



Año 35 - Nº 174

20 de octubre al 20 de diciembre de 2026

la revista de lo corporal

www.revistakine.com.ar

ADEMAS

▪ **DANZA COMUNITARIA**

Primer Congreso Internacional

▪ **CEREBRO Y NATURALEZA**

Estímulos para la creatividad

▪ **DANZA MOVIMIENTO TERAPIA**

26º Encuentro Anual

▪ **MÉTODO FELDENKRAIS + YOGA**

una combinación saludable

INFORME Y NOTA POSTER

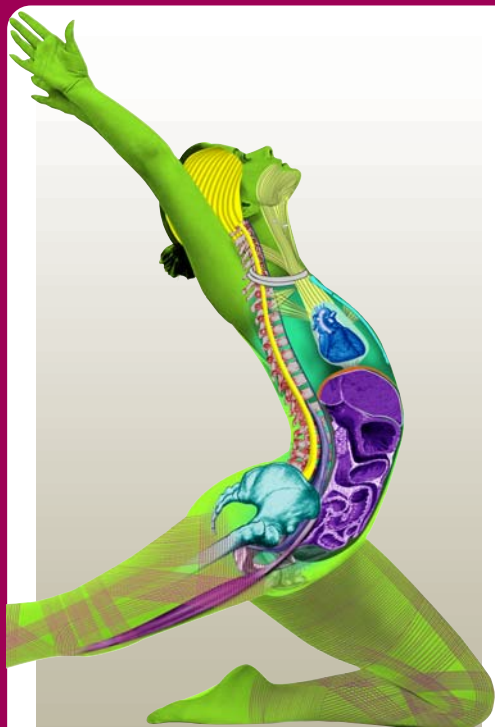
FASCIAS

un sistema de
integración

resistir
para **crear**
para **crecer**
para **vivir**



FLEXIBILIDAD SIN DOLOR



En tapa:
Intervención
anatómica de
Longas+Pomiés
sobre una
fotografía de
danza

Kiné

está asociada a



AReCIA

Asociación de
Revistas Culturales
Independientes
de Argentina

www.revistasculturales.org

Publicidad en la Guía Anual 2027

reserva de espacios hasta
30 de noviembre 2026

SUPLEMENTO ANUAL • GRATUITO

NUEVA EDICIÓN EN DICIEMBRE 2026



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

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

**Su anuncio en esta guía permanecerá
todo el año 2027 en nuestra página web**

www.revistakine.com.ar

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"**.

\$30.000.- por todos los ejemplares del año 2027

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° 174

20 de octubre al 20 de diciembre 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"
FLEXIBILIDAD SIN DOLOR

3 Fascias: un sistema de integración
Olga Nicosia

NOTA - POSTER

5 Fascias, tendones y ligamentos
Julia Pomiés, Olga Nicosia, Rubén Longas

6 Precauciones indispensables

Susana Berman

7 Lentitud expansiva

Alejandra Brener

8 Expandir sin exigir

Anabella Lozano

9 Gimnasia consciente

Aline Dibarbouré

10 Flexibles para resistir

Sofía Pozzoli

11 **DANZA COMUNITARIA**

1er Congreso y 3er Encuentro
Nacional e Internacional

Informe Biopolítico:
RESISTIR PARA CREAR

14 Vivir es un acto de resistencia
Julia Pomiés

15 Resistir los fundamentalismos
Carlos Martos

16 Resistir es reinventarse
Carlos Trosman

17 Peligro: exigencia y autoexplotación
Anabella Lozano

18 El conflicto en el arte
Sofía Pozzoli

19 El arte como espacio de resistencia
Gabriela González López

20 Re-existir
Emiliano Blanco

21 Voz y voces que resisten
Paola Grifman

ADEMAS

22 Método Feldenkrais y Yoga
Mara Borchardt, Laura Lebedinsky

24 Cerebro, naturaleza, creatividad
Silvina Gimpelewicz

En la sección CUERPO &

27 Entre Artes y Ciencias
Encuentro anual de la AADT

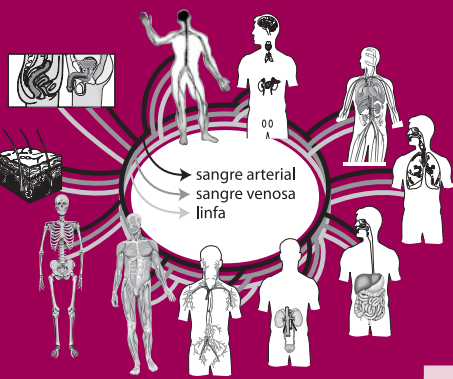
28 Correo para Kiné: Parto y Puerperio
Cecilia Glaz, Cecilia Madariaga

25 guía de profesionales y cursos

29 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



flexibilidad sin dolor

En esta edición continuamos con la serie 2026: “Somos un sistema de sistemas interconectados”. Esta vez hacemos foco en nuestro sistema fascial: uno de los principales sistemas de integración (junto con los sistemas circulatorio, nervioso, endocrino e inmunológico). El sistema fascial tiene un recorrido continuo: envuelve todas las estructuras somáticas (huesos, músculos, articulaciones) y viscerales; e incluye a las meninges (membranas del sistema nervioso). Y además, fundamentalmente, conecta todas esas estructuras entre sí, les da soporte y determina su forma. Paradójicamente une y separa a todas las estructuras hasta la más pequeña: la célula. De una adecuada flexibilidad de nuestro sistema fascial depende la flexibilidad de todo nuestro organismo. Y hasta podemos considerar que acompaña nuestras otras flexibilidades, en un mutuo intercambio con nuestra forma de estar en el mundo. Por eso es importante, tanto evitar rigideces como moderar excesos de estiramientos que duelen y van más allá de lo saludable.

fascias acompañantes y guardianas

escribe: Olga Nicosia

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

Ida P. Rolf, creadora de la técnica de integración de las estructuras a la que llamó Rolwing, Andrew Still, “el padre” de la osteopatía, M. Bienfait con sus propuestas de terapias manuales, Andrzej Pilat en su “Inducción miofascial” y Philippe Souhard con su trabajo sobre la globalidad, son algunos de los que han logrado un cambio en la mirada acerca del cuerpo, evidenciando que no podemos dejar de vernos desde la unidad, la integración y la interacción.

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

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

Las fascias están constituidas por el **tejido conectivo** o tejido conjuntivo que constituye el 16% del peso corporal y el 23% del agua del cuerpo (A. Pilat), y engloba a una variedad de tejidos que se diferencian sólo por una cuestión de reparto, proporciones y organización de los mismos componentes. Como si varios chefs prepararan distintos platos disponiendo de los mismos ingredientes, en proporciones a elección.

Todos esos tejidos derivan del mesodermo, la capa intermedia del embrión que primariamente sirve de sostén y protección y luego evolucionan de manera más compleja y diferenciada formando aponeurosis, músculos, tendones, ligamentos, fibrocartílagos, huesos.

La composición básica del tejido conectivo es: **I)** las células **II)** la matriz extracelular, que está constituida por la sustancia intercelular o sustancia fundamental, y las fibras.

Células:

1) Fibroblastos: que secretan 2 proteínas que son la esencia del sistema facial: el colágeno y la elastina.

2) Adiposas: almacenadoras energéticas.

3) Libres: a) **macrófagos** que preparan las heridas para el proceso de cicatrización. b) **cebadas o mastocitos**, con participación importante en la primera etapa de la inflamación y en los procesos inmunológicos.

Matriz extracelular:

1) Sustancia fundamental: ocupa todo el espacio entre las células y las fibras y es un gel incoloro con proteínas hidrófilas, es decir que atraen el agua al interior del tejido, por lo que actúa como lubricante, limpiador y distribuidor de nutrientes, nexo del sistema arterial, venoso y linfático.

2) Fibras de colágeno: es la proteína más abundante y asegura a la fascia fuerza y protección de los estiramientos excesivos. Paradójicamente son flexibles pero no elásticas, la elasticidad la logran por un trabajo en equi-

po entrecruzándose como una malla.

3) Fibras de elastina: proteína que permite elasticidad en lugares específicos, por ejemplo los pulmones, con gran expansión en la inspiración y vuelta al volumen original en la espiración.

Tipos de tejido conectivo

Areolar o laxo: el más extensible, elástico y más ampliamente distribuido.

Pocas fibras y entrelazadas de manera abierta, la grasa corporal se deposita y almacena en este tipo de tejido.

Ubicación: debajo de la piel (fascia superficial), mucosas y envolturas viscerales.

Podríamos pensar en el efecto que produce la lipoaspiración en estas microestructuras fasciales: algo así como una “masacre”. Desde un punto de vista ecológico, si la grasa es almacenamiento de energía, sería más adecuado ingerir menos o gastarla más a través del movimiento. Más barato, divertido y saludable.

Denso irregular: resistencia mecánica multidireccional.

Gran cantidad de fibras de colágeno y fibras elásticas que se distribuyen en todas las direcciones, poca sustancia fundamental.

Ubicación: Cápsulas articulares, periostio, cartílagos, duramadre, vainas de los nervios, envoltura de órganos.

Denso regular: más rígido, resistente al estiramiento.

Fibras de colágeno apretadas y en paralelo, pocas fibras elásticas, poca sustancia fundamental. De acuerdo a los requerimientos mecánicos, su elasticidad varía en función del número de fibras de elastina.

