres") como modo habitual de consumo.

Esta condición es equiparable, con sus diferencias de origen y genealogía, a la deuda que el cristiano adquiere al nacer: Tiene que pagarla de por vida. Pero, más allá de las condiciones "objetivas" del contrato entre acreedor y deudor, aparece otro "contrato" implícito, subjetivo: El deudor debe ser digno de la confianza del acreedor, *incluso* desde antes de adquirir la deuda. Es decir, sus hábitos, sus formas de vida, sus comportamientos, sus aspiraciones, sus ilusiones... deben encajarse en su condición de *deudor*, deben alinearse con lo que de él se espera, con la confianza a la que se ha hecho acreedor.

En modo similar a la **culpa** en el cristianismo, la **deuda** se manifiesta, pues, como un dispositivo de poder, tratando de hacer perfectamente previsible el comportamiento futuro de los endeudados en función de los intereses y objetivos de los acreedores, para hacerse dignos de cumplir su promesa.

Y vaya si estas miradas aplican a la relación entre países deudores y acreedores.

Vuelvo a Nietzsche:

*"El deudor, para infundir confianza en su promesa de restitución, para dar una garantía de la seriedad y la santidad de su promesa, para imponer dentro de sí a su conciencia la restitución como un deber, como una obligación, empeña al acreedor, en virtud de un contrato, y para el caso de que no pague, otra cosa que todavía «posee», otra cosa sobre la que todavía tiene poder, por ejemplo su *cuerpo*, o su mujer, o su libertad, o también su vida (o, bajo determinados presupuestos religiosos, incluso su bienaventuranza, la salvación de su alma, y, en última instancia, hasta la paz en el sepulcro [...])."*

Todos a examen

Hay demasiados cerebros, y asociaciones de cerebros, dedicados a pensar cómo obtener dinero de los bolsillos de las mayorías. Sucede a nivel global, entre los países, entre las empresas y los usuarios, entre las personas. Finanzas. Dinero. Si a usted no le alcanza, no importa, se lo prestamos, ya lo recuperaremos con creces. Y llaman "tener crédito" al tener deudas.

Eso sí, resulta fundamental la evaluación del aspirante a deudor. Alfonso Vázquez señala que la persona tiene que ser cuidadosamente evaluada, en sus actitudes, sus hábitos, sus conductas... para valorar si merece la confianza de recibir un crédito que le endeudará largos años de su vida. Esta evaluación,

además, incluye la pretensión de *guiar* la vida del endeudado hacia una forma que garantice el pago puntual de los compromisos adquiridos. "Es decir, lisa y llanamente, pretende hacer *previsibles* las actuaciones de los endeudados (de casi toda la población). (...) Desde esta óptica (diseño del futuro de la persona a través de la deuda) tenemos que coincidir con Foucault en que nos encontramos con un dispositivo del **biopoder**, con un instrumento de la **biopolítica**.

Y añade Vázquez que esta sumisión del comportamiento futuro de la persona a su rol (y a su deuda) está siendo reforzada por el sistema a través de técnicas de autoayuda, que la vigoricen en su empeño sin descanso. Al respecto, cita un párrafo de Maurizio Lazzarato: *"La multiplicación de la intervención de psicólogos, sociólogos y otros expertos en el 'trabajo sobre sí mismo', el desarrollo del coaching para los asalariados de las capas superiores y del seguimiento individualizado obligatorio para los trabajadores pobres y los parados, la explosión de las técnicas del 'cuidado de sí mismo' en la sociedad, son síntomas de nuevas formas de gobierno de los individuos que pasan también y sobretodo por la modelización de la subjetividad."*

Reflexiones más que inquietantes para nuestras profesiones de acompañamiento. Alerta roja para que la intervención de corporalistas y terapeutas refuerce actitudes críticas, cambios hacia una vida más libre y natural, búsqueda y respeto de las necesidades más auténticas.

Indispensable que quienes trabajan con personas se cuiden muy bien de no ofrecer un mero paliativo para que todo siga igual o peor. Tratar de no ofrecer alivio para seguir soportando el esfuerzo desmedido por mantenerse en niveles de consumo y crecimiento económico que superan las posibilidades... sino centrarse en promover ciertas austeridades saludables, revisar objetivos desproporcionados, reclamar retribuciones más justas, recuperar tiempo y energía para otros crecimientos que no pasan por las billeteras, que nos ponen más en contacto con las sensaciones y los afectos, y cuestionan el gasto fácil de ese dinero que nos resulta tan difícil conseguir.

Julia Pomiés es periodista, directora de *Kiné la revista de lo corporal*; Lic. Artes del Movimiento (UNA); Prof. de Expresión Corporal (Isela - CEC); Coordinadora de Recursos Expresivos (Instituto de la Máscara); integrante de AReCIA (Asociación de Revistas Culturales Independientes). Email: juliapomies@revistakine.com.ar

(1) <https://www.hobest.es/articulo/la-fabrica-del-hombre-endeudado/>

(2) M. Lazzarato. "La fabrique de l'homme endetté" Editions Amsterdam (2011).

desafíos de una época difícil

superar el miedo

cuerpos desobedientes

¿Nos desafian estos modelos políticos legitimantes de democracias erosionadas? Porque al final, nada nuevo bajo el sol: la misma casta reproduciendo un sistema que ya fracasó. Parece que la extorsión tiene como garantes a forasteros multinacionales y como disciplinador al miedo a un estallido. Mientras tanto, grandes shows que nos distraigan: si no hay pan que haya circo. Y cuerpos encorsetados, recortados por la misma tijera de homogeneidades. Dispuestos a aguantar por obediencia. Pero muchos, muchas, muchas... reclamamos el derecho a ejercer una militancia disidente. Me gusta imaginar que esos cuerpos desatarán una una experiencia encarnada, vivaz, estética... que nos ponga a bailar en mejores escenarios. Lo merecemos.

escribe: **Emiliano Blanco**

"Hoy los investigadores están desarrollando nuevos experimentos que no encajan bien con la idea de que lo que vemos es la realidad. Todos aceptan que no vemos la realidad. Lo increíble es que siguen creyendo en la realidad."

Denise Najmanovich

Entre los desafíos de la época, época templada por varias pujas de paradigmas históricos, que como bien dice la canción de la Bersuit "Veo al futuro repetir el pasado"; podemos escuchar con insistencia a los voceros del poder justificar las nuevas tramas con las que se condecora y se hace presente el liberalismo endeudador. El estribillo termina cantando "Veo un museo de grandes novedades y el tiempo no para".

Y por más que insistan con que lo peor ya pasó y lo bueno está por venir, hay un aquí y ahora desconcertado y viviendo con dolor tanta crueldad.

Parece que la extorsión tiene de garantes a forasteros multinacionales y el miedo a una bomba de tiempo en la bicicleta financiera, hace flotar esta moneda foránea que viene beneficiando a sus prestamistas. ¿Quién paga, quién garantiza, cómo la quieren reestructurar?

Mientras tanto, nos estamos acomodando para el gran show que nos distraiga del miedo: si no hay pan, que haya circo. Entonces, cada semana los medios de desinformación nos aprietan el corset victoriano: definiendo nuestras apariencias, condicionando nuestros movimientos, y por ende, nuestra actitud. Moldean nuestras cinturas a fuerza de ajuste.

El uso de estos corset, fantaseaba que al lograr una cintura muy pequeña, hacían que la apariencia pareciera refinada y a la moda, por lo que aumentaba la capacidad para atraer a pretendientes adecuados.

Me hace pensar que el slogan "Argentinos de bien" tiene como propósito eliminar la holgura, repitiendo un patrón hasta que quede ajustado, aunque no tan apretado que no se pueda deslizar en cada bailecito frente a inversores codiciosos de tierras raras y privatizaciones de recursos naturales y uso de las aguas.

Estamos frente a una desidia total. Detalle al pie. Dicen que la palabra corset proviene del francés antiguo "Cors", que significa cuerpo. Para que no digan que este modelo se sostiene a base de ignorancia.

Me gusta lo que dicen otros franceses, si de decirles se trata. Quiero invocar a algunos amigos para los vientos que corren:

"Querer lo eterno cuando el saber siempre descubre mejor la realidad del tiempo, querer el concepto más claro cuando la misma cosa es ambigua, es la forma más insidiosa del romanticismo, es preferir la palabra razón al ejercicio de la razón. Restaurar nunca es restablecer, es ocultar." (Merleau-Ponty. 1948:75)

Esta infamia trae consigo la malintencionada del neo-romanticismo liberal, complejiza su representación por la exaltación de los sentimientos y la emoción: se prioriza la pasión, la intuición y la subjetividad frente a la razón. Las notables transferencias que se realizan en el imaginario religioso que se respira, condensa

la performatividad delante de escena. Enfatizan la identidad y la singularidad del referente político, a través de la figura del "héroe romántico" solitario, genio e incomprendido.

El coro acompañante, distrae las muchas causas escandalosas de la corrupción y del narcotráfico que se instala cada vez con mayor potencia.

La revalorización de la naturaleza, transponiendo que esta misión se contempla bajo las fuerzas del cielo, se convierte en una metáfora del mundo interior, fuente de inspiración y un reflejo de los estados de ánimo. Fingimos demencia, total el dilema no está en cuán rotos estamos. la cosa es desplegar una lloradita y a seguir... algo así como aguantar por obediencia.

Ni hablemos de la resistencia política de los paradigmas pedagógicos, científicos y económicos que se vienen implementando sin ningún tipo de reflexión... quizás por falta de tiempo para ello, ya ni sé... ahora que el fantasma de una reforma laboral esclavista reduce la materialidad del tiempo a una productividad sin descanso, porque al parecer se trata de una revancha clásica para aumentar las razones discriminatorias para despedir empleados.

Nuestra amiga Raquel Guido reflexiona que "el positivismo pretende reducir al sujeto a la objetivación de los hechos planteando la existencia "objetiva" de un "en sí" a la que el sujeto debe adecuarse." (Guido. 2024: 125)

¿Acaso no hay lugar a otro posicionamiento que no sea la adecuación? ¿la aceptación?

Quelli, como le decimos con cariño a Raquel, comprende que "el cuerpo no es un objeto, como lo propone la biología o la ciencia médica, el ego que percibe está encarnado." (Guido, 2024: 126). Esto refiere a la afirmación de Merleau Ponty, de que la conciencia encarnada no remite a que ésta se disuelva en el orden de lo biológico, ya que el ser humano solo puede ser comprendido como existencia. Implica proponer un tercer término entre lo psíquico y lo fisiológico.

No es menor este detalle sobre el orden de lo biológico. Basta con identificar las medidas políticas que este modelo instala, recorta y difunde sobre el cuerpo. Largas listas de injurias, mentiras y falsos testimonios; desechan cada día en las múltiples plataformas de viralización.

No dejemos afuera la descarada censura, cancelación y la creciente temporada de cretinos anónimos que distorsionan en redes sociales y programas de periodismo, sobrevalorando comentarios con vehemencia.

Con total irresponsabilidad, dictaminan que ejercer la militancia es peligroso. Que los jubilados mienten en su mísero cobro, justificando que el sistema no puede ser sostenido y vetando las leyes que favorecen su financiamiento: Jubilación mínima \$333.052,70 + bono congelado de \$70.000 da un total de \$403.052,70; mientras que la canasta básica requiere \$544.304 para no ser indigente. Datos del INDEC.

Cada miércoles, crece la violencia institucional y la represión. El grito ahogado de justicia, parece que solamente ensordece las placas rojas de los medios masivos que señalan a adversarios políticos, porque de los propios no se dice nada.

¿Qué cuerpos colaboramos en imaginar con este escenario de disparates?

Guido insiste con que "el cuerpo es cuerpo que conoce, cuerpo que percibe, y el tiempo es tiempo vivido. La verdad y el conocimiento no se completan de una vez y para siempre. Por el contrario, esta construcción es un flujo, un proceso, un devenir en cada aquí y allá donde la verdad queda a expensas de una relatividad temporal y contextual." (Guido. 2024: 130).

Una relatividad temporal y contextual que refuerza los cimientos de lo que llamamos objetividad. Porque con este paradigma, gritan que se come, se cura y se educa.

La epistemóloga Denise Najmanovich menciona que "una de las dificultades enormes para dejar de pensar en la objetividad o para cuestionarla siquiera, tiene que ver con que nuestra cultura sólo concibe dos cosas: o es objetivo o es subjetivo." En su esplendorosa conferencia en una charla TED. Una invitación a conmovernos por algunas reflexiones en torno a la percepción.

Me llama mucho la atención cuando diserta que cuando hablamos de objetividad, "no son sólo ideas en nuestra mente, son formas de relación en el mundo. Tienen importancia personal en nuestras parejas, con nuestros padres, con nuestros amigos. Tienen una importancia política fundamental. Quien habla desde la objetividad, está pidiendo obediencia. ¿Quién puede ser el vocero de la objetividad?" Entonces, el derecho a ejercer una militancia disidente, en el marco de una democracia asolapada por un modelo político que no tiene mayoría de representación en el poder legislativo, porque el último escrutinio dejó en manifiesto la menor participación desde el retorno a la democracia; es un detalle para nada menor. Si no fuera por la extorsión y los llamados dirigentes dialoguistas, se gobierna por decreto.

Del sistema judicial, mejor ni hablamos. Vergüenza. Pero mejor sigamos profundizando en lo que nos propone Denise:

"Cuando Galileo invitó a mirar a las estrellas, había muchos mundos nuevos por descubrir. Él no pedía una nueva inquisición, una nueva verdad. Él sólo quería lugar para un nuevo punto de vista, para ampliar la experiencia. Pero esa experiencia después se hizo más chiquita y cuando el objetivismo se consolidó, se consolidó también la idea de un único punto de vista verdadero, de un acceso único a la realidad."

El periodismo es uno de los ámbitos donde más existe esta experiencia.

Se replica y multiplica en las plataformas virtuales y en los muchos comentarios que instalan la liberación de las reglas y acuerdos sociales: da igual insultar a vulnerables, desprotegidos... o peor aún, omitir el desacuerdo sobre las medidas perjudiciales sobre las luchas en torno a salud, educación y la gran represión.

Mucho menos sobre soberanía, aunque un cínico nacionalismo surge con interés por revisionar la historia, las tradiciones y la cultura con una pretenciosa nostalgia por el pasado.

Mientras, algunos datos evaluables sobre lo que acontece, pueden contornear el gesto de este cuerpo acorsetado:

Desde que asumió Milei, se perdieron 276.000 puestos de trabajo registrados y cerraron casi 30 empresas por día. ¿Crecimiento económico con o sin dinero?

La cantidad de trabajadores registrados en unidades productivas retrocedió en 276.624

Me gusta imaginar que el arte colaborará en continuar recuperando el testimonio de quienes desobedecen a estos encorsetados modos y van en busca de la experiencia que los transformó, evocando el "momentum".

Me gusta imaginar que esos cuerpos no reproducirán, sino que desatarán la encarnadura vivaz de transcribir una experiencia estética que nos ponga a bailar en mejores escenarios que los que nos siguen pasando y no merecemos.

En palabras de Raquel Guido, "esta experiencia estética nos habla de una serie de fenómenos encarnados en una conciencia que se sitúa en el aquí y ahora, donde el estímulo se encuentra presente" (Guido. 2016: 158). Imaginar con la potencia de un presente que puede presentarse en gestos espontáneos que nos despiertan de esta ilusión adormecedora y fatigada.

Encender la llama del coraje, porque con tanto parecido es momento de que nos entremos a un beso infinito y vayamos punteando uno a uno nuestros proyectos de país, solidario, de justicia y memoria, de igualdad y reparación para tenerlo listo bien. Construyamos ese gobierno auténticamente soberano y popular. ¿Estará a la altura la dirigencia? ¿Empezamos a exigirles?

Estas últimas palabras, las invoco porque las ví multiplicadas por Susy Shock, faro de poesías insurgentes, cuando el desánimo consterna al presente.

Quizás es ahí. En la insurgencia poética que tiene estos rostros, en los que nos miramos y en tantos otros que esperan con dignidad otra oportunidad que se inaugure el revuelo a la voz de aura, haciendo llo y palmea una ola desacatada para estos cuerpos que anhelamos superar el miedo. Cuerpos desobedientes. Prenderse fuego... y bailarlo todo.

