

Xéne

la revista
de lo corporal

Año 35 - Nº 173
20 de agosto
al 20 de octubre de 2026

lueven
mentiras
¿cómo defenderse?

respiración

& cadena
muscular
inspiratoria

INFORME Y
NOTA POSTER

Y ADEMÁS

- Prácticas Somáticas VI
- Danza: Cuerpos en Tensión
- Semana de la Sensopercepción
- Congreso de Danza Comunitaria
- Agenda ▪ Guía de Cursos y Profesionales





En tapa:
Intervención
anatômica de
Longas+Pomiés
sobre una
escultura de
Ambrogio Borghi
(1849-1887).

Kiné

está asociada a



AReCIA

Asociación de
Revistas Culturales
Independientes
de Argentina

www.revistas culturales.org

DISPONIBLE EN
www.revistakine.com.ar

SUPLEMENTO ANUAL • GRATUITO



**Esta guía permanece disponible en nuestra
página web durante todo el año 2026
para consultarla o descargarla gratuitamente**

www.revistakine.com.ar

revistas • libros • folletos

logotipos • afiches • catálogos

presentaciones • infografías

diseño gráfico

☎ 15-5625-5490
rdlongas@gmail.com

RUBEN LONGAS

www.revistakine.com.ar

Kiné

SUSCRIPCIÓN ANUAL DIGITAL

A partir del año 2020 inauguramos la posibilidad de suscripción a las ediciones digitales. La suscripción anual 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 anuales internacionales U\$S 20.-** consultar por e-mail a kine2@revistakine.com.ar

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

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

Kiné®

la revista de lo corporal

año 35 - n° 173
20 de agosto al 20 de octubre de 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

sumario

Informe "Sistema de Sistemas"
RESPIRACIÓN & CADENA
MIOFASCIAL INSPIRATORIA

- 3** Paso a paso
Marta Jáuregui
- 5** Constitución de la cadena
Cristina Oleari
- 6** NOTA - POSTER
Cadena inspiratoria
Julia Pomiés, Cristina Oleari, Rubén Longas
- 7** No te olvides de respirar
Carlos Trosman
- 8** Respirar con otros
Alejandra Brener
- 8** Un respiro espiritual
Paola Grifman
- 9** Respiración & BMC
Silvia Mamana

Informe Biopolítico:
Cómo defenderse de las
MENTIRAS

- 10** Mil formas de manipular
Carlos Martos
- 11** Mentiras mundiales
Carlos Trosman
- 12** Conflictos y ternuras
Sofía Pozzoli
- 13** Cuerpos y pensamientos críticos
Alejandra Brener
- 14** La hinchada interna
Paola Grifman
- 15** ¿Ser vocero de la objetividad?
Emiliano Blanco

ADEMAS

- 16** Kiné en Chaco - Entrevista
Mariana Villaverde, Hugo Eduardo Trigo

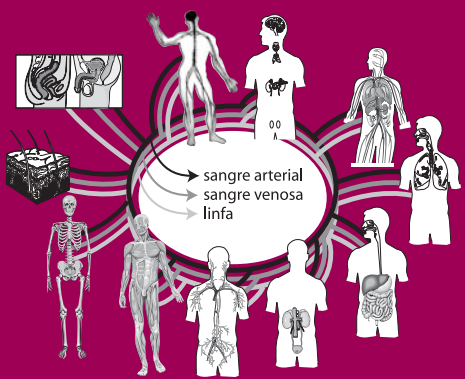
En la sección CUERPO &

- 19** VI Encuentro: Somáticas y Danza
IAE - UBA Instituto de Artes del
Espectáculo de UBA-Filo
- 20** Correo para Kiné: Puerperio y yo
Cecilia Glaz
- 21** Congreso de Danza Comunitaria
26 al 29 de agosto en CABA
- 22** Danza: Cuerpos en tensión
Dulcinea Segura Rattagan
- 24** Semana de la Sensopercepción 2026
14 al 18 de septiembre
- 24** Girar en el agua para nacer
Cecilia Marina Cavalié
- 25** Ratón de Biblioteca
libros de: Josefina Zuain / Sandra Reggiani
(coordinadora)

- 17** guía de profesionales y cursos
- 26** agenda

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

Registro Nacional de la Propiedad Intelectual N° 5300347 - ISSN 2346-9412. Redacción y publicidad: Marechal 830, 11° A (1405) CABA - www.revistakine.com.ar - 4981-2900



somos un sistema de sistemas

serie 2026: INTERCONECTADOS

respiración

& cadena miofascial inspiratoria

En esta edición continuamos con la serie Somos un sistema de sistemas interconectados. Y la respiración es un acto vital que conecta todos los sistemas de nuestro organismo. Los músculos, las fascias, los pulmones en toda su complejidad, el sistema nervioso, el sistema circulatorio... con el objetivo de que el oxígeno llegue hasta cada célula para mantenerla viva y sana. Y más allá de lo biológico y lo involuntario, también tenemos acceso consciente y voluntario a la respiración. Que, por otra parte, puede resultar afectada por factores psíquicos, emociones y conmociones, estrés, fatiga, ansiedad. Respiramos en diversos climas familiares, sociales, políticos, ambientales... que influyen en nuestra capacidad de oxigenación. Respiramos en soledad, en compañía. Compartimos ritmos relajados en grupos de movimiento, danza, meditación... Ritmos agitados en manifestaciones, carreras, deportes. Sobre esa diversidad de funciones y significados tratamos de poner la atención en los enfoques de este tema vital.

Movimiento y Salud

paso a paso

escribe: Marta Jáuregui



La respiración está absolutamente ligada a la vida. Esta relación es tan rotunda, que al nacer, se sabe que el bebé está vivo cuando hace su primera inspiración y cuando alguien muere, se comprueba que la respiración se detiene. La palabra respirar está cargada de significado y describe situaciones emocionales: “No me deja respirar”, “Necesito respirar aire fresco”, “Todos contenían la respiración”, “Ahora puedo respirar!”... Estas frases describen situaciones o momentos que cualquiera puede imaginar. Pero, desde lo biológico, la función de la respiración es una, y muy precisa: hacer llegar oxígeno a cada célula del cuerpo.

Para que cada célula del cuerpo «respire» se tienen que cumplir determinados pasos: el viaje del oxígeno desde el aire exterior al cuerpo, hasta el interior de los tejidos.

Esos procesos son:

- la ventilación pulmonar (entrada y salida del aire).
- la difusión de gases (dióxido de carbono y oxígeno) a través de las paredes de los alvéolos pulmonares y de los capilares sanguíneos.
- el ingreso de oxígeno a los glóbulos rojos y su captación por la hemoglobina.
- el viaje a través de la sangre desde los pulmones, pasando por el corazón, hacia los tejidos.
- el desprendimiento del oxígeno de las moléculas de hemoglobina, para salir de la sangre hacia los tejidos.
- el ingreso a las mitocondrias celulares donde el oxígeno permite la combustión que genera la energía que mantiene la vida. Las “cenizas” de la combustión mitocondrial, son dióxido carbónico que sale de las células hacia la sangre y vuelve a los pulmones para salir con la exhalación.

Al primer paso se lo puede llamar **respiración externa** y al último, **respiración interna o celular**.

De todos estos procesos, sólo sentimos y nos resulta evidente, el primero, que es la **ventilación pulmonar**. Es además, el fenómeno que combina el funcionamiento visceral y la acción del sistema músculoesquelético, regulados por el sistema nervioso vegetativo y el somático respectivamente, ambos influenciados de distinta manera por las emociones, e interactuando necesariamente entre ellos. De hecho, nos es posible intervenir concientemente en el automatismo del ritmo y la amplitud del movimiento respiratorio.

La mecánica de la ventilación pulmonar

Se basa en la generación de diferencia de presión entre el interior de los pulmones y la atmósfera. El músculo diafragma hace de émbolo, bajando al contraerse, traccionando a los pulmones que se agrandan y generan un “vacío” que “chupa” el aire del exterior a través de la vía aérea. Al relajarse el diafragma, los pulmones que son elásticos, vuelven a reducir su volumen, subiendo al diafragma y sacando aire hacia el exterior (ver gráficos en la próxima página).

Una respiración tranquila y en reposo no necesita más que este mecanismo. Pero hay situaciones de mayor demanda de aire, como durante el ejercicio, o la reducción de la movilidad diafragmática como en situaciones de estrés, donde se requiere la cooperación de otros músculos que aumenten el volumen de aire inspirado, aumentando el volumen

continúa en la página siguiente

viene de la página anterior

pulmonar a través de elevar costillas, pecho y hombros. A todos los músculos que producen esa elevación y agrandamiento de la caja torácica, se los conoce como **inspiradores accesorios**.

El registro de nuestro cerebro, cuando algo reduce la cantidad de oxígeno que le llega a las células, es que falta aire, entonces se desencadena una respuesta inmediata para aumentar la frecuencia y el volumen inspiratorio. Si la demanda se resuelve y el factor que alteraba la respiración desaparece, el ritmo y la amplitud respiratoria se normalizan. Estos cambios ocurren constantemente y son **adaptaciones automáticas** que responden a demandas cambiantes.

Pero, por otra parte, puede haber situaciones que se establecen, produciendo una **alteración permanente** de la respiración pulmonar. Sin ser las únicas, ni tener igual severidad, las causas más frecuentes son el estado de ansiedad, el asma, el enfisema pulmonar. En el caso de la **ansiedad**, se acompaña de hipertonía muscular generalizada que conlleva a la reducción de la amplitud respiratoria. En el **asma**, el espasmo con reducción del calibre de los bronquios, dificulta el vaciado pulmonar. Y en el **enfisema**, la pérdida de elasticidad de los pulmones, reduce los cambios de volumen necesarios para que el aire entre y salga por diferencia de presiones. En los tres casos, el cerebro registra "falta de aire" y responde insistentemente en inspirar más, y más frecuentemente. Se acentúa la acción de los músculos inspiradores, que actuando con esfuerzo y sin descanso, pierden su capacidad de relajarse y se vuelven más hipertónicos y acortados. La consecuencia es una actitud de inspiración permanente, que dificulta cada vez más el vaciado pulmonar, reduciendo cada vez más la renovación del aire, que genera más "sed de aire" y refuerza la respuesta... y así se cierra un círculo que empeora progresivamente.

La **intervención conciente** para mejorar estas situaciones, pasa por "trabajar" sobre los músculos inspiradores recuperando su elasticidad, facilitando su relajación y mejorando su movilidad. Si el diafragma y los demás inspiradores se relajan y se elongan, sueltan a la caja torácica y permiten que los pulmones se achiquen, exhalando más aire.

El **acortamiento de la cadena miofascial inspiradora** es observable en la **postura**: hombros en rotación interna, aumento de la cifosis dorsal, tracción del cuello hacia adelante y abajo.



El uso de los fisiobalones es valioso en el trabajo corporal terapéutico en relación a la respiración. Las posturas en extensión dorsal, facilitan la elongación del tejido miofascial que Suchard llama "tendón del diafragma" y acomoda a la columna dorsal contrarrestando la actitud cifótica, sin esfuerzo.

Abriendo los brazos en cruz, libera y elonga a los pectorales, facilitando la desrotación de los hombros.

Las posturas laterales generan la apertura de los espacios intercostales. Y haciendo torsiones se elongan los músculos intercostales, serratos y se libera el diafragma. Se puede soltar lateralmente el peso de la cabeza y alejar hombro en sentido contrario para elongar elevadores de hombro.

La flexión ventral sobre las esferas, facilita el registro de la respiración abdominal (puramente diafragmática) y la relajación de los inspiradores accesorios.

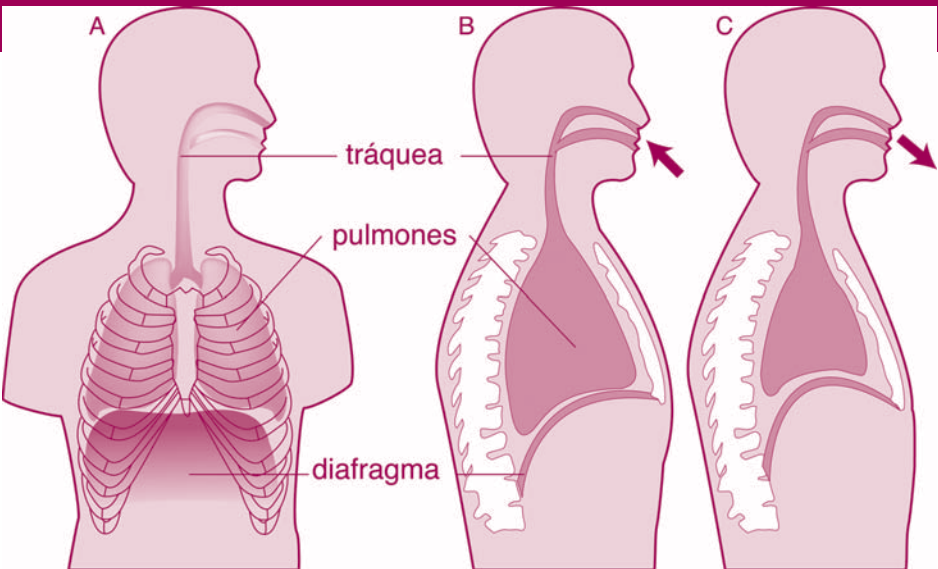
Las maniobras que se hagan sentados con el respaldo de una esfera, ayudando manualmente a bajar costillas y clavículas con la cabeza descansando en la esfera, elonga escalenos y esternocleidomastoideos.

Pero más allá de los elementos auxiliares que se usen durante el trabajo corporal, debe mantenerse el foco en la exhalación y en inhibir la respuesta de ansiedad que apura la inhalación. Hacer conciente la importancia del vaciado para lo cual hay que integrar la acción de la prensa abdominal. Buscar en la respiración, el modo de serenar los ritmos internos del cuerpo, reducir las tensiones, soltar el aire y con él, la ansiedad.

Marta Jáuregui es médica clínica y junto al profesor Claudio Cravero desarrolla el método de Esferointegración.

el diafragma

Es un gran músculo plano, radiado, que se extiende como una cúpula entre el tórax y el abdomen. La parte central (cúspide de la cúpula) está formada por una placa aponeurótica: el centro frénico. Desde ese centro parten fibras que se extienden en tres direcciones: las fibras esternales, que van hacia el esternón y se insertan en su cara profunda; las fibras costales, que insertan en los cartílagos costales y las costillas de la 7 a la 12 (cara profunda); y las fibras vertebrales, insertadas en las vértebras lumbares. El diafragma tiene varios orificios por los que pasan vasos sanguíneos (arteria aorta, vena cava...), nervios y el esófago. En cuanto a su acción, el diafragma es el principal músculo inspirador: su contracción produce un descenso del centro frénico que genera un aumento vertical del volumen torácico: los pulmones se expanden y el aire los penetra.

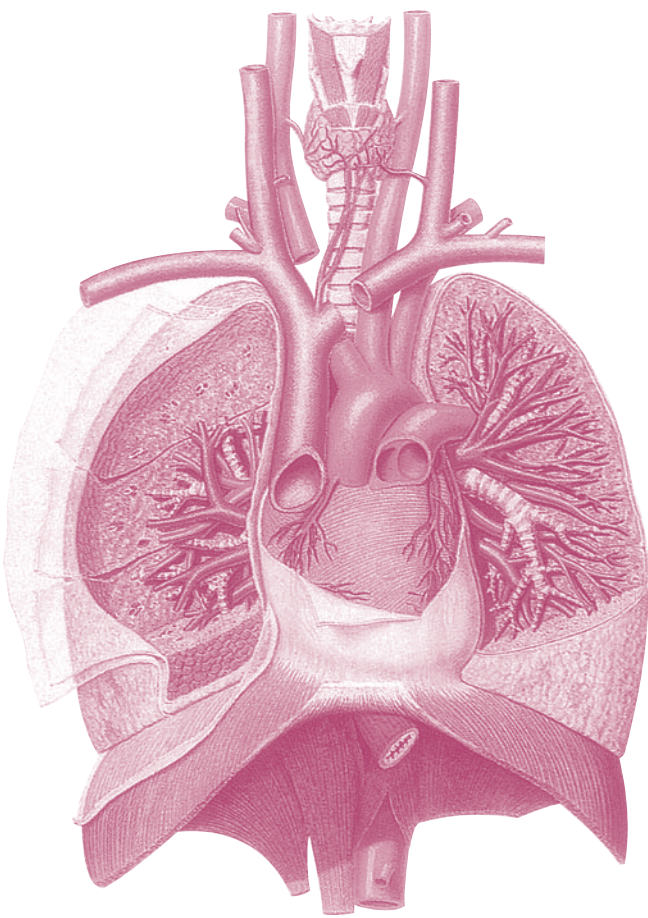


A) La mayor parte de los órganos respiratorios está contenida en una caja ósea, expansible, formada por las costillas, el esternón y la columna vertebral. La base de la caja está constituida por el músculo llamado diafragma. El aire que ingresa (por la nariz o por la boca) pasa por la tráquea (tubo cartilaginoso y flexible) y desciende hasta la altura del esternón donde la tráquea se bifurca en dos bronquios: uno va hacia el pulmón derecho y otro hacia el izquierdo. Los bronquios se ramifican en numerosos bronquiolos menores. Las ramas finales, que son las más delgadas, miden apenas 0,5 mm. de diámetro y desembocan en los alvéolos.

B) Cuando el diafragma se contrae y desciende la caja torácica aumenta su volumen: la expansión pulmonar produce un vacío parcial dentro de ellos, lo cual provoca una entrada de aire desde el exterior: la inspiración; que es, entonces, desde el punto de vista pulmonar, el resultado pasivo de los movimientos musculares de la caja torácica.

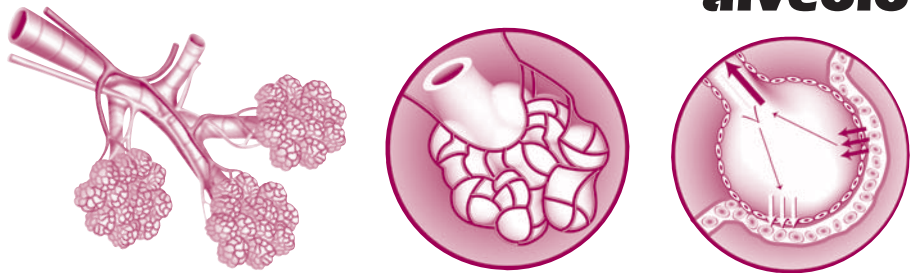
C) Normalmente la espiración, o exhalación, es pasiva. Simplemente se distienden los músculos retornando elásticamente a su posición inicial. Al achicarse el espacio dentro de la caja, los pulmones se desinflan. Es posible producir una exhalación activa si los músculos abdominales empujan hacia el tórax.

los pulmones y el corazón



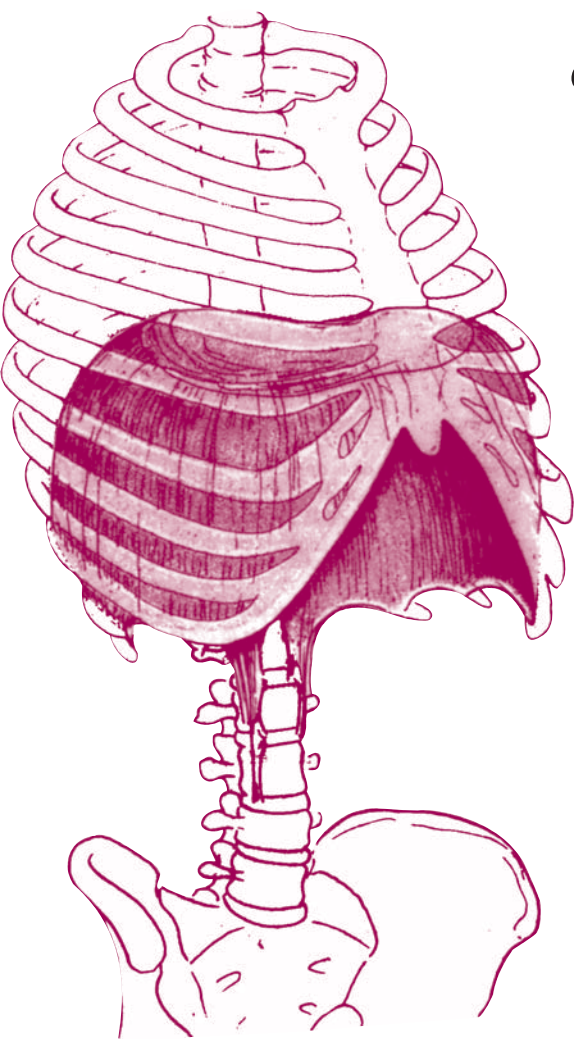
Los dos pulmones tienen forma de conos truncados, angostos arriba y anchos en la base. El pulmón derecho tiene tres lóbulos, y el izquierdo sólo dos, para dejar sitio al corazón. Cada pulmón contiene 2.400 km de vías de aire. Los pulmones están cubiertos por una membrana, la pleura, conectada al tórax, y al pericardio, que envuelve al corazón. Un adulto en situación de reposo respira aproximadamente cinco litros de aire por minuto. En el curso de un ejercicio intenso, o un trabajo pesado, esta cantidad puede elevarse hasta 20 litros o más. Cuanto más fuerte es el esfuerzo requerido por el movimiento, más grande es la cantidad de aire inhalado y más rápida la circulación sanguínea. Todo ese proceso tiene como objetivo aumentar el suministro de oxígeno y la eliminación del gas carbónico.

intercambio de gases en los alvéolos



Cuando inspiramos, el aire entra por los bronquios y llega hasta sus ramificaciones más pequeñas: los bronquiolos; en las extremidades de éstos se ubican en forma de racimos los alvéolos. Los alvéolos son "bolsitas" de aire, pequeños globos que se inflan y desinflan al inspirar y expirar. Hay 300 millones de alvéolos en nuestros pulmones. Las paredes de los alvéolos tienen sólo una célula de espesor y están envueltas en los capilares: los vasos sanguíneos más delgados, delgados como un pelo, por eso su nombre, capilar.

Allí es donde se produce el intercambio de gases. La sangre que viene del cuerpo con dióxido de carbono, descarga ese gas y toma oxígeno en sus glóbulos rojos, que serán los encargados de llevarlo a todo el cuerpo.



constitución de la cadena miofascial inspiratoria

texto de la Dra Cristina Oleari, tomado de Kiné Nro. 132

Los músculos y las fascias (estructuras de tejido conectivo) que conforman la cadena miofascial inspiratoria transitan desde el cráneo, pasando por el cuello, el tórax, la cavidad abdominal y llegan a las vértebras lumbares donde toman inserción los pilares del diafragma.



Izquierda:
esternocleidomastoideo
Derecha: escalenos y largo
del cuello.
(Imágenes del Testut).