Ubicación: Tendones, ligamentos, aponeurosis.

tejido conectivo

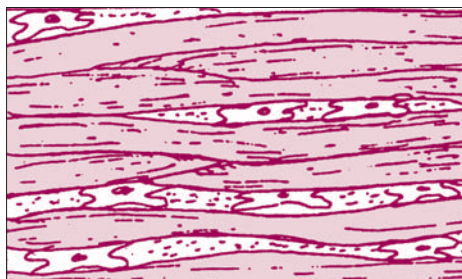
areolar o laxo



denso irregular



denso regular



continúa en la página siguiente

viene de la página anterior

En donde se requiere más estabilidad como en el hueso, la matriz se impregna de sales minerales.

Clasificación de las fascias

Existe una disparidad de criterios en cuanto a la clasificación topográfica y funcional del sistema fascial. Podríamos sintetizarlo en fascia superficial y fascia profunda. Los dos sistemas aparentemente separados uno de otro, en realidad se conectan entre sí formando un sistema conjunto siendo sus conexiones más importantes la apertura superior del tórax, en la pared abdominal y en la pelvis. Tomando como base a Bianfeti y a Pilat:

Fascia superficial

Gran envoltura de tejido conjuntivo laxo, adherida a la piel. Forma una red que se extiende desde el plano subdérmico hasta la fascia muscular o miofascia, formando compartimentos que sostienen al tejido adiposo (de espesor variable dependiendo de la región corporal). Con una importante función metabólica, de nutrición y respiración tisular.

Aponeurosis superficial o sistema músculo aponeurótico

Gran aponeurosis que se distingue debajo de la anterior. Se presenta como dos aponeurosis simétricas que cubren cada una de las mitades del cuerpo, subdividiéndose en las envolturas de los músculos. Considerada como agente principal de la coordinación motriz: cada contracción muscular moviliza al sistema miofascial y cada restricción del sistema fascial afecta el funcionamiento equilibrado del sistema muscular.

Cadena cérvico-toraco-abdomino-pélvica

Conecta la base del cráneo, la columna cervical y dorsal alta al diafragma, sosteniendo a su paso -por medio de ligamentos- al corazón. Continúa bajo el diafragma hasta la pelvis y miembro inferior. Se pone tensa durante la inspiración. (Ver poster central, figura principal).

Peritoneo

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

Membranas recíprocas

Las membranas meníngeas, particularmente la duramadre y sus expansiones forman una cadena inextensible que solidariza al occipital con el sacro.

El tejido conectivo tiene una rica inervación sensitiva con receptores que registran los cambios del mismo: tensión, variaciones mecánicas rápidas, vibración, impulsos lentos y presiones sostenidas. En las miofascias (estructura de los músculos) la mayoría de los receptores responden a la presión y a la tensión y pueden provocar respuestas a nivel neurovegetativo, por ejemplo cambios en el ritmo cardíaco y respiratorio.

La presencia de células musculares lisas aisladas en el tejido conectivo, podrían explicar la adaptación activa de las fascias: estado de "pretensión" funcional.

Es maravilloso como el organismo se adapta a las exigencias energéticas y del movimiento, los tendones por ejemplo, pueden soportar cargas de tensión de muy diferente rango, desde el mínimo hasta la mayor carga de tensión de todos los tejidos del cuerpo según los requerimientos biomecánicos.

En una distancia de un milímetro (1mm) - así son los mundos microscópicos- se produce progresivamente la transformación de un tejido blando en duro y las fibras de colágeno son "las estrellas" de este cambio, pues pareciera que se van "enraizando" en el hueso o "devienen" hueso. Los músculos largos cuyas fibras están envueltas en compartimentos fasciales y por último en la aponeurosis, se van modificando al acercarse

El músculo está envuelto en una vaina de tejido conectivo (aponeurosis) que se prolonga en haces tendinosos que se continúan con el periostio de los huesos (inserción).



a la zona de inserción a los huesos y el tejido cambia conformándose como tendón.

El tendón, cuyas fibras de colágeno son muy densas, va variando su estructura y continúa como fibrocartilago, que progresivamente se va mineralizando hasta ser hueso. Esta continuidad de las estructuras de colágeno, muestra la continuidad del sistema miofascial.

Cuando el equilibrio se altera demasiado por situaciones de estrés: postural, emocional, estructural, psicosomático, según lo queramos considerar, las estructuras se someten a tensiones exageradas y a veces hasta se rompen. El organismo tiene siempre "planes de emergencia", uno de ellos es la densificación que puede llegar hasta la calcificación (por ejemplo: en la columna, el codo, el talón, el hombro, etc.). Logra así el objetivo de mayor protección a expensas de otras complicaciones como la menor movilidad y el déficit de irrigación entre otras.

La falta de movimiento, en alguna o en todas las direcciones y planos del espacio, hace que el sistema fascial disminuya su elasticidad y flexibilidad: la sustancia fundamental pierde agua y los entrecruzamientos de las fibras de colágeno se hacen más apretados y densos.

Parafraseando al "homo sapiens" que somos y como todavía no hemos mutado a "homo sedentus" o a "homo cyberneticus", por ahora necesitamos movernos para que las fascias somato-viscero-meningeas se deslicen, mantengan su hidratación y armonía estructural.

El sistema fascial sano y equilibrado asegura libertad de movimiento, estiramientos libres y sincronizados, logrando la mayor eficiencia con el menor gasto de energía. Leonardo Da Vinci ya lo decía: "conseguir lo máximo con lo mínimo". •

Bibliografía:

—Bienfait M. - Bases fisiológicas de la terapia manual y la osteopatía- Editorial Paidotribo.

—Pilat Andrzej. - Terapias miofasciales: Inducción Miofascial. -Editorial Mc Graw Hill.

—Rolf Ida P. - Rolfing "La integración de las estructuras del cuerpo" - Editorial Urano.

Olga Nicosia es Kinesióloga, Osteópata, RPG, Prof. de Expresión Corporal. Ex- Titular de la Cátedra de Sensopercepción del Departamento de Artes del Movimiento de la UNA (Universidad Nacional de las Artes).

en vivo y en directo

Palabras de Adalbert Kapandji en el prólogo del libro, «La arquitectura de la fascia viva».

Jean Claude Guimberteau, ha transformado nuestra comprensión del tejido conectivo con una idea brillante: explorar el tejido subcutáneo mediante un endoscopio equipado con una cámara de alta definición que permite una gran magnificación. Es realmente asombroso lo que ha descubierto con este método tan sencillo.

Por supuesto, primero tuvo que integrar esta técnica de exploración en su práctica quirúrgica habitual. Una vez que la dominó, fue un verdadero placer descubrir estructuras y funciones del tejido vivo completamente nuevas e inéditas.

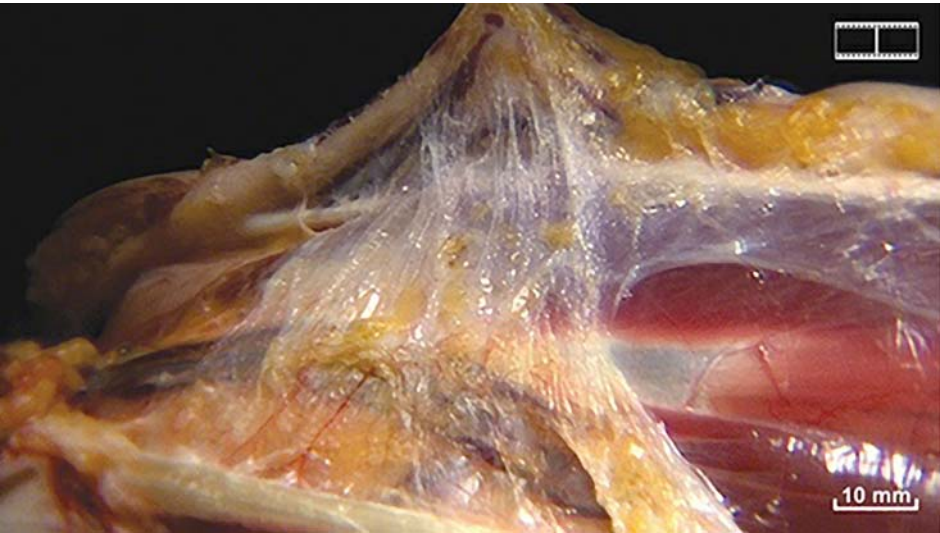
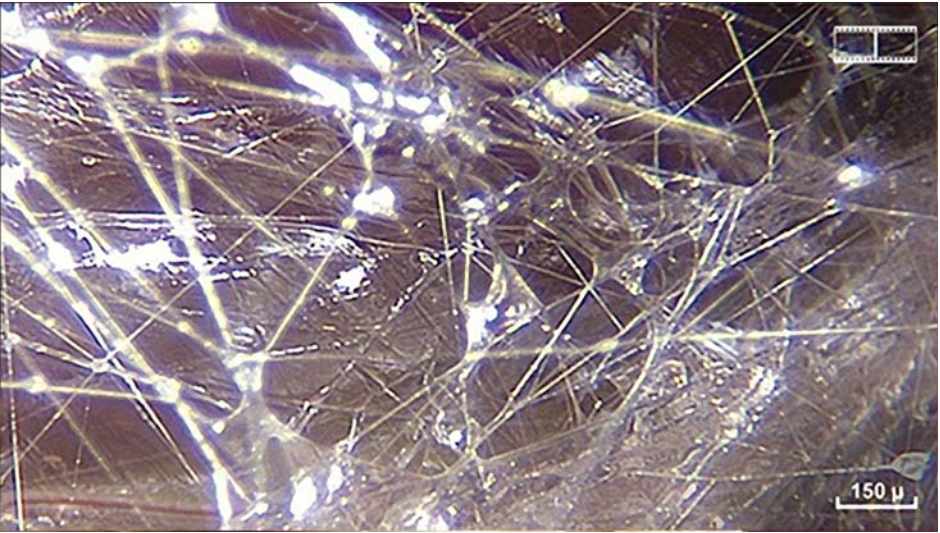
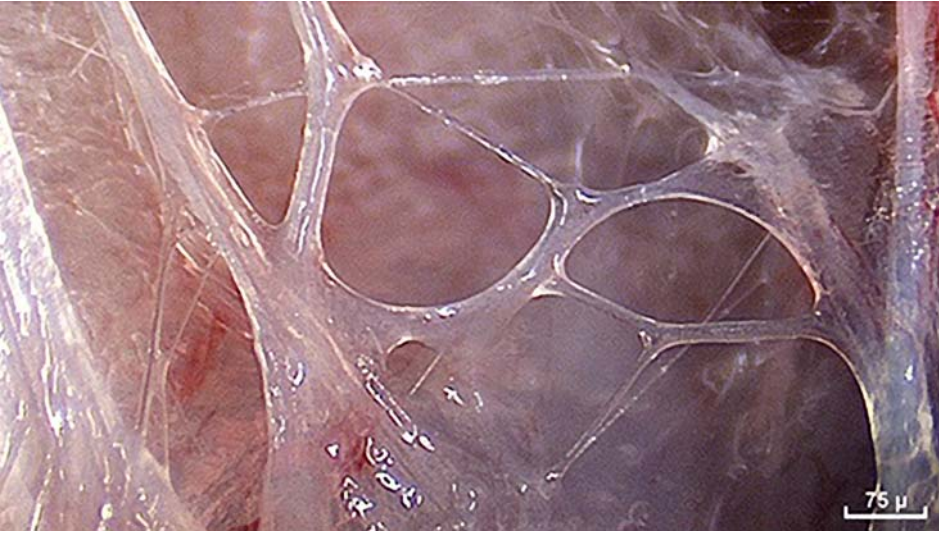
El descubrimiento clave de Jean Claude Guimberteau es la estructura del tejido conectivo como una «red pretensada», lo que explica a la perfección su función como enlace elástico entre los órganos.