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



desafíos de una época difícil

reivindicar el deseo

biopolítica y micropolítica del deseo

Un concepto que atraviesa mi pensamiento corporal ligado con el de la Biopolítica, es el de la Micropolítica, que toma cuerpo en Gilles Deleuze. Con este concepto, él alude al deseo, a la territorialización del deseo y también a los mecanismos que impiden que el deseo fluya, se multiplique, se expanda

escribe: Susana Kesselman

1-Biopolítica y Micropolítica

Con el nombre de Biopolítica se entrelazan ideas que, a partir de los trabajos de Foucault, investigan los diversos modos de ejercicio del Poder y los mecanismos de control en escalas diferentes que se ejercen sobre los modos de nacer, de vivir y de morir, de relacionarse las personas en las distintas sociedades y tiempos. El control de la población se organiza arguyendo razones de seguridad, de protección –un ejemplo es el de China, donde en una época limitaron la “polución” poblacional autorizando solo un nacimiento por cada familia–. Para el control del territorio, se esgrimen motivos que hacen a la soberanía y también a la protección: protegerse de los enemigos externos que vendrán a invadirnos, aunque no haya hipótesis de conflicto y, en otros tiempos una Doctrina de Seguridad Interna, para proteger a la población del enemigo que convive “entre nosotros”... Y así nos fue. Para el control del cuerpo se argumentan cuestiones de disciplina y también de protección de la salud. Todas estas formas se involucran.

En este recorrido que el análisis genealógico foucaultiano permite, también se pueden rastrear los anticuerpos que los ejercicios de Poder –Biopoder en este caso– generan como defensa del derecho a la vida, del derecho a la preservación del tono vital y la defensa ante los inquisidores de almas descarriadas que por lo general son las que abren las mentes y advierten sobre estos temas.

El concepto de deseo, que toma cuerpo en la Micropolítica de Gilles Deleuze también atraviesa mi pensamiento corporal.

Nosotros, los trabajadores corporales, podríamos asimilar el concepto de deseo a algunas ideas de energía, tonicidad, disposición y a lo que el filósofo Spinoza denomina Potencia. Los vínculos, las situaciones que aumentan o disminuyen nuestra potencia. Lo que en Foucault es política sobre los modos de vida, en Deleuze es una política, una estética y ética del deseo.

Deleuze nos introduce en el nivel de una sensibilidad que ejercerá su existencia posible deslizándose hacia la invisibilidad de lo micro, hacia lo imperceptible de los flujos deseantes para evitar ser cooptados por fuerzas reactivas. El control en este universo es sutil, se instaura en el ser sensible haciéndole sentir, creer, que debe censurar su deseo porque éste puede “contaminar” la convivencia. Con frecuencia el deseo comienza a confundirse con las propuestas y necesidades del Mercado quedando atrapado en esas redes. Es allí donde más fuertemente se reproducen las formas fascistas del Capitalismo, de la producción de una subjetividad del deseo... de marcas, de una subjetividad que

naturaliza el daño en el tono vital.

El énfasis en el concepto de deseo, llevará a Deleuze a pensar no como una carencia, como una producción de flaca subjetividad, sino como una máquina de producción de vida, de pasiones alegres. No se trataría de rescatar el deseo perdido, sino de producirlo, de multiplicar su potencia cuando los controles sociales intentan administrar la sensibilidad.

La propuesta de lo tempestivo es la de hacer emergir una diferencia desestabilizadora de las formas vigentes, lo cual nos separa de lo que somos y nos plantea una exigencia de creación...

2 La Ecosofía

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

Este libro tiene un epígrafe de Gregory Bateson que se refiere a uno de los aspectos que considera Guattari en su noción de Ecosofía. Bateson, nacido en Inglaterra y formado en Zoología en Cambridge, publica, a comienzos de los años '70: “Pasos para una ecología de la mente”, que ya desde el título nos sitúa en el pensamiento que lo organiza.

Transcribo la frase completa del epígrafe: “Existe una ecología de las ideas nocivas así como existe una ecología de las hierbas dañinas. Una característica del sistema es que el error básico se propaga. Se ramifica por los tejidos de la vida como un parásito que ha echado raíces y todo cae en un desbarajuste muy particular. Cuando usted estrecha su epistemología y actúa bajo la premisa de que: Lo que me interesa soy yo, o es mi organización o es mi especie, usted prescinde abruptamente de la consideración de otros circuitos de la estructura integrada por circuitos.”

Para Félix Guattari, la crisis del medio ambiente es sólo la superficie de aguas más profundas, relacionadas con las maneras de asimilar el mundo en el que vivimos. Si bien considera el vínculo de los seres humanos con la naturaleza, también pone énfasis en una ecología de lo mental y de lo social.



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

Guattari considera contaminación en el campo de las ideas a la penetración cultural –producción de subjetividad a través de ciertos modos infantilizantes que se infiltran en la mente de las personas, en sus vidas cotidianas, a través de los valores, de las creencias sobre el éxito, sobre la eficacia, sobre qué es verdad– que los medios de comunicación y la industria del espectáculo introducen. Para combatir esta alienación y “embrutecimiento colectivo”, Guattari propone desarrollar lo que llama la “producción de subjetividad”, es decir, singularizarnos individual y colectivamente, explorando nuevas formas de relacionarnos con los otros seres vivos –no necesariamente humanos– y con nosotros mismos, enriqueciéndonos de ese modo para desarrollar la **biodiversidad** necesaria para la vida misma; diversidad de ideas, de formas de intercambio, de dinámicas relacionales, de maneras de vivir, etc. La Ecosofía intenta sumar al ecologismo una dimensión social y mental para impulsar un cambio profundo de la visión del mundo y lograr conformar la base para una nueva filosofía en el siglo XXI.

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

3. ¿De qué Potencia se trata?

Cuando leo a estos autores que me hablan de la contaminación en un plano que no es meramente el de la naturaleza, algunos incluso hablan de la “ecología espiritual”, me interrogo acerca de mi rol como trabajadora corporal.

Como aquél que hablaba en prosa sin saberlo, me doy cuenta de que mi concepto de “Daño en el tono vital”, un daño que definí como aquél que hiere la sensibilidad de modo imperceptible, sin violencia visible, sin huella a la vista. Un daño que se produce cuando no registramos que somos objeto de maltrato, cuando no consideramos maltrato a ciertos modos de comportamiento, formaría parte de este invento que Guattari llamó Ecosofía. He aquí una herramienta interesante para reflexionar

sobre lo que vengo discurriendo.

Tomar conciencia del maltrato que se nos infinge y que viene disfrazado de “abuelita”, como en el cuento de Caperucita, es la tarea. Y el daño en el tono vital sofoca el deseo a través del desánimo, abruma la creatividad a través de la modelización de las mentes.

No nos damos cuenta de ese daño sino por algunas manifestaciones singulares, siempre singulares, que afectan a nuestro estado de ánimo y lo amargan, lo entristecen.

Algunas ideas pueden aportar al trabajador corporal guías para generar antídotos a esta contaminación en nuestros pensamientos, en nuestros afectos, en nuestros actos:

La tan mentada flexibilidad de tono –cuerpos adaptados al diario vivir, a las múltiples acciones que la vida cotidiana– necesita expandir su acción dentro de otros universos conceptuales interrogando la invasión de información basura, la domesticación del deseo, la homogeneización de los modos de pensar y de sentir. Las técnicas corporales enseñando a surfear en las más variadas aguas de la existencia.

Permitir que nuestra sensibilidad para registrar esté despierta y no se adapte pasivamente a los cambios. Activa y no reactiva.

“Una rehabilitación del cuerpo como ins- tancia ética.” (Deleuze)

Cartografiar el territorio corporal mientras lo recorremos. Recordemos que el territorio no es el mapa, el libro de anatomía, etc. El cuerpo es un territorio de geografías internas y externas cambiantes. Cartografiar los cambios... a veces hay que actualizar los mapas.

Que nuestras alertas no interfieran en el proceso de flexibilización de nuestros cuerpos y de nuestras mentes, muy fáciles de ser interferidas.

Protegernos de los microfascismos en nosotros. Cada uno el que le toca. El microfascismo es un virus que afecta a cualquier organismo.

“Yo soy otros”, decía el poeta Rimbaud. En consecuencia, cuidarnos del exceso de adicción a la identidad. que suele actuar como un ancla que nos impide devenir en otros, en ser personajes en los sueños de otros.

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

fetichismo de la tecnología

Si nos dejamos atrapar plenamente por los avances tecnológicos, con la inteligencia artificial a la cabeza, como un chiche nuevo y fascinante, algunos humanos podemos terminar enjaulados con nuestras computadoras y celulares, mientras afuera, en libertad, late una vida de carne y hueso, plumas, plantas, abrazos... Preocupada por esa amenaza la revista Kiné destinó el año pasado un extenso informe sobre el tema, escrito por diferentes autores, incluida la Dra. Celeste Choclin que este año se concentró de pleno en sus actividades académicas, dejándonos un bache importante, pero dejándonos también su autorización para volver sobre sus textos cuando nos pareciera pertinente. Este es un caso. Compartimos aquí parte de sus reflexiones, el artículo completo y todo el informe pueden leerse en nuestra edición Nro. 164 (ver llamada al pie).

texto de: Celeste Choclin

La IA viene acompañando nuestra experiencia digital y la vida cotidiana, casi sin darnos cuenta, desde sistemas de vigilancia hasta buscadores, pasando por el procesamiento de cada dato personal que se registra. Pero a comienzos de 2023 cuando salió la versión del chat GPT-4 y se empezó a esbozar la idea de que miles de puestos de trabajo en el mundo podían ser sustituidos, se pasó de la euforia a la preocupación.

Sin embargo, el sentido crítico poco a poco fue ganando terreno, nos empezaron a decir que tenemos que aprender a vivir con ella, sacar lo mejor, resignarnos a que los estudiantes la usen para reemplazar sus producciones escritas y por lo tanto incorporar el chat GPT4 en las clases, aprender a hacerle preguntas y prepararnos con los brazos abiertos para lo que la versión del GPT5 nos vaya a proveer.

La propia compañía Meta instaló IA en los chat de Whatsapp y muchos usuarios y usuarias comenzaron a hacerle preguntas al teléfono a ver qué les respondía o qué podía resolver...

De modo que el nuevo fetiche se fue instalando como el gran salvador, no sólo como dispositivo técnico sino como una infraestructura, un sistema de poder, un modelo de negocio, un mecanismo político, un modo de erigir la verdad que horada el pensamiento crítico bajo un nuevo modo de alienación.

Eric Sadin en *La inteligencia artificial o el desafío del siglo* sostiene que asistimos a un cambio de estatuto en las tecnologías digitales: "De ahora en adelante ciertos sistemas computacionales están dotados – nosotros los hemos dotado – de una singular y perturbadora vocación: la de **enunciar la verdad**. (...) «lo digital se erige como un órgano habilitado para peritar lo real de modo más fiable que nosotros mismos».

Desde el ámbito laboral, pasando por el de la justicia, actividades bancarias, el diseño o la medicina, la inteligencia artificial toma un camino **antropomórfico** donde se busca atribuir a los procesadores cualidades humanas sobre todo para evaluar situaciones y sacar conclusiones de ellas. Lo que hoy tratan de hacer los modelos computacionales es tomar la estructura del cerebro como el "paragón a duplicar". "La humanidad se está dotando a grandes pasos de un órgano de prescindencia de ella misma".

En realidad se toma la idea de una inteligencia artificial modelada sobre nuestra inteligencia humana, pero esto resulta falso porque supone una inteligencia desprovista de cuerpo, con lo que se excluyen "una infinidad de dimensiones que nuestra sensibilidad sí puede capturar".

"De ningún modo nos enfrentamos con una réplica de nuestra inteligencia, ni siquiera parcial, sino que estamos ante un abuso del lenguaje".

Ni inteligente, ni artificial

¿Cuáles son las consecuencias de incluir la IA en los sistemas de toma de decisiones en los lugares de trabajo, la educación, la salud, las finanzas, la justicia y el gobierno? Son algunas de las preguntas que **Kate Crawford** se plantea en *Atlas de la inteligencia artificial*.

En consonancia con Sadin, Crawford señala que se trata de sistemas diseñados para servir a los intereses dominantes basados en dos mitos.

El primer mito es que los sistemas no humanos son análogos a la mente humana.

Eso «presupone que, con el entrenamiento adecuado o los recursos suficientes, una inteligencia parecida a la de un ser humano se puede crear de cero sin tener en consideración las maneras fundamentales en que las personas se encarnan, se relacionan y se ubican dentro de contextos más amplios».

El segundo mito es que "la inteligencia es algo que existe de forma independiente, separado de las fuerzas sociales, culturales, históricas y políticas".

Este concepto de inteligencia "ha causado un daño enorme durante siglos y se ha usado para justificar relaciones de dominación desde la esclavitud hasta la eugenesia", señala Crawford.

Se trata de una suerte de recreación del dualismo cartesiano (división mente-cuerpo), aplicado a la IA, que se limita a verla como "incorpórea, liberada de cualquier relación con el mundo material".

La autora señala que ésta no es ni inteligente, ni artificial. El nombre se debe más al *marketing* como un modo de llamar la atención, sobre todo cuando se quiere obtener financiamiento, pero en el ámbito de la investigación se utiliza la expresión "aprendizaje automático".

No es inteligente porque no funciona de manera autónoma y tampoco es artificial. Es algo material, hecho de recursos naturales, combustible, mano de obra, infraestructuras, logística, datos personales y clasificaciones: "Los sistemas de IA no son autónomos, (...) Y, debido al capital que se necesita para construir IA a gran escala, los sistemas son, al fin y al cabo, **diseñados para servir a intereses dominantes ya existentes**" (...).

Una industria extractiva

Crawford define a la inteligencia artificial como una industria de extracción:

"La creación de los sistemas de IA contemporáneos depende de la explotación de

los recursos energéticos y minerales del planeta, de la mano de obra barata y los datos a gran escala".

El sector tecnológico utiliza una gran cantidad de minerales, agua, energía, pero los costos de esa extracción por la devastación que hacen del medioambiente y de los pueblos que viven de esos recursos "nunca los asume la propia industria".

Además la IA está hecha de mano de obra humana a partir de trabajadores digitales precarizados que trabajan a destajo a los que se les paga muy poco y a un ritmo que sigue el de los dispositivos automatizados donde los mecanismos de vigilancia y control son sumamente exhaustivos.

Y algo más resulta imprescindible para hacer funcionar la maquinaria de los sistemas automatizados: **los datos que proveemos todos nosotros, todo el tiempo!!!**

"Hay gigantescos conjuntos de datos llenos de selfis, gestos con la mano, gente manejando, bebés llorando, conversaciones de grupos; todo para mejorar algoritmos que realizan funciones como el reconocimiento facial, las predicciones de lenguaje y la detección de objetos". Al tomarlos como modelo de forma aislada no se toma en cuenta el contexto o el ámbito donde esas imágenes fueron tomadas por tanto "las prácticas actuales de trabajar con datos en la IA plantean profundas preocupaciones éticas, metodológicas y epistemológicas".

Clasificaciones raciales

Crawford señala que los sistemas de reconocimiento facial están armados bajo parámetros sexistas y discriminadores y otro tanto se está haciendo a la hora de vincular estados emocionales a través del rostro como si el rostro humano fuera totalmente transparente, homogéneo y no tuviera ningún tipo de ambigüedad.

La autora menciona una prueba realizada en Amazon para desarrollar sistemas de selección automática de candidatos para el área de programación: el sistema solía recomendar sólo candidatos masculinos, excluyendo a las mujeres y después de tratar de "editar el sistema para quitar la influencia o las referencias explícitas al género, los sesgos persistieron". Esto se debía a que los parámetros de búsqueda habían estado entrenados con currículos históricos de la empresa que habían sido siempre masculinos. Es decir que el sistema **se basa en la repetición de información precedente y por lo tanto perpetúa el modelo de clasificación dominante**.