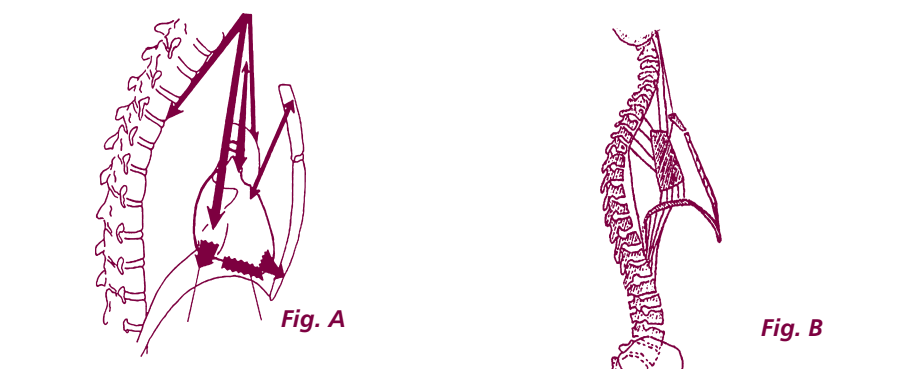


Fig. A

Fig. B

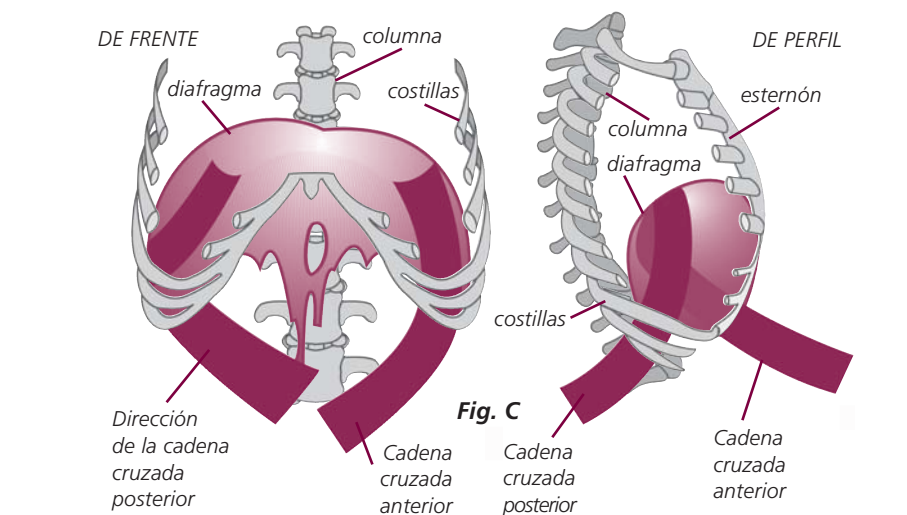


Fig. C

A nivel del cuello

Comienza con la inserción de los músculos prevertebrales (principalmente el largo del cuello), de los músculos escalenos (anterior, medio y posterior) y las fascias (aponeurosis) cervical superficial, media, profunda.

También, desde la base del cráneo, la continuidad se garantiza por las fascias que conectan y envuelven al eje visceral del cuello (formado por faringe - esófago, laringe - tráquea, paquetes vasculo - nerviosos del cuello) para entrar al tórax por su orificio superior (entre la primera vértebra dorsal, la primera costilla y el manubrio esternal).

A nivel del tórax

A nivel del tórax, los músculos intercostales externos e internos y sus fascias de envoltura brindan la continuidad del tejido conectivo parietal extratorácico (tapizan la pared por fuera del tórax) e intratorácico (tapizan la pared por dentro) con la denominada Fascia cérvico - tóraco - abdominal.

Inmediatamente entrando al tórax, se describen los ligamentos suspensorios de la cúpula pleural (los vértices de los pulmones tapizados por las pleuras). Estos ligamentos son los vertebropleurales, transversopleurales y costopleurales que también conforman parte de la cadena, según Paoletti.

Dentro del tórax, además de los pulmones, en la línea media se encuentran un conjunto de órganos como el corazón, el pericardio (la fascia que lo envuelve), tráquea y bronquios, esófago y un conjunto de nervios, de vasos arteriales y venosos, los cuales conforman el mediastino. Las fascias que los tapizan se denominan fascias mediastínicas. Dentro de las cuales se describen los ligamentos pericárdicos (esternopericárdicos superior e inferior, vertebropericárdicos y frenopericárdicos), que son las uniones del pericardio con estructuras que lo rodean, haciéndose solidarias a sus movimientos pero con la función de medios de fijación. (fig. A, Gabarel Roques) (Fig.B. Souchart).

El corazón apoyado sobre la cúpula diafragmática y adherido fuertemente al pericardio por las inserciones de los ligamentos frenopericárdicos, genera una continuidad imposible de disociar. El mismo centro frénico, parte tendinosa y central de la cúpula del diafragma es lo que en muchos textos se denomina como "tendón central" y no debe confundirse con la continuidad fascial cérvico-tóraco-mediastínica, la cual no tiene en su constitución células típicas del tendón (tenocitos).

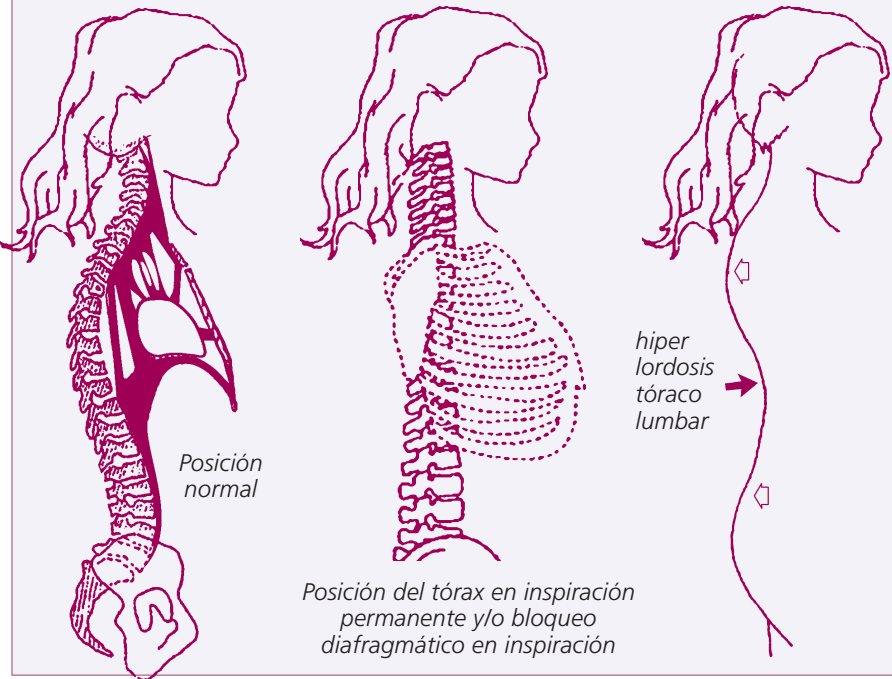
La cadena inspiratoria no estaría completa si no involucrara a todas las fibras musculares condrales, costales y xifoideas del diafragma, hasta sus inserciones tendinosas en los pilares principales (cuerpos de vértebras lumbares 1-2-3 en la derecha y 1-2 en izquierda) y accesorios (apófisis transversas lumbares y 12ava costilla).

No es redundante aquí repetir, como en el artículo del diafragma de Kiné N° 128, que "a nivel del diafragma se cierran todas las cadenas musculares. El centro frénico es un punto de confluencia en el que todas las cadenas musculares se encuentran en interconexión" (Busquet). El diafragma se pone en relación con todos los movimientos, ya que por sus inserciones posteriores se conecta con la columna lumbar a través de las cadenas rectas y cruzadas posteriores, por delante con el apéndice xifoideo con las cadenas rectas y cruzadas anteriores y por sus fibras costales con las cadenas cruzadas. El diafragma necesita independencia para cumplir su función hegemónica de la respiración, sin embargo, por su conexión con las cadenas musculares podrá ser solicitado temporariamente para la función dinámica y/o más o menos permanente por compensaciones estáticas. Estos dos últimos requerimientos se realizan en detrimento de la primera función. El diafragma controlará con su forma circular el movimiento de torsión con relación a la línea de gravedad. De manera que siempre debemos actuar con la terapia manual sobre el diafragma, pues las mejoras funcionales sobre la respiración y sobre el eje vertebral se potenciarán unas a otras. (Fig. C Busquet).

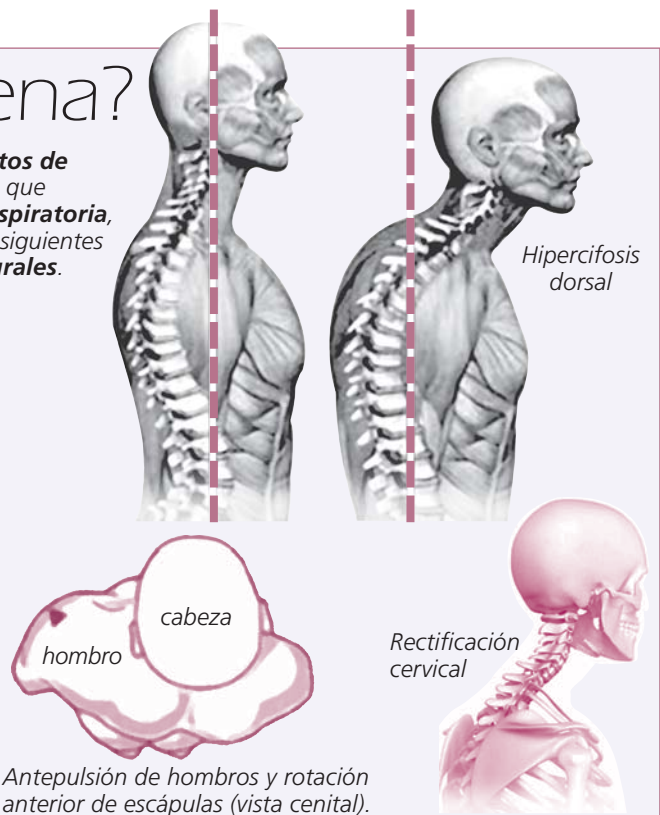
Si bien la correspondencia con la función hegemónica de la respiración le da nombre a la cadena descrita, es muy interesante la integración que hacen Piret y Beziere (1971) sobre las relaciones de esta cadena recién mencionada con la coordinación y el equilibrio de la cabeza, de la articulación temporomandibular y la deglución. A través de la continuidad de las fascias del hueso hioideo, se organizan cinco planos miofasciales interconectando con: 1) la fascia faríngea y músculos constrictores de la misma en el eje visceral del cuello; 2) los músculos del velo del paladar que comunican la boca con la faringe y los músculos de la lengua, todo esto involucrado en la función de la deglución; 3) los músculos masticadores como el temporal, el masetero, el pterigoideo interno y externo; 4) los músculos faciales, relacionados con la mímica y con la toma del alimento y líquidos, en particular con la función de competencia labial (o cierre de la boca); 5) los músculos prevertebrales (el largo del cuello, ya descrito dentro de la cadena).

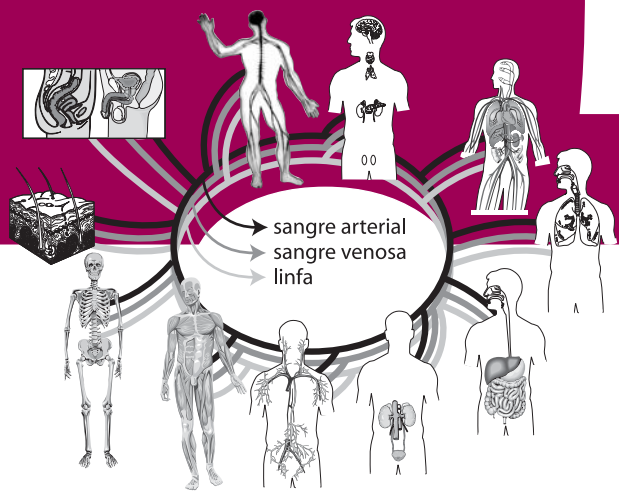
La Dra. Cristina Oleari es Kinesióloga Fisiatra (UBA). Profesora Titular de la Cátedra de Biomecánica y Anatomía Funcional en la Carrera de Kinesiología y Fisiatría de la Facultad de Medicina de la UBA, y de la Universidad Favaloro.

¿qué pasa cuando se afecta esta cadena?



Ante la **retracción, acortamientos de músculos** o estructuras fasciales que constituyen la **cadena tónica inspiratoria**, pueden aparecer, algunas de las siguientes alteraciones o **patologías posturales**.





Idea y realización: Lic. Julia Pomiés
Ilustraciones: Rubén Longas
Asesoramiento: Dra. Cristina Oleari

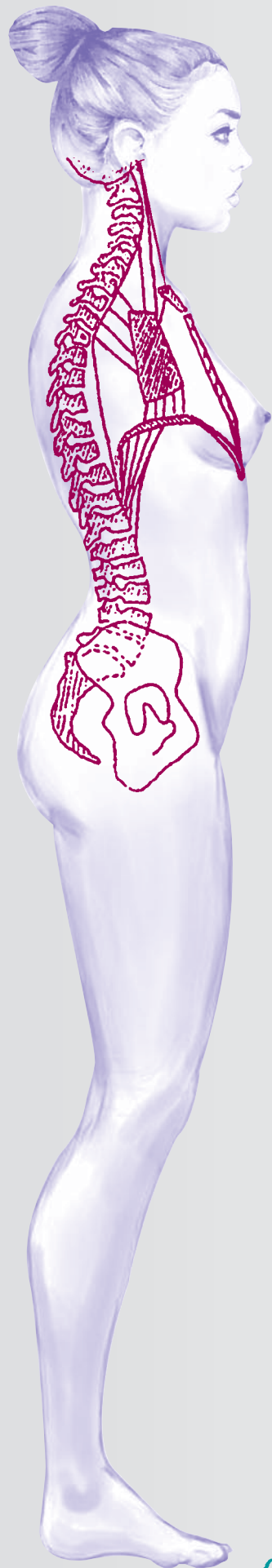
respiración

una función hegemónica de la

cadena miofascial inspiratoria

Esta cadena miofascial está conformada por diversas estructuras de tejido conectivo (músculos y fascias) que recorren desde el cráneo hasta las vértebras lumbares. En estas imágenes se trata de representar esos recorridos con distintos esquemas que nos ayuden a una mayor comprensión.

Los músculos y las fascias (estructuras de tejido conectivo) que conforman la cadena miofascial inspiratoria transitan desde el cráneo, pasando por el cuello, el tórax, la cavidad abdominal y llegan a las vértebras lumbares donde toman inserción los pilares del diafragma.



A la izquierda, vista de perfil, una representación muy esquemática, casi "geométrica", donde se indica especialmente la dirección y el detalle de los **ligamentos** en la cadena miofascial inspiratoria

Estructuras miofasciales que integran la cadena inspiratoria:

- ECOM (esternocleidomastoideo)
- Prevertebrales
- Escalenos
- Fascias cervicales (superficial- media y profunda)
- Fascia cervico- tóraco- diafragmática
- Ligamentos suspensorios de la cúpula pleural
- Ligamentos pericárdicos
- Intercostales y fascias torácicas
- Diafragma
- Espinales dorsales



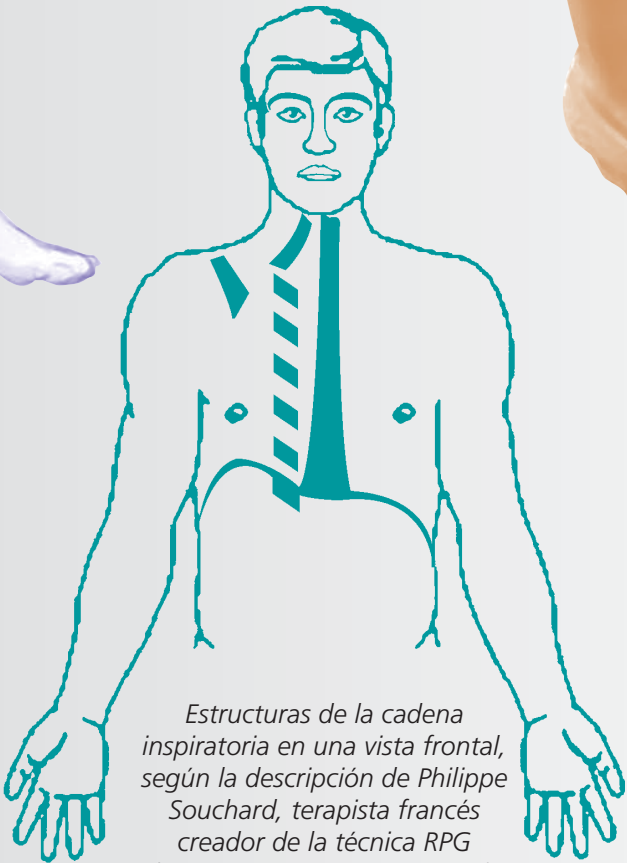
A la derecha, otra representación esquemática, aunque más próxima a la apariencia "orgánica" del recorrido miofascial, donde se da una mayor idea de **continuidad** y transmisión de fuerzas.



En muchas ocasiones, frente a los cambios posturales producidos por alteraciones en esta cadena miofascial, existe una tendencia a pensar que la causa se encuentra en la debilidad de los músculos posteriores de la espalda. En consecuencia se generan programas de ejercicios de extensión e hiperextensión de columna, esfuerzos con los brazos llevados por encima de la cabeza y en rotación externa (el típico ejercicio del palo de escoba sobre los hombros). Sin embargo, esto no hace más que empeorar el cuadro de exceso de tensiones, sobrecarga de las articulaciones y aparición de mayores compensaciones.

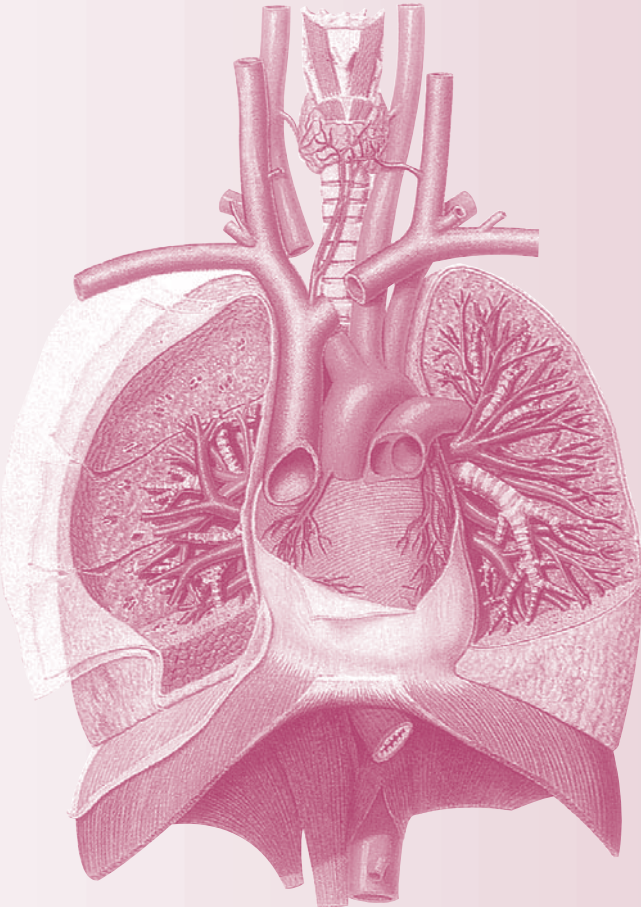
Lo primero que se debe trabajar en estos casos es la necesidad de **devolverle la longitud a la cadena inspiratoria**.

Y esto se puede lograr a través de estiramientos globales, puestas en tensión terapéuticas, maniobras de terapia manual que logren la disminución del tono, el alargamiento y la normalización del tejido conectivo.



Estructuras de la cadena inspiratoria en una vista frontal, según la descripción de Philippe Souchard, terapeuta francés creador de la técnica RPG (Reeducación Postural Global).

Ante la **retracción, acortamientos**, de músculos o estructuras fasciales que constituyen la **cadena tónica inspiratoria**, pueden aparecer, como **patología postural** alguna de las alteraciones, que se describen detalladamente en el artículo de la página anterior



Esquema en el que se representan los pulmones y el pericardio (envoltura de tejido conectivo del corazón) que se inserta en el diafragma y se une a través de los ligamentos frenopericárdicos. De tal modo todo el conjunto participa del movimiento respiratorio

no te olvides de **respirar**

Hacer espacios en la rutina cotidiana, crear momentos particulares de conciencia donde podamos percibir lo automático de la respiración, y prestarle atención y escucha. Experimentar la profundidad, la difusión, el afuera que se inhala y el adentro que se exhala. Esto también es cuidarse.

escribe: **Carlos Trosman**

Lo primero que hacemos en la vida es inspirar al nacer, a veces como un llanto o como un grito, mientras el aire entra por primera vez en nuestros pulmones. Lo último que hacemos en la vida es exhalar, a veces como un soplo o un suspiro, mientras el aliento sale por última vez de nosotros. La vida es el espacio en medio de esta gran respiración, y es lo que somos respirando.

Comenzar a respirar cambia el sentido de lo que es exterior y lo que es interior, ya que el aire entra donde nunca antes había entrado (los pulmones) porque dentro del vientre materno la oxigenación sucede por medio de la placenta. Respirar también implica estar ya en el exterior (en relación a la madre) y junto con la respiración cambian las funciones de los bordes, de la piel, del contacto, de continente y contenido en este proto Yo que se desarrollará respirando.

El enorme grupo de seres vivos que somos, las colonias de células especializadas que forman los tejidos, los órganos y los sistemas, respiran a la par, acompasadas por el ritmo pulmonar, como un micro universo cuyas partes pulsan vinculadas por leyes precisas de la física y de la química, pero produciendo un plus que es la conciencia, la posibilidad de ser persona, sujeto, individuo, actor.

En esta conciencia germinan deseos, se decodifican percepciones, se significan la biología y el cuerpo en función de las creencias y de valores propios y adquiridos, conscientes e

inconcientes. Creemos que algunas cosas son mejores que otras, a veces sentimos que unas cosas son mejores que otras, mientras la mayoría de las veces pensamos en lo mejor y lo peor, tratando de elegir caminos que nos lleven, en definitiva, a nosotros mismos y a donde creemos que estamos.

Mientras continuamos respirando, todos estos avatares del vivir afectan nuestra respiración, de la que a menudo nos olvidamos a menos que algo en ella no funcione bien y tengamos tos, catarro o dificultades para respirar. Sin embargo, hay otras alternativas que la gente busca en las disciplinas orientales como el Yoga, el Tai Chi, la Meditación o el Chi Kung (Qi Gong), entre otras, y en las llamadas Terapias Blandas como la Gimnasia Conciente, el Método Feldenkrais, la Eutonía, etc. En todas estas disciplinas hay un trabajo de la conciencia sobre la respiración y sobre la postura corporal. La respiración no es automática y le prestamos una especial atención a su desarrollo.

En la gimnasia china Qi Gong (se pronuncia Chi Kung), la respiración es considerada una de las principales fuentes de nutrición de la energía Qi (se pronuncia Chi), también llamada "El Soplo Vital", y de la utilización correcta de la respiración dependerá la vitalidad y la calidad de vida del sujeto y de todo el conjunto de células que lo componen. El Qi Gong taoísta postula dejar la respiración "libre", sin intervenir en ella, y sólo "observarla", lo que ya es en sí misma una forma de intervención. El Qi Gong



Jean-Luc Riehm
en un seminario
de Qi Gong
organizado por
el IIQG Argentina



budista propone reglas más estrictas acerca de cuándo inspirar y cuándo expirar, aunque aclarando que sin la atenta guía de un Maestro y la práctica correcta, modificar la respiración natural puede ser muy peligroso. Este intrínquis no tiene otra solución que la práctica adecuada con el maestro adecuado.

Pero de este mar de posibilidades que inquietan nuestra conciencia ya podemos inferir que, en efecto, nuestra respiración no depende del "instinto natural" ya que puede ser modificada y, sobre todo, podemos pensar en ella como una cuestión que puede ser trabajada. Aquí entran la educación y la "deseducación". Desaprender lo aprendido (o lo no aprendido) y aprender cosas nuevas. La búsqueda de la salud nos lleva a investigar e investigarnos y lo más importante es darnos tiempo y espacio para sentir cómo respiramos y qué sucede con cómo respiramos. Hacer espacios en la rutina para crear momen-

tos particulares de conciencia donde podamos percibir lo automático, como la respiración, y darle un poco de atención y de escucha. Experimentar la profundidad, la difusión, el afuera que se inhala y el adentro que se exhala. Apropiarnos de nosotros y nuestras funciones vitales y ser actores de la respiración, ya que lo automático está enajenado, como alejado de la conciencia y casi que no es propio.

No nos olvidemos de respirar, de sentir que estamos respirando, de sentir que este vínculo directo de nuestro interior con el exterior y viceversa es nuestro vínculo principal entre nuestro microcosmos y el macrocosmos. Sintamos el valor del fluir de la respiración y de la vida hasta nuestro último aliento.