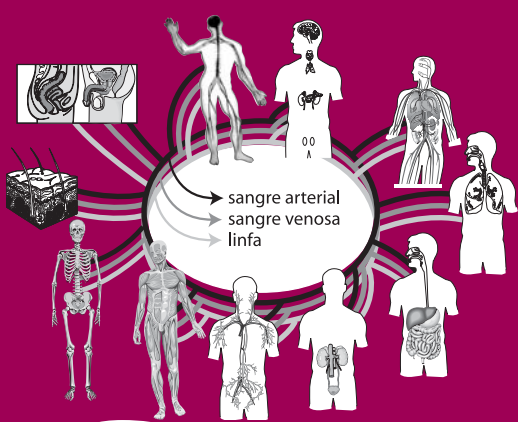
Esta elasticidad se debe al relleno de espacios anatómicos con microvacuolas poliédricas que contienen un líquido a presión. Esto explica cómo las estructuras recuperan su forma original al cesar la restricción mecánica. Esta es la evidencia observable de la tensegridad, un principio relati-



vamente nuevo, presente en numerosas estructuras naturales, así como en estructuras artificiales como el hormigón armado. La estructura de las fibras en esta red parece tubular, ya que se aprecian burbujas moviéndose en su interior.

En cuanto a la organización de esta red, es fractal y aparentemente caótica, pero en realidad está perfectamente estructurada, a diferencia del verdadero caos.





somos un sistema de sistemas

NOTA-POSTER

serie 2026: INTERCONECTADOS 3^{ra} parte

Kiné
Nº174

Idea y realización:
Julia Pomiés

Ilustraciones:
Rubén Longas

Asesoramiento:
Olga Nicosia

El SISTEMA FASCIAL constituye una red que envuelve todas las estructuras somáticas y viscerales, conectándolas entre sí y —a la vez— separándolas. Es un sistema integrador que participa en la nutrición, el sostén y la flexibilidad de todo el cuerpo.

■ sostén

El sistema fascial sostiene tanto al aparato locomotor como a las vísceras.

La fascia constituye el factor principal de la estabilidad de las articulaciones, coordinado por la mecánica miofascial (músculo+ fascias). En las radiografías podemos ver que los huesos están separados entre sí; observamos claramente que no son ellos los que nos sostienen sino que están, a su vez, sostenidos y suspendidos por las partes blandas de tejido conectivo (ver artículo de las páginas 3 y 4).

Y es la tensión de esas fascias la que mantiene la cohesión interna y externa de cada estructura corporal, cuyo grado de fijación o movilidad dependerá de las necesidades funcionales de cada una.

Relaciones cráneo-sacras, desde las meninges craneales hasta el piso de la pelvis:

- 1-Hoz del cerebro y tienda del cerebelo (meninges: duramadres, aracnoide, pia madre).
- 2-Hoz del cerebelo.
- 3-Duramadre espinal (envuelve la médula espinal).
- 4-Músculos suboccipitales.
- 5-Lengua.
- 6-Músculos hioideos y fascias laringeas.
- 7-Pericardio y ligamentos suspensorios del corazón.
- 8-Fascia endotorácica.
- 9-Diafragma.
- 10-Sistema peritoneal.
- 11-Psoas.
- 12-Periné.

Fuente: seminario de Osteopatía de Francois Ricard.

El psoas se inserta en los cuerpos vertebrales y discos intervertebrales de la última vértebra dorsal y las 5 lumbares, y llega hasta el trocánter menor.

La cadena miofascial se continúa por el cuádriceps, en su porción recto-anterior que se inserta en la cadera, en la espina ilíaca antero inferior, y llega hasta la pierna, insertándose en la tibia, por debajo de la rótula.

■ flexibilidad

La amplitud del estiramiento del sistema fascial depende de su ubicación: varía de una región corporal a otra. Es mayor, por ejemplo en la piel, y mucho más limitada en los tendones. Esto depende de la proporción y de la densidad de las fibras de colágeno, así como también del tipo de colágeno que participa en la construcción del sistema fascial en esa parte del cuerpo (ver artículo de las páginas 3 y 4 de esta misma edición). El espesor y la densidad del colágeno pueden cambiar no sólo según la zona, sino también según la edad de la persona y su grado de entrenamiento. Por falta de movimiento, contracturas, envejecimiento... la elasticidad de la fascia disminuye. Se produce un acortamiento y posteriormente se inicia un proceso de calcificación. Según algunos autores la vejez consiste, precisamente, en la deshidratación y progresiva pérdida de flexibilidad de las fascias

ligamento anular del tarso

ligamento anular del carpo

En las articulaciones de la mano y del pie discurren músculos largos, y largos tendones, que se encuentran sujetos y fijados espacialmente mediante bandas de tejido conectivo más resistente: los ligamentos. Por ejemplo: el ligamento anular del carpo en la muñeca, y el ligamento anular del tarso en el tobillo. Unas pulseras fuertes que sostienen los elementos de la articulación permitiendo juegos y entrenamientos de flexibilización y estiramiento sin riesgo. Es importante prestarles atención para lograr un equilibrio adecuado entre la rigidez y la laxitud que permita la estabilidad de los ligamentos y la flexibilidad de los tendones, algo muy importante para el movimiento y la danza, el buen sostén de los tobillos aún en posiciones de puntas de pié y para evitar trastornos dolorosos como el famoso tunnel carpiano que puede afectar las muñecas demasiado exigidas por celulares, teclados y mouses.

En las **fascias superficiales de las piernas** se puede observar cómo su distribución se orienta en distintas direcciones, de acuerdo a las necesidades funcionales de cada segmento. (Fuente: "Terapias Miofasciales", libro de Andrzej Pilat)

■ integración

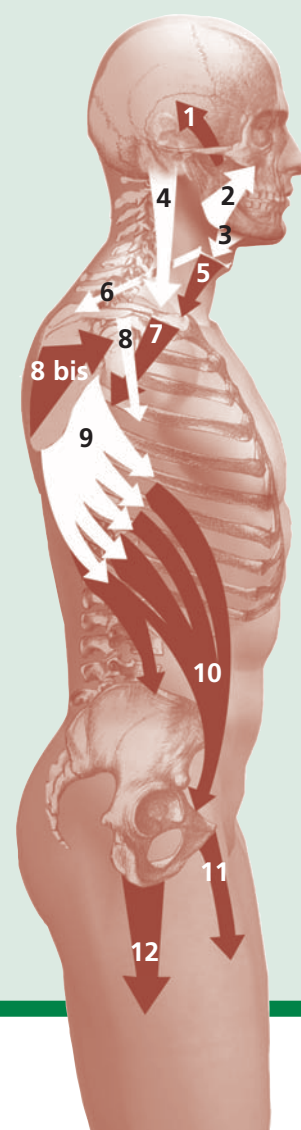
La unidad está dada por un encadenamiento de todas las fascias de tal modo que una asimetría o desequilibrio en la cabeza, por ejemplo, en la articulación de la mandíbula, repercute en forma descendente hasta las plantas de los pies, siguiendo el recorrido que muestran las flechas en el gráfico. (Fuente: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

El mantenimiento de la integridad anatómica del cuerpo corre a cargo del sistema fascial —afirma Andrzej Pilat en su libro "Terapias Miofasciales"— y ésto hay que entenderlo dentro de la interdependencia de las diferentes estructuras corporales. La fascia constituye el motor principal de la estabilidad de las articulaciones. Y asegura la coherencia y el buen funcionamiento fisiológico de los órganos internos. Se puede afirmar que el tejido conectivo de las vísceras también está involucrado en el mantenimiento de una postura equilibrada; o "tal vez —continúa Pilat— se podría reformular esta afirmación señalando que frecuentemente es el trastorno visceral el que determina el trastorno del aparato locomotor".