En IBM, continúa Crawford, llegaron a la conclusión de que algunos aspectos de nuestra herencia (incluidas raza, etnidad, cultura, geografía) y nuestra identidad individual (edad, género y formas visibles de expresión personal) se reflejan en nuestros rostros. "Esta afirmación va directamente contra décadas de investigaciones que han desafiado la idea de que la raza, el género y la identidad son categorías biológicas, sino que se las entiende mejor como construcciones políticas, culturales y sociales".



Si los parámetros raciales se consideran un hecho absolutamente dado, se está suponiendo el mito de un tipo puro, biológicamente determinado al mejor estilo de un darwinismo social y como verdad revelada.

Contraimaginarios

Sadin plantea como imperativo "no otorgar a estas lógicas el monopolio de la racionalidad y hacer valer... modos de racionalidad basados en la aceptación de la pluralidad de los seres y la incertidumbre fundamental de la vida".

El filósofo francés sostiene que tenemos que reivindicar otro espíritu de verdad "a diferencia de la exactitud, la verdad no se presenta bajo ningún referente estable; apela a un esfuerzo de aprehensión que nunca se consuma y sobre el cual debemos regularmente ponernos de acuerdo, incluso de modo provisario, dentro de la diversidad de las subjetividades existentes a fin de esforzarnos por actuar, individual y colectivamente, del modo más justo y al margen de toda imposición unilateral que amordañe nuestro derecho a la palabra".

De allí que el autor promueva un sentido crítico, la necesidad de que este desacuerdo pueda encontrar vías de expresión y que a la vez puedan desarrollarse "contra-imaginarios"

«Otros imaginarios que se satisfagan con la trágica y feliz contingencia del devenir, en oposición a la voluntad de disponer de un dominio integral sobre el curso de las cosas». En definitiva, "la defensa de nuestra facultad de juicio" esa racionalidad imperfecta, diversa, construida a partir de la vinculación con los otros y la aprehensión sensible del entorno que puso en el centro nuestra era Moderna y que hoy parece querer dejarse a un lado.

—Crawford, Kate (2022). *Atlas de inteligencia artificial. Poder, política y costos planetarios*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.

—Sadin E. (2018). *La silicolonización del mundo*. Buenos Aires: Caja Negra.

—Sadin, Eric (2020). *La inteligencia artificial o el desafío del siglo*. Buenos Aires: Caja Negra.

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

Kiné Nro 164 se puede descargar gratuitamente o leer on line en el siguiente enlace: <https://www.revistikine.com.ar/wp-content/uploads/2024/10/Kine-164.pdf>

método feldenkrais

Reflexiones en torno a la Autoimagen

La manera en que actuamos está intrínsecamente ligada a nuestra autoimagen

escribe Gabriela Gómez



"Actuamos más de acuerdo a cómo nos sentimos que a quiénes en realidad somos."

Moshe Feldenkrais¹

"La autoimagen", empieza diciendo Moshe Feldenkrais en su libro Autoconciencia por el movimiento, "esa imagen interna de nosotros mismos es la base desde la cual actuamos" (1974, Feldenkrais). Está condicionada por la herencia, la educación y la autoeducación. "Cada uno de nosotros, habla, se mueve, piensa y siente, de acuerdo, en cada caso, con la imagen de sí mismo que ha construido con los años" (1972, Feldenkrais).

"Nuestra autoimagen está compuesta por cuatro componentes: movimiento, sensación, sentimiento y pensamiento" (1972, Feldenkrais)².

En toda acción se encuentran presentes estos componentes y al modificarse alguno de ellos influirá en mayor o menor medida en los otros. **Somos un sistema de relaciones en constante diálogo.**

A través del enfoque del Método Feldenkrais, exploramos, a través del movimiento, los vínculos entre cómo nos movemos, sentimos, percibimos y pensamos. Al refinar estas relaciones y mejorar la calidad del movimiento, optimizamos la dinámica de la acción.

"La acción es algo que no existe por sí mismo; no hay acción sin sentir, sin percibir, sin pensar. Por lo tanto, mejorar la acción mejorará nuestra vida; lo que significa que sentir, percibir, pensar y actuar mejorará" (1974, Feldenkrais).

En el Método Feldenkrais **trabajamos con la persona en su totalidad**, si bien mejorar una acción particular es importante, en última instancia es "un medio para otro fin"; mejorar la dinámica de la acción, lo que a su vez mejora la calidad de vida.

Desentrañando las Dimensiones de la Autoimagen

Moshe Feldenkrais hace mención a que tenemos diferentes tipos de imágenes, la imagen **fisiológica**, que también llama "imagen funcional"³; la **imagen interna de uno mismo que incluye la emoción, la percepción y el pensamiento, a la que se refiere como "autoimagen"** y la "imagen **externa**" que se puede por ejemplo ver en el espejo. Esta última imagen exter-

na también está relacionada con lo que ven y cómo nos ven los demás que a su vez influyen en nuestra imagen externa.

Cuando habla de imagen fisiológica o funcional:
hace referencia a la representación en la corteza cerebral de las distintas partes del cuerpo, de las cuales una de sus primeras representaciones surgen del llamado "homúnculo."

Este término de la filosofía medieval, que significa "hombrecito" en latín, fue acuñado por **Penfield**, para denominar el mapa cerebral completo de la superficie del cuerpo. Si bien este mapa fue imperfecto, y surgió además una nueva versión posterior, sigue siendo considerado relevante el descubrimiento de que **las zonas que más utilizamos, tienen mayor representación en nuestro cerebro**.

Sobre Wilder Penfield:

Fue un neurocirujano pionero en el Instituto Neurológico de Montreal y fue el primero en realizar cirugía en el cerebro expuesto de pacientes despiertos. Durante estas operaciones, que podían durar horas, exploraba minuciosamente el cerebro para identificar tejido anormal que potencialmente causaba epilepsia. Después de dos décadas de exploración, crea un mapa cerebral. Este mapa táctil, o corteza sensorial primaria, se extiende por una franja de menos de dos centímetros de ancho, corriendo de oreja a oreja a través de la corona de la cabeza. Penfield también exploró

la corteza motora y descubrió un mapa corporal similar. Las señales eléctricas aplicadas a esta parte del cerebro no generaban sensaciones, sino que producían movimiento. Además, identificó un pequeño mapa corporal de orden superior en la corteza premotora, donde se planifican las acciones. Estimular este mapa producía movimientos más complejos, iluminando tempranamente los mecanismos neuronales detrás de la intencionalidad. Si bien para movimientos primitivos funciona, los movimientos más complejos, como los de los dedos, no obtienen precisión. Como ya advirtió Feldenkrais son conexiones ligadas a la experiencia que hace la persona.

El propio Penfield escribió en el intercambio epistolar que mantuvo con Wallace durante varios años, que aunque era un mapa aproximado, él supo ya en ese entonces que no era preciso científicamente, sin embargo, su valor pedagógico, ligado a la neuroanatomía sigue vigente. (ver ilustración 1)

Críticas al Homúnculo de Penfield

En 1950, Wilder Penfield y Theodore Rasmussen publicaron *The Cerebral Cortex of Man: A Clinical Study of Localization of Function*, donde se presenta la imagen más icónica del homúnculo sensorial y motor. Este "homúnculo de Penfield" es un mapa

somatotópico del cerebro que muestra cómo diversas partes del cuerpo se proyectan en la corteza sensorial y motora, con ciertas partes —como las manos y los labios— representadas de manera desproporcionada debido a su alta densidad de receptores sensoriales o complejidad motora. Este modelo se convirtió en un estándar para ilustrar la organización somatotópica y sigue siendo una referencia fundamental en neurociencia y anatomía del sistema nervioso. Sin embargo, en *Epilepsy and the Functional Anatomy of the Human Brain*, los mismos Penfield y Rasmussen advierten que estas zonas no son topográficamente exactas, reconociendo las limitaciones en la precisión de la representación. Además, investigaciones posteriores han revelado variaciones y cuestionado la precisión absoluta de este mapa, especialmente en términos de plasticidad cerebral y diferencias individuales.

Las cartas intercambiadas entre Penfield y el neurólogo Walshe reflejan una serie de críticas sobre el homúnculo. En una de estas cartas, Walshe escribe a Penfield: "Todavía me duele la representación motora en la corteza y me hubiera gustado hablar contigo. Siento que tu 'homúnculo' [...] no representa ningún plan de organización en la corteza motora. Representa un aspecto parcial de la verdad [...]. Supongo que estás profundamente cansado de su apariencia horrible [...]. Puede que incluso tengas que matarlo tú mismo." A lo que Penfield responde: "El homúnculo fue una de varias ilustraciones que usamos para tratar de ilustrar la verdad. No hay nada como el homúnculo en lo que se refiere a la representación cortical, pero parece ser el único tipo de cosa que la gente en general entiende. Con mucho gusto mataría a la maldita cosa si pudiera, pero eso nunca es posible."

Nuevos mapas

Con el tiempo, el modelo lineal de Penfield dio paso a una **nueva representación concéntrica del homúnculo**. En esta disposición, los efectores se presentan en una organización concéntrica y bilateral, y entre ellos aparece una representación global del cuerpo, con áreas que Penfield ya había descrito como "zonas silenciosas" ubicadas entre los efectores. Estas áreas no están directamente vinculadas al movimiento, sino que se relacionan con la planificación de la acción y la organización previa a la ejecución motora.

Ilustración 1



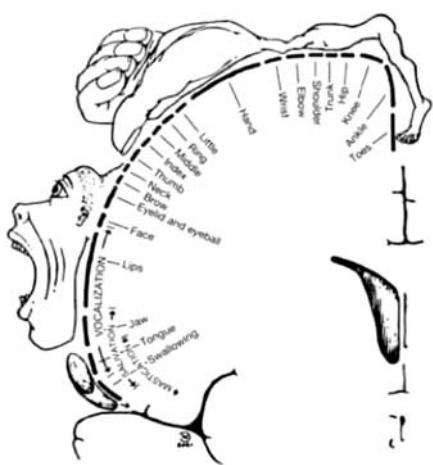
En una carta a Penfield el neurólogo Walshe le escribe: "Supongo que estás profundamente cansado de la apariencia horrible de tu homúnculo".

continúa en la página siguiente

Método Feldenkrais

Ilustración 2

Homúnculo de Penfield (1948)



viene de la página anterior

Este nuevo modelo sugiere que el cerebro no está organizado para mover por separado partes del cuerpo, sino más bien para coordinar acciones complejas donde se integran los distintos aspectos de coordinación, postura, y autoregulación entre otros. Tiene un impacto potencial en neurofisiología, rehabilitación y neurociencia entre otras disciplinas.

(ver ilustración 2)

Los modelos explicativos y el sesgo de género

Una de las críticas contemporáneas al homúnculo de Penfield fue su falta de representación femenina específica. En 2013, el artículo de Paula Di Noto resaltó la omisión de los genitales femeninos y otras características propias del cuerpo de la mujer en el modelo original, lo que sugiere que el contexto sociocultural de la época de Penfield probablemente influyó en la decisión de no crear una versión femenina. Desde entonces, se ha acuñado el término **“hermúnculo”** para referirse a un **mapa somatotópico femenino**, que considera las particularidades del cuerpo de la mujer y sus cambios a lo largo de diferentes etapas de vida, como el embarazo o el ciclo reproductivo, y las variaciones individuales en la percepción y respuesta sensorial.

Investigadores como Gillian Einstein han contribuido al desarrollo de este concepto, defendiendo la necesidad de un modelo que refleje estas variaciones, dado que el cerebro femenino reorganiza sus representaciones en función de las etapas hormonales y cambios fisiológicos únicos.

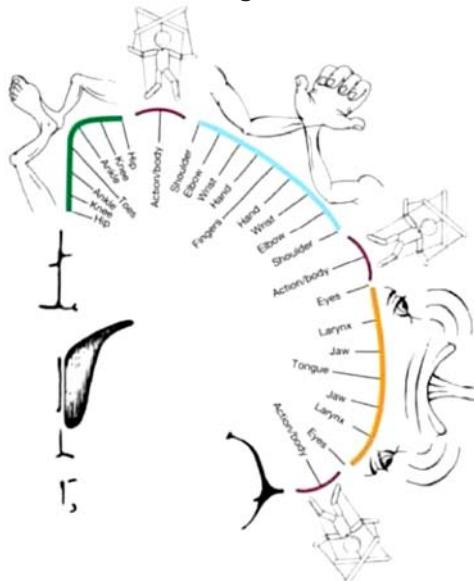
A medida que nuestra comprensión del cerebro avanza, los mapas somatotópicos continuarán actualizándose para reflejar con mayor precisión la complejidad de la organización en la corteza cerebral. **Aunque la información actual puede no ser completamente exacta y aún está en pleno estudio, estos modelos nos ofrecen una aproximación valiosa para entender cómo el cerebro representa las partes del cuerpo que utilizamos con mayor frecuencia, asignándoles más espacio en la corteza sensorial y motora.** (ver ilustración 3)

Esquema corporal-Versus autoimagen

En el libro “El mandala del cuerpo”, los hermanos Black Lee, exploran la relación entre lo que denominan el esquema corporal y la autoimagen.

Se refieren al esquema corporal como la representación mental de nosotros mismos, que se actualiza de manera continua gracias al flujo de sensaciones provenientes de la piel, las articulaciones, los músculos y las vísceras. La sensación persistente de habitar un

Modelo integrado (2022)



El «homúnculo de Penfield» es un mapa somatotópico del cerebro que muestra cómo diversas partes del cuerpo se proyectan en la corteza sensorial y motora. El mismo Penfield consideró que no era demasiado preciso científicamente, sin embargo, su valor pedagógico, ligado a la neuroanatomía sigue vigente. Con el tiempo, el modelo de Penfield dio paso a nuevas representaciones que sugieren que el cerebro está organizado para coordinar acciones complejas donde se integran los distintos aspectos sensitivos, motores, etc.

Ilustración 3



La imagen femenina: El “Hermúnculo” femenino.

entorno surge, en parte, de este constructo mental. Si hubiéramos nacido sin los receptores que cartografián nuestro cuerpo, careceríamos de conciencia de que tenemos un cuerpo. *“Todo lo que está involucrado en el movimiento consciente de nuestros cuerpos se añade a nuestro modelo de nosotros mismos y se convierte en parte del esquema.”*⁴

Nos dan un ejemplo para poner de manifiesto la relación entre el esquema corporal y la autoimagen. Supongamos que alguien pierde 10 kilogramos. Esta persona podría notar que sus piernas ya no se tocan, que su ropa le queda más holgada y que necesita usar un agujero menor en su cinturón. Dado que el esquema corporal o imagen fisiológica surge del movimiento corporal y la interacción con otros objetos, uno esperaría que su sentido de sí mismo y su percepción también cambien. Sin embargo, a menudo sucede que la persona sigue sintiéndose más pesada y voluminosa, a pesar de estas sensaciones y de lo que refleja la imagen que se ve externamente, que el espejo refleja, como si hubiera algo, un mensaje diferente siendo transmitido. Este “algo” es la **imagen corporal, un término introducido por el neurólogo austriaco Paul Schilder.**⁵ Este concepto está relacionado con nuestras actitudes y la respuesta emocional que surge de cómo experimentamos nuestro cuerpo, incluyendo nuestra actitud, cómo nos movemos y cómo creamos que los demás nos perciben.

Como mencionamos antes, Feldenkrais hacía referencia a que las personas tienen tres imágenes de sí mismas. Si la imagen externa, la imagen fisiológica, y la imagen emocional no se alinean, es muy probable que la persona vuelva a ganar el peso perdido.

“Cuando ves a una persona que es más completa y estable, con habilidades más realistas, ves una relación más estrecha entre estas tres imágenes. Las tres imágenes son más similares entre sí. En otras palabras, la persona siente lo que su cuerpo hace en rea-

lidad. La relación entre los miembros del cuerpo está cerca de su relación funcional” (Feldenkrais, Alexander Yanai, nro 24).

Perspectiva Encarnada: La Fenomenología de Merleau-Ponty en Movimiento

Tanto el método Feldenkrais como la fenomenología ponen en relevancia la **experiencia vivida**, destacando cómo nuestro cuerpo y su percepción en el mundo son fundamentales para la comprensión de nosotros mismos y de nuestro entorno.