Carlos Trosman es Psicólogo Social, Diplomado en Corporeidad, Director de la Escuela de Shiatzu Kan Gen Ryu. Director de iiQG en Argentina. E-mail: carlostrosman@gmail.com

PAUSA FELDENKRAIS®

Angie y Marce



**Clases online
regulares abiertas
a todo público**

**Todos los martes
y jueves
de 11 a 12 hs
(hora Argentina)**

**Se entregan
las grabaciones
de cada clase**



**Anotate o pedí más info:
pausa.feldenkrais@gmail.com 11 4424 2206**

Todo lo sentido queda para siempre

DANZA ARMONIZADORA

técnica Elida Noverazco

**VILLA CRESPO - VILLA SANTA RITA
OBELISCO**

Contacto
Instagram: @danza.armonizadora
Solo WhatsApp: 11 5063 4487

el poder invisible de la respiración

respirar con los otros

Cuando los cuerpos individuales o sociales se dan el tiempo y el espacio para respirar profundamente, emanan una energía constructiva que ilumina proyectos. Oras formas de respirar el mundo.

escribe: **Alejandra Brener**

Una vida acelerada no deja resquicio para respirar con atención. Desaparece la conciencia del sustento indispensable para existir y, entre tanto vértigo, se pierde el registro de lo que se hace. El estar en el mundo se torna mecánico y se lo habita en varias direcciones simultáneamente. Esta vertiginosidad condiciona la auténtica percepción de la presencia. Se palpita desde un ritmo veloz que conduce a experimentar una vida superficial sin dar lugar y tiempo necesario para ser vivida.

Cuando la respiración no fluye y es superficial, perdemos el sentido de nuestra presencia.

Puede suceder que el cuerpo se mecanice porque los movimientos no son conscientes, y es allí donde se condiciona la espontaneidad, algo impide que la suavidad se haga cuerpo. En este instante, llevar la atención a la respiración es un valioso recurso para atenuar las preocupaciones y buscar liberar espacio para que ingrese más aire.

Existe un potencial dentro y fuera de nosotros que circula, solo hay que darle cauce y hacer contacto. Sin embargo, para que esto suceda, debemos activar algún espacio interno para hacerlo consciente y uno de esos espacios es el registro de la propia presencia. Percibirla conecta con la sensación de estar en el mundo, de advertir el existir. Comúnmente sucede que vivimos por fuera de nuestra presencia, quedamos atrapados, atrapadas, a causa de influencias que toman posesión de nuestros actos y, sin darnos cuenta, salimos de nuestro centro por obra de la mente. La respiración es una de las mejores aliadas para tomar conciencia plena de ese instante.

A veces sucede que, al inhalar, la mente queda capturada por interpretaciones que nos trasladan a otro universo, el que nos "defiende" de posibles amenazas, el que intenta "preservarnos" de peligros. El cuerpo, en lugar de abrirse y respirar libre y relajadamente, se cierra, cuidándose de posibles "depredadores". En ese momento, el registro del instante puede dar lugar al discernimiento, al poder personal para reconocer cierta información que anda dentro nuestro. Tal vez se trata de sentimientos o residuos de dolor que emergen. La pausa es un canal que conduce a ciertas "verdades" resistidas, en cambio, la vertiginosidad, la suele encubrir. Vemos entonces todo lo que nos puede deparar el registro de la respiración.

La filosofía de la respiración reflexiona sobre los misterios y potencialidades de este acto cuya savia es la conciencia respiratoria, el registro del aliento, la práctica de la respiración espiritual a través de la inspiración y la exhalación como un acto divino.

Al igual que la filosofía, la sociología también reflexiona acerca de este proceso y lo hace mediante el análisis de las fuerzas sociales que influyen en los modos de respirar el mundo, explorando el entramado de potencialidades que afectan los cuerpos desde los vínculos interpersonales e institucionales.

En estas exploraciones se conciben tanto los cuerpos individuales como los sociales como espacios de relación de fuerzas químicas, biológicas, sociales, políticas e históricas. Deleuze fue uno de los filósofos que estudió este movimiento de fuerzas como constitutivas de un cuerpo y así lo expresaba en su libro *Nietzsche y la filosofía*: "Todo cuerpo es viviente como producto 'arbitrario' de las fuerzas que lo componen. El cuerpo es un fenómeno múltiple, al estar compuesto por una pluralidad de fuerzas irreductibles; su unidad es la de un fenómeno múltiple".

Los cuerpos son unidades con potencialidad, poder, capacidad de afectarse y ser afectados, de crear conexiones y relaciones nuevas y de hacer evolucionar sus capacidades y potencialidades para vivir con plenitud.

Problematicar la idea de poder más allá de lo individual nos lleva a pensar la posibilidad de trascender la idea de cuerpo individual y darle valor al poder como tejido de relaciones transubjetivas desde las redes vinculares. Aquí yace el poder social de la respiración, la que concatena este maravilloso mecanismo desde la percepción del aliento social.

El aire es parte de la atmósfera que todos y todas compartimos. Esta corriente común, al ser respirada, se transforma en aliento social, vientos de energía o esferas de aire que ocupan espacio entre las personas, que circulan por fuera y dentro de los cuerpos. La atmósfera es como una esfera flexible. Es la responsable de proteger la evaporación de los gases que garantizan la existencia de todas las formas de vida actuales. Es una burbuja suspendida por las fuerzas gravitacionales y nos cuida de la amenazante radiación solar. Sin embargo, también encapsula un sinnúmero de otras burbujas (sociales, políticas y culturales), pone en tensión los cuerpos que las habitan y también la fragilidad de su existencia. Así como el aire concede la vida, también puede representar una amenaza para ella. Cada corriente es una presencia envolvente, una atmósfera que respiramos individualmente; nos distingue de los otros y, a la vez, nos hace inseparables. Las relaciones humanas, las redes afectivas y sociales, comparten el aire en la intimidad de los espacios y de manera simultánea. Las esferas, las atmósferas, circulan en una constante estabilidad e inestabilidad cuya delimitación es cada vez más compleja, efímera y delicada. Nos unen y nos delimitan, se esparcen desde lo íntimo hasta lo cósmico, y van ondulando entre los cuerpos convirtiéndose en aliento individual y social.

El tránsito dialéctico del aliento individual al aliento social constituye un umbral, un estado límite entre lo que está adentro y lo que está afuera, entre lo que se contiene y es contenido, entre lo individual y lo colectivo.

Según Anaxímenes el aire es viento, alien-

to, respiración, espíritu o soplo divino, es aquello que domina y mantiene unido al Cosmos de la misma manera que el alma lo hace con el cuerpo. Viento, aliento, espíritu, soplo divino, todas formas que adopta el aire y que hoy ameritan visibilizarse.

Para avanzar hacia un nuevo vivir, una búsqueda posible es alcanzar una respiración saludable. Una acción corporal total que implique no solo al cuerpo físico individual sino también al social e histórico. Todos los músculos se hallan implicados, así como las instituciones y la sociedad. Su movimiento puede adquirir un tinte ondulante o rígido, fluido, suelto, libre o espástico. Si forma una ola, seguramente circulará suave, abarcará amplios espacios, transitará hacia muchos lados de ese cuerpo individual o social, atravesando geografías que no pugnarán por frenarlo. Si la circulación se bloquea por algún impedimento, se



producirán bloqueos, se condicionará su devenir y a veces se paralizará. Cuando los cuerpos individuales o sociales respiran profundamente, emanan una energía constructiva que ilumina proyectos. Se encuentran soluciones que parten de la vida, sin tenerle temor a la muerte.

Alejandra Brener es Lic. en Ciencias de la Educación. Terapeuta corporal bioenergetista. Autora de varios libros; entre ellos *Respirar: el poder invisible*. Editorial Galerna, 2021. *Las voces del cuerpo*. Ediciones Lea. 2018. *El grito del cuerpo en la era del egocentrismo*. Ediciones Lea 2020. Instagram : @espacioatierra

Cuerpo y voz

un respiro espiritual

escribe **Paola Grifman**

Inhalo...

Exhalo...

La respiración comanda la embarcación donde viaja la voz.

El aire nutre al canto... el **sonido viaja en cada exhalación.**

Inhalo...

Exhalo...

Hay un arte en el respirar. Cada persona tiene su forma de conectar con la misma.

Graciela siente que su voz es "chiquita" y que le cuesta "sacarla para afuera", como si estuviera oprimida. En reuniones sociales le dicen que no se la escucha cuando habla. Como si su voz no viajara por el espacio. Esto la desalienta. Son años y años de desconfianza en su propia voz.

Se percibe desafinada. Canta mucho cuando nadie la escucha. Le interesa cantar "lindo", pero más aún el proceso de llegar a esa sonoridad que tiene que ver con encontrar su propia voz.

Siente su respiración "cortita".

Graciela siempre viene dispuesta con alegría a la práctica. Desea conocer y aprender a usar su voz. Quiere escucharse mejor.

Espacio, dar espacio.

Le propongo que busque un lugar en el espacio donde nunca se haya detenido. Camina y lo explora. Encuentra su lugar. Allí cierra sus ojos para sentir cómo está respirando. Va entrando en sintonía.

Inhala, exhala, se estira y despereza. Luego una música la invita a realizar los movimientos que ella necesita para expandir ese espacio interno donde el sonido vibrará. Estira brazos, inspira... su pecho se expande..., abre y cierra la mandíbula, mueve sus labios, saca la lengua y mueve el cuello en círculos... suspira...

- "Cuando quieras, dejá salir algún sonido", le sugiero.

El aire se transforma en sonido. Sonido como una extensión de su aire en el espacio. Va conectando con su vibración.

- "Me volvió el alma al cuerpo... volví a respirar", dice Graciela.

Luego vocaliza y así realiza un suave paseo por el pentagrama de su voz. Le encanta sentir que puede expresarse y soltar.

Nos despedimos. Se va tarareando...laralai laralireleiiii...lorooooilorroii.

En el siguiente encuentro le propongo que imagine sus manos como si fuesen pinceles. Pinceles que pintan melodías. Y al inhalar una bocanada de aire carga el pincel... y al exhalar lanza las melodías a las paredes y al techo de la sala. Entra a resonar en una danza donde el movimiento y la respiración se dan la mano para acompañar a Graciela en su búsqueda vocal. La voz se va abriendo camino. Siente una gran "expansión".

Con el tiempo de práctica va desarrollando confianza en su voz. Inspirada busca canciones que quiere interpretar y las va desarrollando. Paso a paso las canciones van tomando forma.

Un "respiro" espiritual.

Luego de un tiempo de trabajo, Graciela incorpora algunos cambios en sus rutinas cotidianas. Tomarse un ratito para respirar profundo es uno de ellos. Encuentra su propio ritmo. Se toma momentos de autoobservación de su respiración durante el día. **Investiga sobre ella misma**, encontrando respiraciones tranquilas, que la "acarician" sin esfuerzo y va descubriendo movimientos que la ayudan a abrirle paso al aire y al sonido. Siente que respirar la "ordena". Ordena sus pensamientos.

Y un día al llegar expresa: "Me cayó una ficha. Quiero darle un respiro a mi vida". Decide así irse de viaje y renunciar a su actual trabajo. Necesita espacio para encontrar nuevos rumbos y nutrir sus pasiones. Graciela pudo escucharse a ella misma con claridad.

Hay un arte en el respirar. Cada persona tiene su forma de conectar con la misma.

La voz... una energía que pasa a través de uno... que guía y potencia.

Uno es el propio instrumento.

Inhalo...

Exhalo...

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. espaciolavozyelmecorpo@gmail.com www.patoblues.blogspot.com

respiración y Body-Mind Centering®

Texto de: **Silvia Mamana** (agradecemos a María Laura Freile su colaboración para continuar publicando textos actualizados de nuestra querida Silvia, fallecida en el año 2025)

La respiración es la expresión básica y primaria del movimiento interno del cuerpo: no hay respiración sin movimiento, ni movimiento sin respiración. Ella sustenta la posibilidad de movernos en el espacio, y de comunicarnos con los demás, a través de la continuidad del flujo de aire que pone en contacto nuestro interior con el ambiente externo. El movimiento, a su vez, altera el ritmo respiratorio.

Nuestra capacidad para respirar está profundamente influenciada por **estados fisiológicos y psicológicos**. Por otra parte, la forma en que respiramos incide en nuestro comportamiento y en la regulación de las funciones fisiológicas.

La respiración se organiza en patrones que están bajo la influencia de **estímulos emocionales**, y que a su vez activan emociones grabadas en nuestra **memoria**: es un punto de **unión entre procesos conscientes e inconscientes**.

La respiración da sustento también a nuestra posibilidad de expresión a través de la **voz** y consecuentemente la **palabra**. Podríamos decir que la respiración y la voz son dos partes de una misma función que se reflejan mutuamente.

La respiración puede ser considerada una función de **nutrición**, ya que el oxígeno es necesario para que las células puedan extraer alimentos energéticos, la energía química que transforman en calor, trabajo, etc.

Fases del proceso respiratorio

El proceso respiratorio comprende dos fases: • la **respiración pulmonar** o externa y • la **respiración celular** o interna.

La respiración externa depende de la respiración celular y también la refleja. El sistema circulatorio que transporta los gases entre las células y los pulmones es el nexo entre estas fases.

Los pulmones, el diafragma y el tracto respiratorio (bronquios, tráquea, laringe, faringe y fosas nasales) son los órganos encargados de la **respiración externa**: el intercambio gaseoso entre la sangre y el aire atmosférico.

El **diafragma** es el responsable del 60% de la inspiración, mientras que la exhalación es fundamentalmente pasiva. Cualquier restricción en este músculo afecta la capacidad respiratoria.

Los **pulmones** son verdaderas bolsas o sacos que reciben, en pequeñas celdillas internas (los alvéolos pulmonares) el aire inspirado a través de la tráquea. Es en los alvéolos donde se produce el **intercambio de gases**: la sangre entra en cada pulmón a través de la arteria pulmonar, extrae el oxígeno del aire inspirado para transportarlo a las células, y deja el anhídrido carbónico eliminado por los protoplasmas celulares. Los pulmones son estructuras no contráctiles estimuladas por el corazón y el diafragma (estructuras contráctiles). El corazón y los pulmones se equilibran mutuamente a través de sus ritmos contrastantes.

Algunos problemas relacionados con la capacidad respiratoria son la respiración poco profunda y la tendencia a no exhalar completamente. Sin una respiración profunda, los órganos no reciben el estímulo del masaje que ésta le provee.

Para Body-Mind Centering®, los pulmones dan soporte y movimiento a la caja torácica en todos los planos espaciales: los lóbulos inferiores dan soporte a los brazos, y la relación entre los lóbulos inferiores y el cerebro sustenta la postura.

También son soporte de los brazos para los Patrones Neurológicos Básicos¹ en el movimiento homólogo (soporte sobre las dos ma-

nos), el homolateral (reptar) y el contralateral (gateo). La falta de soporte interno desde los pulmones causa problemas posturales como pecho hundido y cifosis aumentada. El patrón respiratorio **adelante/abajo** hacia **atrás/arriba** enfatiza los problemas posturales. La reversión de este patrón (**atrás/abajo** hacia **adelante/arriba**) mantiene la postura.

La **respiración interna** se denomina también respiración celular. La etapa final (ciclo de Krebs) de ese complejo mecanismo que es el metabolismo de la célula² ocurre sólo en presencia del oxígeno que la sangre toma en su recorrido por los pulmones. Parte del proceso consiste en la transformación de ese oxígeno en anhídrido carbónico, que es transportado por la sangre desde las células hacia los pulmones.

La respiración celular es la base de la vida y de nuestro bienestar físico y emocional. Sin ella, la célula muere. Si se produce alguna inhibición o dificultad en este proceso en algún tejido o grupo de células, la función de ese tejido y, en última instancia, de todo el organismo, se ve seriamente comprometida.

El modelo de Body-Mind Centering® plantea la hipótesis de que **la experiencia primaria se produce siempre a nivel de la célula**, actuando el Sistema Nervioso simplemente como un sistema de registro y acumulación de datos y experiencias. La conciencia que cada célula tenga de sí misma y de las células vecinas les permite "resonar" y coordinar sus ritmos. Al llevar nuestra percepción al espacio de la respiración interna, nos focalizamos en un diálogo que ocurre constantemente en nuestro interior.

La respiración celular es una oportunidad para la transformación, el autoconocimiento y la búsqueda del equilibrio. Desde este lugar establecemos una base sólida para poder comprender quienes somos, y para interactuar con el mundo que nos rodea.

Cuando pensamos en la respiración, normalmente pensamos en un proceso que se inicia con la inhalación de aire a través de la nariz, que continúa con el intercambio de gases de dióxido de carbono y oxígeno en los pulmones, con el transporte de oxígeno a cada célula, y finaliza con el intercambio de gases a nivel celular, proceso que luego se invierte para terminar con la exhalación de dióxido de carbono.

En BMC exploramos la experiencia vivencial de percibir que este ciclo comienza a nivel celular, más que en la nariz, ya que es la necesidad de oxígeno que tienen las células lo que inicia la respiración y no al revés.

Si no respiramos en profundidad, nos estamos negando la posibilidad de expresarnos plenamente en cada momento de nuestra existencia. La respiración refleja nuestra capacidad para dar y recibir, para conectarnos con la vida, la renovación de pensamientos e ideas, y cuál es la calidad de participación que tenemos en la realidad cotidiana.

Notas:

1) Para BMC, los Patrones Neurológicos Básicos son las secuencias primarias de movimiento que nos permiten desarrollar nuestra capacidad de movernos en el espacio, y de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás.

2) El metabolismo celular es el proceso por el cual las células extraen de los alimentos que consumimos la energía necesaria para proveer al cuerpo del "combustible" que le permite cumplir con las funciones básicas (movernos, bombear sangre, transportar moléculas, producir y transformar sustancias, etc.) que nos mantienen con vida.

Silvia Mamana docente e investigadora. Somatic Movement Educator y Body-Mind Centering® Practitioner formada en EEUU por Bonnie Bainbridge Cohen desde 1999.



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 Teórica 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 / @embarzadasyesferodinamia



FUNDADA EN 1992

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

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

TALLERES DE SHIATZU Kan Gen Ryu®

-SÁBADO 12 de SEPTIEMBRE de 9 a 13 hs
MOXABUSTIÓN y VENTOSAS
Aplicación de calor con hierba china y ventosas para desbloquear la energía y aliviar el dolor. Relaja las contracturas y mejora la circulación.

-SÁBADO 24 de OCTUBRE de 9 a 13 hs
REFLEXOLOGÍA CHINA
Puntos de Reflexología china en los pies. Masaje de pies.

-SÁBADO 14 de NOVIEMBRE de 9 a 13 hs
SHIATZU y AN-MA en SILLA
Alivia rápidamente el estrés y los dolores del cuello y los hombros.

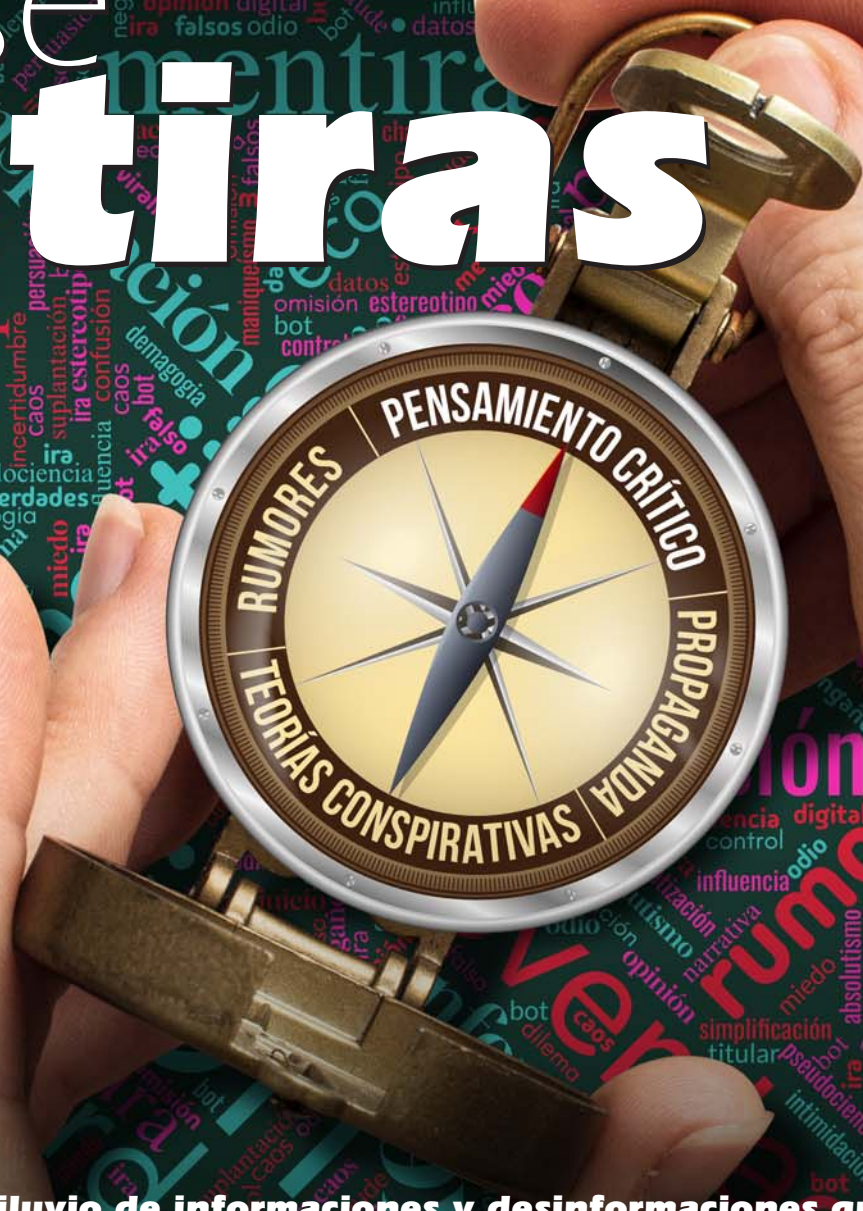
CLASE ABIERTA GRATUITA DE FIN DE AÑO de Shiatzu y Qi Gong:
Sábado 12 de diciembre 2026 de 11 a 13 hs
en Uriarte 2322, CABA. Inscripción previa en www.iiqgargentina.com.ar

SE PUEDE PARTICIPAR DE CUALQUIER TALLER EN FORMA UNITARIA
Todos los Talleres son teórico-prácticos
Se entrega material didáctico y Certificados de Asistencia
Para todo público. Vacantes limitadas.
Inscripción; www.shiatzukangenryu.com.ar

 Escuela de Shiatzu Kan Gen Ryu  iiQGArgentina

www.shiatzukangenryu.com.ar | www.iiqgargentina.com.ar | [Whatsapp: +54 9 11 6656-5215](https://www.whatsapp.com/channel/0029966565215)

defenderse de las mentiras



Estamos recibiendo hasta el delirio un diluvio de informaciones y desinformaciones que constantemente alteran los rumbos de la verdad. Necesitamos una brújula que nos ayude a salir de la maraña o desplazarnos por ella sin daño. La credibilidad nos deja en manos de los mentirosos. La incredulidad nos lleva a ideas conspirativas. La indiferencia nos vuelve insensibles... Creemos que la única brújula eficaz es EL PENSAMIENTO CRÍTICO. Y no es fácil.

mil formas de manipular

Decía el poeta español Antonio Machado: “Se miente más de la cuenta / por falta de fantasía: / también la verdad se inventa”.

escribe: Carlos Martos

Uno de los signos de nuestra época es la proliferación de mentiras, noticias falsas, rumores, versiones sin confirmar, etc. Es difícil saber con certeza qué es cierto y qué no lo es, sobre todo con el actual desarrollo de la Inteligencia Artificial (IA). Pero a pesar de las dificultades es indispensable salir de una cierta “pereza intelectual” y hacer el trabajo que se necesita para tratar de verificar la información que nos invade y evaluar el grado de manipulación que la tergiversa.

Un docente de escuela primaria, que solía trabajar con las portadas de los diarios en el aula me comentó una situación que me parece muy ilustrativa: en cierta ocasión después de una prolongada sequía había llovido intensamente en una amplia región de nuestro país, entonces el mismo día llevó dos diarios al aula, uno dirigido fundamentalmente a sectores populares titulaba: “Graves inundaciones en distintas zonas del país”; mientras el otro diario cuyos lectores estaban, en gran parte, vin-

culados a la actividad agropecuaria titulaba: “Beneficiosas lluvias para el campo”. ¿Alguno mentía? No, simplemente enfocaban la información planteándola en defensa de sus intereses y preocupaciones.