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

Las fascias están constituidas por tejido conectivo (tejido conjuntivo) que constituye el 16% del peso corporal, y contienen el 23% del agua del cuerpo, también engloban una variedad de tejidos que se diferencian sólo por una cuestión de reparto, proporciones y organización de los mismos componentes.

Ida P. Rolf, creadora de la técnica de integración de las estructuras a la que llamó Rolfing; Andrew Still, "el padre" de la osteopatía; Marcel Bienfait con sus propuestas de terapias manuales; Andrzej Pilat en su "Inducción miofascial" y Philippe Souchard con su trabajo sobre la globalidad, son algunos de los que han subrayado la importancia del sistema fascial, lo que implica un cambio importante en la mirada acerca del cuerpo, pone en evidencia que no podemos dejar de vernos desde la unidad, la integración y la interacción.



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

precauciones en la búsqueda de flexibilidad

texto de Susana Berman, tomado de Kiné Nro. 79

La práctica del movimiento (gimnasia, deportes, danza...) es tan habitual, tan "normal", que nos parece innecesario buscar información adecuada acerca de lo que nos conviene, lo que puede ayudarnos a mejorar nuestra condición física o, por el contrario, si corremos el riesgo de añadir inconvenientes o dolores, en forma de microtraumatismos, fatiga, disminución de los arcos de movimiento, problemas circulatorios, etc. La bibliografía investigada acerca de la función muscular, articular, los elementos conjuntivos, coinciden en el reconocimiento de los desequilibrios producidos por acciones excesivas, exigencias aplicadas en sujetos no entrenados o con deficiencias neurológicas, con repercusión psicosomática, afecciones respiratorias, digestivas, cardíacas, etc. Por eso, la abundancia de ofertas no resuelve el conflicto, sino que más bien lo complica, ya que muchos venden la fórmula mágica para lucir jóvenes, esbeltos, musculosos, ágiles, atractivos, sin hacer referencia a "saludables".

Normalmente, buscamos la actividad física con el objetivo de vernos y sentirnos mejor, sin adiposidades, ni celulitis, ni flaccidez... y todo ellos son síntomas de desequilibrios funcionales de la salud, más que estéticos.

¿No sienten la contradicción: quiero verme mejor para sentirme sano, pero cuando elijo los medios, me inclino por los que me hablan de la estética dejando la salud en segundo plano?

La estética tiene que ser consecuencia de una buena salud, y hasta ahora no se ha podido demostrar que la corrección estética superficial contribuya a corregir los trastornos funcionales orgánicos.

Parecería que estoy en contra del movimiento, la gimnasia, el deporte, pero no es así. Al contrario, mi preocupación permanente es buscar el mejor método para aunar ambos campos, el de la salud y la estética, mediante una acción corporal adecuada a cada persona, teniendo en cuenta sus necesidades, posibilidades, expectativas, objetivos, y sobre todo, evaluando sus respuestas en todos los aspectos de su vida.

Es frecuente que acudan a una consulta, personas que han comenzado a ir al gimnasio y descubren, despavoridos, sus dificultades motoras, respiratorias, contracturas, acortamientos, y ante la falta de información adecuada, realizan esfuerzos correctivos que no hacen más que agravar el cuadro.

Un músculo acortado por trabajo excesivo, o acumulación de tensiones, que ha llegado a un nivel alto de contractura que, al ir acompañado del proceso fibroso, impide realizar un trabajo común, de la vida diaria, no puede ser sometido a una elongación sin provocar la ruptura de cierta cantidad de fibrillas tendinosas y musculares, consti-

tuyendo microtraumatismos que, por repetición, se convierten en un desgarramiento, una subluxación, hematomas, aumentando las dificultades de movimiento.

Un proceso similar se produce cuando un paciente, después de haber sufrido un accidente cerebro vascular (ACV), un accidente de tránsito, un impacto emocional intenso, queda con lesiones psicomotoras y sensoriales, debilitada su musculatura y funcionalmente discapacitado para las actividades de la vida diaria, sin mencionar el trabajo que realizaba habitualmente.

En ese estado, apelar a la capacidad mental o intelectual para intentar mover lo que no funciona, representa un sobreesfuerzo que agrava la situación.

Cuando el accidente se produce en deportistas que deben rendir cuenta de sus habilidades, con riesgo de perder su título, su puesto, su trabajo, el desastre es mayor, y ello justifica la realización de una reeducación o rehabilitación acelerada.

Tratar de volver lo antes posible a la vida útil, demuestra, a menudo, inconvenientes y secuelas que, de continuar insistiendo en la ejecución del movimiento, pueden llegar a la discapacidad total.

No se trata de una visión negativa.

Todo el sistema osteoarticular se compone de tejido conectivo, incluyendo las diversas formaciones que sostienen la musculatura, a modo de un engranaje complejo que asegura un movimiento adecuado a cada actividad, en condiciones de trabajo y reposo que aseguran un rendimiento de trabajo prolongado.

Cuando este tejido se altera, comienza un proceso de fibrosis, por el cual se va perdiendo la elasticidad de tendones, ligamen-

tos, envolturas musculares, fascias, membranas, aponeurosis, y se convierten en tejido denso, resistente al estiramiento, dificultando los movimientos.

Si en esta situación exigimos un esfuerzo más allá de las posibilidades reales de la articulación y sus componentes, puede "romperse", término real, no peyorativo, y ese rompimiento incluye los capilares sanguíneos, las terminaciones nerviosas, las fibras regenerativas, llevando progresivamente a una inmovilidad articular, que termina en la rigidez total (anquilosis).

Por otro lado, si se exagera el tiempo de reposo, también se complica la situación, porque el proceso fibroso se produce igual que en el caso anterior, pero al no realizar algún movimiento, los tejidos se adhieren entre sí y el resultado final es igual o peor que en el anterior.

En cada caso, se impone una observación minuciosa del estado de todos los elementos articulares, para lo cual habremos consultado al médico tratante, observado las radiografías u otros estudios, y a continuación emplearemos una técnica kinésica minuciosa de investigación y comprobación del estado de los músculos, tendones, ligamentos, circulación, dolor, capacidad de movimiento voluntario y comunicado.

En mi experiencia, la primera técnica indicada en todo tipo de lesión funcional, (excluyendo desgarramientos, fracturas, luxaciones, que serán tratadas luego de la corrección traumática o quirúrgica), es el **masaje** pues me permite cubrir el examen kinésico antes mencionado:

• **Inspección:** observamos al paciente de

pie, comparando el lado afectado con el otro, apreciando el volumen, deformaciones, estado de la piel, presencia de inflamaciones, tumores, hematomas, posiciones adoptadas por compensaciones.

• **Palpación:** con el paciente en la camilla, en decúbito dorsal, tocamos las zonas observadas con dificultades y comparamos con las del lado sano, apreciando el tono muscular, el volumen, la presencia de inflamaciones, reacciones al movimiento, posibilidades de movimiento al anular la acción de la gravedad, y aplicamos movimiento a cada articulación para verificar su posibilidad de recibir el masaje.

• **Sedación:** Nuestras maniobras procuran sedar el sistema nervioso afectado por la lesión, corregir el déficit circulatorio aumentando el flujo colateral, disminuir el edema linfático, liberar adherencias, promover formación de nuevo tejido sano. Además, una vez logrados esos objetivos, comenzamos a aplicar suaves movimientos, respetando el arco existente en ese momento y tratando de elongar suavemente, sin producir lesiones de ninguna clase ni llegar a la fatiga, lo cual entorpecería el tratamiento.

• **Reeducación y rehabilitación:** en cada caso, se tendrán en cuenta las condiciones generales del paciente, su actividad pasada y expectativas para el presente, preparando el terreno para lograr la mayor recuperación posible.

Susana Berman, Kinesióloga UBA, dirigió durante muchos años su pujante institución UKI, Unidad Kinésica Integral. Colaboró con Kiné desde los primeros números hasta su último año de vida. Escribió más de 30 artículos y nos asesoró con su convicción pionera poniendo el acento en la necesidad de los abordajes integrales, y en la importancia de las fascias y las cadenas miofasciales cuando todavía no se valoraba suficientemente su importancia. Continuamos compartiendo sus conocimientos siempre vigentes.



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

lentitud expansiva

Escribe Alejandra Brener

Una pregunta me lleva a resignificar la idea de flexibilidad: ¿cómo nos movemos y advertimos la flexibilidad, desde el cuerpo, la mente, las emociones? ¿Lo vivimos desde una lucha de poder donde se imponen los pensamientos o desde la búsqueda de una integración equilibrada entre *sentir, pensar y realizar*?