Nuestras experiencias corporales son influenciadas por el **entorno**. Nuestra identidad se conforma a partir de y con la interacción entre las experiencias corporales y el entorno **la experiencia corporizada es el punto de partida para analizar la participación humana en el mundo cultural.**

Maurice Merleau-Ponty, en su obra *Fe nomenología de la Percepción* (1945), argumenta que el cuerpo no es un objeto en el mundo, sino necesariamente *un ser en el mundo*, un sujeto corporizado (persona), es *el medio a través del cual experimentamos el mundo*. Su noción del *cuerpó vivido* (corps vécu) enfatiza que la percepción es una **experiencia encarnada**, que el cuerpo es nuestro vehículo de nuestro ser en el mundo, “necesito el mediador que es mi cuerpo para relacionarme con el espacio, el tiempo, el mundo de las cosas sensibles y de las cosas visibles.”⁶

Entonces el cuerpo pasa a ser no solo sujeto de la percepción, sino participe de un intercambio sensorial constante con su entorno, actuando como “un conjunto de relaciones vivientes con el mundo.”⁷

En Lo visible y lo invisible, Merleau-Ponty ratifica esta idea, concibiendo la percepción como un proceso activo y recíproco, una relación de mutua implicación entre la persona y el mundo.

Vuelvo a esta reflexión que propuse al inicio: “Somos un *sistema de relaciones en constante diálogo*” pensando en cómo Feldenkrais presentó su Método, en una conferencia en el CERN (1981)⁸, dibujando en el pizarrón un cuadrado, estableciendo así *un sistema de relaciones*, entre el esqueleto, los músculos, la persona en su entorno y el sistema nervioso como ordenador.

Para poder acercarnos a conocer este proceso, es necesario poder observarlo. Ahora bien, **nos enfrentamos al problema de tener que observar-nos, observar nuestra dinámica de acción desde nuestra dinámica de acción misma.** “Cómo puede entonces un sistema conocer su dinámica cognoscitiva, si su dinámica cognoscitiva (que es lo que desea conocer) es a la vez su propio instrumento de conocer?”⁹ con ésta pregunta Humberto Maturana y Francisco Varela, retoman la premisa y el problema que trae la filosofía desde un inicio: “conóctete a ti mismo”¹⁰, con una perspectiva innovadora, desde la biológica y la teoría de la autopoiesis.

Más allá de la posibilidad del ser humano de resolver este problema, el ser humano

como sistema biológico puede a través de la autoconciencia navegar por ese proceso.

La inmersión en dicho proceso, es posible de ser realizada a través de la **autoconciencia**, desde la observación sin juicio previo, tropezándonos con otro problema, ya que “todo lo observado es observado por alguien”¹¹, sin embargo, nos permite navegar este proceso, prestando atención a la dinámica de nuestras acciones, y de nuestras motivaciones.

A través de la autoconciencia podemos evidenciar un mundo de posibilidades, tomar conciencia de nuestros patrones de movimiento y comportamiento y explorar nuevas posibilidades. Feldenkrais enfatiza, que mientras más maneras tengamos de hacer las mismas cosas, o entre más cosas podamos optar, más libertad de acción tendremos. “Mientras más libertad de acción se tenga, más se es un ser humano”¹².

Podríamos, inferir entonces, que el Método Feldenkrais encarna estas ideas de la Fenomenología, convirtiéndolas en experiencias concretas y accesibles para quienes practican el método?

Podemos concluir que en el trabajo de Feldenkrais, se influye en la planificación de la acción en su conjunto, al abordar a la persona como una totalidad incluyendo un proceso donde se pone el énfasis en la toma de conciencia (awareness) mientras se explora y aprende. Esto deriva en un cambio profundo en nuestra dinámica de acción; **en nuestra manera de ser y actuar en el mundo**. Nos sentimos más libres, nos volvemos más nosotros mismos, como si desarrolláramos quiénes realmente somos.

Bibliografía y notas

1. Seminario de Londres, Moshe Feldenkrais, 1974.
 2. Feldenkrais, Moshe. Autoconciencia a Través del Movimiento: Ejercicios Fáciles para Mejorar su Postura, Visión, Conciencia y Vitalidad Personal. Harper & Row, 1972.
 3. Master Moves, 1984, Meta Publications.
 4. El mandala del cuerpo, Blakeslee, Sandra, y Matthew Blakeslee, 2007.
 5. Paul Schilder, neurólogo austriaco-estadounidense, consideró que el concepto de esquema corporal no capturaba completamente la naturaleza de la experiencia física. Introdujo el término de: “imagen corporal”, para referirse a las imágenes mentales que tenemos de nuestros cuerpos y cómo nos percibimos.
 6. Fenomenología de la Percepción, Merleau-Ponty, Maurice (1945).
 7. Lo Visible y lo Invisible, Merleau-Ponty, 1964.
 8. Physics and My Method, conferencia impartida por Moshe Feldenkrais en el CERN, 1981.
 9. El árbol del conocimiento, Humberto Maturana y Francisco Varela, 1984.
 10. “Conóctete a ti mismo” esta frase es atribuida tradicionalmente a los antiguos griegos, y se cree que apareció por primera vez inscrita en el Templo de Apolo en Delfos, en el siglo VI a.C. Aunque su origen exacto es incierto, el filósofo Sócrates la popularizó y la convirtió en un principio central de su enseñanza. Diógenes Laerio, Vidas, opiniones y sentencias de los filósofos más ilustres, Libro I, Capítulo 12, siglo III d.C.
 11. “todo lo observado es observado por alguien” relaciona este pensamiento con “Todo lo dicho es dicho por alguien” (Humberto Maturana y Francisco Varela, 1984).
 12. Conferencia introductoria, Master Moves, 1984, Meta Publications.
- Gabriela Gómez** es profesora del Método Feldenkrais® desde hace 27 años, formada en la primera generación de entrenamientos profesionales en Buenos Aires, Argentina. Su trabajo se ha centrado en el desarrollo de la autoimagen, la autoconciencia y el potencial humano a través del movimiento consciente. Como Entrenadora, integra equipos pedagógicos en las formaciones de Argentina, México, Barcelona y Euskadi.



Presentación de
Pájaro Negro que danzas
Biografía De Freddy Romero
Un libro de Dulcinea Segura Rattagan



Imagen de Dulcinea junto a una fotografía de Freddy en pleno vuelo. Así se ilustra una entrevista imperdible realizada por Adriana Barenstein para **Replicantes**⁽¹⁾, una revista de arte dedicada al teatro, artes visuales, danza, plástica... (Ver en nota al pie el link para acceder a la entrevista completa)



Intenso, conmovedor, cargado de memoria y belleza... el encuentro tuvo diversos momentos, todos fuertes, emotivos y hermosos. Fue el **21 de octubre** en el **Teatro San Martín**. Se inició a las 17hs. en el hall del 2do. piso, con mucho público, y muchos aplausos emocionados para la mesa de diálogo, que fue un verdadero lujo. Desde el comienzo, con **Iván García**⁽²⁾ y la magia de su voz, sus palabras, el canto, el sonido de su instrumento... Y su presentación de quienes integraban el panel de debate: moderador **Jorge Dubatti**⁽³⁾. Y, de derecha a izquierda en el orden que se ve en la foto: **Norma Binaghi**⁽⁴⁾, **Oscar Araiz**⁽⁵⁾, **Victoria Herrera**⁽⁶⁾ y **Nea Segura Rattagan**⁽⁷⁾



continúa en la página siguiente

La celebración por la salida del libro de Dulcinea Segura Rattagan, constituyó a la vez un homenaje al gran bailarín Freddy Romero.

El tono casi ritual con el que Iván García dio inicio al encuentro con su música y su voz, impregnó el clima de todas las actividades... Desde la mesa de diálogo hasta los espectáculos de cierre, todo se fue desplegando en una atmósfera que tenía algo de devocional, tanto en las y los expositores (ver «notas al pie») y artistas (ver fotos y epígrafes) como en el público, intensamente convocado a navegar por la memoria y la emoción de la danza.

Cada intervención de las voces de la mesa fue una reivindicación del espíritu de Romero, recuerdos de su potencia y talento en el desempeño como artista y como docente, como persona, como amigo, como padre... Y fue también un reconocimiento agradecido al intenso trabajo de investigación y creatividad llevado a cabo por la autora de su biografía.

El libro *Pájaro negro que danzas*, es producto de una investigación que tuvo apoyo del Instituto de Artes del Espectáculo (IAEE), de la Universidad de Buenos Aires, el Cenidi José Limón de México, además de aportes del Fondo Nacional de las Artes y Mecenazgo Cultural. La biografía cuenta con el material de archivo personal cedido por su hija Victoria Herrera, fotos (muchas cedidas por Oscar Araiz) y testimonios de colegas de México y Argentina.

Freddy Romero nació en Venezuela, pero su carrera profesional se inició en México, donde formó parte del desarrollo de la danza moderna mexicana Estudió becado en la escuela de Martha Graham y posteriormente se unió a la Alvin Ailey Dance Theater, primera compañía afroamericana. A finales de los '60 se incorporó al Ballet Contemporáneo del Teatro San Martín, convocado por Oscar Araiz. Fue maestro del Ballet y enseñó la técnica Graham en el Taller del San Martín y en la Universidad Nacional de las Artes (UNA) hasta el momento de su fallecimiento en 2006 en Brasil.

En la contrapata del libro biográfico escrito por Rattagan, Jorge Dubatti cita unas contundentes palabras de Romero que queremos compartir: *“Cuando alguien danza no encuentra una razón, pues el movimiento no se hace por razonamiento, tiene el sentido que tú le das. Como intérprete o como coreógrafo, pero siempre participará de ti. Para comunicarte con los demás, para llegar a quien tú deseas llegar, para decir lo que tienes ganas de decirle al mundo, para que sepan de tus sueños o tus angustias o de los caminos que has encontrado para ir más allá de ellas: a la felicidad de los sueños. Para alguien danzas, sí, para gritar, para llorar, para reír, para seducir, para amar, para sentir piel a piel sin las vergüenzas que sentimos los humanos por nuestros cuerpos. Danzamos para decir aquí estamos, grandes, feos, chicos, ricos, pobres, timidos”*.

Algo más que “notas al pie”

1) **Revista Replicantes** página web: <https://replicantesrevista.com/> Link a la entrevista de Adriana Barenstein <https://replicantesrevista.com/dulcinea-segura-sobre-su-biografia-de-freddy-romero-el-murió-repentinamente-no-hubo-un-cierre-el-libro-es-una-especie-de-reunión-de-despedida-por-a-barenstein/>

2) **Iván García** - Artista multidisciplinario, nacido en Caracas, Venezuela, y con una amplia trayectoria como cantante solista en el ámbito de la lírica en salas de América y Europa. Desde 2015 es solista habitual en las programaciones de ópera del Teatro Colón, del Colón Contemporáneo y del Centro de Experimentación (CETC). Se ha presentado también en los teatros Gral. San Martín y Cervantes, entre otros.

3) **Jorge Dubatti** - Doctor (Área de Historia y Teoría de las Artes) por la Universidad de Buenos Aires. Catedrático de Historia del Teatro Universal y director del Instituto de Artes del Espectáculo “Dr. Raúl H. Castagnino” (Iafo-UBA). Fundó y dirige desde 2001 la Escuela de Espectadores de Buenos Aires. Entre sus libros figuran Filosofía del Teatro I, II y III, Teatro y territorialidad y Estudios de teatro argentino, europeo y comparado.

4) **Norma Binaghi** - Bailarina y coreógrafa. Desde 1989 es Directora del Taller de Danza Contemporánea del Teatro San Martín (TDCTSM), institución en la que creó y dirigió el Ballet Juvenil (1994 a 1998). Se formó en la Escuela Nacional de Danzas, Instituto Superior de Arte del Teatro Colón y en

forma particular con María Ruanova.

5) **Oscar Araiz** - destacado coreógrafo y director considerado como uno de los iniciadores de la danza contemporánea en Argentina. Ha presentado sus creaciones en las Óperas de París y Roma, el Joffrey Ballet de Nueva York y la Fundación Gulbenkian de Lisboa, entre otras salas. Fundador del Ballet del Teatro San Martín, fue su director, así como del Ballet del Teatro Colón, el Grand Théâtre de Ginebra y el Ballet de Bolsillo, su compañía independiente.

6) **Victoria Herrera** - Hija de Freddy Romero. Amiga de Nea Rattagan con quien convivió en Barcelona en 2005. Epoca en la que hablaron mucho de Freddy, de la vida, la psicología, Jung, el inconsciente colectivo, los vínculos, la familia. Y donde le ofreció acceso a su material de archivo de años; y se convirtió en una fuente fundamental para el libro sobre su biografía.

7) **Dulcinea Segura Rattagan** - Lic. en Artes (UBA), posgrado en Gestión Cultural (Universidad de Córdoba) y Danzaterapeuta. Cursó estudios de flamenco, danza contemporánea y teatro, y realizó performances y piezas de danza en distintos espacios culturales de Buenos Aires, Lima, Madrid y Barcelona. Coordina el Área de Investigaciones en Danza y Artes del Movimiento del Instituto de Artes del Espectáculo (UBA). Investigadora en danza en el Centro Cultural de la Cooperación. Como crítica, coordina un blog dedicado a las artes escénicas del movimiento www.craneapolis.blogspot.com.



• Proyección de video “I wanna be ready” - Freddy Romero. Acompañamiento vocal: Felipe Herrera.



• Cuatro mujeres (Freddy Romero) A cargo de alumnas de 4º año de la UNSAM Danza. Intérpretes: Margarita Barani, Melina Ansai, Julieta Del Vecchio y Sofía Muñoz. Dirige: Sofía Mazza.



• I wanna be ready (Alvin Ailey) Taller de Danza Contemporánea del San Martín. Intérpretes: Morena Arce, José Ignacio Bárcena, Eugenia Brizzi, Zoe Martina Centeno, Agustín Crincoli, Constanza De Angeli Bordin, Gerónimo Delocca, Fiamma Ferrari, Bernarda Feuillade, Victoria Belén González, Ignacio David Herrera Chaves, Valentín Leuze, Facundo Valentino Lucero Vera, Pahola Rivas, Ulises Ismael Romano, Lucia Rolon Anselmo y Pablo Sandoval. Dirige: Inés Armas. Piano: Alejandro Manzoni. Voz: Iván García.

• Cry (Freddy Romero) Taller de Danza Contemporánea del San Martín. Intérpretes: Morena Arce, José Ignacio Bárcena, Eugenia Brizzi, Zoe Martina Centeno, Agustín Crincoli, Constanza De Angeli Bordin, Gerónimo Delocca, Fiamma Ferrari, Bernarda Feuillade, Victoria Belén González, Ignacio David Herrera Chaves, Valentín Leuze, Facundo Valentino Lucero Vera, Pahola Rivas, Ulises Ismael Romano, Lucia Rolon Anselmo y Pablo Sandoval. Dirige: Inés Armas.





voces... y vos... y yo.. en metamorfosis

escribe Cecilia Glaz

Busco ubicar los registros de mi canción

Los umbrales se amplían

El oído atento colabora

Alarma

Constante

Inhalo profundamente y vuelvo a inhalar. ¿Cuándo exhalo?

Puerperio

Necesito volver. ¿Adónde?

Hay caminos que alguien ya abrió y fue dejando señales para ayudarnos en esta metamorfosis laberíntica que hoy habitamos.

No somos, estamos siendo.

Esto lo vengo sintiendo aún más que antes. Antes de ser madre, claro, a eso me refiero si hablo de un antes.

Hace unos días charlaba con una amiga y en la conversación aparecieron algunas palabras, frases, que no logro recordar pero había algo así como una idea de arrojarse al fuego. No como un acto suicida sino desde el intento de entregarse a la transformación. Rendirse a las rigideces y dejarse sacudir por la vivencia.

En alguna nota anterior escribí una enumeración de ítems posibles de abordar, referentes al cuerpo y puerperio. No puedo, no me sale. Demasiado concreto para este paisaje entre volcanes y lagunas. Quizás les haya pasado esto que me pasa; que se formen lagunas de leche entre las neuronas y entonces la sinapsis se vuelva flotante. Cosas de la lactancia, supongo. La cuestión es que mi escritura puerpera necesita ser más vaga, más imprecisa. Algo más parecido a un globo aerostático. O a mi canoa que va lenta, pero va. El agua la sostiene.