Mentiras verdaderas o verdaderas mentiras

Además de la mentira lisa y llana, hay muchas otras formas más sutiles de mentir; por ejemplo contar sólo una parte de la verdad, o **manipular las estadísticas** dan-

do por supuesto que “los números no mienten”. Pero pueden mentir las personas que los manejan. Si yo aseguro que un determinado país tiene un sistema educativo en el que no existe la deserción escolar, todos estaríamos de acuerdo en elogiarlo. Pero si se completa la información agregando que en dicho país sólo acuden a las escuelas los hijos de la élite gobernante y de los diplomáticos, cambiaríamos totalmente nuestra opinión.

En un curso sobre estadística, alguien dijo que se podría afirmar que una persona se ahogó al caer a una acequia con una profundidad promedio de 50cm., y sería un dato sorprendente si se omite decir que donde cayó esa persona la profundidad de la acequia era de 2 metros.

Hay innumerables ejemplos sobre manipulaciones estadísticas, quizás el más conocido es el que plantea que si dos personas consumen dos pollos, el promedio “per cápita” es de un pollo por persona, pero puede ocurrir que una de esas personas se coma los dos pollos y la otra nada. En este

caso es necesario no quedarse sólo con el **análisis cuantitativo** (dos personas, dos pollos) y completar la información con un **análisis cualitativo** (¿cuánto comió cada persona?).

Otra forma de tergiversar los hechos es la **manipulación ideológica**; hace algunos años circuló un chiste, que más allá de su sentido del humor ilustra muy bien este tipo de manipulación, veamos:

Un hombre pasea por un parque en Nueva York cuando de pronto ve a un dogo rabioso a punto de atacar a una niña de 7 años. El hombre no duda, se lanza sobre el perro, lo toma de la garganta y lo mata. Un policía que vio lo ocurrido se acerca maravillado diciéndole: —Señor, usted es un héroe. Mañana todos podrán leer en la primera página de los periódicos: “Un valiente neoyorkino salva la vida de una niña”. —Gracias, pero yo no soy de Nueva York. —Bueno —dice el policía—. Entonces dirán: “Un valiente americano salva la vida

continúa en la página siguiente

viene de la página anterior

de una niña". —Pero es que yo no soy americano —insiste el hombre. —Bueno, es lo de menos, ¿de dónde es usted? — Soy árabe —responde el valiente. Al otro día los diarios titulan: "Terrorista árabe masacra de manera salvaje a un indefenso perro americano de pura raza, a plena luz del día y delante de una niña de 7 años que lloraba aterrorizada".

Diferencias entre mentira y posverdad

Mientras que la mentira tradicional busca ocultar la verdad real con una afirmación falsa, la posverdad desvía el enfoque hacia las creencias preexistentes del público. No intenta competir con los hechos, sino que los vuelve irrelevantes al apelar a los prejuicios y sentimientos de una audiencia específica.

Distintos intelectuales han opinado sobre el tema:

Al respecto comenta la especialista en comunicación Celeste Chocklin¹

"A diario advertimos una comunicación que apela a lo emocional en las noticias, las redes sociales, los comentarios, la publicidad, las campañas políticas. Desde luego no es algo nuevo en la política, la Modernidad que ha privilegiado lo racional por sobre lo sensible, sin embargo, siempre ha sabido interpelar a lo emocional esgrimiendo tener "justas razones" para hacerlo: los jefes de los ejércitos en diferentes épocas históricas han arengado a sus tropas desde el sentimiento; los nazis lo hicieron con la población alemana a través del culto al coraje, un nacionalismo demencial y el odio al enemigo; el neoliberalismo económico se ha puesto en marcha en distintos países desde la producción de un shock emocional."



Por su parte el antropólogo David Le Breton² en su libro *Las pasiones ordinarias* dice que "el hombre está afectivamente en el mundo y la existencia es un hilo continuo de sentimientos más o menos vivos o difusos, cambiantes, que se contradicen con el correr del tiempo y las circunstancias."

Hoy la emoción se pone en el centro de la escena, pero no para franquear la represión y dejar fluir la propia sensibilidad, sino que se utiliza desde la neurociencia, la inteligencia afectiva aplicada al ámbito de la

publicidad y el marketing con fines instrumentales para seducir, persuadir y accionar en consecuencia.

El capitalismo de la emoción explota precisamente estas cualidades... La economía neoliberal, que en pos del incremento de la producción permanentemente destruye la continuidad y construye la inestabilidad, impulsa la emocionalización del proceso productivo. La racionalidad es, en cierto modo, sin velocidad. De ahí que el impulso acelerador lleve a la dictadura de la emoción.

Y continúa Le Breton: (...) pareciera que la creencia supera al conocimiento, el mito a la ciencia y aquella razón crítica fundante de los tiempos modernos se va dejando de lado.

Uno de los grandes saltos de la Modernidad ha sido restringir el ámbito de la creencia religiosa al terreno de lo individual y buscar las explicaciones del mundo en la experimentación científica.

Sobre esa paradoja entre la búsqueda de la verdad y la certeza de que ésta está anclada a un tiempo determinado, se fueron desarrollando los saberes que hoy constituyen la ciencia moderna.

El programa de la Ilustración era el desencantamiento del mundo. Quería disolver los mitos y derrocar la imaginación mediante el saber... Sin embargo la credulidad, la aversión a la duda, la irreflexión en las respuestas, la jactancia cultural, el temor a contradecir, el interés personal, la negligencia en las propias investigaciones, el fetichismo verbal, el quedarse con conocimientos parciales: todas estas actitudes y otras semejantes han impedido el feliz matrimonio del entendimiento humano con la naturaleza de las cosas.

De allí que las mentiras se tornan verdades a fuerza de repetición y se construye todo un relato que las autovalide, aunque éste no sea más que una buena historia novelada escrita más para la ciencia ficción que para narrar los acontecimientos de la realidad."

El periodista y ensayista español, Pascual Serrano³ en su escrito *Desinformación*

Señala que los grandes medios realizan un recorte de la realidad que nos ofrecen como verdad única y que se muestra de manera espectacular bajo la lógica del consumo publicitario. Nos presentan los acontecimientos como escándalos, la información de manera seductora como una película de acción y apelan directo a las emociones.

Por su parte El pensador italiano Franco Berardi⁴ sostiene que "vivimos en el semiocapitalismo, un capitalismo donde los discursos son los grandes productores de valor y este bombardeo mediático poten-

ciado por el uso de las redes sociales conforma una suerte de "cerebro social" que nos impide profundizar en el análisis y reflexionar en forma crítica. Hiperconectamos con las redes de significaciones discursivas en detrimento de la experiencia real, nos conectamos a un gran cerebro social y tendemos a desconectar del lazo social, de la relación corporal con el otro.

Por lo tanto a partir de la sensibilidad, de la relación con los otros, de la curiosidad, de la búsqueda de información en medios alternativos, de la posibilidad de preguntar, de contrastar, de hacer un análisis de los acontecimientos es que podremos ir más allá de los discursos hegemónicos. La sensibilidad como parte de la vida emocional no puede ser traducida a un algoritmo."

¿Cómo?

Como decíamos al principio no es nada fácil protegerse de las mentiras y las manipulaciones que nos invaden todo el tiempo.

La duda es un antídoto contra las noticias falsas. Desconfiar de los impactos emocionales muy grandes. Desconfiar de las noticias "bomba" escandalosas, que no sean comprobadas.

Algunos sociólogos y politólogos han establecido que en las dictaduras la censura actúa suprimiendo información, mientras que en nuestras actuales democracias, por el contrario, la censura se produce por el exceso de información, es decir los medios masivos de comunicación nos saturan de datos y reiteraciones.

Ignacio Ramonet⁵ periodista y escritor, señala que hoy tenemos un gran acceso a la información, estamos sobreinformados y esta saturación hace que haya información que no circule: "En democracia la censura funciona por asfixia, por atragantamiento, por atasco. Nos ofrecen tanta información, que ya no nos damos cuenta de que alguna (precisamente la que más me haría falta) no está".

Tratar de encontrar la verdad implica un trabajo de indagación, verificar las fuentes, cruzar las distintas informaciones, buscar qué intereses puede haber detrás de cada noticia, conocer el posicionamiento ideológico de quien emite la noticia, poder fundamentar lo que decimos, etc.

Esto como sabemos es una tarea que consume tiempo y esfuerzo, y no todo el mundo está en situación de hacerla, pero resulta absolutamente imprescindible para tratar de entender lo que ocurre.

1 **Celeste Chocklin** (Ciudad de Buenos Aires, 1974) es Doctora en Ciencias Sociales (UBA), Magister en Comunicación e Imagen Institucional UCAECE - Fundación Walter Benjamin), Lic. en Comunicación (UBA), docente universitaria UBA. Investigadora en comunicación y cultura urbana (UBACyT).

2 **David Le Breton**, antropólogo francés. (Le Mans, Francia, 1953) es profesor de Sociología en la Universidad de Estrasburgo, miembro del Instituto Universitario de Francia y del laboratorio "Culturas y sociedades en Europa".

3 **Pascual Serrano Jiménez** (Valencia, 1964) es un periodista y ensayista español conocido por ser muy crítico con los medios de comunicación como grandes grupos empresariales. Colabora con varios medios españoles y latinoamericanos abordando medios de comunicación y política internacional.

4 **Franco Bifo Berardi** (Bologna, 1948) es un escritor, filósofo y activista izquierdista italiano. Actualmente trabaja como docente en la Universidad de Bologna y es un referente del movimiento autonomista italiano.

5 **Ignacio Ramonet** (Pontevedra, España, 1943) periodista español catedrático de teoría de la comunicación, establecido en Francia. Doctor en Semiología e Historia de la Cultura (EHESS École des Hautes Études en Sciences Sociales de París), y catedrático emérito de Teoría de la Comunicación (París-VII). Especialista en geopolítica y estrategia internacional, consultor de la ONU.

Carlos Martos es Geógrafo (UBA), documentalista, co-editor de la revista Kiné.



Acera del Mundial de fútbol de 2026 y la campaña en las redes sobre el racismo argentino

mentiras mundiales

escribe: **Carlos Trosman**

El colonialismo va de la mano del racismo, ya que es precisamente el racismo —el hecho de no considerar a ciertas personas como semejantes— lo que justifica la colonización y la negativa a tratarlas como seres humanos. La actitud colonialista y el racismo son políticas de Estado que justifican la esclavitud o el sometimiento de los demás.

De los cuatro países que se han enfrentado en los dos últimos partidos del Mundial, Inglaterra, Francia y España han sido (y, en algunos casos, siguen siendo) países colonialistas. El único país no colonialista de los cuatro es Argentina.

De hecho, ha reafirmado públicamente su reivindicación de soberanía sobre nuestras Islas Malvinas, ocupadas por Inglaterra, tras este épico partido disputado en un país colonialista si los hay: Estados Unidos. No hay piedad alguna para el esclavo, no se equivocan. Haciendo lo que mejor saben hacer y lo que han perfeccionado en el siglo XXI, es decir, manipular los medios de comunicación tergiversando los hechos, los relatos y las verdades, tras la rebelión argentina ante las narices del Imperio, se ha desatado una campaña antiargentina (y anti Messi), acusándonos de muchas cosas, como el fraude deportivo en connivencia con las autoridades organizadoras, y esgrimiendo el argumento del "racismo argentino". Quieren hacernos asumir a la fuerza un papel que no nos corresponde para dirigir el odio hacia nosotros por habernos rebelado. Cuidado con esa trampa. Hoy nos atacan a nosotros, y mañana les tocará a ellos, a los que acusan. El colonialismo solamente respeta a los poderosos, y no le importan las naciones ni las nacionalidades.

Los capitales homogeneizan al mundo para controlarlo. La gente común necesita mantenerse unida en todo el planeta. Es una ecuación de supervivencia.

Las identificaciones colectivas basadas en el odio solo generan enfermedades personales y sociales y facilitan la dominación.

¡Felicitaciones a España y a su Selección de Fútbol, que es un equipo magnífico, como lleva demostrando desde hace años, y que ha jugado de maravilla! Como dijo el Diego: "La pelota no se mancha".

Carlos Trosman es Psicólogo Social, Diplomado en Corporeidad y Psicodrama, Fundador de la Escuela de Shiatzu Kan Gen Ryu(r) en 1992. Director del Instituto Internacional de Qi Gong Argentina www.iiqgargentina.com.ar E-mail: carlostroman@gmail.com www.shiatzukanangenryu.com.ar

enfrentar el **conflicto** atreverse a la **ternura**

“Es preciso tener todavía caos dentro de sí para poder dar a luz una estrella danzarina.”

Nietzsche, Así habló Zaratustra, Prólogo.

escribe: **Sofía Pozzoli**

El psicólogo humanista estadounidense Abraham Maslow, en *A Theory of Human Motivation* (1943), sostiene que las necesidades de seguridad constituyen un nivel fundamental del desarrollo humano. Más tarde, otros autores representaron estas ideas mediante la conocida pirámide de necesidades. Brevemente, esta teoría propone que para alcanzar los niveles ligados a la creatividad, la autorrealización y el crecimiento personal, deben satisfacerse previamente necesidades fisiológicas y de seguridad: alimentación, integridad física, salud, trabajo.

Dicho de forma simple, resulta difícil sostener una búsqueda de sentido cuando lo indispensable para vivir permanece amenazado. Termina siendo una pose —muchas veces sostenida desde ciertos privilegios— pretender que las personas dispongan de un verdadero espacio de reflexión cuando lo urgente ocupa todo el horizonte. Quizás allí se encuentre la trampa: correr siempre detrás de la supervivencia más elemental no deja el tiempo material necesario para organizar nuestras demandas ni para ejercer plenamente nuestra capacidad de actuar.

Sin embargo, esa no parece ser toda la historia.

Convocando nuevamente a Nietzsche, quisiera poner esta idea en tensión. Si Maslow sostiene que necesitamos seguridad para desarrollarnos, Nietzsche parecería responder que la creación nunca ocurre sin atravesar el caos.

No creo que sean posiciones incompatibles.

Tal vez nunca exista el momento completamente seguro para comenzar a crear, aunque existan distintos niveles de inseguridad más o menos tolerables.

Si el caos no puede evitarse, entonces la pregunta deja de ser cómo eliminarlo y pasa a ser desde dónde atravesarlo. Valiéndome de otra de sus afirmaciones, “*El cuerpo es una gran razón*”, pienso que **existe un territorio sobre el cual todavía podemos**

¿Qué ocurre cuando una sociedad ya no puede sostener la incertidumbre? ¿Las mentiras prosperan cuando dejamos de tolerarla?

La incertidumbre fractura nuestra realidad y nubla nuestra capacidad de análisis, acortando demasiado nuestras expectativas y nuestra visión de futuro. Si la falta de certezas más primarias ocupa toda nuestra energía, ¿cuánto espacio queda para la creación, la reflexión o el ejercicio del espíritu crítico? La incertidumbre no es solamente una experiencia subjetiva; también modifica las condiciones desde las cuales pensamos y actuamos.

dar batalla todos los días: nuestro cuerpo, nuestra carne. Quizás la humanidad nunca haya encontrado el tiempo suficientemente auspicioso para desplegar plenamente su potencial. El desafío será llevar adelante nuestro andar con el caos, con el miedo y con la injusticia, y no únicamente cuando éstos temas hayan sido resueltos.

Si damos valor a nuestro cuerpo como principio y fin de nuestra opaca certeza, como campo local de nuestras propias batallas, podremos contar con ese primer eslabón para comenzar una pequeña revolución, próxima, concreta, nuestra. Será nuestro cuerpo el espacio más cercano, más genuino y real para **tejer gestos que se opongan a la apatía.**

Si el cuerpo es nuestro primer territorio, también lo son las prácticas que lo ponen en movimiento. La danza, más que nunca, puede presentarse como un gesto de ternura.

Pero ese movimiento nunca ocurre en soledad. Todo cuerpo habita un espacio compartido y, por lo tanto, político. En este punto encuentro una afinidad con la teoría agonista de Chantal Mouffe. Mientras la mentira busca clausurar el conflicto mediante respuestas rápidas, identidades fijas y certezas absolutas, una democracia viva necesita espacios donde las diferencias puedan confrontarse sin ser anuladas. La mentira prospera cuando desaparece el conflicto genuino y sólo quedan adhesiones.

Quizás por eso el arte ocupe un lugar singular. También el hecho artístico se mueve en esa dirección. Habla en imágenes, metáforas y parábolas. Obliga al espectador a interpretar en lugar de obedecer. En ese sentido, el arte constituye por sí mismo una pedagogía contra el dogma.

Con frecuencia, las propuestas escénicas consiguen representar con enorme potencia la violencia, el miedo y la locura de nuestra época. Sin embargo, me pregunto si alcanza con mostrar el desastre. Desde mi perspectiva, el arte hace tiempo que dejó de sostener únicamente una función mimética. También puede tomar posición, ensayar otros modos de relación y señalar horizontes posibles.

No se trata de negar el desamparo ni de ofrecer respuestas ingenuas, sino de preguntarnos cómo imaginar prácticas de reparación. No alcanza con representar la violencia; necesitamos ensayar corporalmente la reparación.

La ternura hoy representa uno de esos ensayos. En tiempos que endurecen los cuerpos, aceleran las respuestas y nos entrenan para desconfiar, la ternura nos ablanda. Nos acerca. Nos devuelve la posibilidad del encuentro. No borra el dolor ni las preocupaciones, pero impide que nos acostumbremos a ellos. Reivindica la vulnerabilidad como una condición compartida y no como un defecto

que deba ocultarse. Allí donde la lógica dominante endurece, jerarquiza el fingir desinterés y nos exige parecer invulnerables, la ternura vuelve a hacer posible el vínculo. Tal vez por eso resulte un gesto tan dislocado para nuestra época. Y quizás su gesto más revolucionario sea ese: devolvernos las ganas de creer.

Posiblemente la principal herramienta para defendernos de las mentiras no sea tener respuestas cada vez más rápidas, sino recuperar la capacidad de sostener preguntas. Nietzsche invita a “permanecer fieles a la tierra”: abandonar las verdades trascendentes para producir sentido desde la experiencia. Seguramente esa fidelidad comience recuperando una forma distinta de percibir. Más que defendernos de las mentiras únicamente verificando información, ¿y si parte de esa defensa consistiera también en recuperar la capacidad de percibir, demorarnos, sentir las contradicciones y sostener la incomodidad?

Tal vez allí la danza tenga algo para aportar. El movimiento deslocaliza permanentemente nuestra percepción y nos arranca de la ceguera del gesto automático. Movernos desde una sensibilidad perceptiva y emotiva nos permite reencontrarnos con hábitos tan naturalizados que habían dejado incluso de doler. Volver incómodo lo habitual permite tamizar y cuestionar aquello que nunca había sido puesto en duda.

Preguntar es, en sí mismo, un acto profundamente subversivo. Preguntar es detenerse, volver, repisar, mirar dos veces; y la segunda vez hacerlo con mucha menos ingenuidad.

Sofía Pozzoli es licenciada en Composición Coreográfica con mención en Expresión Corporal (Universidad Nacional de las Artes). Becaria EVC-CIN e investigadora en el proyecto *Hacer cuerpo. El bioarte como territorio para nuevas subjetividades* (UNA). Docente, directora del Espacio Multicultural “El Cuarto” e integrante adscripta de la Cátedra de Filosofía y Estética de la Universidad Nacional de las Artes (UNA). Su investigación se centra en los vínculos entre cuerpo, política, conflicto y prácticas artísticas. @elcuarto.obelisco

el espíritu crítico, manifestación de un cuerpo crítico

singularidad y uniformidad de los cuerpos

Si una mirada focaliza la singularidad de nuestros cuerpos los concebirá como esencialmente activos y críticos frente al peso de la cultura, de las religiones y del mercado que lo encorseta con la uniformidad de sus modelos



Texto de Alejandra Brener

tomado de su libro Las Voces del cuerpo. (Ediciones Lea. Bs. As., 2019)

Cuando estás sentado en un círculo, a la misma altura que tus pares, tu autoridad no vendrá de una jerarquía preestablecida, sino que dependerá del eco de tus palabras sobre el corazón de los integrantes de la ronda. Esa resonancia es lo que te dará o no autoridad.

En ocasiones la vida social no se organiza como un círculo, sino como una gran pirámide al servicio del vértice superior.

Afortunadamente en algunos ámbitos, la cultura está adoptando una mirada circular de la vida como lo hicieron y hacen los pueblos originarios. Nuestro bienestar en la existencia depende del bienestar del resto de los integrantes del círculo de la vida. Todos estamos a la misma distancia del centro. La energía fluye por toda la ronda. El círculo nos reconoce y construimos nuestra verdad dentro de él. Salimos y volvemos a entrar recorriendo rutas diversas para llegar al centro. Todas igualmente valiosas.

Las diversas filosofías que "organizan" nuestra convivencia social representan una influencia importante en el desarrollo de nuestra singularidad.

Estas miradas acopian elementos del acervo familiar que nos antecede y la herencia histórico-social de nuestra cultura. Nuestro entorno primario (la familia) y secundario (la cultura que rodea al primario), representa el primer contexto donde nos sumamos apenas nacemos. Ese entorno utiliza instrumentos para guiar nuestro desarrollo mientras noso-

tros recibimos con una particular predisposición modos de vivir en sociedad que incluyen reglas, creencias, leyes y maneras de ser.

En este intercambio se entrecruza aquello que traemos (ancestral, particular, fisiológico) y lo que no es dado (las costumbres, tradiciones, el lenguaje, la cultura en general).

En cada uno de nosotros existe la capacidad de discernir para centrarnos en aquello que deseamos hacer y ser. Podemos utilizar nuestra atención para elegir lo que nos interesa. Comprender que contamos con saberes propios, que existe todo un universo que ya está adelante nuestro con conocimientos, conceptos y reglas personales sobre la manera de comportarnos en el mundo, es un acervo al cual accedemos a partir de nuestra adolescencia. Algunos tienen más o menos la oportunidad de elegir las para actuarlas y usarlas como basamento de sus creencias y otros no. Algunos creen ciegamente todo lo que dicen los otros como representantes del "bien" y otros poseen más capacidad de discernimiento.

Según la perspectiva psico-corporal, logramos tomar conciencia del modo que nos han "domesticado" cuando nos contactamos con el cuerpo.

Entretanto intentamos recobrar la potencia perdida por tanto control. En ese trayecto, comienza a aparecer la posibilidad de auto gobernar nuestro deseos. Y ese peso instalado en algún lugar de nuestros cuer-

pos, cuerpos individuales, cuerpos sociales, se temple para poder entregarnos a lo que nuestra opinión dicta y ya no nos dejamos manipular. Esa fe en nosotros renace, callamos aquellas voces cooptadas por promesas e ilusiones y la opinión propia cobra poder. Nos damos la posibilidad de sentir, pensar y pertenecer a otro universo de ideas. Tenemos la oportunidad de elegir. Cuerpos singulares y cuerpos sociales.

No existe una corporeidad que no esté matizada por la impronta de estímulos sociales, culturales, históricos entramado por el empuje sutil, penetrante o indócil de lo esencial, lo propio, lo personal en nuestro cuerpo.

La corporeidad es la percepción individual del cuerpo como canal, vía, que nos permite establecer vínculos emocionales cuando nos comunicamos con el otro y que es susceptible de transformarse a partir de ese intercambio. Es una totalidad que se constituye a partir de elementos de diversa índole: de carácter físico, emocional, mental, social.

Merleau-Ponty analiza la idea de "cuerpo vivido", como parte de un pensamiento que interpela las formas mecánicas de concebir al cuerpo y cuestionando la perspectiva que entiende su funcionamiento en términos de acción-reacción, lo cual supone la mirada de sujetos pasivos.

Una mirada que focalice la singularidad de nuestros cuerpos los concibe como esencialmente activos y críticos frente al peso de la cultura, de las religiones y del mercado que lo encorseta con la uniformidad de sus modelos.