La cualidad de ser flexible no solo se remite a una cuestión de laxitud muscular sino a un modo de experimentar este movimiento desde un entramado equilibrado entre mente cuerpo y emociones. El esfuerzo por llegar a límites de extrema autoexigencia, convierte esta cualidad en un acto dominado por pensamientos tal vez inquisidores que hasta llegan a generar sufrimiento, en cambio, apoyarse en posibilidades realizables conecta con la tolerancia y la ternura... y eso conduce a la fluidez y al no esfuerzo.

Por eso, mi mirada de la flexibilidad incluye, la búsqueda de placer en el movimiento y la percepción de la lentitud para que la elasticidad sea una posibilidad que expanda y logre disfrutarse.

A veces sucede que, una mente insistente en resultados altamente exigentes, enjaula, porque generas expectativas, a veces, inalcanzables y produce insatisfacción crónica.

Frases como «la letra con sangre entra», «la labor con dolor» o «a palos se aprende» incuban un modo de concebir el movimiento que estimulan la rigidez y el perfeccionismo, aspectos que, fortalecidos con una práctica constante, acorazan la ternura, la autocompasión, la compresión de las posibilidades reales de un cuerpo que merece tiempos propios para crecer. La fatiga física generada por cuerpos exigidos y la fatiga mental producida por altos niveles de presión dan como resultado elevadas cargas de tensión corporal y eso ocasiona pesadez, cansancio. Pensar sólo en ser eficiente y en el camino olvidarse que hay un cuerpo que cuidar, es una cuestión que amerita advertirse para la búsqueda del bienestar.

Conectar con la vida del cuerpo

Podemos sentir placer en situaciones de lo más habituales si estamos dispuestos a vivir con intensidad cada minuto. La rítmica, la soltura, la apacible flexibilidad, se condicionan si existe una fuerza externa que obliga a hacer y exige un desgaste mayor a lo posible.

Para poder sentir placer es necesario evitar que ciertas exigencias se conviertan en una amenaza. En el simple placer, la voluntad cede y el ego (gobernado por la mente) renuncia a su hegemonía sobre el cuerpo.

Cuando el movimiento tiene su fuente en obligaciones, mandatos, expectativas externas, el placer que creemos obtener no es propio. Quizá por momentos, te sientas atrapada, atrapado, por fuerzas que limitan tu capacidad corporal de goce. Pero esto puede transformarse. Aquí comparto el testimonio de una persona que pudo hacerlo, en una danza plena:

«Advertí la posibilidad de disfrutar de algo

La flexibilidad, desde una mirada integradora entre mente cuerpo y emociones, incluye la posibilidad de abrirse a captar el sentido del movimiento desde las sensaciones más que desde los pensamientos. En la expansión, en los bloqueos y hasta en la pausa, hay movimiento conciente. Porque el hecho de existir, mueve.

simple y a mi alcance. Algo diferente a todo lo que me habían enseñado. Y, justamente por eso, detuve mi capacidad de sentirlo en toda su plenitud. Era inaceptable dejar circular esas sensaciones demasiado intensas y deliciosas. De modo que, en ese momento, un intolerable tumulto tomó posesión de mis sentidos y lo albergué en mi pecho. Cansada de pelear internamente me dejé llevar por los movimientos. La posibilidad de no pensar tanto hizo que las manos se relajaran, que las rodillas se ablandaran, las plantas de los pies se desentumecieran. Caminé, un paso y luego el otro y, en ese instante me vino un expansivo escalofrío por todo el cuerpo. Un placer nuevo y difícil de definir. Todo su encanto me creó un efecto estremecedor. Cada paso me daba fuerza, la voz cambió su tono, la mirada su intensidad, la piel su color. Miradas sorprendidas sentí sobre mi cuerpo»

Sutilezas de la flexibilidad

Sumergirse en las sutilezas de los movimientos flexibles requiere procesos de adaptación que se afronten, no desde el esfuerzo desmedido, sino desde la tolerancia a los tiempos personales, el autocuidado y el amor por sí.

Para ello, uno de los pasos más importantes es permitirse gozar o disfrutar en lugar de cumplir con el deber de llegar hacia algún resultado. Se trata de un modesto latir que se va expandiendo a todos los aspectos de la vida y que, al instalarse, ayudan a advertir cuando la autoexigencia desmedida aparece.

Es necesario sentirlo desde el cuerpo para que el placer no se condicione con la ansiedad de obtenerlo rápido. La inmediatez lo convierte en superficial.

El verdadero goce es producto de un aprendizaje y el aprendizaje lleva tiempo, recurso del que justamente se carece en estas épocas.

Fluir con placidez incluye la tolerancia a tiempos internos y espacios de escucha que conecten con sensaciones sutiles, modos de expresión corporal que se advierten sin palabras.

El secreto del placer está oculto en el fenómeno de la vibración (algo que, como bioenergista, puedo comprobar reiteradamente) y esto se produce cuando logramos superar ciertas tensiones en la cotidianidad.

Lentamente vas percibiendo estados vibratorios que canalizan emociones, van desde el miedo a la sutileza expansiva, el temor se advierte como una vibración temblorosa y la expansión como un suave latir.

Aceptar estas transiciones implica practicar la flexibilidad. Observar el tono muscular y registrarlo, tanto en la quietud como en el movimiento y captar el mundo de mensajes que provienen de allí. Ser eficiente e invisibilizar los costos que esto acarrea puede conducirte a anestesiar el contacto con tus posibilidades reales. El movimiento, la búsqueda de tu sí mismo con anhelos y expectativas posibles es el gran fundador del bienestar. *Sentir, pensar y hacer* lo que desees, siempre va a implicar grados de flexibilidad para que los tres pilares funcionen armónicamente hacia la búsqueda de un vivir apacible.

Saber escuchar

El cuerpo es un aliado incondicional que nunca traiciona a quien lo sabe escuchar. Solo necesitamos comprender la información que ofrece. Algunos mensajes podemos captarlos fácilmente porque se manifestarán como dolores, sensaciones, sentimientos asociados a circunstancias específicas, pero otros no estarán a nuestro alcance porque se expresarán de manera inconsciente.

El inconsciente, además de formar parte del aparato psíquico, también está en los músculos y sensaciones. No es un inconsciente freudiano infantil, reprimido, sino que es un inconsciente productor de intensidades y de movimiento. Las voces del cuerpo tienen una arista inconsciente que emerge durante lapsos, paréntesis, mediante sensaciones de placer, dolor y a veces sufrimiento. Estas señales que vienen desde tus entrañas y se anuncian a través de la piel, órganos, músculos, emociones y sentimientos profundos, merecen atención. Te invito a escucharlas y después explorar ciertos movimientos (físicos y emocionales) para advertir si hay desequilibrios psico-corporales que se están anunciando. Se trata de una lectura cartográfica, es decir, un viaje que te acercará a tu biografía desde la anatomía físico-emocional, observando y reconociendo rasgos que ilustran el modo en que decides moverte en la vida.

Intentaré resignificar la dicotomía cartesiana, «pienso, luego existo» redefiniendo la existencia como un continuo entre mente, cuerpo y emociones que merecen vincularse con niveles de flexibilidad o rigidez respecto de la relación entre estos tres aspectos de tu ser. Desde esta cosmovisión, propongo una redefinición de la idea de flexibilidad con condimentos que pueden acompañar a sentir el interjuego entre los pensamientos, la vida del cuerpo y la emocionalidad de un modo amigable, compasivo y especialmente placentero. Para comenzar a bucear por esta idea comparto este fragmento de Clarice Lispector extraído de *La pasión según G.H.* que describe, de manera poética, su sentir en un momento de transición hacia su ser:

«Ayer perdí durante horas mi montaje humano. Pero tengo miedo de lo que es nuevo y tengo miedo de vivir lo que no entiendo, siempre quiero tener la garantía de, por lo menos, estar pensando que entiendo, no sé entregarme a la desorientación. ¿Cómo se explica que mi mayor miedo sea, precisamente, en relación a ser? Y, pese a ello, no hay otro camino. Lo que era antes no era bueno para mí. Tengo miedo al nuevo modo. Tendré que correr el sagrado riesgo del azar y sustituiré el destino por la probabilidad».

La pérdida del «montaje humano» la interpreto como un una especie de desmoronamiento que quebranta cierta rigidez, produce desorientación y miedo a encontrarse con el ser.

Esta sensación puede atravesarse con matices de amplia heterogeneidad. Puedes hundirte en pensamientos temerosos cargados de pronósticos apocalípticos, o tender a una comprensión fluida que te permita vivirlo como parte de tu experiencia vital.

Entremedio las transiciones despliegan movimientos de apertura, bloqueo, tensión, expansión o parálisis. El desafío es observar si ciertos impactos, hechos imprevistos o simplemente la transformación natural del crecimiento, te cierran puertas, te golpean, confunden entre otros estados limitantes, o te generan apertura e investigación sobre sí.

El movimiento desde el placer y la lentitud expansiva, nos conduce a una flexibilidad que, sin lugar a dudas, cuida nuestra salud psico-corporal.

Alejandra Brener es Lic en Ciencias de la Educación. Terapeuta corporal bioenergista. alejandrabrener@gmail.com
Facebook: Alejandra Brener Bioenergética.
Instagram: @espacioatierra

expandir sin exigir

escribe: Anabella Lozano

En nuestro trabajo de Esferodinamia-Reorganización Postural, damos tiempo a los tejidos a ceder mientras vamos modificando de manera gradual la permanencia en los ejercicios/experiencias. Darle tiempo a la práctica y a la escucha de los propios tejidos es lo más importante para que los ejercicios se conviertan en experiencias vitales y en la manera más amable de disminuir las resistencias.