Se arman grupos que nos sostienen. Uno es de mujeres puerperas. Y allí, se nos arman preguntas:

¿Cómo necesitamos ser cuidadas y sostenidas las mujeres - mamás mientras cuidamos y sostenemos a nuestras crías?

Entre palabras garabato logré descifrar qué necesita mi cuerpo puerpera: mucha comida cocinada con amor y alegría y rica en nutrientes y grasas buenas. Casi en todo momento estoy dispuesta a alimentarme, como casi en todo momento estoy dispuesta a alimentar a mi hijo. Mucha dulzura. Escucha, empatía. Agradezco enormemente cuando vienen a ponerme almohadones bajo los codos para ayudarme a salvar las posiciones incomodísimas que a veces sostengo al darle la teta a mi cachorro, en el intento de que no se despierte. Cuando llega una amiga y sin mucho preámbulo descuelga de la soga los pañales ya secos o me lava los platos, gracias. Cuando venís, compañero de aventuras, a traerme un mate a la cama mientras le doy la teta a nuestro hijo, me siento sostenida. Son detalles. Un abrazo, un beso, una mirada serena y cómplice. **Como cuando éramos una pareja. Un par. Ahora somos tres.** Y las voces se multiplican. Y vos y yo ¿cómo hacemos para volver a encontrarnos en esta triada?

Ejijo hoy traer esto a un correo Kiné porque considero que es importante abrir la conversación en relación a las corporeidades de la pareja puerpera.

-Necesito volver a aclarar, ya lo hice en otras notas, que mi experiencia se trata de una pareja hegemónica, de dos y heterosexual, mas creo que esto pueda resonar en otras vincularidades disidentes-. Antes me hablaban de dueler la pareja y me parecía exagerado y novedoso, ahora entiendo de qué se trata. Es preciso hablar, hacia adentro y hacia afuera. Sentir, percibir, poner palabras y comunicar. Para construir entre les dos esta nueva transformación y que el puerperio no nos deje a la deriva.

Compartir el canto nos comunica. Hacen las voces de puente y esa vibración nos contagia las ganas de volver a bailar. Jugamos a la danza les tres; mamá, papá, bebé, y eso ablanda, viene la risa. Es tanta la alegría de ver crecer a nuestro hijito y tanto el disfrute, que nuestra mirada se vuelca toda hacia él. Toda la libido confluye en él.

En esta etapa, Mainumbí explora todo y todo el tiempo. Caminar, correr, trepar, arrojar, saborear. Su existencia requiere de mirada atenta casi constante. Son instantes en que vos y yo nos vemos y nos reflejamos. Son pequeñas anclas, poderosas. Ahí nos encontramos, cómplices. Testigos y autores en esta creación tan maravillosa que elegimos compartir.

Estaba en clase de canto hace pocos días y exploraba un ejercicio en el cual a partir de una postura y un gesto simple, se despierta y evoca el reflejo de succión, como herramienta para tonificar la musculatura y abrir el canal vocal. Durante esa práctica no puedo evitar recordar a mi hijo succionando,

con sus cachetes gordos de tanta labor. Y pensar qué poderoso es este primer tiempo, estos primeros años en los que el alimento a través de la teta deja huellas para toda la vida. Entendiendo que no se trata solamente del alimento fisiológico sino de la autoestima, la autoconfianza. Cómo vamos enraizando en este mundo y brotamos y nos erguimos y desde ahí, el arte de crecer en libertad y autonomía.

El hilo invisible está cada vez más flexible, porque es preciso así crecer.

Te gusta bailar girando y zapateando mientras tu papá toca la guitarra. No te da igual cualquier ritmo, ya manifestás tus preferencias. Hay canciones que inventamos cuando estabas dentro de la panza, que hoy te llevan a bailar y reír y eso es maravilloso. Hay memorias. Las plantas de tus pies, amplias, parecieran guardar memorias ancestrales. El espacio entre tus dedos, tus caderas laxas y disponibles, tu pecho abierto. Deseo acompañarte bien, para que tu disponibilidad corporal siga siendo.

Acompañarte... Bien. Autoexigencias, muchas. Lucha interna y me rindo.

Vuelvo al camino entre volcanes y lagunas. Inhalo profundamente. Exhalo. Cortado. Encuentro a mi compañero en la mirada que se convierte en abrazo. Inhalo y exhalo más largo y fluido. Busco mis sostenes, mis resonadores. Busco dónde regenerar mi energía para otra vuelta de la calesita y ahí encuentro tu sonrisa que me devuelve instantáneamente una sonrisa y así seguimos la danza de este día.

Si te quedaste resonando y querés compartir sentires, experiencias, comentarios, danzas o cantos garabato, podés escribir a

temenoslila@gmail.com

—Cecilia Esperanza Glaz

aquí estamos

escribe Carlos Carraro

Querida Julia y equipo, lectores y lectoras de Kiné: va esta carta para contarles que **Viviana Britos, Alejandra Aizencher** y yo fundamos el espacio **"Aquí Estamos"** cuando nos separamos de la Fundación Río Abierto.

Viviana y yo participamos en octubre/ noviembre pasado del **Congreso Internacional de Río Abierto en Río de Janeiro**, donde hemos sido reconocidos como parte de Río Abierto Internacional y, por lo tanto, **Aquí. Estamos** es ahora una sede más del sistema Río Abierto en Buenos Aires, siendo su directora Viviana Britos.

Paso a detallarte lo que venimos haciendo durante 2025: clases generales de movimiento, correctivas y masajes. Estamos martes y viernes de 9 a 12 hs. y viernes por la tarde de 18 a 19 hs. en El Salvador 4147, CABA. Los masajes son en consultorio en días y horarios a convenir.

Dedicamos el 2025 a estas actividades y a ir afianzando el espacio creado y la relación entre nosotros en esta nueva etapa.

El año próximo pensamos ampliar la oferta con módulos, talleres, para público en general y también pensando en gente que ya trabaja con el sistema y desea profundizar la técnica.

 Nos mantenemos en contacto y les iremos comunicando las novedades.

jUn abrazo!

—Carlos Carraro

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



ESFEROBALONES
ESCUELA DE ESFERODINAMIA
REORGANIZACIÓN POSTURAL
EDUCACIÓN SOMÁTICA

**CERTIFICACIÓN EN ESFERODINAMIA
PARA EL EMBARAZO, TRABAJO DE PARTO
Y POSPARTO 2026**

Actividades 2026

Certificación en Esferodinamia para el Embarazo, Trabajo de Parto y Posparto 2026

Módulos I, II y III en la Modalidad Virtual y Módulo IV en Modalidad Presencial Ciudad Autónoma de Buenos Aires - 2026

Capacitación Teórico Práctica: "El Perine" Centro organizador de la Actitud Postural y sus conexiones orgánicas con el movimiento

Clases de Esferodinamia para Embarazadas Encuentros con Acompañantes

Coordinan Anabella Lozano y Marian Durán



Modalidad Virtual sincrónicas y Modalidad Presencial



 www.esferobalones.com



certificacionesferodinamia2026@gmail.com

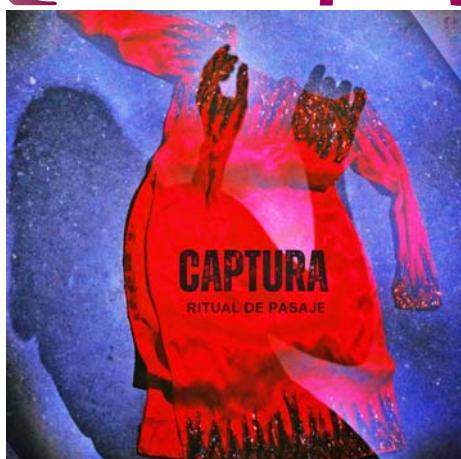
 Esferobalones-Escuela de Esferodinamia



@esferobalones / @embarazadasyesferodinamia

DANZA

& ritual de pasaje



Captura, es una pieza de danza dirigida por Laura Requejo que se presenta a modo de ritual de pasaje; tiempos superpuestos sobre textiles a provocar.

En ella, cinco *performers* accionan sobre diversos materiales configurando un mundo que se organiza en los dobleces; entre luces y sombras, entre sonoridades y silencios. Gestos a des-tiempo.

Vestir la sombra, habitar la huella. Olor a miel quemada, sobre rojo viejo satén. Canutillos, tacos y redes, se despliegan sobre cuerpos-territorios invocando a lo ausente. Una guitarra se desarma sobre los huesos y la carne asume presencias. Ceremonias de interior que molestan a la oscuridad. Encarnaduras y poéticas como estrategias de re-existencias.

Laura Requejo, directora de esta obra, es coreógrafa y formadora de practicantes en Expresión Corporal.

Diego Robles construye un diseño sonoro en tiempo presente.

Dacil Simone, Uma Barabino, Ariana Benítez y Gise Pellegrino accionan dentro de un dispositivo de improvisación, capturando resonancias de un estado aparente de las cosas y transformando aquello en danzas.

Todxs son artistas del conurbano sur y participan en diversos proyectos culturales en ese territorio. Esta obra se estrenó el 13 de diciembre en La Fábrica Arte, Sarmiento 1701 Lanús Este. El grupo está programando futuras presentaciones, para que más público disfrute la oportunidad de ser parte de este ritual.

Más información sobre fechas, lugares y reservas de entradas, en la página de instagram de Captura: @capturaades

RECONOCIMIENTO

& Dra. Alicia Entel Profesora Emérita UBA

escribe Julia Pomiés

Con alegría y orgullo celebramos la distinción recientemente otorgada a Alicia Entel.

Alegría porque nos consta el merecimiento que hace justicia a tantos años de estudios y enseñanza, de brillante trabajo académico, de infatigable tenacidad y capacidad emprendedora.

Orgullo porque se trata de una amiga de toda la vida, colega periodista (profesión que asumió también con entusiasmo y eficiencia), con quien hemos trabajado codo a codo en Editorial Abril durante muchos años, algunos muy difíciles, otros muy gratificantes. Con etapas de mayor o menor proximidad, según las actividades de cada una, hemos logrado sostener y hasta profundizar esta relación tan «de mujeres» con todo lo que eso significa.

Y ese «ser mujer» es un motivo más de celebración de este galardón otorgado con mucha más frecuencia a destacados varones.

Alicia, mujer, madre, académica, periodista... supo desempeñar su diversidad de roles sin aflojar en ninguno. Como periodista fue jefa de redacción y directora durante más de 10 años de la revista Vivir (publicación que compartimos creativamente desde su inicio en 1976), y publicó en diversos medios, incluido Página 12 de otros y de estos tiempos. Y últimamente, también en Kiné.

Como académica llegó a dar inicio a la Carrera de Comunicación en la UBA y dirigirla durante tres mandatos. Y continuar desplegando un currículum apabullante que le valió el mayor reconocimiento por parte del Consejo Superior Universitario. El Estatuto de la UBA define al Profesor Emérito como quien ha demostrado "condiciones extraordinarias tanto en la docencia como en la investigación". Este premio a la trayectoria evalúa docencia, publicaciones, direcciones de tesis, y demás instancias académicas que aportaron valor. Los trabajos de Alicia Entel sobre las problemáticas de la comunicación y de la industria cultural se relacionan con la Escuela de Frankfurt. También investigó sobre Comunicación y Ciudad, sobre Imagen y Conocimiento y sobre las poéticas de la Comunicación Visual.



Alicia Entel es licenciada en Letras (Universidad de Buenos Aires). Periodista. Magíster en Ciencias Sociales con Mención en Educación (FLACSO). Doctora en Filosofía (Imagen y Cognición, Université de Paris VIII). Ha sido fundadora de la carrera de Ciencias de la Comunicación de la Universidad de Buenos Aires donde fue catedrática, y es Investigadora, profesora consulta y directora del Centro de Investigación Antonio Gramsci (CICOMIS, F. Soc.-UBA). Colaboró en la creación de las carreras de Diseño Gráfico y de Diseño de Imagen y Sonido de la FADU-UBA, y participó en la elaboración de proyectos, carreras y áreas de Comunicación y Centros Audiovisuales en distintos lugares de Argentina y Latinoamérica. Creadora y presidenta de la Fundación Walter Benjamin. Instituto de Comunicación y Cultura Contemporánea que lleva adelante el dictado de varias Maestrías, Diplomaturas, y Especializaciones, en convenio con Universidades. Escribió, entre otros, los libros: *Escuela de Frankfurt. Razón, arte y libertad* (en colab.) *La ciudad bajo sospecha. La ciudad y los miedos. Dialéctica de lo sensible. Robar el alma: Fotografía y eternidad. Quién cuenta la verdad. Difamaciones, otros modos de matar* (compiladora). *La información por otros medios* (en colab.). Ideó, coordinó y publicó, el *Diccionario de comunicación* una obra imponente de 364 páginas de original formato cuadrado, cuidadosamente editada en un papel de lujo, con diseño e ilustraciones de Diego Pablo Choclin. En ella se reunen conceptos y debates fundamentales de las Ciencias de la comunicación, en 45 apartados ordenados alfabéticamente, escritos por un nutrido y destacado conjunto de especialistas que despliegan ideas estratégicas del campo comunicacional en textos rigurosos, pero a la vez claros y apetecibles para quienes, más allá de lo académico, se interesen en el universo de la palabra. Y ya está en imprenta un nuevo tomo del *Diccionario*, esta vez dedicado a: *Información, Tecnologías y Periodismo*.

VIAJE A CHINA CON EL IIQG ARGENTINA

DEL 2 AL 28 DE AGOSTO 2026 (25 DÍAS EN CHINA)

VIAJE DE INMERSIÓN EN EL YANG SHENG (CULTIVO DE LA SALUD) Y EL QI GONG (CHI KUNG)

- ◆ Qi Gong Misterioso de la Osa Mayor "Bei Dou Xuan Gong" con la Maestra taoista Wu Xijing (discípula del Maestro Wang Ming Quan).
- ◆ Yang Sheng (Cultivo de la Salud): teoría y prácticas curativas milenarias.
- ◆ Qi Gong Tibetano: Cantos Sagrados y Meditación en la montaña Sagrada Kawa Karpo.
- ◆ PEKÍN: Visitaremos al inicio del viaje la Muralla China, Ciudad Prohibida, Palacio de Verano Templo de la Tierra, Lama Temple y Templo de la Nube Blanca.

El viaje incluye: alojamientos en habitaciones base doble con desayuno y 1 comida diaria, transportes dentro de China (no aéreos), ingresos a templos y museos, la enseñanza con los Maestros y un guía permanente en español, altamente especializado en Qi Gong y Medicina China.

Posibilidad de pago en 6 cuotas o descuento por pago total anticipado (consultar).

Para todo público. Las vacantes son limitadas y se otorgan con entrevista previa.

Haremos reuniones informativas previas. Formaremos un grupo para comprar los pasajes aéreos.

Informes e inscripción: www.iiqgargentina.com.ar

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

MÉTODO FELDENKRAIS®

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

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

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

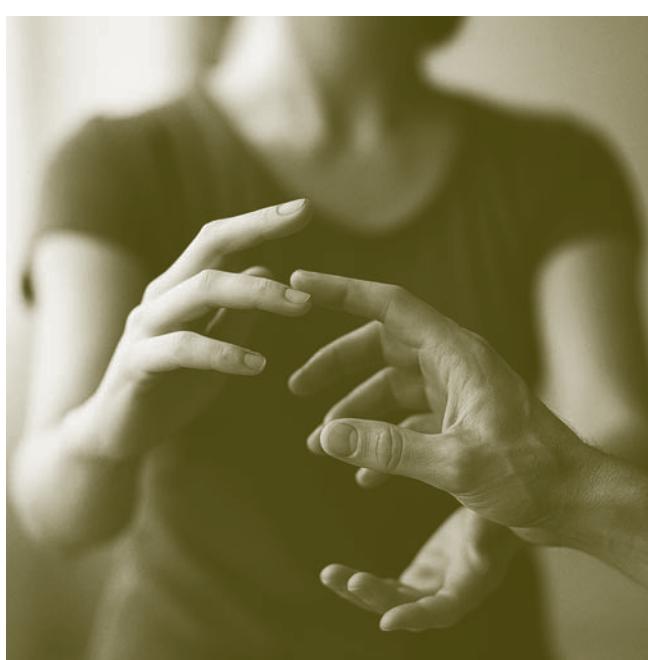
mail: pausa.feldenkrais@gmail.com
angie: +5491126720595 marce: +5491144242206

la importancia del diálogo tónico



La autora nos ofrece una breve explicación del concepto de diálogo tónico, y su importancia vital, dado que nuestra postura se construye a partir del vínculo con el otro.

escribe Steffi Bratin



¿A qué nos referimos cuando hablamos de postura?