Somos capaces de distinguir lo que tiene significación personal si recuperamos el sentido de nosotros mismos, es decir aquellas cualidades que hacen a nuestra personalidad, a nuestra identidad. Para ello es imprescindible estar en contacto con el propio cuerpo, no con la imagen de sí o la que se nos demanda ser.

Sentir la individualidad y conocer las cualidades del proceso identitario vivido, implica lograr estar en contacto con nuestros sentimientos en todo momento. Saber lo que se quiere y lo que no se quiere, tener opinión personal, animarse a criticar aquello con lo cual no se está de acuerdo, saber reclamar lo que nos corresponde sin temores. Quienes logran tener contacto con su singularidad permanecen por fuera de esa especie de magnetismo que generan las modas y que no permiten el libre albedrío en las elecciones.

Alejandra Brener es Licenciada en Ciencias de la Educación y Terapeuta Corporal Bioenergetista.

FORMACIÓN TRADICIONAL
MASAJE TRADICIONAL TAILANDÉS

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

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

CLASES 1 a 1
PROGRAMA DE 2.5 AÑOS:
Curso de Nivel Inicial, Formación Básica y Formación Avanzada.

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

INSTITUTO DE LA MÁSCARA
50 años
CON CUERPO Y ALMA

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

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

FORMACIONES DIPLOMATURAS OFICIALES

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

FORMACIONES Y TRATAMIENTOS ON LINE

sensopercepción frente al ruido la hinchada interna

El cuerpo no miente, pero a veces no logra escucharse a sí mismo. Vivimos sumergidos en un rumor permanente: el afuera ruge, exige ritmos ajenos y nos llena de discursos masticados que saturan el espacio como un griterío ensordecedor

escribe: Paola Grifman

Defenderse de esta alienación cotidiana no es una tarea meramente intelectual; es un acto soberano de la voz, del tono muscular y del tejido conectivo. Atravesada e inspirada por el clima del mundial, entiendo que esto exige una estrategia profunda: pedir un tiempo, retroceder para observar el panorama, suspender por un instante el impacto del entorno y mudar la atención hacia la frecuencia de nuestra propia hinchada interna.

El vaivén entre la pausa y la acción

Para habitar una acción que sea genuina, potente y creativa, primero necesitamos entrenar la capacidad de parar. El mapa somático intuye con precisión milimétrica cuándo estamos en el camino correcto y cuándo somos arrastrados por una corriente falsa; pero esa intuición es sutil, habla en voz baja. La verdadera estrategia radica en la quietud y el foco para mantener la concentración y la tranquilidad que nos permite permanecer en eje.

Es en esa pausa sagrada donde podemos enfocar en la autoconciencia y donde podemos percibir nuestras señales verdaderas: un cambio sutil en el pulso, una súbita apertura en el pecho, un apoyo más vivo y enraizado en las plantas de los pies.

Son los pases limpios que nos devuelve la autoescucha. Al detenernos a observar, transformamos el impulso del afuera en movimiento consciente y habitado, preparándonos para volver a la acción despiertos.

Del desconsuelo al consuelo: la hinchada a favor o en contra

En la cancha, como en la vida, la presión exterior nos puede hundir en el descon-

suelo, un estado de contracción somática donde nos sentimos en falta, rígidos y aislados. El camino de retorno al consuelo interno exige volvernos agudos observadores de la hinchada que llevamos dentro.

Necesitamos afinar el foco y escuchar con honestidad esas voces íntimas: ¿es un coro en contra que juzga, critica y abuchea ante el primer error, o es una hinchada a favor, un equipo interno que sostiene, alienta y acompaña en la resistencia?

Dar lugar a estas voces, reconocerlas y expresarlas es la clave para recuperar la diversión y transformar la parálisis en potencia. Esas voces no deben quedar atrapadas en el laberinto interno. En mis espacios de exploración somática, buscamos darles cuerpo, volumen, materialidad y juego. Las invitamos a manifestarse a través del trazo, dibujando sus formas y contornos sobre el papel para verles la cara y externalizar el nudo; o permitimos que se desplieguen cantando sus matices puros, liberando la garganta y habilitando un gesto libre. Alentar a las bandas internas es validar la propia autopercepción. Cuando transformamos el repliegue en una expresión creativa, plástica y viva, la hinchada a favor se vuelve refugio y el aliento se transforma en la fuerza que celebra el juego de estar vivos.

Una práctica en el cuerpo: el laboratorio somático y la pulsación del sonido

Para encarnar esta estrategia y pasar de la página a la vivencia, te invito a este laboratorio mínimo de exploración a través de la sensopercepción y el sonido; un calentamiento interno antes de salir a la cancha de la vida.

1. La pausa: Sentate con los pies bien apoyados en el suelo. Cerrá los ojos y llevá una mano al esternón y la otra al abdomen. Hacé foco en la cualidad de tu respiración actual, sin juzgar el ritmo, simplemente habitando tu propio panorama interno.

2. El aliento: Tomá aire por la nariz y, al exhalar por la boca, dejá salir un suspiro largo... un sonido suave como una "Ah..." o la vocal que surja... Sentí la vibración interna. Dejá que cada exhalación sea un pase limpio que ablande las tensiones y despeje los pensamientos.

3. Las voces en equipo: En la siguiente exhalación, transformá ese suspiro en una vibración continua con una "Mmm...". Jugá a pasear ese sonido por distintas cavidades de tu cuerpo. Escuchá tus resonadores internos vibrando en consonancia, como un equipo íntimo de voces que se reconocen, se hablan en la cancha para alentarse y se alían a tu favor.

Voces en red: la invitación a la práctica.

Hoy es la hora, hoy es el día para encarar esta mirada. No se trata de aislarnos en una burbuja de soliloquio, sino de salir al encuentro con otros desde un lugar mucho más verdadero, expandiendo la creatividad y el espíritu crítico.

Al reconocernos en red con otros, debatiendo lo dudoso desde la vivencia compartida, transformamos la autoconciencia en una fuerza colectiva.

La soberanía corporal y la voz propia componen el pulso común que nos devuelve el eje: la capacidad de escuchar el entorno, pero elegir, siempre, el latido del propio corazón. Desarmar las corazas de la hinchada en contra, recuperar el placer del juego y despertar la plasticidad del cuerpo es una práctica que se entrena día a día.



Recuperar la pelota y encender el relator interno.

A veces nos sentimos como ese arquero solitario, atajando los penales que nos tira el afuera, recibiendo lo que viene y resistiendo el embate de las mentiras del entorno. Pero la verdadera potencia disponible aparece cuando logramos mudar la energía: dejar de usar la fuerza para defendernos y empezar a usarla para crear.

Al activar el filtro somático, transformamos el murmullo hostil en un registro sensoperceptivo de seguridad y confianza.

Es el momento justo para recuperar la pelota, reiniciar y renacer en la calma del autocuidado.

No bajemos los brazos; la vida también sabe de remontadas épicas si sintonizamos con nuestro relator interno, ese que nos alienta al oído y nos ayuda a cantar con la hinchada la misma canción.

Lic. Paola Grifman: Psicóloga UBA. Cantante. Docente e Investigadora de la voz, el sonido y el cuerpo. Formada en Técnicas Corporales y Recursos Expresivos. Miembro de la Asociación Argentina de Arteterapia.

espaciolavozyelcuerpo@gmail.com

FB:lavozyelcuerpo

IG:paolapatogrifman

www.patoblues.blogspot.com



MEDICINA ENERGÉTICA BIOLÓGICA CLÍNICA HOMEOPATÍA

Fundación Dr. Puiggrós

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES

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

•Consultorios médicos y tratamientos de enfermedades:

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

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

Riobamba 436 - Farmacia: Riobamba 438

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

WhatsApp Farmacia 11 3654 9011

WhatsApp Turnos: 11 3599 6872

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



LIC. SUSANA KESSELMAN

EUTONISTA. CORPODRAMATISTA

ESCUELA DE PSICODRAMA Y CORPODRAMA

TALLERES DE EUTONÍA

INSTRUCTORADO EN RELAJACIÓN ACTIVA

(consultar por modalidades a distancia)

SE OTORGAN CERTIFICADOS

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

ESTUDIO KALMAR STOKOE



EXPRESIÓN CORPORAL
arte salud & educación

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

¿Quién puede ser el vocero de la **objetividad**?

¿Seguimos creyendo que la intuición nos engaña? Aceptar que esta es una época llena de vacíos controversiales, permite asumir la frondosa tarea de habilitar preguntas que cuestionen lo establecido, aquello que mencionamos como obvio, como “real”. Esto afecta profundamente las definiciones sobre nuestros cuerpos. ¿Quién ejerce la soberanía sobre MI territorio corporal?

escribe: Emiliano Blanco

Cuentan quienes hablan de historia, que antes del renacimiento no había quienes creyeran que había que ver para creer, ya que desde el Siglo XVI al Siglo XIX, esto de ver para creer tuvo muchas dificultades. Para eso invito a que se regalen unos minutos de reflexión activa, de la mano de Denise Najmanovich en la charla TED “*Qué vemos cuando vemos*”.

Les dejo el enlace, por si quieren chusmearlo, escribo el enlace y pueden chequearlo: https://youtu.be/LzznJxur4?si=NRl1r_bcQSFdPW1-

En la conferencia, Denise recupera preguntas sobre la tendenciosa *teoría de la objetividad*, comprendiendo que ésta sitúa un posicionamiento político predominante, ya que éste se convirtió en el cristal desde donde miramos el mundo.

En la conferencia, explicita que los investigadores desarrollan experimentos que no encajan bien con la idea de que “vemos la realidad”. Que todos aceptan que **no** vemos la realidad, pero lo increíble es que todos seguimos creyendo en la realidad. Es decir, en una realidad externa, independiente, con una clara separación entre el que conoce y aquello que conoce.

Esta dualidad encarnó en nuestra relación con el medio, claro que sí, pero también nos educa en la relación con nuestro territorio corporal, socavando la soberanía de nuestra percepción.

Traigo a colación una reflexión que encontré *scrolleando* en Instagram, sobre un reel de la profesora Federica Baeza Uhart, quien menciona que la soberanía es la discusión sobre el ejercicio de la autoridad en un territorio que se pretende propio.

Me detuve a apreciar su rostro, la voz y el modo en el que su cuerpo exponía sobre la reacción de la bandera de *Las Malvinas son Argentinas* del mundial pasado.

¿Qué sucede si pensamos en este ejercicio de lo propio sobre nuestras corporeidades?

Federica Baeza menciona que en el marco de un proceso de endeudamiento de las personas que en Argentina se ha llegado a un 70%, según los últimos datos de la Encuesta Nacional Inquilina de junio 2026.

Continúa diciendo que en el contexto de un Estado que se ha retirado de la salud y la educación, se ha hecho asumir a las personas las tareas de cuidado que antes este Estado otorgaba,

Entonces la pregunta sobre la soberanía de nuestros cuerpos, es la pregunta por quién es dueño de nuestro cuerpo, de nuestro tiempo, de nuestro trabajo, de nuestro deseo. ¿Cuál es la autoridad que rige sobre nosotros?

La pregunta por la soberanía de nuestros cuerpos, es una pregunta que hiere fuertemente los fundamentos de la ultraderecha que avalan este estado del capitalismo en el que ya no es posible, justamente y

paradójicamente, la **libertad** y la **emancipación** de aquellos cuerpos sometidos al sistema de producción.

Ahora, con un posicionamiento político e ideológico como lo es la teoría de la objetividad y la pregunta sobre la soberanía.

En tiempos de homogeneidad cuerpoplanista, al decir de Carlos Trosman en informes anteriores; es posible poner en duda aquello que nos presentan como criterio de verdad y de mentira.

Qué lugar tiene lo inesperado, lo distinto, la sorpresa y lo confuso en el *linde* de nuestras prácticas. Hablo de linde, porque se refiere al límite que separa dos territorios contiguos. Estamos hablando de territorios minados de complejidades, porque la curiosidad mata al gato pero no le quita las mañas.

Pienso en esta estrategia de la curiosidad como instancia para darle de comer a nuestra glotona e insaciable búsqueda de saber de qué se trata, porque no sabemos lo que puede un cuerpo. Incluso, curiosear, para equivocarnos. Para aceptar la pálida crueldad de que no sabemos. Que podemos animarnos a explorar, incluso con mentiras, aquellas incertidumbres que no bankamos que sucedan con vacío. Porque todo bien con el vacío, pero hay que bancárselo. Y muchas veces *no hay mal que dure cien años, ni cuerpo que lo aguante*.

Aceptar que este periodo está lleno de estos vacíos controversiales, permite asumir la frondosa tarea de habilitar preguntas que cuestionen lo establecido, aquello que mencionamos como obvio. Esto cala profundamente en las definiciones sobre nuestros cuerpos, en la patologización y en la mágica intención de decretar que si lo puedo imaginar, va a suceder; a toda costa, incluso a pesar de nosotrxs mismxs.

En tiempos de posicionamientos, asumir que el estado bélico en el que se sumerge el mundo, reparte más balas que chocolates como escuela de vida.

Es con estos cuerpos que este mundo sucede así. Sara Paín decía que “el cuerpo es el que gesticula, el que sonríe. El que puede ser alabado o violado...”

En las propuestas del tratamiento actual, la definición y tonificación de los cuerpos no son la novedad.

Se actualizan las estrategias, pero la **uniformidad**, ese único punto de vista, esa construcción de una realidad objetiva y sin soberanía, fabrica la arenga deseosa por la **eficiencia**, como metodología oculta, en-

mascarada para imaginarnos en la ilusión de esa realidad a la que queremos pertenecer. Incluso, como escape a un ahora.

Cito a la profesora Raquel Guido: El aquí como el espacio corporal, referente de todos los demás espacios y donde soy y existo. El ahora, como el tiempo presente. Única certeza posible. El pasado ya se fue y su recuerdo es una producción de la mente. El futuro no llegó y también es producto de la fantasía. (2024:60-61).

Hago estas referencias, porque el tratamiento de nuestros cuerpos, la cuestión territorial de la soberanía y la tendencia a la teoría de la objetividad están vinculadas con los procedimientos que respiramos en nuestras prácticas culturales, en esta época actual.

Queremos que sea diferente, tal vez, pero eso está ahí. Al alcance y con mucho material para distraernos entre engaños y mentiras.

La ideología de desprestigiar políticas de Verdad, el desmantelamiento de la soberanía científica y la desregulación de la auto-cracia universitaria con el desfinanciamiento e incumplimiento de una ley constitucional; prepara la cancha y mantiene bien cortito el césped sobre aquella incómoda e histórica tarea de preguntar.

No es casual que se señale como enemigos del poder de turno al periodismo, que incluso fue cancelado en las rondas de entrevistas al vocero presidencial.

El ejercicio de la censura es otra estrategia que el terrorismo de Estado acuerpa sin vergüenzas, además de la represión y el agravio a la organización colectiva.

Cómo nos va a sorprender que los agentes de la mentira quieran maquillar como *geisha* la investidura democrática. La profesión de entretener en banquetes y reuniones mediante el dominio de las artes escénicas, mientras la Secretaría de Inteligencia de Estado, percibe fondos adicionales y elevó la partida anual de \$146.397.000.000, de los cuales casi \$7.500.000.000 fueron destinados específicamente a gastos reservados; según el Decreto de Necesidad y Urgencia 594/2026 de julio del corriente año.

Pueden verificar los detalles de esta resignación de partidas en el Boletín Oficial de la República Argentina, en un año mediado por políticas de desregulación y ajuste fiscal. En medio de escándalos de corrupción y persecución política.

¿Qué vemos cuando vemos este panorama? ¿Quién puede ser vocero de la objetividad?

Quejarnos, protestar y buscar culpables colabora con estas estrategias de eficiencia capitalista que nos moldea la percepción y nos pone a vociferar el mismo eslogan.



Pienso en que inauguramos o vayamos a buscar estrategias colectivas, que denuncien con fuerza los engaños escandalosos. Pero hay que reunirse y animarse a ejercer el coraje de preguntar.

A identificar características y valoraciones que nos aproximen a la infinitud de posibilidades, antes de salirle al resultado eficiente de una definición. Tomarnos el tiempo, mirar juntos y reconocernos en esa maravillosa tarea de demorarnos, para que la curiosidad acuerpe ese tiempo lúdico que el ocio permite para que lo nuevo acontezca con sus bordes y texturas. Incluso, para actualizar los paradigmas que fueron motor de muchas de nuestras experiencias.

Pienso en las experiencias, en aquellas que el profesor Jorge Larrosa llama *Principio de reflexividad*: si denomino “principio de reflexividad” es porque ese *me* que “*que me pasa*” es un pronombre reflexivo. Podríamos decir, por tanto, que la experiencia es un movimiento de ida y vuelta. Un movimiento *de ida* porque la experiencia supone un movimiento de exteriorización, de salida de mí mismo, de salida hacia afuera, un movimiento que va al encuentro con eso que pasa, al encuentro con el acontecimiento. Y un movimiento *de vuelta* porque la experiencia supone que el acontecimiento me afecta a mí, que tiene efectos en mí, en que yo soy, en que yo pienso, en que yo siento, en que yo sé, en que yo quiero, etcétera. Podríamos decir que el sujeto de la experiencia se exterioriza en relación al acontecimiento, que se altera, que se enajena.

Algo así como bailar.

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

Taijiquan

Como practicante y profesora de Taijiquan considero importante traer la voz de quién fue y es mi profesor durante todo este proceso de aprendizaje de este valioso arte marcial, Hugo Eduardo Trigo, profesor de Taijiquan Tradicional Yang, representante para Argentina de las enseñanzas de la Familia Fu de Taijiquan Tradicional Yang

Si bien toda mi formación la realicé en Chaco, junto al grupo de colegas que estudiaba y trabaja en la ciudad de Resistencia, Hugo Trigo (que es de Mar del Plata) nos visitaba una vez al año para continuar con las enseñanzas. Todo lo demás lo hicimos de manera *online*, hasta el día de hoy, practicando individual y grupalmente.

Esta entrevista es un acercamiento de estas experiencias que merecen ser expandidas para que lleguen a las personas que tengan algún interés por cultivar esta práctica en sus vidas.

¿Cuál es tu formación en el Taijiquan?

Comencé a los 16 años hoy cumpla 65 y sigo sin interrupción formándome en esta disciplina, pero solo al conocer a la Familia Fu en año 2002 pude tener una formación más ordenada y profunda que sigue hasta hoy.

¿Cómo explicarías lo que es el Taijiquan a un público occidental?

En occidente ya es bien conocido el Taijiquan, pero solamente en un aspecto, el terapéutico; tanto así que el público occidental lo busca por ese beneficio. Desde que conocí al Gran Maestro Fu Shengyuan y luego a su hijo Fu Qingquan, el concepto cambió y me transportaron hacia el lugar que corresponde, el del arte marcial y luego considerando que es una disciplina muy com-

pleta, comencé a entender verdaderamente cómo actúan sus beneficios terapéuticos y obtenerlos de una práctica consciente pero sobre fundamentos bien definidos.

¿Cuál es la importancia del Taijiquan?

Es una fabulosa herramienta de transformación, en estos días donde la mayoría de las personas busca un camino centrado para su vida, el Taijiquan ofrece un abanico de posibilidades. Además de su contexto cultural milenario proveniente de oriente.

¿Lo pueden realizar todas las personas?

No hay ningún inconveniente, el Taijiquan puede ser practicado por todo el mundo, lo único que se necesita es voluntad de aprender, un poco de sacrificio y mucha paciencia ya que sus beneficios, sea el que fuere, se obtendrán poco a poco. Aquellos que estén buscando algo con inmediatos resultados o de mágicas soluciones, no hallarán en el Taijiquan lo que buscan.

¿Cuáles son los aspectos principales que se desarrollan en este arte marcial?

Como arte marcial, se obtiene seguridad, autoconocimiento y firmeza. En su aspecto salutífero, con la práctica alcanzará para resolver muchos problemas de salud, incluso crónicos. Y filosóficamente, será un camino de descubrimiento de sí mismo y del mundo que nos rodea.



¿Qué significa el dibujo del yin yang tan presente en todas las promociones de esta disciplina? y ¿qué tiene que ver con la práctica?

El símbolo que todo el mundo conoce, que representa las dos fuerzas universales antagónicas complementándose entre sí denominadas Yin y Yang, se llama Taiji y de allí el nombre de nuestra disciplina. Ese dibujo sencillo encierra todo el conocimiento de la filosofía Taoísta. En nuestra disciplina buscamos convertirnos en un Taiji, eso quiere decir, equilibrar todas nuestras fuerzas, mentales y físicas produciendo un mayor equilibrio.

¿Actualmente estás dando clases? ¿Cuáles son tus proyecciones en esta práctica?

En el presente me encuentro desarrollando un proyecto personal que implica el desarrollo de un método que adecúe todo el conocimiento oriental para una mente occidental. Esto implica un trabajo profundo en la metodología del estudio de este arte. Esta tarea la voy desarrollando con un grupo de profesores de diferentes partes del país. Mi enseñanza actual está dirigida a ser profesor de profesores. La tarea es presencial y *online* para aquellos que se encuentran en diferentes zonas de nuestro país.

Mi ilusión es que estos profesores se desarrollen de tal manera que puedan cambiar un poco el modo en que se entrena y se enseña

esta disciplina, ciñéndome de manera firme a los principios que dan esencia a la misma y que me fueron transmitidos por mis Maestros.

¿Qué puede contarnos sobre sus Maestros?

La familia Fu tiene el honor de contener tres generaciones de Maestros, comenzando con Fu Zhongwen quien fue discípulo directo del Gran Maestro Yang Chengfu uno de los herederos del Taijiquan. Además de ser su discípulo, el Maestro Fu Zhongwen se casó con una sobrina nieta de Yang Chengfu por lo que pasó a formar parte de la familia. El Maestro Fu fue uno de los pocos discípulos de Yang Chengfu que aprendió todo el sistema. Le sucedió su hijo Fu Shengyuan, mi primer Maestro, quien llevó el arte de su familia a diferentes partes del mundo en un peregrinar que siguió hasta sus últimos días, falleció en el año 2017, hoy lidera su hijo Fu Qingquan, quien además de poseer un conocimiento profundo del Taijiquan tiene una personalidad afable y abierta con un don para la enseñanza que sorprende. Como hombre de este tiempo, se ha sabido adaptar y ha integrado a su trabajo de difusión, el uso de las redes. Sus enseñanzas preservan lo más auténtico de nuestro arte, pocos descendientes y discípulos actuales pueden decir esto. Gracias.

Mariana Villaverde es practicante e instructora de Taijiquan redes sociales: @xi_wuangmu_escuela

ASOCIACIÓN FELDENKRAIS ARGENTINA

Practicá el Método Feldenkrais con
PROFESIONALES CERTIFICADOS



Para tomar clases, consultá nuestro
BUSCADOR DE PROFESIONALES

WWW.FELDENKRAIS.ORG.AR

Instagram ArgentinaFeldenkrais

Email info@feldenkrais.org.ar

Facebook Asociación Feldenkrais 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

Próximo Seminario:

ZHI NENG QI GONG 1 "Peng Qi Quan Ding Fa" del Maestro Pang He Ming

Duración: 2 meses (octubre y noviembre 2026)

En CABA y en Olivos: inicia el sábado 3 de octubre.

Todas las clases quedan grabadas para consulta.

Para todo público.

Informes e inscripción: www.iiqgargentina.com.ar.