Piernas estiradas sobre la pelota, conectar los tejidos que componen la cadena miofascial posterior y alargar oponiendo los empujes de los talones a los isquiones viajando por la experiencia sin resistir.

Con facilitador es mas sencillo ampliar la percepción de la conexión de la columna cervical con la cabeza, integrando a los tejidos y aumentando la posibilidad de autotrecimiento



Siempre que nos proponemos con el movimiento modificar y reorganizar nuestros hábitos posturales hablamos de ser más elásticos y flexibles, de ampliar la movilidad y de resolver de otras maneras las tensiones que nos organizan. Es muy habitual que no seamos muy conscientes de ellas hasta que las tensiones dan señales más precisas de dolor o malestar. Podemos pasar mucho tiempo con ellas hasta que el desequilibrio se nos revele y sea posible de percibir como tal, diferente claro es si los dolores son producto de traumatismos o caídas. Entonces seguramente repararemos en que el movimiento sea una manera orgánica y posible de restablecer y devolver a los tejidos las cualidades que los acercaran a la salud: la de ser más flexibles, elásticos y porqué no también más fuertes.

Conviene entonces distinguir entre lo que significa elasticidad y flexibilidad. Entre las definiciones más habituales está la de elasticidad como la capacidad de un cuerpo de deformarse y volver a su posición inicial y la de flexibilidad como la capacidad de un cuerpo de deformarse y mantenerse deformado.

Aunque en el movimiento estas ideas se han ido complejizando, y se han ido nutriendo de las teorías que incluyen a los tejidos más importantes en la transmisión de la tensión conocidas como fascias. Las fascias son una de las maneras que toma el tejido conectivo en el cuerpo y es de vital importancia porque son las encargadas de comunicar e interrelacionar a todo el organismo.

Este tejido conectivo es el más abundante en el cuerpo humano; da forma, conecta, compartimenta, protege y separa todos los componentes de nuestro cuerpo. El tejido conectivo es el órgano de la forma. Cada músculo, órgano, hueso, nervio y ligamento tiene o está envuelto por tejido fascial, todo en menor o mayor cantidad se cubre de capas de tejido conjuntivo.



Aprender a no resistir es parte de las propuestas que abordamos en las clases de Esferodinamia para Embarazadas, como preparación para el momento del trabajo de parto. Soltar y ceder. Conectar con el periné (con el suelo de la pelvis).

“Las tensiones crónicas se transmiten a través de la red de membranas del tejido conjuntivo o fascia, produciendo alteraciones morfológicas globales” según lo menciona Leopold Bousquet.

En la práctica del movimiento en que nos especializamos Esferodinamia- R.P. damos tiempo a los tejidos a ceder mientras vamos modificando de manera gradual los tiempos de permanencia en los ejercicios/experiencia. Porque las resistencias también son parte del movimiento es que prestamos mucha atención en este tejido del que hoy hablamos ya que la elasticidad necesita que pongamos atención a la manera en que nos abordamos a nosotros mismos a la hora de la práctica.

Por eso hablamos de “expandir” sin “exigir”. Los tejidos guardan información que no traducimos de manera literal en la conciencia sino que nos ordenan para priorizar algunas funciones vitales y hegemónicas como las de la postura. Por lo que darle tiempo a la práctica y a la escucha de los propios tejidos es la parte más importante que convierte a los ejercicios en experiencias vitales y en la manera más amable de disminuir las resistencias que habitualmente se presentan cuando de desarmar tensiones se trata. Pues las fascias suelen ser muy influenciadas por las tensiones emocionales, de los hábitos y de los pensamientos o lo que se suele denominar como tensiones mentales.

Estos tejidos son parte del funcionamiento miofascial, es decir que acompañan a los músculos que son la puerta más cercana para percibirlos.

Moverse, conectar, ceder y expandir son algunas de las maneras en las que proponemos a nuestros practicantes que se sumen en las clases. Una de tantas propuestas posibles en el ámbito del movimiento consciente, lo importante es acercarnos a nuestras tensiones sabiendo que son tan nuestras como nuestras posibilidades, integrarlas es una manera de mirarlas de otra forma.

Anabella Lozano Prof. Universitaria de Artes en Danza -Exposición Corporal (UNA). Educadora e Investigadora Somática. Docente y formadora en Esferodinamia. Fundadora de Esferobalones Escuela de Esferodinamia. Docente del C.C. R.Rojas. Formadora de Docentes de Institutos Terciarios. Coordinadora de la Certificación en Esferodinamia Embarazo, Trabajo de Parto y Post Parto. Capacitadora en el ámbito público de Parto en Movimiento para el Parto Respetado. esferobalones@gmail.com

Gimnasia Consciente

suave, pequeño y profundo

escribe: Aline Dibarboure

El músculo es un tejido compuesto por un conjunto de fibras (células musculares) especializadas, rodeadas por una capa de tejido conectivo y que reciben un conjunto de vasos y de nervios que posibilitan sus funciones.

La base funcional de una fibra muscular o miofibrilo es su poder de contracción, tiene la capacidad de contraerse y de ser alargada, disminuyendo y aumentando considerablemente su tamaño. Varias fibras musculares se agrupan para formar un fascículo, varios fascículos se reúnen y forman el músculo completo que está envuelto por una membrana de tejido conjuntivo llamada fascia.

Los músculos tienen muchas funciones de gran importancia: producen movimiento y también sostienen la estructura esquelética del cuerpo erguido, generan energía mecánica por la transformación de la energía química de la contracción, dan estabilidad articular, sirven como protección, dan propiocepción, que es el sentido de la postura o posición en el espacio, gracias a terminaciones nerviosas incluidas en el tejido muscular (huso neuromuscular), dan información del estado fisiológico del cuerpo, por ejemplo un cólico renal provoca contracciones fuertes del músculo liso generando un fuerte dolor, signo del propio cólico, aportan calor, por su abundante irrigación, por la fricción y por el consumo de energía y son estimulantes de los vasos linfáticos y sanguíneos, por ejemplo la contracción de los músculos de la pierna bombean ayudando a la sangre venosa y la linfa a que se dirijan en contra de la gravedad durante la marcha.

Todas estas tareas no las realizan solitos: el sistema nervioso inerva al tejido muscular en la placa motora, donde el impulso eléctrico que viene de la neurona se transforma en químico provocando la contracción muscular. Se llama unidad motora al botón post sináptico de la neurona motora y el conjunto de todas las fibras musculares a las que estimula (con-

junto **nervio cortical-nervio periférico-fibra muscular inervada**). Las diversas neuronas motoras para un músculo determinado se activan de manera asincrónica, es decir, cuando unas se activan otras se inhiben.

La elasticidad muscular es la capacidad del tejido muscular para volver a su longitud original después del proceso de contracción o tras su estiramiento. Los músculos tienen una gran capacidad de adaptación, modificado más que ningún otro órgano, tanto su contenido como su forma.

Desarrollar la elasticidad muscular es una tarea clave para mantener su salud muscular, y por ende, la salud postural. Es gracias a esta capacidad de modificar su forma y tamaño que el músculo puede cumplir todas las importantes funciones antes mencionadas. Hay que tener en cuenta varios aspectos:

Los músculos pueden contraerse por sí solos, pero para estirarse necesitan las contracciones de el o los pares antagónicos y las correspondientes flexiones articulares. El estiramiento del músculo es indirecto.

Para optimizar la contracción muscular es recomendable estirar el músculo previamente. El desperezo y el bostezo, por ejemplo, son actividades que preparan al cuerpo mediante estiramientos y contracciones para afrontar la actividad, para hacer bien el cambio metabólico que le requiere al cuerpo salir del reposo e iniciar la tarea cotidiana. Lamentablemente están prohibidos por las "buenas costumbres". En Gimnasia Consciente decimos que es buena educación bostezar, desperezarse todo lo que se quiera en cualquier momento.

Nuestra manera de trabajar en Gimnasia Consciente (GC): "...cuando hablamos de fortalecimiento muscular o elastización o estiramiento muscular, no hablamos de contracción muscular intensa (hipertrofia muscular) ni del

estiramiento intenso que usualmente se denomina "elongación". Nosotros trabajamos con movimientos muy conscientes, suaves, y fuerzas pequeñas que el alumno va incrementando según su posibilidad y su necesidad" (de GC Método IP).

Con fuerzas suaves y pequeñas porque trabajamos especialmente con los músculos más profundos que son más pequeños y responden por ello al pequeño movimiento.

Muy conscientes porque usamos la concentración, la propiocepción, pero también la imaginación inventando movimientos, también el conocimiento del nombre y la ubicación del músculo en el propio cuerpo, y de los huesos que inserta y mueve. Muy conscientes porque luego elaboramos el conocimiento en conversaciones que nos van enriqueciendo.

Hay muchas razones que producen rigidez en ciertos grupos musculares. La rigidez es lo contrario a la elasticidad. Casi todas las causas son mejorables con buen movimiento.