Es la relación que existe entre las distintas partes del cuerpo entre sí y en relación con la manera de adoptar una determinada posición. En una posición puede haber varias posturas.

El intercambio tónico postural da origen a las primeras formas de comunicación con un otro. A esto mismo llamamos: **Diálogo Tónico**. Es cuando, en el intercambio cotidiano, se adquieren significaciones que tienen relación directa con los vínculos.

¿Qué es el diálogo tónico según el neuropsiquiatra y psicoanalista español, luego nacionalizado francés, Julián de Ajuriaguerra (1911 - 1963)?

Es el intercambio corporal de información entre la madre y el recién nacido.

Se expresa por estados de tensión-distensión muscular y reflejan sensaciones de placer-displacer que provocan acción de acogida-rechazo en el otro, siendo así las primeras formas de comunicación.

El diálogo tónico representa un modo de sentir en la piel, dando lugar a nuestra vivencia emocional, emotiva.

Podemos hablar de intercambios posturales en todas las acciones de cuidado y de crianza entre la madre y el bebé. La reciprocidad depende de la adaptación de estos intercambios posturales y tónico-cinéticos entre el niño en evolución y el otro, específicamente la madre en los primeros tiempos.

¿Cuáles son los tipos de intercambios?

• **Los de contacto**, son los que se dan pri-

mero, existen entre la madre y el niño desde el nacimiento.

• **Los de expresiones**, son el origen de la comunicación (en un principio por gritos y llantos, que evolucionan luego en vocalizaciones.)

• **Las posturas de comunicación** son modificaciones posturales sin deseo de comunicarse, pero son tomadas por el otro como significativas. Y en la medida que así lo son, pasan a formar parte de los códigos de comunicación.

Destacamos la importancia de ser conscientes del modo en que nuestra postura se construye a partir del vínculo con un otro, que nos mira, nos sostiene, expresa, comunica, generándonos goce o distanciamiento, y de aquello que uno devuelve de esa "oleada" que se provoca.

Es fundamental observar la influencia del vínculo corporal que surge en esa interacción, donde se ponen en juego las sensaciones que nos acontecen porque es desde allí que podremos desplegamos plenamente.

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

Contacto:

ame.expresion@gmail.com
www.ame-expresion.com
<https://www.luleamindful.com/postura-que-es-el-dialogo-tonico/>

Un nuevo libro
de Enrique Carpintero

Un texto fundamental para comprender mejor cuáles son los factores subjetivos en el ascenso de los neofascismos en todo el mundo. Una herramienta para reflexionar sobre los procesos del sometimiento, un paso que resulta indispensable para una transformación cada vez más urgente

Enrique Carpintero

Topía
EDITORIAL

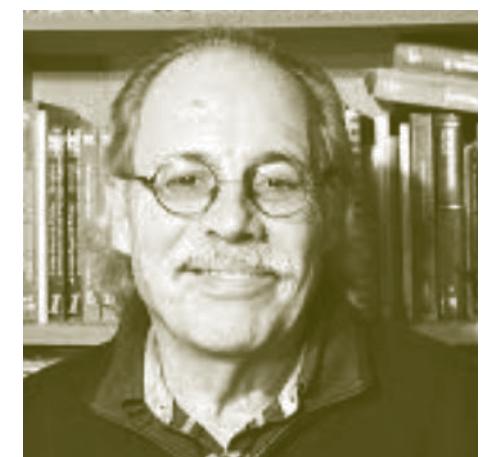
EL ODIO Y EL MIEDO COMO POLÍTICA DEL SOMETIMIENTO

LA TENTACIÓN NEOFASCISTA



Colección Psicoanálisis, Sociedad y Cultura

es el símbolo de Minerva, la diosa de la razón que nace de la cabeza de Zeus. Posee unos ojos grandes que le permiten moverse en la oscuridad con destreza. Hegel en la introducción a su libro *Filosofía del derecho* escribe una frase que va a ser repetida muy seguido: "La lechuza de Minerva inicia su vuelo al caer el crepúsculo." Esto quiere decir que la filosofía –por extensión, también todo saber– no puede anticipar nuestro mundo; siempre llega tarde al futuro ya que: "Surge en el tiempo después de que la realidad haya cumplido su propósito de formación y se haya realizado." Según Hegel la teoría no va por delante de la vida a lo sumo permite reconocerse en sus tonalidades. Por esta razón la lechuza de Minerva levanta vuelo en el crepúsculo. Sin embargo, de algún modo el pensamiento ayuda a formar la vida, al igual que un gallo anuncia un nuevo día. Cómo dice Spinoza: "Somos activos en la medida que comprendemos." Este es el objetivo de un pensamiento crítico. Este es el objetivo de este libro.



Enrique Carpintero es psicoanalista. Egresado de la Facultad de Psicología UBA. Doctor en Psicología de UNSL. Director de la revista y la editorial Topía. Fue fundador y director de la Cooperativa de Salud Mental Servicio de Atención para la Salud SAS.

A lo largo de su carrera ha abordado temas como la subjetividad, la salud mental, el psicoanálisis, la crítica social.

Entre sus libros más destacados podemos citar: *Registros de lo negativo. El cuerpo como lugar del inconsciente, el paciente límite y los Nuevos Dispositivos Psicoanalíticos* (1999), *La alegría de lo necesario. Las pasiones y el poder en Spinoza y Freud* (2003, segunda edición en 2007), *Las huellas de la memoria*, esta última en coautoría con Alejandro Vainer, donde analiza el psicoanálisis y la salud mental en Argentina durante las décadas del '60 y '70. Tomo I 1957-1969 (2004), Tomo II 1970-1983 (2004 / 2005). Autor y compilador de *La subjetividad asediada. Medicinalización para domesticar al sujeto* (2011). *Actualidad del fetichismo de la mercancía* (2013). *El erotismo y su sombra. El amor como potencia de ser* (2014). *Spinoza Militante de la potencia de vivir* (2022).

Acuerparnos

**Memorias del XIV Congreso Internacional
El Cuerpo en el Siglo XXI
Aproximaciones heterodoxas
desde América Latina
Bogotá, 6-8 de octubre de 2025**

La intención de estas líneas es dejar constancia de una de las múltiples memorias que pueden surgir de este XIV Congreso Internacional realizado en esta ocasión en la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, Bogotá, Colombia. La autora, Licenciada en la Universidad Nacional de las Artes (UNA), Argentina, fue invitada como expositora, moderadora, y concurrió, además, en carácter de corresponsal y representante de nuestra Revista Kiné en la que colabora asiduamente. Y Kiné está más que conforme, orgullosa de esta cobertura informativa en la que Sofía, lejos de enredarse en una crónica académica, logra transmitirnos toda la potencia teórica, contestataria, poética... de ese encuentro de cuerpos latinoamericanos en plena acción de defensa de sus derechos al respeto, a la no discriminación, al pensamiento y al arte como sus principales herramientas frente a un mundo saturado de injusticia y残酷. Da gusto y esperanza leer estas líneas.

Este evento fue creado hace más de una década por Carlos Olivier Toledo (Universidad Nacional Autónoma de México), y con el tiempo se conformó un equipo que incluye a Alejandra Olvera Rabadán (Universidad Michoacana San Nicolás de Hidalgo), Juan Fernando Cáceres Jaramillo y Nellie Joannina López Goyzueta, así como a Fedra Ela del Río Ortega, quien no pudo asistir a este último encuentro pero acompaña al equipo de manera permanente. El congreso ha tenido distintos escenarios en México, Colombia y Bolivia, adaptándose incluso a coyunturas como la pandemia de Covid-19 sin interrumpir su desarrollo, y promete extenderse a otros países de Latinoamérica. Esta edición fue organizada por Juan Fernando Cáceres Jaramillo, de la Universidad Distrital Pública, casa de estudio que nos acogió durante los tres días de jornada.

La propuesta giró en torno a los distintos campos del conocimiento que analizan la preponderancia del cuerpo en su dimensión histórica, psicológica, artística y compositiva. Reunió a profesionales, docentes, investigadores y artistas independientes de Colombia, Venezuela, México, Guatemala y Argentina.

Cada abordaje intentó profundizar desde ángulos teóricos, vivenciales y performáticos **el cuerpo como centro del conocimiento y su potencial creativo**. Situar al cuerpo en el nudo central de los análisis **político-culturales** permitió ampliar nuevas líneas de investigación que respondan a un reclamo persistente: brindar al cuerpo el punto de partida de nuestra existencia, reconociéndolo como un espacio de disidencias y resistencias frente a los postulados académicos tradicionales.

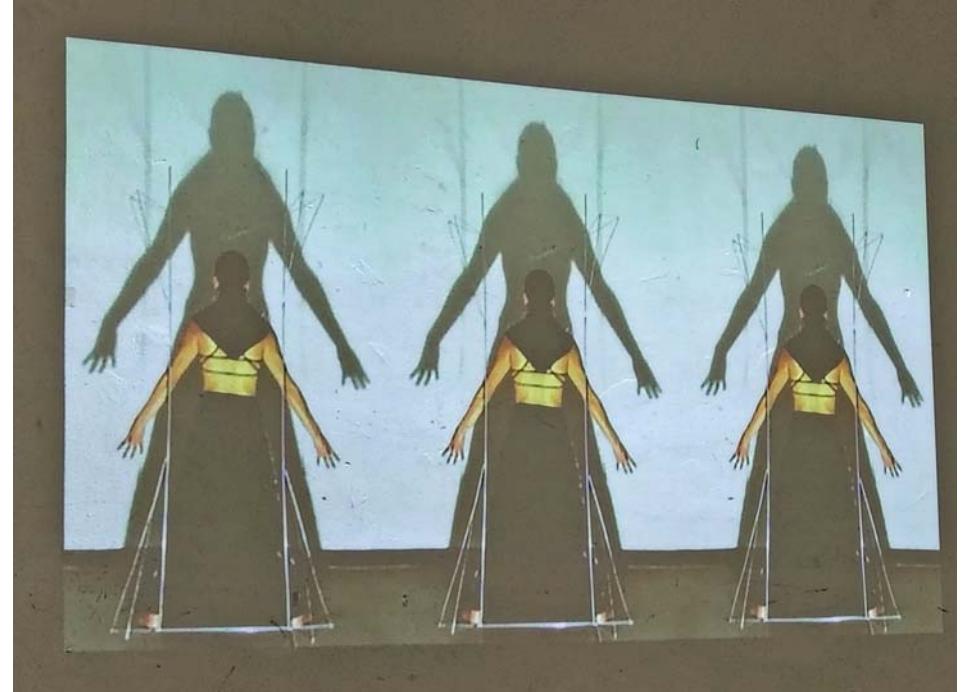
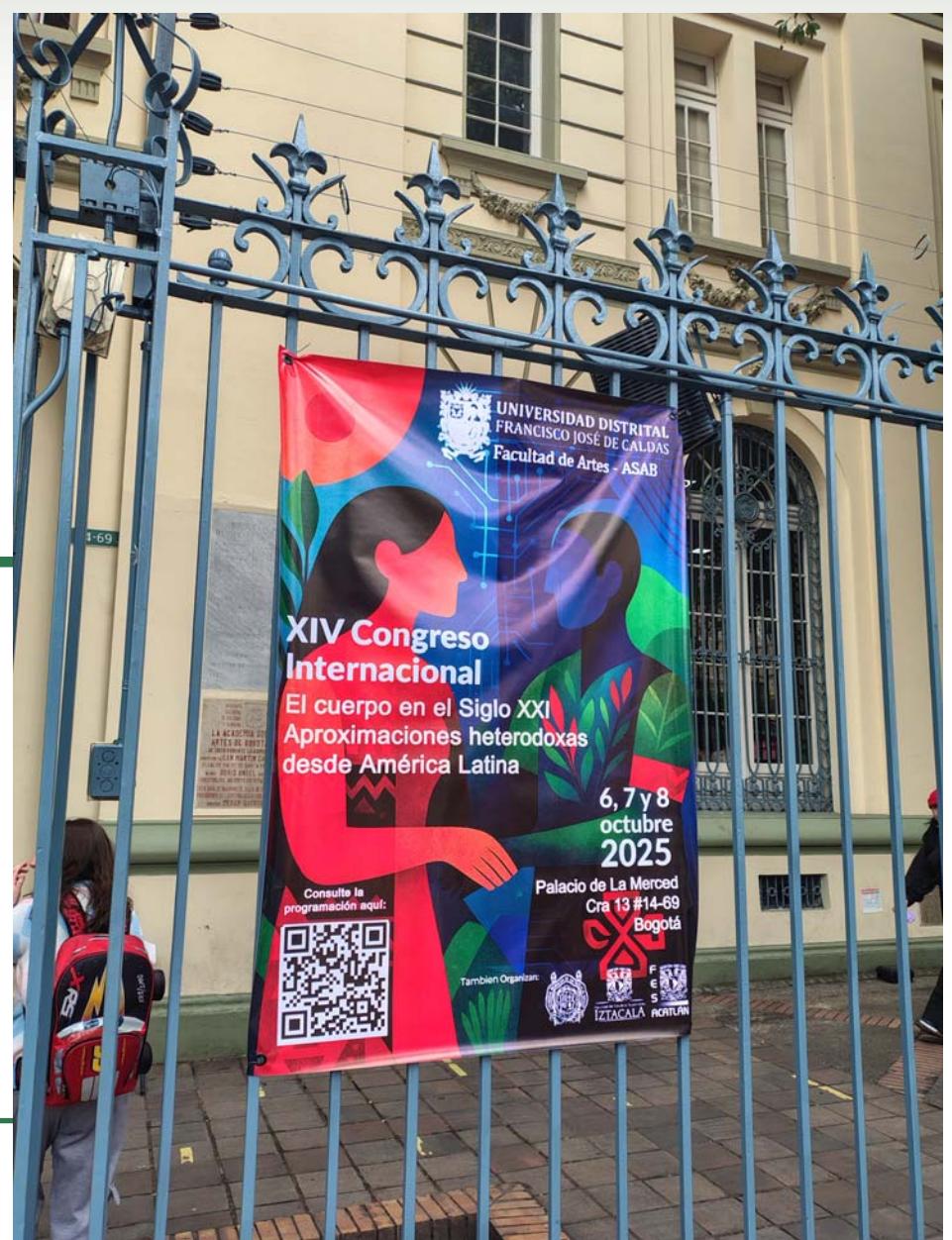
El pulso del encuentro estuvo marcado por la lateralidad, por abordajes que subvertían los acuerdos teóricos ortodoxos y

volteaban el sentido común, vibrando en ruptura. Por más que la palabra mantuvo su hegemonía discursiva, todas las ponencias incluyeron la vivencia y la experiencia como caminos inescindibles al convocar al cuerpo como punto central de cualquier análisis. Las rupturas fueron reparatorias y denunciaron fracturas padecidas por nuestros cuerpos: cuerpos mortificados, agotados por la autoreferencialidad y las expectativas externas; no son fracturas de lucha, sino desmembramientos que nos alejan de la grupalidad, gesto madre de nuestra supervivencia. El cuerpo se define ante todo como una red: de sistemas fisiológicos, de sentidos emotivos, de vivencias intrincadas, de asociaciones no siempre armónicas, pero fuertemente unidas a nuestro tiempo, a nuestra historia y a nuestra tierra.