CLASE ABIERTA GRATUITA DE FIN DE AÑO de Shiatzu y Qi Gong

Sábado 12 de diciembre 2026 de 11 a 13 hs
en Uriarte 2322, CABA. Inscripción previa 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

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

guía

Xené

de cursos y profesionales de lo corporal

Gabriela González López
CuerpoArteEscénicas

FORMACIÓN Y ENTRENAMIENTO EN TÉCNICAS CONSCIENTES E INVESTIGACIÓN ARTÍSTICA

CLASES INDIVIDUALES
TALLERES GRUPALES
SEMINARIOS INTENSIVOS

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

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

ESPACIO
la Voz y el Cuerpo

INVESTIGACIÓN, ENTRENAMIENTO Y EXPERIMENTACIÓN | LIC. PAOLA GRIFMAN

TALLERES INTENSIVOS
GRUPOS DE ESTUDIO Y SUPERVISIÓN

www.patoblues.blogspot.com
espaciolavozyelcuerpo@gmail.com
f lavozelcuerpo @ @paolapatogrifman

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

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

Fotografía: Alfredo Luca Magliani

Clases regulares de Danza Creativa - Danzaterapia
Miércoles 10.30 hs. / Viernes 18 hs.
Casa Nazaret - CABA
Información: www.majovexenat.com

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

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

Clases grupales e individuales, presenciales y virtuales, para público en general

Más de 30 años de trayectoria formando Eutonistas Profesionales

INFORMES:
aale.redes@gmail.com / formacionaale@gmail.com
FB/IG: @aale.eutonia - www.eutonia.org.ar

Desde la primera Formación hasta hoy, la **Asociación Argentina y Latinoamericana de Eutonía (AALE)** sigue los lineamientos de su fundadora, la Ph. Berta Vishnivet, discípula directa de Gerda Alexander, creadora de la disciplina. •Su propósito es difundir y promover la práctica de la Eutonía como una propuesta pedagógica relevante para la salud, el bienestar y la calidad de vida. •AALE ofrece clases grupales e individuales, encuentros virtuales con profesionales y actividades abiertas para quienes deseen explorar la conciencia corporal y el movimiento. •También brinda un **listado actualizado de Eutonistas Profesionales** y sostiene una **Formación** que cada año forma nuevos docentes comprometidos con la disciplina. Más información:
Facebook / Instagram: @aale.eutonia
Web: www.eutonia.org.ar
E-mail: aale.redes@gmail.com / formacionaale@gmail.com

tu cuerpo cuenta

terapia reichiana

desbloqueo emocional
trabajo sobre corazas

Lic. Marcelo Della Mora
Psicólogo

11 4982-5546
mdellamora@intramed.net

Tu cuerpo es una construcción biográfica de deseos que se transmiten de manera intersubjetiva y transubjetiva. Todas tus experiencias vitales están inscriptas en el cuerpo. La vitalidad de tu cuerpo se desarrolla en base al equilibrio de la pulsación biológica: contracción-expansión. Cuando tu cuerpo recibe un estímulo placentero y agradable, se produce un movimiento de expansión centrífuga; y cuando recibe un estímulo displacentero y desagradable, se produce una contracción centripeta. Uno de los descubrimientos más originales de Wilhelm Reich fue la **coraza muscular**: el tono muscular y el tono emocional están íntimamente relacionados. Las tensiones musculares crónicas bloquean la libre circulación de la energía vital. La estasis o estancamiento de esa energía se traduce en una inhibición para la expresión de la angustia y del placer. Las contracciones musculares crónicas devienen espasmos automáticos e inconscientes debido a impulsos congelados y emociones retenidas en los músculos, formando una coraza que se defiende de estímulos internos y externos. Los bloqueos musculares siguen una disposición céfalo-caudal segmentada: ocular, oral, collar, pectoral (incluye miembros superiores), el diafragmático, el abdominal y el pélvico (incluye miembros inferiores). La terapia reichiana es una invitación para contactar corazas musculares, identificar y ablandar resistencias, aflojar tensiones emocionales y lentamente disolver bloqueos energéticos y osteo-articulares profundos. "Tal vez haya en nuestro inconsciente corporal más de lo que sabemos conscientemente acerca del cuerpo". •Lic. Marcelo Della Mora. Psicólogo. M.N. N° 21.682. Teléfono: (011) 4982-5546. * mdellamora@intramed.net

ESCUELA EXPRESIÓN HUMANA

Danza Transpersonal: Inspirada en músicas bellas y provocadoras. Habitar juntos variados estados emocionales nos permite desplegarlos 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 sentimientos, impulsos y pensamientos. •Somos un grupo inclusivo, sensible y colaborativo. **Encuentros formativos en Espiral**, donde podés sumarte todo el año como invitado. @escuelaexpresionhumana
Wp: 115-338-9700

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

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 entretener práctica, teoría, reflexión, estudio y movimiento. Cada viernes nos reunimos docentes, investigadores y estudiantes para afinar el escucha hacia el entretendido 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 hemos terminado 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.

INTRODUCCIÓN A LA TÉCNICA DE GIMNASIA CONSCIENTE, MÉTODO IRUPÉ PAU
CURSO TEÓRICO-PRÁCTICO

GIMNASIA CONSCIENTE

DURACIÓN 3 MESES (AGOSTO, SEPTIEMBRE Y OCTUBRE)
LUNES DE 18:15 A 20:15 HS. PRESENCIAL
MATERIAL TEÓRICO DIGITAL.
VACANTES LIMITADAS

Introducción a la técnica de GIMNASIA CONSCIENTE, Método IRUPÉ PAU. Dictado por Aline Dibarboure. Curso Teórico-práctico. Duración 3 meses (Agosto, septiembre y octubre). Modalidad presencial. Lunes de 18:15 a 20:15 hs. Material teórico digital. Máximo 6 integrantes. Zona: Chacarita. Inicia mediados de Agosto -Vacantes limitadas- Para mas informacion escribir a: alinedibar@gmail.com

Guía

de cursos y profesionales de lo corporal



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

El adicto es en definitiva "la oveja negra donde recaen todos los males". Del relato de mis pacientes se deduce que, toda adicción es el resultado de una elección forzada realizada durante las primeras etapas de desarrollo. Tal vez el rasgo principal de la vincularidad adicta sea la marcada dependencia que establece con las personas que conforman la esfera de sus afectos. Por lo general, dichos individuos son también dependientes de las drogas más comunes (alcohol, tabaco, tranquilizantes, cocaína, miles de pastillas, etc. etc...) y de determinadas personas que a menudo se constituyen en afectos a los cuales adherirse, repitiendo un modelo de vínculo semejante al hábito de consumo de sustancias tóxicas. 15 60366490. perla.tarello@gmail.com



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»: Trabajamos sobre la conciencia corporal, la voz y la postura. Improvisación en danza y Composición. Todas las edades. Anual.V. Crespo •«Taller Teatro y Movimiento: todas las edades. Entrenamiento Corporal. La voz. Improvisación teatral. Grupal. Anual. Almagro •Teatro en Acción+60. Gratuito. Recoleta //Cristina Soloaga. Prof. Nacional de Expresión Corporal. Lic.Composición Coreográfica. UNA. //156 685 3926. //FB e Ig: @Cristina Soloaga //csoloaga60@hotmail.com



SENSOPERCEPCION



Experimentación
y creatividad
Reflexiones teóricas

TALLERES MENSUALES

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

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

SOMA

Nuevo!
**Exploración Corporal
y Movimiento Subjetivo**

PRESENCIAL Y ONLINE

Grupo de entrenamiento basado en d/mt
— Para profesionales e interesados en el desarrollo
de su propia práctica

FACILITA:
INGRID JESICA KLEINER

Info y consultas por IG o a:
contacto@somaargentina.com.ar

Hasta agotar cupos. Inscripción anticipada

Grupo de entrenamiento basado en la D/MT.

Para profesionales e interesados en el desarrollo de su propia práctica. •Abrimos la convocatoria a un nuevo ciclo. Un espacio de exploración personal y profesional para detenernos, profundizar en el propio registro y encontrarnos con otros desde el cuerpo y el movimiento. Si hace tiempo querés desarrollar herramientas, agudizar la escucha, ampliar recursos y fortalecer tu práctica, este espacio puede ser para vos. •Agendá las fechas y reservá tu lugar. 1) 30 de septiembre de 2026 Transiciones y confianza Habitar el movimiento entre formas. 2) 28 de octubre de 2026 Ritmo, ansiedad y presencia Modos de habitar lo social. 3) 25 de noviembre de 2026 Exploración de límites y posibilidades. Entre el registro de bordes y el despliegue. (Pausa en diciembre y enero) 4) 17 de febrero de 2027 Vínculos y transformación imagen corporal, contacto y devenir. 5) 17 de marzo de 2027 Del sostén, impulso y movimiento Desde la base hacia el accionar. 6) 21 de abril de 2027 Impulso, acción y recuperación ¿Qué me mueve? Motores, equilibrios y devenir del movimiento. 7) 19 de mayo de 2027 Consciencia y expansión Espacio, forma y despliegue saludable. Podés participar del ciclo completo o sumarte a encuentros específicos. La participación es abierta y arancelada. Los cupos limitados, tanto para el grupo presencial como para el online. •Facilita: Ingrid Jesica Kleiner Info info.somaargentina@gmail.com

EXPRESIÓN CORPORAL CREATIVIDAD EN MOVIMIENTO IMPROVISACIÓN



SANDRA REGGIANI
Talleres regulares
e Intensivos

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

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

6TA TEMPORADA ANDARES POR EL MUNDO



@andares_danzainclusiva

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: Instagram: @Andares_DanzaInclusiva Facebook: @AndaresDanzaInclusiva Celu: +54 9 2994056103 Mail: andaresdanza@fabricadeartistas.com

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 60 años en
Argentina y difundido en todo el mundo

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

Paraguay 4694 CABA

Actividades en el Nuevo Espacio: •Clases de movimiento vital expresivo y de concientización postural: Presenciales, Virtuales, en los Parques •Grupos de trabajo sobre sí: Un espacio de autoconocimiento que nos acerca a nuestra esencia y promueve el desarrollo pleno del potencial creativo y vital. Mediante el empleo de técnicas de trabajo psico-corporal, como movimiento, expresión, trabajo con la voz, plástica, dramatizaciones, contacto y meditación, se abordan con mayor profundidad las trabas físicas, psíquicas y emocionales, facilitando una mejor relación con uno mismo y con los demás. •Formación de instructores en el sistema Río Abierto Terapeutas psicocorporales y transpersonales. Modalidad de cursada presencial y online. Título avalado por el Organismo Río Abierto Internacional. Duración 2 años. Con opción a 3er año de posgrado •Talleres: -Liberación de la voz -El cuerpo y la plástica -Meditación. •Masajes •Entrevistas individuales

Paraguay 4694, Palermo, CABA.
Email: fundacionrioabierto@gmail.com
facebook.com/rio.abierto
Instagram: @rio_abierto_argentina



**SENSO
CORPO
REFLEXIÓN**

...volver al
pulso vital...

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

Te propongo un amoroso camino de integración entre el cielo y vos para reencontrarte con tu pulso vital. El objetivo de los encuentros es fortalecer tu autoconocimiento, despertar los lugares dormidos de tu imaginación, empoderarte y promover tu capacidad de acción para alcanzar lo que deseas. Danza Butoh - Bioenergética - Exploración Arquetipal - Astrología Corporal- Lectura De Carta Natal. ¡Te espero! Tu consulta es una oportunidad. Celu: 54 911 2401 3577 Email: poesiacorporalnmovimiento@gmail.com Seguime en Youtube: La Astrología de Galilea Web: www.patriciaaschieri.com.ar



VI ENCUENTRO DE PENSAMIENTO SOBRE DANZA Y PRÁCTICAS SOMÁTICAS ■ 1 y 2 de octubre de 2026 ■ CONVOCATORIA

cuerpos en estado de resistencia



Organiza: Área de danza y artes del movimiento del Instituto de Artes del Espectáculo (IAE-UBA)

Participan: Área de Danza del Centro Cultural de la Cooperación Floreal Gorini - Centro Coreográfico Sur
/ Revista Kiné / Casa Parque / Corporalidad Expandida

Sedes: Instituto de Artes del Espectáculo y Centro Cultural Universitario Paco Urondo - 25 de Mayo 217, entpiso y sala de balcones.

Formato mixto: presencial - virtual

Abierta la convocatoria para la presentación de ponencias hasta el 30 de agosto

En este VI Encuentro de Pensamiento sobre Danza y Prácticas Somáticas nos proponemos reflexionar sobre el cuerpo afectivo en vínculo con el futuro distópico que se avizora desde cualquier forma de entender el cuerpo, el movimiento y la danza. Este año invitamos a pensar en colectivo las relaciones entre el cuerpo, las artes del movimiento y la danza en un momento en que sentimos que los cuerpos se encuentran en estado de resistencia. Resistir es una palabra que etimológicamente refiere a la oposición frente a algo, pero que también alude a la lucha.

Hoy nos interesa tomar la resistencia:

Como una forma de seguir construyendo afectivamente frente a un mundo de relaciones sumamente mediatizadas por las infotecnologías.

Desde el trabajo de la danza en las condiciones laborales en las que se encuentra la disciplina.

En la utilización del tiempo disponible para la creatividad en la sociedad del cansancio.

Desde el cuerpo que resiste un contexto económico empobrecido. Como posicionamiento político.

Abrimos la pregunta acerca de qué manera los cuerpos construyen estrategias hoy para la supervivencia en las diferentes prácticas poéticas, pedagógicas, terapéuticas, creativas, comunicacionales, políticas y sociales.

Objetivos generales

Difundir las prácticas corporales que proponen un vínculo sensible con el cuerpo y con el mundo, desde una mirada de cuerpo como sujeto político.

Reflexionar en común desde la danza y prácticas somáticas para

abordar las necesidades y problemáticas del cuerpo en estado de resistencia.

Compartirlas en un espacio público, accesible para todas y todos.

Generar una mirada democrática, sin jerarquías, que potencie el vínculo colectivo, habilite la libre circulación de saberes y recorridos de cada participante, y posibilite la interacción entre los mismos.

Generar un documento actualizado de estos pensamientos e intercambios que devenga como resultado de las jornadas.

Posibles líneas de participación:

- Prácticas corporales y danza.
- Pedagogías del cuerpo en resistencia.
- Cuerpos urbanos, manifestaciones y arte callejero.
- Performance como resistencia.
- Procesos de subjetivación/creación en la danza.

Actividades

Las jornadas contarán con espacios para la reflexión teórica a través

de mesas de ponencias, conferencias, conversatorios, proyecciones de videodanza curado por Corporalidad expandida y Casa parque, un taller exploratorio de investigación corporal con participación libre y gratuita. Además del cierre junto a la revista Kiné y el grupo de Danza comunitaria a cargo de Aurelia Chillemi.

Condiciones de presentación de ponencias

- Los textos deben ser originales e inéditos y serán expuestos oralmente por sus autores.
- De cada trabajo se presentará un resumen de hasta 250 palabras a través del formulario digital.
- Un comité evaluador resolverá sobre la aceptación de los resúmenes propuestos.
- Se prevé la edición digital de las Actas con las conferencias y las ponencias completas que sean aceptadas por el comité.
- El texto completo de las comunicaciones, incluyendo notas y bibliografía, se subirá a la plataforma

de Eventos Académicos de la Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad de Buenos Aires. Tanto la plantilla como las normas de edición serán informadas vía mail a las/los expositoras.

- La recepción de los resúmenes cierra el 30 de agosto (inclusive) y los textos completos de las ponencias serán requeridos por la organización más adelante.

- El formulario de inscripción está disponible aquí: <https://forms.gle/34GgrtWmRu1BKQnq7>

Comité organizador

Equipo del Área de danza y artes del movimiento del Instituto de Artes del Espectáculo.

Con el apoyo del Área de danza del Centro Cultural de la Cooperación Floreal Gorini / Centro Coreográfico Sur.

Consultas:

Instituto de Artes del Espectáculo, 25 de Mayo 217 3er piso (CABA) artedeslespectaculo@filo.uba.ar
encuentro.practicas.somaticas@gmail.com



■ Cuerpo ■ Gestación ■ ■ Parto ■ Puerperio ■

yo conmigo misma

Son las 2:51 am. Madrugada invernal. Mi hijo, que en poquitos días cumple dos años, se despertó para tomar la teta. Como tenía el pantalón mojado y el pañal recontra cargado, hubo cambio de vestuario. En ese traqueteo, pezón mediante, me desvelé. Mainumbí está durmiendo y su papá también. Yo salí a hacer pis y a comer una manzana nocturna, en el interín me encontré a la pasada con la comadreja que habita en el techo de casa. Ella también está desvelada, no se si a causa de teta, de marea, o si andará asustada. Nos miramos un rato y las dos suspiramos profunda y sonoramente. A la comadreja, en la lengua chaná (una de las lenguas originarias de este territorio) la llaman beada-é. Beada-é en su traducción literal significa madresita. Porque ese ser marsupial carga en su bolsita a sus crías y las alimenta y cuida tanto que, entre todas los animales, la eligieron como símbolo de la maternidad en la cultura Chaná.

En estos días sopla el viento del sudeste y crece el río, llega el frío y la humedad. Por suerte acompaña el fuego. Hay leña y manos para encenderlo. Hay cuerpos disponibles, hay voluntades. También sentimientos e interrogantes. Dice otra canción: «si dos miradas se juntan buscando un punto de encuentro será el fogón en el centro quien responda la pregunta».

¿Cómo hacer para volver a ser una pareja además de ser un equipo para la supervivencia mientras criamos? ¿Cuándo encontrarme con mi par y conmigo misma? Ahora, a las 3 de la mañana... una vez más las palabras me salvan. ¿Y si pruebo moverme un rato? Sacudirme, bailar, girar siempre me hace bien. ¿Y si me voy de la cama y salgo a la noche y canto con el viento? Mi canto fue tantas veces mi protección... cuando era pequeña y me encomendaban la tarea de subir a la terraza de casa a colgar la ropa (que cada una lavaba a mano, no había lavarropas), en la oscuri-

dad de atravesar la escalera me daba miedo, entonces, cantaba. Cantaba mientras subía, cantaba mientras abría la puerta pesada y al salir y mirar el cielo y buscar la luna y las tres Marías, yo cantaba. Lo que fuera, canciones a veces inventadas. Solía salirme una voz temblorosa, porque era miedo. ¿De qué? ¿De algún fantasma? Suelen despertarse por las noches y eso es algo no mío sino de nuestra especie, nos sentimos mas vulnerables por las noches y en la oscuridad.

Mi voz es mi amuleto y mi tambor mi escudo. Mi cuerpo voz resuena y vibro tanto que así me encuentro.

Hace algunos días charlábamos acerca de estas preguntas con el grupo de mujeres puerperas, y surgieron algunas respuestas - sostenes:

-»Tremendo tema. Espacios necesarios para encontrarse. Pero previo a eso que haya disponibilidad, energía y brazos para hacer la segunda con les cachorres»-. -»Es todo muy intenso, cuando terminaste de entender algo, ya cambió y se viene la siguiente oleada... estoy aprendiendo a soltar, pero no siempre me sale»-. «-Por más que

las cosas van cambiando aún pesa mucho la educación machista y patriarcal, hay muuucho aún sin deconstruir... ellos van varios pasos atrás... a veces me enoja mucho, a veces con resignación, a veces con aceptación y paciencia»-.

-»Saber que estamos en parecidas situaciones alivia, la escena de la intimidad entonces sale del encierro y me doy cuenta que lo que me pasa nos pasa»-.

¡Las grupalidades son redes de apoyo necesarias para vivir, para nutrirnos en la diversidad que somos y para que nuestras crías no se vuelvan locas recibiendo solo una o dos referencias! Gracias a las redes vinculares que nos cobijan.

Es preciso detenernos
en el tiempo
y respirar
Abrir, soltar, hacer lugar
Recibir y dar
Desordenada la marejada va

La letra de esta canción que escribí hace algunos años, mientras navegábamos los ríos junto a mi compañero, antes de que llegara

Mainumbí, hoy me alivia. Hoy me hace sentido y la canto porque algo me recuerda.

De pronto oigo la respiración de mi cachorro un poco más agitada, ¿Qué estará soñando?. ¿Estará por pedirme la otra teta? Me apuro en cerrar la idea, la frase. Y paso la posta a otras mujeres o parejas puerperas, que deseen compartir por este canal algún relato, reflexión o palabras garabato, para seguir tejiendo redes de apoyo y sostén.

Ipir (gracias, en lengua Chaná).

Este espacio es abierto. Queda hecha la invitación a compartir el relato de tu parto, de tu nacimiento, o lo que quieras. Al Mail: kine2@revistakine.com.ar

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

Cecilia Esperanza Glaz



DOS en DANZA

de Feldenkrais hacia la improvisación

De abril a noviembre | 15 a 17 hs

Encuentros presenciales:
Sábados 29/8 - 7 /11

Sábado 19 de septiembre
encuentro gratuito
(en el marco de las 4tas. Jornadas de la Red
Latinoamericana de Arte y Salud Mental)



ESTUDIO KALMAR STOKOE - CABA

Info e inscripción
autoconciencia.improvisacion@gmail.com
11 4424 2206

Marcela Bretschneider | Método Feldenkrais
Mariana Danani | Improvisación en danza

SMCIEC

CENTRO DE INVESTIGACIÓN
& ESTUDIOS CORPORALES
FUNDADORA: SILVIA MAMANA

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

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

ESFEROKINESIS®

"Esferokinesis pone el énfasis en profundizar en los aspectos anatómicos del cuerpo en movimiento, incorporando elementos expresivos y creativos. La inestabilidad, y la estimulación que se produce a través del contacto físico con las esferas brindan nuevas posibilidades para ampliar la conciencia corporal, para lograr cambios en patrones posturales deficientemente organizados, regular el tono muscular y también reorganizar estructuras mentales y emocionales."

SILVIA MAMANA, CREADORA DE ESFEROKINESIS.



Formación en Esferokinesis®

Educación somática con balones

Modalidad de cursada: online en vivo

Esferokinesis:
Capacitaciones especiales
Embarazo y Postparto
Adultos Mayores / Niñez
Modalidad de cursada: online

Cursos cortos de Esferokinesis
Online y presencial

Clases de Esferokinesis
Online y presencial

SMCIEC
CENTRO DE INVESTIGACIÓN
& ESTUDIOS CORPORALES
FUNDADORA: SILVIA MAMANA

e-mail: ciec@esferokinesis.com www.esferokinesis.com
Instagram: @Esferokinesis.Argentina



Danza, Corporalidad y Comunidad



Invita: Asociación Civil Danza Comunitaria
Con el apoyo de: Centro Cultural de la Cooperación (CCC) - Centro de Innovación y Desarrollo para la Acción Comunitaria - CIDAC (SEUBE FILO UBA) - Asociación Argentina de Arteterapia - A.P.S.A. - Departamento de Artes del Movimiento UNA - Kinè la Revista de lo Corporal - Equipo de Antropología del Cuerpo y la Performance (FFyL - UBA)

Sedes: Espacio Experimental Leónidas Barletta · Diagonal Norte 943, CABA (miércoles, jueves y sábado) - CIDAC - Suárez 3000, CABA (viernes).

Entradas: gratuitas con inscripción previa (cupos limitados).

Contacto e info: encuentrodanzacomunitaria@gmail.com **En instagram:** asocdanzacomunitaria

Cuatro días para movernos, reflexionar y construir comunidad.