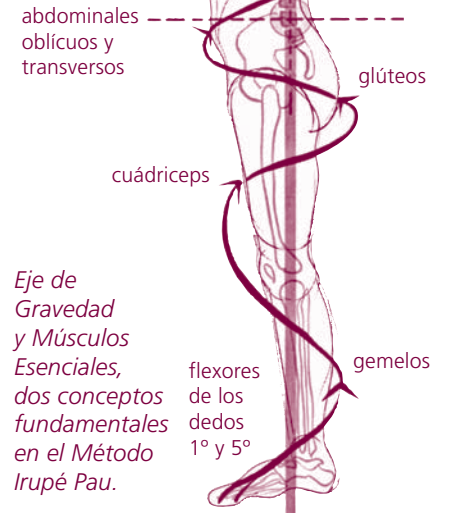
La pérdida de elasticidad muscular puede deberse a:

-El sedentarismo, el exceso de horas de permanencia en una misma posición es equivalente (perdón la redundancia) a la falta de actividad de algunos músculos. La falta de actividad produce atrofia muscular. Esto produce un desequilibrio en la estructuración postural, un exceso de trabajo para ciertos grupos musculares que se contracturan y pueden doler.

-La edad. Con el paso del tiempo los músculos se van rigidizando.

-El factor genético. Ciertas enfermedades neurológicas como, por citar algunos ejemplos, la enfermedad de Parkinson o la de Huntington producen severos trastornos motrices por rigidez o falta de coordinación, y otros.

-Hay ciertas medicaciones que producen rigidez muscular o problemas en la coordina-



Eje de Gravedad y Músculos Esenciales, dos conceptos fundamentales en el Método Irupé Pau.

"Los hemos denominado músculos esenciales porque en su acción conjunta son los que más y mejor colaboran con la buena estructuración postural, contrarrestando de manera óptima la presión gravitatoria y protegiendo la columna vertebral."
Ilustración: Alejandra Nuñez Berté. Fuente: libro "Gimnasia Consciente. Método de Irupé Pau" Editorial Biblos (Bs. As. 2019). Colección El cuerpo propio, dirigida por Daniel Calmels.

ción motora. Generalmente los posibles efectos colaterales que los medicamentos pueden tener vienen descriptos en los prospectos.

-Hay otras posibles causas de rigidez o falta de elasticidad muscular. Es importante conocer las mismas para trabajar en la rehabilitación según sea el caso.

Aline Dibarboure es bailarina, profesora de Gimnasia Consciente, hija y discípula de Irupé Pau, autora del libro "Gimnasia Consciente. Método de Irupé Pau". - alinedibar@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

Danza Armonizadora flexibles para resistir

La elasticidad de los músculos, sus fascias y tendones, es condición indispensable para la flexibilidad, que incluye también una adecuada capacidad de extensión de las articulaciones. En Danza Armonizadora, trabajamos la flexibilidad desde el sentir, buscando nuestra capacidad elástica para resistir las presiones de un sistema que nos prefiere rígidos y estallados.

escribe: **Sofía Pozzoli**

Al hablar de flexibilidad, en una lectura sobrevalorada, podríamos asociarla instantáneamente a una idea implícita de confianza. Quien confía se entrega y la entrega implica la relajación, y, por ende, la expansión y la flexibilidad. Pero cómo confiar en una sociedad que irrumpe sobre el cuerpo y lo fracciona, que lo disocia y esparce sus restos, de forma que ya no se reconozca. La disociación es la manifestación de un conflicto social que necesita de la división para la dominación.

Cuando los puntos de apoyo sociales estallan por el aire, cuando las redes de sustento y de confianza se desvanecen, se ven minadas las posibilidades de confiar, y el cuerpo se "arma" en defensa de su integridad más primitiva. El cuerpo en alerta implica la activación de mecanismos de defensa, en el sentido estricto de la palabra; la defensa amuralla y amolda nuestras fibras para la resistencia. Pero ese endurecimiento no nos previene del todo de la embestida; por el contrario, favorece que, al estar tiesos, el impacto implique necesariamente rompernos en pedazos.

Favorecer un cuerpo flexible, plástico y moldeable, no provoca, como podría parecer a primera vista, que éste sea plausible de dominación. Al contrario, amortigua los impactos neutralizando los golpes y utilizando esa energía como respuesta creativa. La reacción en positivo frente a una acción destructiva. Si el medio rígido golpea y embate, el cuerpo elástico amortigua y resignifica, flexible y plásticamente, esa intención de quiebre.

Sólo nos podremos desprender de los escudos rígidos que nos protegen, en la medida que confiemos. Pero, para eso, es menester reconstruir las redes, tejer nuevas mallas de contención que nos sostengan en las caídas, que no son caídas de rendición, sino de caer hacia el adentro de nuestras necesidades.

Desde Danza Armonizadora, trabajamos para la conformación de grupos protectores que permitan el desarrollo personal de cada uno de sus integrantes.

En el ámbito grupal, el alumno puede sociabilizarse, templarse y recuperar la confianza en sí mismo, contenido en un marco

adecuado para la expresión del sentimiento y el ejercicio del autoconocimiento.

La entrega es un estado de gracia y un acto de confianza en mí mismo y en el mundo. Para lograrlo, es preciso conocer, acercarnos a las personas y a los hechos desde el uso pleno de la consciencia, optimizando nuestros canales perceptivos e intuitivos. No es fácil confiar, y el llegar a hacerlo implica un proceso, un camino de autoconocimiento, en primera instancia.

Cuanto más conocimiento tenemos de nosotros mismos, más conocimiento vamos a tener del otro, del entorno y del cosmos, ya que es a partir de nuestra subjetividad que creamos el mundo. Si me conozco mejor, reconozco mejor. De este modo, lograré verme reflejado en mis elecciones, en mi historia, en mis decisiones. Las personalidades inmaduras recaen con mucha facilidad en mecanismos proyectivos, donde el afuera es el único responsable de sus infortunios.

Tal como afirma la creadora de la técnica, Élica Noverazco, "la percepción y la intuición, son capacidades que sólo se logran

Sofía Pozzoli y Gustavo Gómez Barnils
en una fotografía de Pablo Navazo



desde un cuerpo relajado, liberado del excesivo control y de la intelectualización. Un cuerpo abierto a la sinestesia, al placer, será más receptivo y sensible a las señales del entorno. Y, por lo tanto, estará más protegido. El estado de alerta y tensión interfiere en la adquisición de conocimientos por medio de lo sensible y lo emotivo".

La flexibilidad desde el sentir nos dará la capacidad elástica para resistir las laceraciones del entorno y modelarnos a razón de nuestras genuinas necesidades y deseos.

Resistir blandos, receptivos, atentos y dispuestos a las respuestas más asertivas de acuerdo con nuestras convicciones, cada vez menos complacientes con un sistema que nos quiere ver rígidos y estallados.

Sofía Pozzoli es estudiante de la Licenciatura en Composición mención Expresión Corporal - Universidad Nacional de las Artes (UNA). Asistente de dirección de la Compañía de Danza Armonizadora (Directora: Élica Noverazco) danza_armonizadora@yahoo.com.ar



ESFEROBALONES
ESCUELA DE ESFERODINAMIA
REORGANIZACIÓN POSTURAL
EDUCACIÓN SOMÁTICA



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

Actividades 2026

Certificación en Esferodinamia
para el Embarazo, Trabajo de Parto
y Posparto 2026
Módulos I, II y III en la Modalidad Virtual
y Módulo IV en Modalidad Presencial
Ciudad Autónoma de Buenos Aires - 2026

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

Clases de Esferodinamia para Embarazadas
Encuentros con Acompañantes

Coordinan Anabella Lozano y Marian Durán

Modalidad Virtual sincrónicas y Modalidad Presencial 

 www.esferobalones.com  certificacionesferodinamia2026@gmail.com

 Esferobalones-Escuela de Esferodinamia  @esferobalones / @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

CURSOS DE TERAPEUTA DE SHIATZU Kan Gen Ryu®
Nivel I: Bases teóricas y Técnica Base (8 Módulos)
Nivel II: Diagnóstico y Tratamientos (8 Módulos)
Comienzan en marzo 2027 en CABA (Almagro)
con Carlos Trosman

TALLERES
NOVIEMBRE: Sábado 14/11 de 9 a 13 hs
AN-MA y SHIATZU EN SILLA
Masajes sobre cabeza, cuello, hombros, brazos y espalda alta.
Alivia rápidamente las contracturas y el estrés.
Para uso familiar o profesional.
-Próximos talleres en verano 2027-

CLASE ABIERTA Y GRATUITA DE FIN DE AÑO 2026
Shiatzu Kan Gen Ryu® y Qi Gong (Chi Kung)
Teórico-Práctica. Concurrir con ropas cómodas.
SÁBADO 12 de diciembre 2026 de 11 a 13 hs en Uriarte 2322, CABA
Con inscripción previa en www.iiqgargentina.com.ar

Todos los Cursos y Talleres son teórico-prácticos
Se entrega material didáctico y Certificados de Asistencia
Para todo público. Vacantes limitadas.
Inscripción; www.shiatzukanenryu.com.ar

 Escuela de Shiatzu Kan Gen Ryu  iiQG Argentina

1° Congreso y 3er Encuentro Nacional e Internacional de **Danza Comunitaria**

Danza, Corporalidad y Comunidad

escribe Julia Pomiés



¡Totalmente de acuerdo!
Ni la imagen que vemos
aquí arriba tomada por
Victoria Cozzarin de

@cuerposobrecuerpos, captando

un momento grupal de enorme alegría... Ni la que vemos a la derecha, en la que Iván Moretti logra reflejar altas intensidades de movimiento y entusiasmo... Ni la catarata de excelentes fotos y videos, imperdibles, que nos regalan desde el Instagram @asocdanzacomunitaria... Todo es muy bello, imprescindible y elocuente... pero al mismo tiempo, nada alcanza. Lo único que puede darnos la total dimensión de semejante evento es estar ahí. Vivir el orgullo de sentirse parte (palabra incluida en participar y en compartir). Y porque tampoco alcanzarán las palabras de quienes estuvimos. Lo que más queremos hacer es dar las gracias por semejante oportunidad de cargarnos de energía, derretirnos de emoción, reír, llorar, abrazarnos... y sí, transformarnos, en una versión mejorada de nosotros y nosotras... Una versión más sensible, más solidaria, más comunitaria que nunca... ¡Nos vemos en el próximo encuentro!