Un término hermoso y recurrente fue "acuerparnos", que nos remite a estar cuerpo a cuerpo para resistir y avanzar, sostener y ser sostenidos, un encuentro de fuerzas que nos impulsa y potencia. Este acuerparnos nos remite al cobijo, a envejernos de convicciones, hacernos carne, deseo y lucha.

En ningún momento se propusieron receñas mágicas de salvación; al contrario, encontrarnos en las diferencias fue un acuerdo de partida. No seremos inocentes en la crítica ni en la acción, siempre protagonistas de nuestras pulsiones, contradicciones y pasiones. No hay lugar para tibiezas: el embate es brutal y la disputa siempre ha sido sobre el control de los cuerpos y sus sentires.

El Congreso se desarrolló con la exposición de cuatro ponentes por mesa, con un total de **25 espacios de trabajo**, mayoritariamente conversatorios, pero **también presentaciones teatrales performáticas**. Cada mesa abordó al cuerpo desde distintos ejes de in-



Continúa en la página siguiente

vestigación, hilados con precisión, logrando un abordaje profundo y rotundo. Un halo poético sobrevoló cada encuentro, donde cada presentación tuvo su rigor académico y, al mismo tiempo, propuso caminos multicolores de enfoques: estar del lado de los unicornios y los dragones, lejos de concepciones de cuerpos higienizados, aconflictuados y normativizados. La rebelión teórica fue un denominador común, frente a aquellas concepciones que nos invitan a estar afuera del mundo, fuera de la carne.

Se exploró lo intersticial, lo translingüístico, donde se incluyen todos los lenguajes; dar luz a los descentramientos, a lo multisensorial; ampliar, abrir, correr, develar, parir. Rechazar lo aséptico y abrazarnos a lo irregular, a lo que no permanece en un mismo lugar, sino que es palabra viva, atravesada y sintiente. Permitirse el enchastre, la confusión, el goce erótico del pensamiento que no se aloja solo en la cabeza sino en toda la existencia, en la carne por dentro y fuera de ella, en una realidad anterior y extendida.

Hubo un recorrido por el impacto ambiental en nuestros cuerpos y el flagrante daño al medioambiente, es decir, a nosotros mismos. Una época marcada por la autodestrucción y una profunda crisis vincular y emotiva. Se analizó el cuerpo desde las políticas de género y los discursos normativos viciados de exclusión y sometimiento: cuerpos señalados, demandados, sobrediagnosticados, cuerpos sumisos, obedientes al imperativo de la quietud y el silencio, rígidos y ajenos. Siempre culpables e ignorantes, bombardeados por pautas contradictorias que los llevan a sentirse incompletos, siempre corriendo por detrás de una salvación inalcanzable, sopesando rituales de bienestar falaces.

Se valoró el cuerpo en relación, en una época de hiperconectividad y profunda soledad. También se reflexionó sobre los modos de producción escénica, sobre cómo el cuerpo mantiene una relación conflictiva con la palabra: el gesto no es unívoco, la palabra sí tiende a la univocidad. Un cuerpo que no está al servicio de la representación, sino del acontecimiento. ¿Qué rol le cabe al cuerpo cuando las palabras no alcanzan a expresar lo que se quiere decir? El cuerpo expresa simultáneamente muchas cosas; intentar tra-



danzainba
Colectivo de artes escénicas **Eclectico** & bailarines invitados (C'DMX y Michoacán) de México presentaron **"Marry Who!?"** performance con dirección y coreografía de **Israel Chavira** y **Sergio Rojas Granados** (@israchavira y @serchnpi)

ducirlo a menudo implica una traición. ¿Cómo se expresa el cuerpo? **¿Cómo escribe la carne?**

Todas las experiencias relatadas, surgidas de análisis de campo —escénicos, aúlicos o en espacios públicos— dieron cuenta de una experiencia encarnada, que desafía abordajes convencionales. La intervención en el espacio público, donde los cuerpos transitan esclavos de una cotidianidad anestesiada, volvió la atención hacia cuerpos implicados, latentes, deseantes y políticos. Latinoamérica se presentó como un territorio marcado por la matriz colonial inscripta en los cuerpos, que gesta cuerpos castigados por el desplazamiento, la inequidad, la desaparición, la tortura y el hambre.

Se propuso volver a la tierra como punto de partida ideológico y poético. Deslindando nuestro estigma de subsuelo, de patio trasero, nos reconnectamos con la tierra, el calor, la ceniza, el fruto, la montaña, el agua en su potencia y color.

Este reconocimiento territorial y sensorial se convierte en un punto de partida para el análisis desde el arte, pues allí quizás encontramos la forma más plena de sublimar la violencia histórica y cotidiana que nuestros cuerpos han recibido.

Cuerpo en tránsito, cuerpos en verbo, que hablan desde sus entrañas, desde el sur de sus pensamientos. Cuerpos que mueren, que se descomponen, que sufren y gozan, que gritan y lloran, que gemen y se arrastran, que lideran y son mecidos tiernamente. Celebrar

estos encuentros de intercambio nos permite escucharnos desde nuestra territorialidad, desde distintos puntos del mundo, con un espíritu latinoamericano que nos hermana, pero donde las diferencias nutren y multiplican colores, sabores y posibilidades de pensamiento. Defender el cuerpo es defender la memoria: no es reliquia, sino campo de disputas, conflictos, intereses y silencios; un lienzo, un soporte, un archivo. Volver a la carnalidad de nuestro ser implica hablar de la muerte, de la decadencia, del fracaso y de la pérdida, relatando a los perdedores, insurgentes y pecadores.

La danza emerge como gestualidad por derecho natural del ser humano, inclusiva, abierta, de todos y para todos. El campo ritual rescata nuestra esencia colectiva, en comunión con fuego, agua, aire y piel, con el ritmo del universo. Mirar los cuerpos en y desde los bordes, tender puentes y formar rizomas, elegir actos de resistencia, hacerlos conscientes y dotarlos de voz, acción, fibra y poesía, constituye un modo de estar y actuar en el mundo.

A lo largo del congreso, se reconocieron autores que acompañaron estas reflexiones: Giorgio Agamben, Gilles Deleuze, Maurice Merleau-Ponty, Antonin Artaud, Bertolt Brecht, Roland Barthes, Zygmunt Bauman, Baruch Spinoza, Jacques Derrida, entre otros, siempre

presentes en los análisis teóricos que dialogaron con la experiencia corporal y performática.

Agradezco la invitación como expositora y moderadora, que me permitió presentar mi trabajo sobre Chantal Mouffe y la teoría agonística en la composición dancística, articulando la Expresión Corporal como práctica capaz de visibilizar tensiones sociales, culturales y políticas. Valoro profundamente el acompañamiento del equipo de investigación del que formo parte en la Universidad Nacional de las Artes, como egresada y becaria EVC-CIN, dentro del proyecto "Hacer cuerpo. El bioarte en los umbrales del arte, la tecnociencia y la filosofía", bajo la dirección de la Dra. Gabriela D'Odorico. Asimismo, agradezco a Julia Pomiés, directora de la Revista Kiné, por permitirme actuar como corresponsal y brindar esta pequeña síntesis de un encuentro tan enriquecedor.

Como síntesis de esta experiencia, remarco que las propuestas apuntaron a rescatar y poner en valor aquellas prácticas vivenciales y reflexivas que nos permitan no anestesiarnos del todo, a nutrir de sentido nuestros gestos, diferenciarnos de la moda de descarte y valorar una sensibilidad deseante.

Como dice la psicoanalista Alexandra Kohan, cuerpos que se resisten a la ideología de la transparencia.

El próximo encuentro nos reunirá en la Universidad Autónoma de Nuevo León, en la ciudad de Monterrey, México. Hasta entonces.

Sofía Pozzoli es Lic. en Composición Coreográfica - Universidad Nacional de las Artes. Dirige el espacio multicultural El Cuarto. Es Asistente de dirección de la Compañía de Danza Armonizadora de Elida Noverazco - armonizadora@gmail.com



MEDICINA ENERGÉTICA BIOLÓGICA CLÍNICA HOMEOPATÍA

Fundación Dr. Puiggrós

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES

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

• Consultorios médicos y tratamientos de enfermedades:

Alérgicas. Reumáticas. Inmunitarias. Oncológicas. Dermatología. Clínica Médica General. Pediatría. Ginecología. Neumonología. Oftalmología. Nutrición. Psiquiatría. Psicología. Acupuntura.

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

Riobamba 436 - Farmacia: Riobamba 438

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

WhatsApp Farmacia 11 3654 9011

WhatsApp Turnos: 11 3599 6872

E-mail: fundacionpuiggrós@gmail.com farmaciapuiggrós@gmail.com
encuentrospuiggrós.blogspot.com www.farmaciapuiggrós.com.ar



LIC. SUSANA KESSELMAN

EUTONISTA. CORPODRAMATISTA

ESCUELA DE PSICODRAMA Y CORPODRAMÀ

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

órlia Kéné

de cursos y profesionales de lo corporal

Gabriela González López
Cuerpo y Artes Escénicas

FORMACIÓN Y ENTRENAMIENTO EN TÉCNICAS CONSCIENTES E INVESTIGACIÓN ARTÍSTICA

CLASES INDIVIDUALES
TALLERES GRUPALES
SEMINARIOS INTENSIVOS

contactogabrielagonzalezlopez@gmail.com
WhatsApp: +54911 6353 0934
Facebook: @cuerpo y artes escénicas
Instagram: @gonzalezlopezartesescénicas
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 somática - 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.**



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

FORMACIÓN PROFESIONAL EN EUTONÍA 2026

Abierta la inscripción
Clases y charlas informativas para aspirantes

Informes e inscripción:
formacionaaale@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 Vishnivetz, discípula directa de Gerda Alexander. Facebook / Instagram: @aale.eutonia Web: www.eutonia.org.ar E-mail: aale.redes@gmail.com formacionaaale@gmail.com

**ESPACIO
La Voz y el Cuerpo**

INVESTIGACIÓN, ENTRENAMIENTO Y EXPERIMENTACIÓN | LIC. PAOLA GRIFMAN

TALLERES INTENSIVOS
GRUPOS DE ESTUDIO Y SUPERVISIÓN

www.patoblues.blogspot.com
espaciolavozelcuerpo@gmail.com
[Facebook: lavozelcuerpo](https://www.facebook.com/lavozelcuerpo) [@paolapatogrifman](https://www.instagram.com/@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. espaciolavozelcuerpo@gmail.com Facebook: lavozelcuerpo Blog: www.patoblues.blogspot.com

DANZATERAPIA
La creatividad en la danza

Maria José Vexenat | Docente, coreógrafa e investigadora



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

Información: www.majovexenat.com

Actividades anuales: Capacitación, estudio e Investigación del método creado por María Fux, a través de seminarios, encuentros intensivos, clases regulares, laboratorios, acompañamiento de procesos creativos y pedagógicos. Dirigidos a estudiantes y egresados de diversas disciplinas artísticas, educativas y sociales que busquen renovadas y creadoras formas de expresión y comunicación para el desarrollo personal-grupal. Se otorgan certificados. Espacio: Casa Nazaret en CABA. Informes: majovexenat@gmail.com

Facebook / Instagram: @aale.eutonia

Web: www.eutonia.org.ar
E-mail: aale.redes@gmail.com
formacionaaale@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 desagradable, se produce una contracción centrípeta. Uno de los descubrimientos más originales de Wilhelm Reich fue la **coraza muscular**: el tono muscular y el tono emocional están íntimamente relacionados. Las tensiones musculares crónicas bloquean la libre circulación de la energía vital. La estasis o estancamiento de esa energía se traduce en una inhibición para la expresión de la angustia y del placer. Las contracciones musculares crónicas devienen espasmos automáticos e inconscientes debido a impulsos congelados y emociones retenidas en los músculos, formando una coraza que se defiende de estímulos internos y externos. Los bloqueos musculares siguen una disposición céfalo-caudal segmentada: ocular, oral, collar, pectoral (incluye miembros superiores), el diafrágmático, el abdominal y el pélvico (incluye miembros inferiores). La terapia reichiana es una invitación para contactar corazas musculares, identificar y aliviar 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 desplegarnos de nuestro yo identificado con una sola forma de ser, para acceder a un estado de conciencia asociada. **También prácticas:** Herramientas, Mecanismos y Manchas Rítmicas. •Espacio de autoindagación para poder contactar y confiar en nuestros sentires, impulsos y pensares. •Somos un grupo inclusivo, sensible y colaborativo.

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

DESPDE 2006

ESCUELA DE BIOENERGÉTICA R.E.D



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

Terapeuta Corporal Bioenergetista
3º y 4º años

Clases semanales presenciales

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 1º 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 en Acción+60.** En Villa Crespo 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

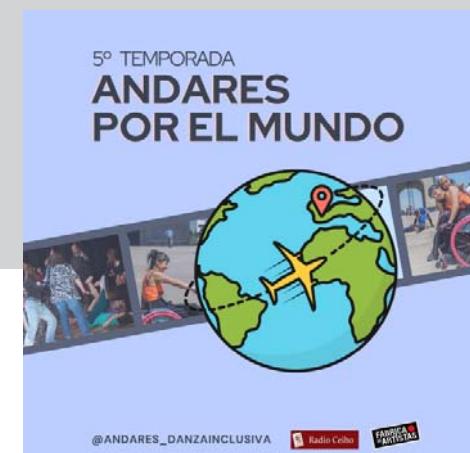
óvilia Kené

de cursos y profesionales de lo corporal



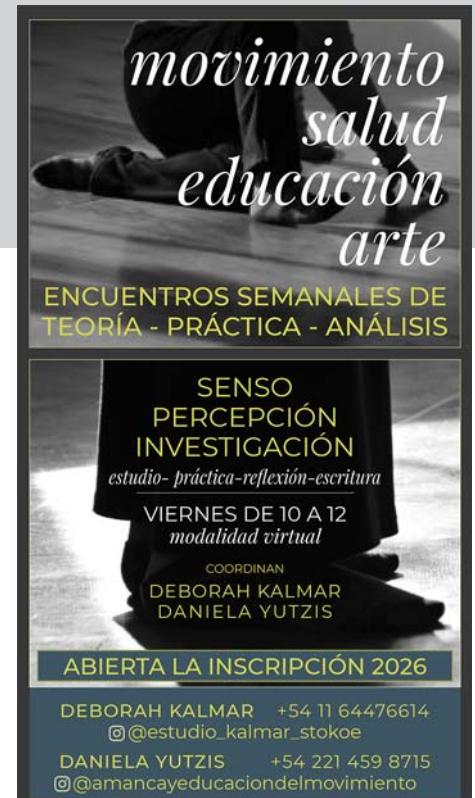
Perla Tarello
"Diagnóstico en
el trabajo corporal"
+54 9 11 6036 6490
perla.tarello@gmail.com

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



5º TEMPORADA
**ANDARES
POR EL MUNDO**

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

**movimiento
salud
educación
arte**

ENCUENTROS SEMANALES DE
TEORÍA - PRÁCTICA - ANÁLISIS

**SENSO
PERCEPCIÓN
INVESTIGACIÓN**
estudio-práctica-reflexión-escritura

VIERNES DE 10 A 12
modalidad virtual

COORDINAN
DEBORAH KALMAR
DANIELA YUTZIS

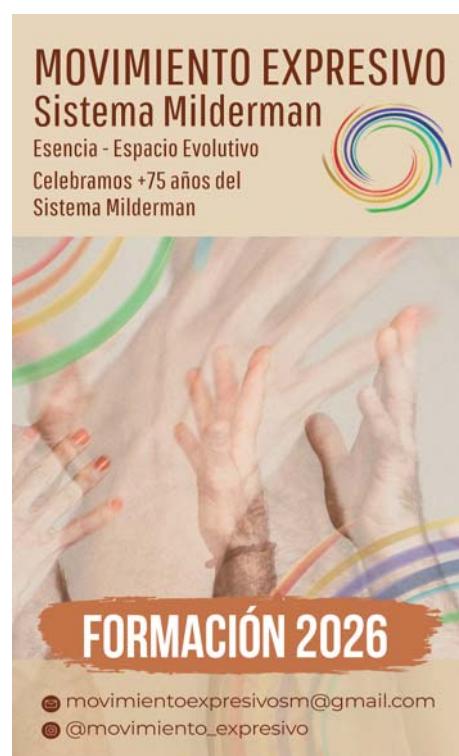
ABIERTA LA INSCRIPCIÓN 2026

DEBORAH KALMAR +54 11 64476614
@estudio_kalmar_stokoe

DANIELA YUTZIS +54 221 459 8715
@amancayeducaciondelmovimiento

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. •Ontología del Movimiento para profesionales del crecimiento personal y terapeutas corporales. •Training nociones técnicas para usar la cámara a tu favor.