- **Miércoles 26** · Obras de danza · (Barletta - 18.30 a 21.30 hs.).
- **Jueves 27** · Ponencias y videodanzas · (Barletta - 18.30 a 21.30 hs.).
- **Viernes 28** · Ponencias, laboratorios de movimiento, videodanzas y asamblea de elencos de danza comunitaria (CIDAC - 16 a 21 hs.).
- **Sábado 29** · Taller abierto de danza comunitaria (Barletta - 10 a 14 hs.).
Entradas: <https://forms.gle/XPu4v4D3D2499CKg7>

OBRAS DE DANZA

Estamos volviendo a casa - Bailarines toda la vida
Bichos de Ciudad - Matemurga en Danza
Re-Creo - Ecos del Cuerpo
Miradas que Mueven - Grupo DANZAMOS
El Rito - Ballet Nora Ponce
Ofrenda - Katunga Danza Afro
Domitila, el Latido de la Montaña - Compañía de Danzas Palliris
Mixturas Finas - Entramando Danza Comunitaria

VIDEODANZAS

Memorias del Hoy de Aurelia Chillemi y Susana Szperling
El Sueño de Layla - Proyecto Colibrí
Ruinas sobre Ruinas - Danza Comunitaria Catamarca
Punto en Fuga - Proyecto LILITH
24 de Marzo - Hedor de América
Como el Borde de un Cráter de un impacto - Colectivo Cien Volando
1000 Flores - Julia Pomiés, Emiliano Blanco y Sandra Reggiani
BANCALA - Eco De Caída (Victoria Cozzarin y Ailén Costilla Zárate)
COSMOVISIONES - Roxana Mabel Guerra y Federico Suárez
CAUCES - Entramadas (María Fernanda Alancay) y
El río nos llama - Mamarrachas Danza (Martha Bulgaroni)

PONENCIAS

(Laboratorios y relatos de práctica) Andrea Coido - Florencia Chidichimo
Corporalidades Inmersivas (Ailín Riveros Saavedra y Karina Martínez)
José Ramírez Costa - Ana Paolini - Victoria Lagos - Silvia Inés Búcarí
Clara Resnick - Mabel Martínez - Tina Mantel

XV CONGRESO INTERNACIONAL

EL CUERPO EN EL SIGLO XXI. APROXIMACIONES HETERODOXAS DESDE AMÉRICA LATINA

- Un espacio de **diálogo** e intercambio académico y artístico.
- Perspectivas **críticas**, artísticas y multidisciplinares sobre el cuerpo en el siglo XXI.
- Desde **América Latina**, para el mundo.
- Universidad Autónoma de Nuevo León
Facultad de Artes Visuales
- 6, 7 y 8 de Octubre**
MONTERREY, MÉXICO

FECHAS RELEVANTES

21 JUNIO 2026 Cierre de envío de resúmenes.	13 JULIO 2026 Notificación de aceptación.	3 AGOSTO 2026 Publicación de la programación.
---	---	---

INSCRIPCIÓN

FORMACIÓN 2026 Presencial y Online

60 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.

PARAGUAY 4694 - PALERMO
fundacionrioabierto@gmail.com
www.facebook.com/rio.abierto www.instagram.com/rio_abierto_argentina



ESPECTACULOS

escribe: DulciNea Segura Rattagan

imágenes y reflexiones sobre la danza en cartelera

cuerpos en tensión



Amanuenses
Domingos de agosto
19.30 / miércoles de
septiembre 20.30 en
El Galpón de Guevara

Nuestro sur querido y colonizado encuentra múltiples formas de sobrevivir. La resiliencia de la población se expresa también en el ámbito cultural, que no muere por más que quieran matarlo. La danza, casi la última de la fila, se recicla como puede y produce creaciones diversas, liminales, torcidas, indefinibles, experimentales, pero que siempre ponen el cuerpo en movimiento y desde allí plantean, cuestionan o tensionan las relaciones que establecemos con el cuerpo y desde los cuerpos.

La ciudad de la furia tiene en esta temporada dos propuestas que queremos resaltar. Ambas proponen vínculos con el cuerpo que hacen pensar en esos usos y abusos del cuerpo en esta sociedad. Amanuenses y La Wagner. Las dos piezas son muy diferentes entre sí y sin embargo en cada una de ellas se puede observar el sometimiento del cuerpo como parte de los mecanismos de poder que actúan en la vida social.

Amanuenses hace alusión con su título a la actividad manual de aquellos antiguos copistas que tomaban nota de todo para que quedara su registro. Saltando los siglos, esta propuesta ubica la acción en una típica y burocrática oficina que en la gran urbe post pandemia parece casi extinguida. Allí, un grupo de oficinistas monótonos juega con los movimientos rutinarios de las tareas propias de su labor. Pero estos personajes las empujan al límite, hasta que alcanzan otra dimensión.

Quienes le ponen el cuerpo convierten un día cualquiera de oficina en un mundo estrambótico lleno de clichés que se desarmen en situaciones de lo más delirantes. A

través de movimientos estereotipados configuran una coreografía rítmica, sonora y corporal con el humor de *Tiempos modernos*, la película muda protagonizada por el gran Charles Chaplin.

La obra, definida como comedia física por su directora Constanza Feldman, puede hacer reír, pero también lleva a pensar en el sometimiento del cuerpo del trabajo.

El efecto maquinal de determinados movimientos que son necesarios para cumplir la tarea de una

oficina o de una fábrica y realizados durante una gran cantidad de horas, muestra el nivel de alienación que puede poseer un cuerpo (en toda su integridad psicofísica). Ya hablaba el filósofo Foucault de esta dominación corporal y su relación con el poder. En esta pieza está presente también esta alusión a la restricción corporal por efecto de la sujeción laboral (la esclavitud moderna).

Acá los cuerpos de un músico y cuatro intérpretes, entre actores y bailarines, convierten esa rutina mecánica laboral en un universo disparatado en el que también lo manual tiene un valor en sí. Aunque estos oficinistas no producen nada concreto con sus actividades,

ese caos sucede en estado de presencialidad. De esta manera, Feldman trae la inquietud por la realización de trámites en oficinas virtuales en las que no existen los papeles ni los oficinistas, porque es una computadora con respuestas estandarizadas quien atiende del otro lado.

Es en ese sentido que la gacetilla sostiene que la obra también es «una declaración de amor a la materialidad de una época cuyos vestigios tienden a desaparecer». Y si se quiere, un pedido a no perder la presencia de los cuerpos, con toda la potencia que tienen cuando se juntan.

La Wagner es una obra con historia. Estrenada en el año 2013 por el músico, intérprete y director Pa-

La Wagner:
sábados 22 y 29 de
agosto 22:30 hs.
en Espacio
Callejón
Fotos de Ana
Mariela Rodríguez

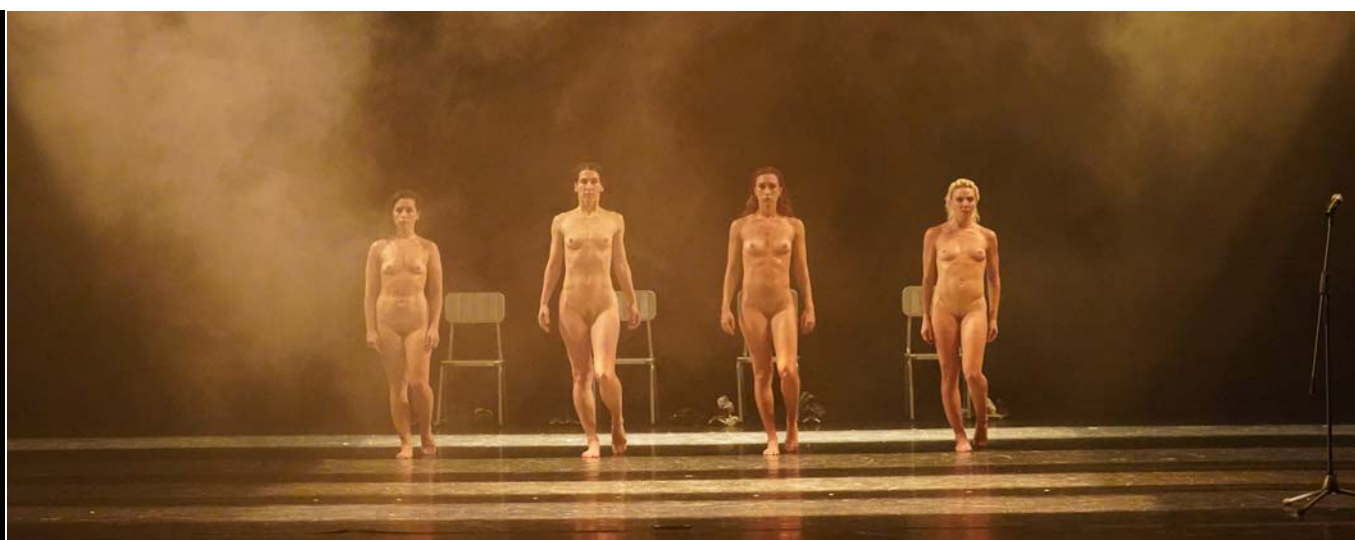


blo Rotemberg, es la creación con mayor continuidad en la cartelera de todas sus propuestas, con temporadas en salas porteñas casi todos los años desde su primera aparición en el Centro Cultural San Martín.

La pieza pone en escena a unas potentes mujeres que sobresalen en medio de la música de Richard Wagner. La composición musical tiñe de dramatismo la sala. «De este cruce resulta una ceremonia tenebrosa, iluminada por destellos de ironía y excesos 'operísticos'», señala Rotemberg. Las intérpretes, entre la calma y la ira, bailan poseídas como unas valquirias a punto

continúa en la página siguiente

DANZA & cuerpos en tensión



viene de la página anterior

de decidir quién morirá para ser llevado al Valhalla, el paraíso vikingo donde entran los muertos que han sido más valientes en combate. Entendemos que las valientes son ellas que le ponen cuerpo, alma, sudor y lágrimas, a esta creación.

En escena bailan danzas que son batallas cargadas de violencia física, sexual, psicológica, y otras más que se pueden identificar claramente como violencia de género.

Los trances en las que parecen sumergirse las mujeres denuncian el sometimiento y abuso de los cuerpos femeninos y feminizados. Expurgan sus dolores arrojándole al público situaciones desesperantes emocionalmente, pero que también son exorcismos kinéticos que poseen un despliegue físico abrumador. «Pero este cuerpo posee la inteligencia y la potencialidad de poner tal estado de cosas patas para arriba y de re-crearse en una instancia post-género», como indica su director.

El desnudo es brutal en estos cuerpos que se convierten en objetos cuya violencia excede y atraviesa límites que pueden incomodar a la platea. Sin embargo, esa agresión literal puede recordar también los femicidios que suceden cada 35 horas en Argentina.

Las obras son parte de su contexto y no pueden escapar al diálogo con la realidad.

El público queda atrapado en la fuerza dionisiaca de la coreografía, en la belleza del desnudo, en el lenguaje del movimiento. También se conmueve o se irrita, pero no queda indiferente.

Las tensiones que planteamos al inicio suceden en esta propuesta entre el erotismo que puede evocar un desnudo femenino y la violencia que se ejerce sobre ese cuerpo. Un ejercicio de violencia que también forma parte de mecanismos de poder y sujeción que establecen que unos cuerpos (habitualmente masculinos y heterosexuales) están habilitados para someter a otros (femeninos o feminizados). Estructura jerárquica sobre la que se erige nuestra sociedad y que debemos continuar desarmando para tener una vida libre de violencia.

Ambas piezas nos muestran una corporalidad atrapada en una estructura de poder que la apresa, que la fuerza a ser un engranaje más del sistema capitalista patriarcal, que la somete para que la rueda continúe girando a costa de lo humano.

Las dos propuestas, con sus diferentes planteos y tonalidades escénicas, así como con las atmósferas afectivas que generan, nos invitan a reflexionar desde la empatía kinestésica, desde los afectos que suscitan, desde el pensamiento crítico que pone a los cuerpos en tensión. Esa es la potencia simbólica del cuerpo y de la danza, y esa es también su fuerza política.

Dulcinea Segura Rattagan es Licenciada en Artes (UBA) y maestranda en Danza Movimiento Terapia (UNA). Coordina el Área de danza y artes del movimiento del Instituto de Artes del Espectáculo (IAE-UBA). Escribe en la Sección danza de la Revista *Llegás* y dirige el sitio *Craneapolis.com*. Es autora del libro *Pájaro negro que danza*.

Amanuenses

Domingos de agosto 19.30 / miércoles de septiembre 20.30 en El Galpón de Guevara – Guevara 326 - Web: <http://www.galpondeguevara.com>

- **Elenco:** Martín Bertani; Constanza Feldman; Juan Jiménez; Emmanuel Palavecino.- Composición y música en vivo: Pablo Viotti.
- **Escenografía:** Ariel Vaccaro.- Iluminación: Matías Sendón.
- **Vestuario:** Estefanía Boness / Melina Benitez.
- **Modista:** Marita Dieguez.
- **Diseño gráfico:** Andrés Mendilaharzu.
- **Colaboración en dramaturgia:** Agustín Mendilaharzu.
- **Coach vocal:** Julia Morgado.
- **Prensa:** Antonela Santecchia.
- **Redes:** Un mambo menos.
- **Producción:** Carolina Stegmayer.
- **Asistencia de dirección:** Lourdes Elias.
- **Idea y dirección:** Constanza Feldman.

La Wagner

Sábados 22 y 29 de agosto y 5 de septiembre 22:30 en Espacio Callejón - Humahuaca 3759. - Web: https://www.instagram.com/espacio_callejon/

- **Dramaturgia y dirección:** Pablo Rotemberg.
- **Intérpretes:** Ayelén Clavin, Lucía Cuesta, Carla Di Grazia, Carla Rímola.
- **Iluminación:** Fernando Berreta.
- **Objetos:** Mauro Bernardini.
- **Diseño de espacio:** Mauro Bernardini.
- **Edición musical:** Jorge Grela.
- **Banda de sonido:** Jorge Grela, Phill Niblock, Pablo Rotemberg, Armando Trovajoli, Richard Wagner.
- **Sonido:** Guillermo Juhasz, Facundo Montoya.
- **Fotografía:** Alejandro Carmona, Paola Evelina Gallarato, Juan Antonio Papagni Meca, Hernán Paulos.
- **Asistencia de dirección:** Azul Berra, Carla Rímola.
- **Colaboración artística:** Martín Churba.
- **Coreografía:** Ayelén Clavin, Carla Di Grazia, Josefina Gorostiza, Carla Rímola, Pablo Rotemberg.



Tercera Edición

SEMANA DE LA SENSOPERCEPCIÓN

14 AL 18 DE
SEPTIEMBRE

20
26

CLASES
VIRTUALES

ENCUENTROS
PRESENCIALES

ORGANIZA:

ESTUDIO
KALMAR
STOCKOE

@estudio_kalmar_stockoe

SENSOPERCEPCIÓN
ESPACIO DE
INVESTIGACIÓN

AMANCAY
Educación del
movimiento

@amancayeducaciondelmovimiento

CON EL AVAL DE:



LIBRE Y GRATUITO

ENCUENTROS
VIRTUALES

LUNES 14

Déborah Kalmar,
Daniela Yutzis,
Olga Nicosia,
Marcela Bretschneider.

CONVERSATORIO

Modera: Anahí Acosta

MARTES 15

Daniela Yutzis.

CINTURA
ESCAPULAR

MIÉRCOLES 16

Déborah Kalmar.

ENTRE
SILLAS

JUEVES 17

Marcela Bretschneider y
Mariana Danani.

COLUMNA:
SENSIBILIZACIÓN
Y DANZA

VIERNES 18

Olga Nicosia y
Mercedes Oliveto.

ARTICULANDO-NOS

LINK EN BIO

SIN INSCRIPCIÓN PREVIA
TODOS LOS DÍAS
19.30HS ARG

Este año, la **Semana de la Sensopercepción** se expande y se vuelve verdaderamente federal. Del 14 al 18 de septiembre, docentes, artistas, estudiantes y comunidades de movimiento de todo el país, Uruguay —y por primera vez también en Brasil y España— abrirán sus espacios para compartir uno de nuestros patrimonios, una práctica que seguimos nutriendo con nuestra investigación, se expande y encuentra nuevas formas de acompañarnos.

La edición 2026 será una celebración colectiva, impulsada por la comunidad de docentes, artistas y estudiantes que, año tras año, sostienen esta práctica con dedicación y creatividad.

Esta propuesta surge y está convocada desde el grupo Sensopercepción-Investigación que coordinan Déborah Kalmar y Daniela Yutzis. Su espíritu fundante: una democratización de la enseñanza y de una práctica para todos y, al mismo tiempo en la diversidad propia de cada territorio. En esa línea, la Semana ofrecerá clases abiertas, gratuitas, virtuales y presenciales, para que cualquier persona pueda participar desde el lugar en el que esté. Nos impulsa el deseo de que la Sensopercepción sea accesible, cercana y esté disponible, respetando la singularidad de cada región y la potencia de cada grupo.

Como en los años previos ofreceremos un conversatorio y clases virtuales cada noche a las 19:30 hora argentina, a cargo de Olga Nicosia, Marcela Bretschneider, Mariana Danani, Mercedes Oliveto, Daniela Yutzis y Déborah Kalmar y encuentros presenciales en manos de muchos docentes de nuestro país. Conectaremos geografías cercanas y lejanas en una red de propuestas que busca encontrarnos, expandirnos y acompañarnos mutuamente.

Contamos con el aval de instituciones que acompañan y fortalecen este camino: La Universidad Nacional de La Plata y UNA (Artes del Movimiento) así como la Revista Kine.

Reservemos las fechas: 14 al 18 de septiembre. Una semana para celebrar el cuerpo sensible, la escucha fina, la presencia y la comunidad que se sigue tejiendo entre territorios.

Los tres años de las jornadas son fruto del trabajo de diseño, organización y programación a cargo de Daniela Yutzis y Julia Catalá.

El contacto para la inscripción y obtención de la grilla de horarios, link de zoom y la información necesaria que vaya surgiendo se encontrarán en el enlace disponible en las redes de:

@amancayeducaciondelmovimiento

Informes:

danielayutzis@gmail.com / kalmarstokoe@gmail.com



definiciones

a qué se refiere

Cecilia Marina Cavalié

cuando habla de

girar en el agua para nacer

Movimientos naturales circulares que favorecen el nacimiento fisiológico desde los ejercicios acuáticos para gestantes en la disciplina embarazadas acuáticas.

En el siguiente artículo me propongo conceptualizar ideas en relación a la mujer gestante en el medio acuático y avanzar en la descripción de un método práctico aplicado en clases de la disciplina Embarazadas Acuáticas para promover la postura cefálica del bebé en parto y prevenir cesáreas.

El útero y líquido amniótico

El útero o matriz es un órgano muscular hueco en forma de pera, situado en la pelvis femenina entre la vejiga y el recto, clave para la reproducción. Su función principal es albergar, nutrir y proteger al feto durante el embarazo, además de experimentar cambios mensuales (menstruación) en su capa interna, el endometrio.

El líquido amniótico se regenera constantemente durante el embarazo, ya que el bebé lo traga y lo expulsa como orina, renovándolo varias veces al día y manteniendo su volumen. Este ciclo continuo es vital para el desarrollo fetal, y alteraciones en sus niveles (demasiado o muy poco) pueden indicar problemas médicos que requieren atención.

Producción y reciclaje: El líquido se forma y recicla continuamente. El feto ingiere el líquido y luego lo elimina a través de la orina, que se incorpora de nuevo al líquido amniótico.

Cambio de composición: Su composición cambia a lo largo del embarazo, comenzando con proteínas y electrolitos en el primer trimestre, que ayudan al desarrollo.

Función protectora: Protege al bebé de golpes, mantiene una temperatura estable y permite su movimiento, fundamental para su crecimiento.

El líquido amniótico está compuesto principalmente por agua (99%) al inicio, sumando electrolitos, nutrientes, hormonas, anticuerpos y células fetales. A partir de la semana 20, la orina fetal se convierte en su mayor componente. Contiene además proteínas, carbohidratos, lípidos, células madre y surfactante, renovándose cada 24 horas para proteger y permitir el desarrollo feto-placentario.

Los giros

Realizar ejercicios de giros en el agua durante el embarazo ofrece múltiples beneficios:

• **Favorecen la posición cefálica del bebé:** Ayudan a crear espacio en el útero y a relajar los músculos abdominales, facilitando el giro del bebé hacia la posición correcta.

• **Alivian las molestias del embarazo:** El agua alivia la presión sobre la espalda, las articulaciones y los pies, reduciendo el dolor y la hinchazón.

• **Mejoran la circulación sanguínea:** El ejercicio en el agua estimula la circulación, beneficiando tanto a la madre como al bebé.

• **Reducen el estrés y la ansiedad:** El agua tiene un efecto relajante que ayuda a reducir el estrés y la ansiedad asociados al embarazo y al parto.

• **Fortalecen los músculos:** Los ejercicios acuáticos fortalecen los músculos del abdomen, la espalda y el suelo pélvico, preparándolos para el parto y el posparto.

Método

El siguiente método, denominado Método Cavalié, está en una fase de desarrollo compuesta por un conjunto de ejercicios, suaves y efectivos en el agua, para ayudar a la presentación occipital anterior del bebé en el cuerpo de la mujer gestante. Su objetivo principal es colaborar en la ubicación y posición óptima del bebé para un parto vaginal, es decir, con la cabeza hacia abajo, posición cefálica.

Este método, dentro del agua,



reduce el impacto en las articulaciones y proporciona una sensación de ingravidez que facilita el movimiento y la relajación. Estos ejercicios se centran en fomentar el giro del bebé y su encaje en la pelvis, aumentando las posibilidades de un parto vaginal natural.

Basándonos en la experiencia de la aplicación del método en clases prácticas de Embarazadas Acuáticas, a lo largo de diez años, proponemos una serie de pasos que solo deben hacerse bajo la autorización de profesionales de la salud que estén acompañando a la mujer gestante en su proceso de embarazo, y el monitoreo de profesionales de la educación y salud en el contexto acuático.

Reflexiones sobre el proceso y aplicación del método

Los ejercicios de giros en el agua, combinados con una alimentación saludable y un seguimiento médico adecuado, pueden ser una herramienta valiosa para ayudar a que tu bebé se coloque en la posición óptima para el parto. Recordar siempre escuchar al tu cuerpo en el sentido propioceptivo y adaptar los ejercicios a las necesidades y capacidades del mismo.

Cecilia Marina Cavalié. Maestranda en Educación Corporal. Profesora de Educación Física. Autora del Libro EL BEBÉ Y EL AGUA. Edición 2024. ceciliamarinacavalié@gmail.com Celular: +54 9 1161486856.

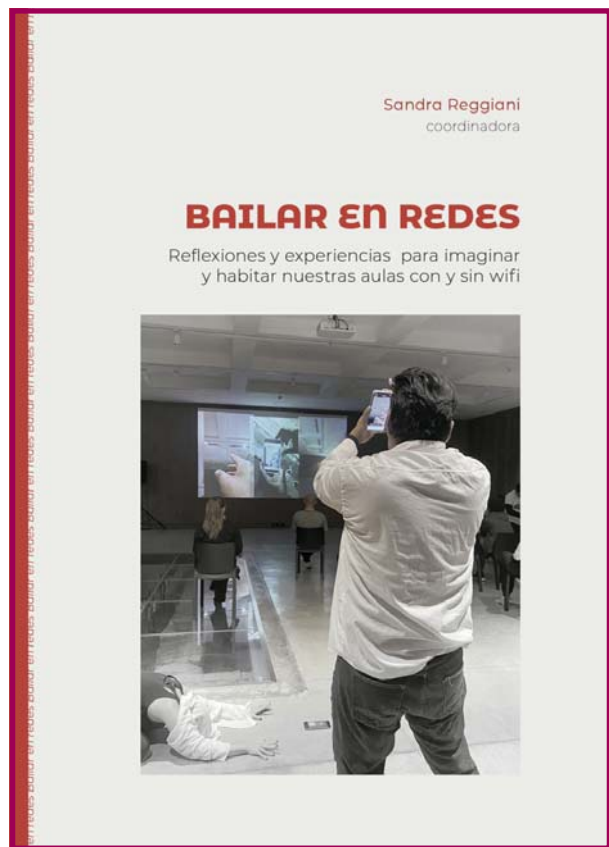
¿CÓMO EL GIRO ANTIGRAVITACIONAL AYUDA AL BEBÉ A POSICIONARSE CEFÁLICO EN EL AGUA?

Basado en el MÉTODO CAVALIÉ®
Investigación: Cecilia Marina Cavalié (Argentina)



Invitamos a los profesionales que deseen participar en esta sección de la Revista Kine a que nos hagan llegar sus "definiciones" a: kine2@revistakine.com.ar

(Texto mínimo 2000 caracteres; máximo 6000 caracteres)



BAILAR EN REDES

REFLEXIONES Y EXPERIENCIAS PARA IMAGINAR Y HABITAR NUESTRAS AULAS CON Y SIN WIFI

Sandra Reggiani (Coordinadora)

Artes del Movimiento (UNA), Ciudad de Buenos Aires, enero 2026.

Bailar en redes reúne reflexiones y experiencias que indaguen en cómo se transforman los cuerpos, los vínculos, las prácticas artísticas y las aulas de danzas cuando la tecnología interviene en el quehacer cotidiano. Desde las artes del movimiento, este libro plantea preguntas urgentes sobre percepción, creación y enseñanza en tiempos donde lo digital se vuelve parte del entorno sensible.

El volumen articula recorridos de investigación artística, prácticas pedagógicas y experimentaciones escénicas realizadas en escuelas, laboratorios y espacios culturales de distintas regiones del país. Las autoras y autores ensayan modos de habitar los vínculos en formatos híbridos: improvisaciones mediadas por cámaras, dispositivos que expanden lo corporal y experiencias educativas que interpelan territorios, lenguajes, poéticas y políticas de la sensibilidad.

Presentación

En el prólogo **María Martha Gigena**, Decano Directora del Departamento Artes del Movimiento de la UNA da cuenta de las circunstancias que dieron origen a la investigación que se refleja en este libro.

Señala Gigena: «A comienzos del año 2022 la Universidad Nacional de las Artes firmó un convenio con la Agencia Nacional de Promoción de la Investigación, el Desarrollo Tecnológico y la Innovación (I+D+i) que implicaba un compromiso de aportes económicos del estado nacional para el desarrollo de proyectos de investigación en nuestra institución. Era el punto de llegada de una serie de acuerdos y conversaciones que explicitaban el interés por el desarrollo del conocimiento con la perspectiva singular propia de las artes, y que se encarnaba en una convocatoria de PICTO (Proyectos de Investigación Científica y Tecnológica Orientados) pensada especialmente para la UNA, en tanto institución de educación universitaria en artes más importante de nuestro país.

«Ese evento, que en esas circunstancias de nuestro país parecía lógico y esperable (dos instituciones del estado, colaborando para desarrollar el conocimiento en un país soberano), se volvió en un lapso no muy extenso y a la luz de un conjunto de hechos que nos separan de ese momento, una rareza inaudita. La transformación producida, desde ese 2022 hasta el presente de la escritura de este prólogo, hace inverosímil imaginar la misma escena en nuestro presente, en función del desmantelamiento programático del sistema completo de investigación nacional en la Argentina y de la suerte similar que alcanza a las artes y la cultura.

«(...) los actos de creación, investigación y producción que aquí se narran, y las reflexiones y dispositivos que surgen de

ellos, fueron posibles aun en este contexto evidentemente hostil, en gran medida porque se siguió contando con el apoyo indispensable del Rectorado de la Universidad Nacional de las Artes y del Departamento de Artes del Movimiento. Por otra parte, porque en estas páginas se explicita la voluntad de construir un conocimiento sensible, crítico y abarcador, recuperando el horizonte propositivo e innovador que fue la base de esa convocatoria y que no ha perdido en absoluto vigencia en el ámbito de nuestra Universidad.»

La profesora **Sandra Reggiani**, compiladora de esta obra, señala algunas cuestiones que, entre otras, fueron precedentes directos para materializar esta investigación. Cita como ejemplo las articulaciones concretadas entre el Grupo de Experimentación en Artes del Movimiento (GEAM) que estaba bajo su dirección, y el Equipo de Investigación en Tecnología Aplicada a la Danza (InTAD2), dirigido por Aníbal Zorrilla, que entre 2012 y 2015 albergaron iniciativas artísticas vinculantes para este proyecto, incluyendo en las realizaciones escénicas tecnología digital interactiva, a través del programa Isadora. Y destaca que en ese entonces participaban del GEAM, en calidad de estudiantes becarios, tres integrantes del equipo actual de investigación.

Y dentro de los antecedentes directos que dan cuerpo a este proyecto, Reggiani menciona una investigación artística, que comenzó de manera independiente, realizada a partir de la pandemia por COVID-19: «Por esos tiempos, las condiciones sociales de aislamiento y distanciamiento social preventivo obligatorio (ASPO y DISPO) nos invitaron a realizar indagatorias a distancia con vistas a validar las posibilidades de alcanzar improvisaciones grupales mediadas por tecnología. Los resultados emergentes de aquellas indagaciones artísticas experimentales, encontraron una caja de resonancia en la convocatoria realizada por Tecnópolis durante 2021, para seleccionar proyectos de danza en coproducción, que se llevarían adelante durante el 2022.»

Contenidos, organización y autores

El volumen está organizado en tres partes, que reúnen, organizan y articulan los contenidos: la primera parte se centra en los encuadres epistemológicos y de recuperación de los antecedentes; la segunda contiene la descripción de las experiencias y las propuestas de configuraciones conceptuales que surgen de ellas y que las articularon en su momento; la tercera parte se interroga acerca de las posibilidades de la implementación pedagógica y el recuento de experiencias desde esa perspectiva.

Los títulos y autores son:

1)Hibridaciones en artes del movimiento. Prácticas de creación y de enseñanza • Creación colaborativa. Una reflexión estética sobre la relación entre arte y tecnología *Gabriela D'Odorico* • De cuerpos, percepciones, tecnologías y poéticas *Raquel Guido* • Colaboraciones, realizaciones y algunos conceptos en tecnología para la escena *Aníbal Zorrilla* • Notas para improvisar y experimentar con tecnología en artes del movimiento *Sandra Reggiani*.

2)Dispositivos corporales expandidos • Una invitación audaz, poner la voz *Nelda Ramos* • El aporte de la tecnología en las producciones escénicas *Francisco Lozano* • Danza y tecnología: cuerpos mediados, imagen, vínculos y encuentro posible *Micaela Labrador* • Reflexiones sobre lo que está ahí, cuando decimos que es ahí... o bailar *Emiliano Blanco* • Desde extrañarse a entramarse. Las infraestructuras tecnológicas ¿condicionan las identidades corporales en entornos digitales? *María José García* • Ahí donde es ahí *Eduardo Góngora Rosado* • Danza 3.0 Cuando la tecnología baila en el aula *Nelda Ramos*.

3)Experimentar e investigar en contextos educativos ¿es posible? • ¿Cómo generar un espacio y dar lugar a eso que todavía no tiene forma? *Gabriela Muollo* • La hibridación y la escena: aspectos recorridos desde una perspectiva performática *Daniela Billordo* • Cuerpos, poéticas y territorios: metodologías habilitantes para pensar y abordar la enseñanza de la danza en las escuelas de la Provincia de Buenos Aires *Laura Requejo* • Movimiento píxeles y asombro: danza y tecnología en la educación primaria *Ingrid Kohn* • Poética del desorden: resonancias de hibridaciones en danza PICTO UNA 00023 DAM en la ciudad de Río Gallegos *Valeria Valenzuela*.

La presentación del libro "Bailar en Redes" se celebrará en septiembre con una conferencia performática dirigida por Sandra Reggiani, en la sede de Artes del Movimiento, Universidad Nacional de las Artes, Martín Rodríguez 444, CABA. Entrada libre y gratuita. Contacto para consultar fecha: hibridacionesdanza@gmail.com



INVESTIGAR MODOS DE INVESTIGAR

10 HERRAMIENTAS PARA EL DESARROLLO DE INVESTIGACIONES ARTÍSTICAS

Josefina Zuain

Segunda en Papel - Colección Libros de Danza, 2026.

Así lo presenta su autora: Un libro, un laboratorio, una herramienta y una forma de hacer compañía en el *durante* de las investigaciones artísticas.

Este texto va surgiendo de la hipótesis de que durante todo proceso de composición de obras se crean (al mismo tiempo) una serie de documentos que inventan (al mismo tiempo) formas de escritura y registro.

Esta suposición, hipótesis o certeza, mas bien, me permitió trabajar con archivos de procesos de investigación artística, elaborar sistemas de catalogación y sopesar sus características, tendencias, líneas de fuerza, etc. Esa escucha de los archivos me llevo a una forma de nombrar el gesto que encuentro nodal de estas investigaciones, que permanecen en investigando modos de investigar. Ese investigar que no es metodológico, sino exploratorio, como procedimiento específico genera una riqueza de materiales muy singular, gracias a (y no por falta de) la inexistencia de un sistema convencional de escritura de la(s) danza(s).

La hipótesis de que las obras de danza(s) son creadas entrelazadamente a la invención de formas de escritura, formando una estrecha alianza entre la investigación kinética y las huellas del proceso de investigación (la coreografía), se fue convirtiendo en una herramienta. Ello permitió (a) bordear una nueva hipótesis (intuición y deseo), que anunciaba que esa condición de cosas permanece invisibilizada porque sigue brillando por delante aquella imagen que castiga a la danza por no haber logrado desarrollar un código convencional de escritura como sí lo ha hecho la música (y ninguna otra).

Investigar modos de investigar es entonces una clave somática para pensar los modos en que trabajamos en, con, durante, entre, para, hacia y hasta nuestras investigaciones.

Investigar modos de investigar es un modo de estar.

Investigar modos de investigar es un gesto de archivo.

Esta conversación transita por lo que llamo 10 herramientas para el desarrollo de investigaciones artísticas: Rastrear los archivos; Iniciar la recolección, preguntas que imantan materiales; Pensamiento situado: la sala de danza; Dejar entrar el tiempo; Estar en los huesos; Es necesario volver a empezar; No hay mejores; (des)organizar las investigaciones en danza; El agente es el archivo; Dejar de hacer para volver a hacer.

Josefina Zuain es bailarina y escritora. Directora editorial y creadora de 2da En Papel Editora, editorial especializada en la difusión, creación y distribución de contenidos relacionados con la danza. En 2009 creó una plataforma virtual con ISSN 22508708, que almacena en formato de archivo 15 años de escritura entre, acerca de y desde la danza:

cuadernosdedanza.com.ar

Sistema Río Abierto

▪Centro de terapias psicocorporales y transpersonales para el desarrollo humano.
Formación online comienza en Agosto.
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.
 ▪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. ▪60 años de experiencia en Argentina y en el mundo. Info: fundacionrioabierto@gmail.com Paraguay 4694 (CABA). IG: @rio_abierto_argentina

Danza Comunitaria

▪**26, 27, 28 y 29 de agosto. 1° Congreso y 3° Encuentro Nacional e Internacional de Danza Comunitaria.** En CABA, Espacio Barletta y Mutual Sentimiento. ▪Obras Breves ▪Videodanzas ▪Ponencias Invita: Asociación Civil Danza Comunitaria. Contacto: encuentrodanzacomunitaria@gmail.com en instagram: asocdanzacomunitaria

Instituto de la Máscara

21/8: Congreso Artes en Cruce

El Departamento de Artes junto con los Institutos de Investigación y el Centro Cultural «Paco Urondo» de la FFyL de la UBA convocan al: V Congreso Internacional Artes En Cruce **Viernes 21 de agosto** 17 hs Centro Cultural «Paco Urondo» «Máscaras en Acto» Presentan: Mario Buchbinder. Elina Matoso. Claudia D'Agostino y Silvia Sisto.

▪**27 y 28/8: Congreso Arg. de Salud Mental.** XIX Congreso Argentino de Salud Mental PANAMERICANO SUR B. Los Jardines (Hotel Marriott) **Jueves 27 de Agosto 2026:** 09:50 hs. - 10:50 hs. Mesa redonda «Pasará la ESI por el cuerpo». El psicodrama y los recursos expresivos en el trabajo con infancias e instituciones. Coordinadora: Silvia Sisto.

▪**27/8: Encuentro de Danza Comunitaria** 1er Congreso y 3er Encuentro Nacional e Internacional de Danza Comunitaria Danza, corporalidad y comunidad. Del **26 al 29 de agosto de 2026** ▪**Jueves 27 de agosto** Presentaremos una Ponencia y Laboratorio con experiencia vivencial de las Formaciones que se dan en el Instituto.

▪informes: WhatsApp: +54 11 6428 2944. Mail: institutomascara@gmail.com

Sensopercepción en MdP

▪Sábado 29 de agosto de 9:30 a 16:30hs.

Sensopercepción en Mar del Plata. El taller TORSO «De la Sensopercepción y la investigación hacia la danza» propone un espacio teórico-práctico dedicado a la práctica, escritura y análisis corporal a partir de la investigación sensoperceptiva. Destinado a estudiantes, docentes, investigadores, educadores de todas las áreas y público en general con o sin experiencia previa. ▪**Inscripciones abiertas.** Traer ropa cómoda, una manta para el piso, cuaderno y elementos para escribir. ▪**Alberti 2746 - Mar del Plata.** Facilitan Deborah Kalmar y Daniela Yutzi. Coordinan: Prof. Marcela A., Leticia B., María del Mar C. y Daiana F. Info: danielayutzi@gmail.com kalmarstokoe@gmail.com

Danzaterapia Fux

Danzaterapia / Danza Creativa: **Clases regulares: Miércoles 10.30 hs y viernes 18.00 hs.** ▪**Septiembre:** Semana de la Identidad Pasionista. ▪**Danza Solidaria: sábado 12/9 de 14.30 a 16.00 hs.** ▪**Octubre: Muestra Anual de Danzaterapia: sábado 10 de 10.00 hs a 13.00 hs.** Lugar: Casa Nazaret (Carlos Calvo 3163, CABA). Coord: María José Vexenat, docente, bailarina e investigadora en el método Fux. Informes: www.majovexenat.com majovexenat@gmail.com

Sistema Fedora Aberastury

▪**Abierta la inscripción: Curso trimestral** a distancia en el Celcit 'Sistema Fedora para la escena: (septiembre-noviembre), Seminario trimestral de frecuencia quincenal «La lengua en el Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento. Coord. Gabriela González López. información: [cursos@celcit.org.ar](mailto: cursos@celcit.org.ar) Más Info: contactogabrielagonzalezlopez@gmail.com

Senso-Corpo-Reflexión

▪**Encuentros Individuales y Grupales.** Volver al pulso vital... Bioenergética Lunar ▪Especies 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 poesia corporal en movimiento@gmail.com

“Bailar en Redes”

▪**Septiembre** presentación del libro “Bailar en Redes” con la realización de una conferencia performática dirigida por Sandra Reggiani en la sede de Artes del Movimiento, Universidad Nacional de las Artes, Martín Rodríguez 444, aula 411 CABA, entrada libre y gratuita. Fecha a confirmar

Asociación Feldenkrais

▪**Práctica del Método Feldenkrais con Profesionales Certificados.** Consultar el buscador en la página Web de la Asociación Feldenkrais: www.feldenkrais.org.ar ▪Más información en: Instagram: @argentinafeldenkrais

Gimnasia Consciente

▪Introducción a la técnica de Gimnasia Consciente, Método IRUPÉ PAU-Dictado por Aline Dibarbouré. Curso Teórico-práctico. **Duración 3 meses. (Agosto, septiembre y octubre).** Modalidad presencial. Lunes de 18:15 a 20:15 hs. Material teórico digital. Máximo 6 integrantes. Zona: Chacarita.-Vacantes limitadas-Para más información: alinedibar@gmail.com

Adicciones

▪“Diagnóstico en el trabajo corporal” Perla Tarello. Más Información: 4866-0999 / 156-0366490 perla.tarello@gmail.com

Danza Armonizadora

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

Esferokinesis

El CIEC (Centro de Investigación y Estudios Corporales) se dedica desde el 2005 a la formación y perfeccionamiento de profesionales en los usos y aplicaciones de los balones, en Argentina y Latinoamérica. ▪**Inicia el 5 / 9: Profesorado en Esferokinesis:** Módulo: «Soporte muscular para la postura». Curso de perfeccionamiento para personas que cursaron el Instructorado en Esferokinesis y para quienes se formaron en otras escuelas y pueden acreditar una experiencia mínima de 100 horas de formación. ▪**Cursos Cortos online:** Esferokinesis para la postura Dirigido a profesionales que quieran sumar recursos para incorporar las esferas a sus clases o sesiones. Fechas: 20/8 y 19/9__ + INFO: ciec@esferokinesis.com

Festival El Cruce N°25

▪**9 al 13 de septiembre: el Festival Internacional de Artes Escénicas Contemporáneas EL CRUCE** celebra sus 25 años en Rosario con una invitación expansiva: «Periferias compartidas». En diálogo con proyectos y gestores culturales iberoamericanos se suman las ciudades de Rosario (Argentina), Concepción y Valparaíso (Chile), Belo Horizonte (Brasil) y Uruguay. Toda la información en www.instagram.com/cobairosario/

Danzaterapia

Exploración Corporal y Movimiento Subjetivo. Grupo de entrenamiento basado en la D/MT. Para profesionales e interesados en el desarrollo de su propia práctica. **1) 30 de septiembre de 2026:** Transiciones y confianza. Habitar el movimiento entre formas. **2) 28 de octubre de 2026:** Ritmo, ansiedad y presencia. Modos de habitar lo social. **3) 25 de noviembre de 2026:** Exploración de límites y posibilidades. Entre el registro de bordes y el despliegue. Podés participar del ciclo completo e ir integrando lo explorado a través del recorrido o sumarte a encuentros específicos, siempre que haya cupos disponibles. La participación es abierta y arancelada. Los cupos son limitados, tanto para el grupo presencial como para el online. Facilita: Ingrid Jesica Kleiner. (Pausa en diciembre y enero). Info e inscripción: info.somaargentina@gmail.com

Sensopercepción Investigación

▪Este espacio se crea por la necesidad de gestionar y compartir una red de formación e investigación para todas las personas que se sientan conmovidas e interesadas por el movimiento en su aspecto ligado a la salud, al arte y/o a la educación. A la vida. 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 Yutzi:** +54 221 459 8715 / danielayutzi@gmail.com / Estudio Amancay - @amancayeducaciondelmovimiento

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 gratuitas

▪**2026: Clases de Chi Kung Gratuitas en Hospitales Públicos. Para todo público.** No se requiere inscripción previa. Concurrir directamente. **También clases gratuitas en plazas** los fines de semana. Consultar en www.iiqgargentina.com.ar/clases/

Danza Expresión Corporal

▪**«Taller Danza-Expresión Corporal»:** Trabajamos sobre la conciencia corporal, la voz y la postura. Improvisación en danza y Composición. Todas las edades. Anual. Villa Crespo. ▪**Taller Teatro y Movimiento:** todas las edades. Entrenamiento Corporal. La voz. Improvisación teatral. Grupal. Anual. En Almagro y Recoleta. ▪**Teatro en Acción+60. Gratuito.** Coordina: Cristina Soloaga. csoloaga60@gmail.com

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 Celu: +54 9 2994056103. andaresdanza@fabricadeartistas.com

Medicina-Homeopatía

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

eutonía y psicodrama

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

Sensopercepción

▪Experimentación y creatividad, **Talleres presenciales.** Temas: -Las fascias y su rol en la conciencia del movimiento. -“Las relaciones transversales de las cadenas miofasciales”. Coordina: Prof. Olga Nicosia, Más Información: olganicosia@gmail.com IG: [olganicosiaolga4832-9427/54911-49738425](https://www.instagram.com/olganicosiaolga4832-9427/54911-49738425). Fb: Sensopercepcion Nicosia

Clases de Feldenkrais(r)

▪**Clases abiertas al público y profesionales Feldenkrais(r).** Clases Regulares, Virtuales. Martes y/ o jueves, todas las semanas de 11hs. a 12hs. (hora Argentina). Profesoras: Marcela Bretschneider y Angie Junquera. ▪Moshé Feldenkrais, creador del método, define el concepto de salud, como la capacidad de recuperación mediante la reprogramación del sistema nervioso al comprender los patrones que tenemos de pensamiento y movimiento, y al buscar la expresión más completa de nuestras capacidades. Contacto: Marce: +541144242206 Angie: +541126720595 pausa.feldenkrais@gmail.com

Formación Masaje Tailandés

▪**Curso de Nivel Inicial** de Masaje Tradicional Tailandés (Nuad Thai). Grupos reducidos. **Formación personalizada.** Info: escuelanuadthai@gmail.com www.escuelanuadthai.com

Seminario de Qi Gong

Próximo Seminario: ZHI NENG Qi GONG 1 «Peng Qi Quan Ding Fa» del Maestro Pang He Ming. **Duración: 2 meses** (octubre y noviembre 2026) En CABA y en Olivos: ▪**inicia el sábado 3 de octubre.** Todas las clases quedan grabadas para consulta. Para todo público. Informes e inscrip.: www.iiqgargentina.com.ar.

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: espaciolavozyelmecorpo@gmail.com FB: [lavozyelmecorpo](https://www.facebook.com/lavozyelmecorpo) IG: [paolapatogrifman](https://www.instagram.com/paolapatogrifman) www.patoblues.blogspot.com

Danza Transpersonal

▪Formación en espiral. Prácticas que profundizan en un clima colaborativo. Un hermoso salón de uso exclusivo en San Telmo, Investigamos apasionadamente con músicas hermosas. Informes: escuelaexpresionhumana@gmail.com ó [@escuelaexpresionhumana](https://www.whatsapp.com/channel/002991128867915) Whatsapp: 11-2886-7915.

Esferodinamia

▪Actividades Anuales 2026: En nuestro sitio web: www.esferodinamiaparaembarazadas.com podés adquirir nuestro primer libro de «Esferodinamia para Embarazadas - Manual de ejercicios/experiencias de Empollando» por Anabella Lozano y Marian Durán. ▪Prácticas Guiadas para profesionales. Online de acceso permanente. ▪Asesorías Pedagógicas para Egresados y Egresados de la Escuela Esferobalones. **Septiembre:** CABA Modalidad Presencial. Modulo IV Toque y Contacto. ▪**Noviembre:** Montevideo - Uruguay. Capacitación de Esferodinamia para Embarazadas: Aplicación y práctica durante el Embarazo y el Trabajo de Parto. «Certificación en Esferodinamia para el Embarazo, Trabajo de Parto y Postparto». -Clases regulares de: ▪Esferodinamia Reorganización Postural. ▪Esferodinamia para Embarazadas. ▪▪**«Ateorar nuestro Periné».** Prácticas regulares para todas las personas que deseen conocer y mejorar la estabilidad y el tono muscular del suelo pélvico. ▪Más Información: www.esferobalones.com Instagram: [esferobalones](https://www.instagram.com/esferobalones) + 54 9 1138693336. Tel: +54 9 3400-666791.

Dos en Danza

▪**De Feldenkrais hacia la improvisación en danza.** Marcela Bretschneider (Método Feldenkrais) y Mariana Danani (Improvisación en Danza). **Encuentros presenciales sábado 29/8 y 7/11** en Estudio Kalmar Stokoe, CABA.

▪**Sábado 19 de Septiembre: Encuentro gratuito** (en el marco de las 4tas. Jornadas de la Red Latinoamericana de Arte y Salud Mental) en Estudio Kalmar Stokoe, CABA.

▪Más Información e inscripción: 11-4424-2206 autoconciencia.improvisacion@gmail.com

Talleres de Shiatzu

▪Shiatzu Kan Gen Ryu® Talleres de Shiatzu 2026 en CABA:

▪**Sábado 12 de Septiembre** de 9 a 13 hs. Moxabustión y Ventosas. Aplicación de calor con hierba china y ventosas para desbloquear la energía y aliviar el dolor. Relaja las contracturas y mejora la circulación.

▪**Sábado 24 de Octubre** de 9 A 13 Hs Reflexología China. Puntos de Reflexología china en los pies. Masaje de pies.

▪**Sábado 14 de Noviembre** de 9 a 13 hs Shiatzu y An-ma en Silla. Alivia rápidamente el estrés y los dolores del cuello y los hombros.

▪**Sábado 12 de Diciembre 2026** de 11 a 13 hs. **Clase Abierta Gratuita de Fin de Año** de Shiatzu y Qi Gong: en Uriarte 2322, CABA. **Inscripción previa en www.iiqgargentina.com.ar** **Se puede participar de cualquier taller en forma unitaria.** Todos los Talleres son teórico-prácticos. Se entrega material didáctico y Certificados de Asistencia. Para todo público. Vacantes limitadas. Inscripción; www.shiatzukanenryu.com.ar



Año XXXVI
N° 107
Agosto 2026

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

Editorial

Recuperar la vergüenza ética como fuerza del colectivo
Enrique Carpintero

Dossier:

Afianzar la ética de la alteridad
R. Gentile, D. Waisbrot, T. Mascolo y L. Méndez

La colonización Algorítmica
Miguel Benasayag

Area corporal

Todo dolor es sufrimiento
David Le Bretón

El trabajo a distancia hoy
R. Carlino, L. Rodríguez Costa

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

Kiné en el ciberespacio

www.revistakine.com.ar



instagram @kine.revista



canal youtube @kine.revista5583



facebook @KINE la revista de lo corporal