@evolucionmovimiento
www.evolucionmovimiento.com.ar
Sesiones en parque Chacabuco y on line/ 11 5893-3993



MOVIMIENTO EXPRESIVO
Sistema Milderman

Esencia - Espacio Evolutivo
Celebramos +75 años del
Sistema Milderman

FORMACIÓN 2026

movimientoexpresivom@gmail.com
@movimiento_expresivo



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

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

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 entretejer práctica, teoría, reflexión, estudio y movimiento. Cada viernes nos reunimos docentes, investigadores y estudiantes para afinar el escucha hacia el entretelido 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 2026.



Cantar es posible
**Taller grupal de
iniciación al Canto**

Docente: Edith Scher ☎ 15 68756433

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

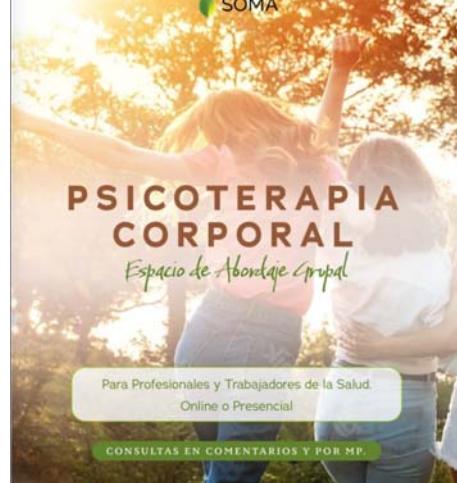


INSTITUTO DE LA MÁSCARA
50 Años
CON CUERPO Y ALMA

ALQUILER DE SALA

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

www.mascrainstituto.com.ar
institutomascara@gmail.com
+5491164282944



**PSICOTERAPIA
CORPORAL**
Espacio de Aprendizaje Grupal

Para Profesionales y Trabajadores de la Salud.
Online o Presencial

CONSULTAS EN COMENTARIOS Y POR MP.

SOMA Salud mental, arte y movimiento: Nuestro espacio nace desde la convicción de que lo psicológico, lo corporal, lo biológico, lo emocional y lo social son aspectos indivisibles. Ofrecemos: -Psicoterapia Corporal (Sesiones Individuales o Grupales).-Grupos de estudio y exploración: Movimiento Corporal y Comunicación en Psicoterapia.-Entrenamiento en Observación del Movimiento basado en los desarrollos de Laban/Bartenieff.-Seminarios Intensivos Vivenciales y Supervisiones Profesionales. Nos proponemos facilitar encuentros transdisciplinares 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





de cursos y profesionales de lo corporal

SENSOPERCEPCION

Experimentación
y creatividad
Reflexiones teóricas
TALLERES MENSUALES

✉ organicosia@gmail.com
 ✎ [Sensoperción 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
sandareggiani@yahoo.com.ar

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

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
CONCIENCIACIÓN 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 tramas 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. Titulo 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

Paraguay 4694, Palermo, CABA.
Email: fundacionrioabierto@gmail.com
facebook.com/rio.abierto
Instagram: [@rio_abierto_argentina](https://www.instagram.com/rio_abierto_argentina)

TERAPIA CORPORAL EN ESCENA
Lic. Claudio Mestre
✉ @Claumestre2002 ☎ +54 9 11 5957-9536

La intervención desde la Terapia Corporal en Escena (TCE) propone pensar el cuerpo como emergente de ritmos y afectos, implica un enfoque dinámico de trabajo con el cuerpo y las emociones en movimiento, en su versión individual utiliza herramientas provenientes de las artes escénicas y el trabajo corporal con técnicas mixtas. Es un trabajo con el cuerpo emocional, que incluye las máscaras ya que éstas son potentes catalizadores y reveladoras del mundo imaginario. Es un espacio de instauración en apertura a nuevos afectos y flujos vitales. Lic. Claudio Mestre
Claumestre2002 (ITG)
+54 9 11 5957-9536



Maria Dora García
CrearDesapuradas

**Clases
Talleres
Masajes
desapurados
a domicilio**

☎ 11-2269-2116
garciamariadora24@gmail.com

[Instagram.com/doradesapuradapoetica/](https://www.instagram.com/doradesapuradapoetica/)

TopiA
REVISTA Año XXXV
Nº 105 Noviembre 2025

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

Editorial
Anamorfosis de la realidad
Enrique Carpintero

Dossier:
Neofascismo, psicoanálisis y subjetividad
Maurizio Lazzarato, Alejandro Vainer, Tom Mâscolo, Cesar Hazaki y Hernán Scorfitz

El fin de la neutralidad
Eddy Carrillo R.

Área corporal
Reflexiones sobre el cuerpo y los silencios
Susana Volisin

Topia en la clínica
Lo traumático en niños y adolescentes
Marcelo Barenbaum, Laura Ormando y Luciano Rodríguez Costa

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

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

Kine VENTA DE EJEMPLARES DE COLECCIÓN

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

Terapia Corporal

■ La Terapia Corporal en Escena (TCE) propone pensar el cuerpo como emergente de ritmos y afectos, implica un enfoque dinámico de trabajo con el cuerpo y las emociones en movimiento, con herramientas provenientes de las artes escénicas y del trabajo corporal con técnicas mixtas. Se incluyen las máscaras que son potentes reveladoras del mundo imaginario. Lic. Claudio Mestre Instagram: @Claumestre2002 WhatsApp: +54 9 11 5957-9536.

Cuerpo y Artes Escénicas

■ Cuerpo y Artes Escénicas: ■ **Enero Seminario online** Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento, fundamentos, conceptualizaciones y práctica. ■ **Enero-Marzo** presencial en Aldara Escuela de Arte, Galicia (España) Ciclo de talleres de Técnicas Corporales Conscientes y Creatividad. Informes: contactogabrielagonzalezlopez@gmail.com

Danza Expresión Corporal

■ Taller Danza-Expresión Corporal. en Villa Crespo. ■ Taller Teatro en Acción +60 en FNV. Recoleta. Coord.: Cristina Soloaga. csoloaga60@gmail.com.ar

Danza Inclusiva

■ **Podcast de Danza Inclusiva y arte:** Andares por el mundo programa de entrevistas sobre Danza y accesibilidad alrededor del mundo. Disponible en todas las plataformas. Un programa de Radio Ceibo. **Conducción: Claudia Gasparini.** Edición: Elvira Grillo Una producción de Fundación Fábrica de Artistas. Contactos: Ig: Andares Danza inclusiva Facebook: AndaresDanzaInclusiva Cel: +54 9 2994056103. andaresdanza@fabricadeartistas.com

Sistema Milderman

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

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 poesiacorporalenmovimiento@gmail.com

La Voz y el Cuerpo

■ **Área expresiva:** individual y grupal. Planes personalizados de entrenamiento vocal y corporal. Investigación y búsqueda vocal. ■ Encuentros online y presencial. Talleres intensivos: «Un viaje con la voz», «La voz de los sueños», «La voz como herramienta de transformación», «Recursos técnicos y expresivos para el autocuidado docente». ■ ■ **Área terapéutica:** abordaje psicocorporal. Sesiones individuales. Grupos de estudio y supervisión. ■ ■ **Arteterapia:** Seminario «Exploración e investigación en el proceso creador». Lic. Paola Grifman: espaciolavozyelcuerpo@gmail.com FB: lavozelcuerpo IG: paolapatologifman www.patobluies.blogspot.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 Kamensein-Danza Movimiento Terapeuta- Coach- Ex presidenta AADT. Inscripción @evolucionenmovimiento/ 11 5893-3993.

Curso Terapeuta de Shiatsu

■ Shiatsu Kan Gen Ryu(r) **Inicio de los Cursos de Terapeuta de Shiatsu en CABA y Olivos.** Intensivo un sábado por mes presencial más una clase virtual.. 8 Módulos por año. Examen en diciembre. Nivel I: Principios Teóricos-Técnica Base. Nivel II: Diagnóstico-Tratamientos. Práctica de Qi Gong. Bases de la Medicina Tradicional China. Se entrega material teórico y Certificados de Asistencia. Para todo Público. No se requiere experiencia previa, Vacantes limitadas. Abierta la inscripción: www.shiatzukangenyu.com.ar, Whatsapp: +54911-6656-5215. Escuela e Shiatsu Kan Gen Ryu(r), Fundada por Carlos Trosman en 1992.

Adicciones

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

Clases de Feldenkrais(r)

Clases abiertas al público y profesionales

Feldenkrais(r). Clases Regulares, Virtuales. Martes y/o jueves, todas las semanas de 11hs. a 12hs. (hora Argentina). Profesoras: Marcela Bretschneider y Angie Junquera. ■ Moshé Feldenkrais, creador del método, define el concepto de salud, como la capacidad de recuperación mediante la reprogramación del sistema nervioso al comprender los patrones que tenemos de pensamiento y movimiento, y al buscar la expresión más completa de nuestras capacidades. Contacto: Marce: +54 11 44242206 Angie: +54 11 26720595 pausa.feldenkrais@gmail.com

Sensopercepción

■ Segundo sábado de cada mes.

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

laboratorio de improvisación

■ Laboratorio improvisar y su imperfecto révés. 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.

Danza Transpersonal

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

Medicina-Homeopatía

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

Formación Masaje Tailandés

■ **Curso de Nivel Inicial** de Masaje Tradicional Tailandés (Nuad Thai). Grupos reducidos. **Formación personalizada.** Para más Información: escuela e la nua d t h a i @ g m a i l . c o m w w w e s c u e l a n u a d t h a i . c o m

eutonía y psicodrama

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

Danza Armonizadora

■ Clases de Danza Armonizadora, técnica

Elida Noverrazco. 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 Noverrazco, Mirtha Barnils, Karina Jousse, Gabriela Prosdocimi. Villa Crespo, 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

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

Clases de Chi Kung

Clases de Chi Kung Gráuitas en Hospitales Públicos Caba. Hospital Rivadavia los martes de 13 a 14.30 horas, en Las Heras 2670,

, Pabellón Molina, 1er piso, comienza el 18 de marzo 2026. Hospital Ramos Mejía los miércoles de 15 a 16.30 hs, en Gral. Urquiza 609, CABA, Rehabilitación Respiratoria, Planta Baja camino al Comedor, comienza el 18 de marzo de 2026. **Para todo público. No se requiere inscripción previa.** Coordina Carlos Trosman. Concurrir directamente. Más información en www.iiqgargentina.com.ar

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. Contactate: fundacionrioabierto@gmail.com Paraguay 4694 IG: @rio_abierto_argentina

Clases Chi Kung (Qi Gong)

■ Gimnasia china para la salud. El Qi Gong mejora la circulación de la sangre y la energía, la concentración y la flexibilidad. ■ **Comienzan clases para principiantes y avanzados,** presenciales y virtuales con Profesor@s del Instituto Internacional de Qi Gong Argentina en distintos barrios de CABA y en otras localidades, varios horarios. **Consultar profesores certificados, horarios y lugares** en https://iinqargentina.com.ar/clases/

Movimiento y Observación

■ Entrenamiento en Observación del Movimiento*

(Laban - Bartenieff). ■ ¿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/

Bioenergética

■ Clases de Ejercicios Bioenergéticos. **Escuela de Bioenergética R.E.D.** Delgado 769, Colegiales, CABA. ■ **Abierta la inscripción 2026 a Escuela de Bioenergética R.E.D.** Formación vigente desde el año 2006. Duración: 4 años. ■ **Grupo terapéutico quincenal los miércoles de 14:30 a 16:30.** Más Información en Tels.: 11-5653-1732 / 11-3209-9532 / Ig @escueladebioenergetica.red

Sensopercepción/investigación

■ **Clases en Enero y Febrero.** 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. 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

Shiatsu

■ Enero 2026: Shiatsu. Talleres de Verano:

En Caba (Almagro) con Carlos Trosman: Shiatsu con el Pie Descalzo «Hadashi No Shiatsu»

■ **Sábado 10 de enero de 9 a 13hs.** Masaje Shiatsu con los pies en espalda, brazos y piernas. Relaja contracturas y mejora dolores de espalda. «An-Ma y Shiatsu en silla» ■ **Sábado 17 de enero 2026 de 9 a 13 hs.** Digitopresión y percusión en cuello, hombros y espalda. Alivia rápidamente el estrés y las contracturas. Para todo público. No se requiere experiencia previa. Vacantes limitadas. Se entrega material didáctico y Certificados de Asistencia. Whatsapp: +54 9 11 6656-5215. www.shiatzukangenyu.com.ar

Formación en Eutonía

■ Abierta la Inscripción. Ciclo 2026.

Charlas informativas. 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 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 Vishnivetz, discípula directa de Gerda Alexander. A.A.E.. ■ **Clases grupales e individuales / Ciclos de Clases virtuales para público en general.** Facebook / Instagram: @aae.eutonia. Web: www.eutonia.org.ar E-mail: aae.redes@gmail.com/formacionaae@gmail.com

Instituto de la Máscara

■ **Talleres de verano** de cuerpo, creatividad, arte, escenas, máscaras, a cargo de Elina Matoso, Mario Buchbinder, Claudia D'Agostino, egresados, alumnos, ex alumnos, docentes invitados. **Consultar fechas en secretaría.** ■ **Charlas Informativas sobre formaciones, talleres y actividades 2026.** Inscripciones Abiertas. Cupos limitados. 116428444. institutomascara@gmail.com

Danzaterapia

■ Actividades de Danzaterapia Danza Creativa: **Clases regulares semanales. Seminario de Capacitación.** Casa Nazaret / Carlos Calvo 3163. CABA. Coord: María José Vexenat. Docente, coreógrafa e investigadora en el método María Fux. Más información: www.majovexenat.com

Retiro de Qi Gong

■ **Febrero 2026.** Qi Gong Misterioso de la Osa Mayor «Bei Dou Wuan Gong». **Retiro del 14 al 17 de febrero [Carnaval].** Chi Kung taoista creado para sincronizar nuestras energías con el sol, la luna y las estrellas. Prof. Carlos Trosman (iniciado en 2019 por el Maestro Wang Ming Quan en China) y Daniel Letieri. Para todo público. www.iinqargentina.com.ar

Profesor/a de Qi Gong (

■ **Marzo 2026:** Curso de Profesor/a de Qi Gong (Chi Kung). ■ **Comienza en marzo en CABA y Olivos. 3 años de duración.** Prácticas en Hospitales. Estiramiento de Meridianos «Shi Er Jin Mai Fa», **Seminario cuatrimestral de 12 movimientos** para estirar y desbloquear músculos, tendones y canales de energía, **más 8 Posturas Estáticas** que refuerzan la energía vital. Se puede participar de este seminario sin hacer todo el Curso. Informes e inscripción: contacto@iinqargentina.com.ar Whatsapp (texto) +54 911 6656-5215. Ver programa completo en https://iinqargentina.com.ar/programa/Instituto Internacional de Qi Gong Argentina, única sede en Latinoamérica del iiQG con sede en Francia. Fundador: Dr. Yves Réquena. Director en Argentina: Carlos Trosman.

Shiatsu y Qi Gong

■ **Clase Abierta Gratuita de Shiatsu y Qi Gong (Presencial) Sábado 14 de marzo de 2026 de 15 a 17 hs.**, CABA. Teórico-práctica con Carlos Trosman. Presentación de los Cursos y Talleres 2026. Para todo público. Concurrir con ropa cómoda. Inscripción gratuita: www.iinqargentina.com.ar ; Whatsapp (sólo texto): +54 9 11 6656-5215.

Qi Gong Método Guolin

■ **Abril 2026** Qi Gong Método Guolin para la prevención y acompañamiento de los tratamientos para el cáncer. Para prevenir y acompañar, para enseñar. Basado en el libro del Dr Y