Obras de Danza



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

Taller abierto de cierre



El sábado 29 de agosto de 11 a 14hs en el Espacio Experimental Leónidas Barletta, se realizó el "Taller abierto de Danza Comunitaria" a cargo de Aurelia Chillemi (presidenta de la Asociación Civil Danza Comunitaria) y Osvaldo Aguilar.

Para más información ver artículo en www.revistakine.com.ar / para deleitarse con más imágenes y videos: Instagram @asocdanzacomunitaria

resistir para crear crear para resistir



Resistir es siempre un acto vital, una necesidad que nos acerca al crecimiento y la creatividad. Resistir no es aguantar, soportar, frenar la agresión, resignarse. Todo lo contrario, es superar los obstáculos para reinventarnos con nuevas capacidades. Siempre. Pero tal vez en algunas épocas es más imperioso que en otras. Esta es una de esas épocas en las que necesitamos todas nuestras fuerzas, todo el entusiasmo compartido, toda la insistencia y la unión con otras, otros y otras. Nuestros derechos están en juego.

vivir es un acto de resistencia

escribe: Julia Pomiés

Este año se llevó a cabo el VI Encuentro de Pensamiento sobre Danza y Prácticas Somáticas organizado por el Área de Danza y Artes del Movimiento que encabeza Dulcinea Segura Rattagan dentro del Instituto de Artes del Espectáculo (IAE-UBA). Fueron dos jornadas de exposiciones, intercambios, debates, ponencias, danza, videodanza... que, como cada año, se cerraron junto al equipo de la revista Kiné con una "mesa performática" (palabras, movimiento, canto, música en vivo) y con una obra y taller de Danza Comunitaria dirigida por Aurelia Chillemi, interpretada por su grupo de Bailarines Toda la Vida, acompañados por el músico Osvaldo Aguilar, que culminó compartiendo danza y música con todo el público.(1)

Un par de meses antes, cuando Nea nos acicateó con el tema de la resistencia, elegido como centro de las actividades de este año, lo primero que se me cruzó fue que un resistir a secas me sonaba a poco, a abroquelarse en un NO, con un dejo de resignación. Por supuesto que, en este caso, engarzado en la propuesta más amplia del encuentro: cuerpos en estado de resistencia, el concepto levanta vuelo y se abre en un caleidoscopio de múltiples abordajes posibles.

Por eso el nombre del informe biopolítico de este número de Kiné es el mismo que le pusimos a la "mesa performática": Resistir para crear, crear para resistir.

Así en el cosmos como en la célula

Dijo un gran maestro de la divulgación científica: "Soy una porción de materia estelar, llamada Carl Sagan".

Somos el resultado de la resistencia de un espermatozoide que hizo un viaje del héroe superando miles de peligros y millones de semejantes con el mismo objetivo: alcanzar ese óvulo en el momento justo para fecundarlo y crear con su unión esa célula huevo llamada cigoto. Que a su vez tendrá que resistir creativamente el monumental proceso de recorrer el camino de la especie

Mientras estamos vivos somos cuerpos en estado de resistencia. Resistir para crear, para crear-nos y para re-crear-nos una y otra vez. Superar con coraje y creatividad cada cambio, cada terremoto... cada big bang de nuestra vida.

(ver nota al pie: la ontogénesis repite la filogénesis(2)) convertirse en embrión, y más tarde en feto. Un feto que llegado el momento tendrá que resistir el tsunami del parto para recrearse como bebé en ese esforzado pasaje de la vida acuática a la vida aérea... y la lista sería interminable: resistir la aventura del crecimiento, el desarrollo de la bipedestación, la capacidad de la homeostasis para mantener el equilibrio entre el medio interno y el entorno.

Y hasta aquí sólo nos referimos a la biología. Ya sabemos la multitud de obstáculos que tendremos que enfrentar y trascender creativamente en tanto seres bio-psico-sociales.

Resistir sin eludir

Sin "sacarle el cuerpo" al obstáculo, a lo que nos complica, agrede, duele, excluye... cuando intuimos que del otro lado hay un crecimiento posible, una versión enriquecida de nuestra subjetividad.

Muchas veces recuerdo la sabia reflexión de la terapeuta gestáltica Graciela Cohen: *¿cómo se sale de esto? Se sale por el otro lado.*

Ponernos en contacto con lo que duele, no negarlo, es imprescindible para resistirlo y también para crear aquello que lo supera. Es lo que nos impulsa a crear algo capaz de resistirlo. De tolerarlo. Sí. Pero también de dar un paso más. De buscar caminos, modos, estrategias para seguir más allá. Y cuando es posible encontrar esos modos se derivan hacia allí todas las energías que podrían quedar atrapadas en una resistencia abroquelada que no produce cambios o rupturas. En un puro NO. Un NO que necesita convertirse en un SÍ. Superar resistencias que se comen todo el esfuerzo en el encierro, el aislamiento, la amargura, la negación... Energías que pueden aplicarse a la búsqueda y el

descubrimiento de una salida que casi siempre se evidencia no solitaria sino solidaria, acompañada, de a dos, cuatro, ocho... grupal y mejor aún, colectiva.

Semillas de resistencia

Por cierto hay quienes crearon semillas de resistencias gigantes. Las madres y abuelas de la plaza, los hijos, los movimientos de derechos humanos... son seguramente los más grandes y próximos para nuestro país. Frente a esas gestas enormes todo parece quedar minimizado. Sin embargo la actualidad local y mundial requiere cada vez más el atrevimiento de no dejarse avasallar, colonizar, y para ello se necesitan espacios de todos los tamaños y calibres capaces de ofrecer resistencias creativas. Desde las grandes manifestaciones en defensa de la salud, la educación, los derechos adquiridos en discapacidad, feminismo, diversidades sexuales, contra la desocupación, los endeudamientos usurarios... (la lista de lo que está amenazado es muy extensa y conocida) hasta las protestas creadas en el campo del arte, la danza, las performances, la literatura, la proliferación de medios independientes... Desde los espacios más amplios hasta los más pequeños tienen valor y tienen la potencia de crecer.

También hay ciertas creaciones que van deviniendo en espacios de resistencia, estímulo, provocación... sin que hayan sido creados con ese objetivo específico. Sin embargo se revelan como herramientas útiles al momento de resistir con creatividad.

Dándole vuelta a esta idea descubrí que tenía un ejemplo muy a mano: la creación de Kiné. La pensé a puro ímpetu y ganas de crear un espacio de expresión en el que

tuvieran voz las disciplinas, abordajes y miradas de lo corporal que quedaban fuera de los medios hegemónicos. Rápidamente se armó un gran revuelo de contribuciones, de opiniones, asesoramientos, aportes publicitarios, colaboraciones de textos que abarcaban desde lo más teórico hasta lo más concreto de la descripción de las prácticas especializadas. Fue sorprendente cómo editores, asesores, especialistas, lectores estudiantes o practicantes de las diversas disciplinas corporales nos fuimos reconociendo como un "campo" integrado, que Susy Kesselman denominó el campo de lo corporal. Y Kiné fue el espacio donde todas pudieron intercambiar, coincidir, disenter, promocionar lo que cada una a su tiempo y forma había gestado como resistencia a las modalidades predominantes. Y se congregaron siempre modalidades de trabajo que ponían (y ponen) el énfasis en el cuerpo como una unidad bio-psico-social, en la dimensión política de lo corporal y lo grupal, en la importancia del autoconocimiento, la conciencia corporal, lo autoperceptivo, el respeto por los tiempos y modos de cada persona, de cada equipo y de cada grupo, en busca de su propia expresividad, sin imponer modelos.

Y sigue siendo un espacio de resistencia al avance de las máquinas de uniformar cuerpos en gimnasios aniquilantes, o de inmovilizarlos frente a las pantallas grandes y pequeñas. Sigue proponiendo defenderse con alegría, con pensamiento crítico, con empatía. Proponiendo celebraciones de nuestra capacidad de resistir a la motosierra, la aplanadora, los discursos de odio, las agresiones y autoagresiones, las tentaciones suicidas... Celebraciones como esta, dedicadas a resistir con la creatividad colectiva como escudo y herramienta.

(1) En nuestra próxima edición publicaremos textos e imágenes de este VI Encuentro.

(2) la ontogénesis repite la filogénesis ((falta esta definición))

Julia Pomiés es Periodista, Lic en Artes del Movimiento (UNA), Directora y editora de Kiné.

resistir a los extremos fundamentalistas

estado Vs mercado

escribe: Carlos Martos

A diferencia de Europa o Estados Unidos, en nuestra región estas transiciones se han visto marcadas por crisis de deuda externa, inestabilidad institucional y profundas brechas sociales.

Pero la experiencia acumulada en muchas décadas no ha sido en vano. Y hoy podemos afirmar, sin temor a equivocarnos, que para que la economía de un país funcione razonablemente bien, es necesario que ambos polos convivan, aún con tensiones, en un mismo sistema económico.

Esto que debiera estar fuera de discusión, no lo está. Y aparecen fundamentalistas sosteniendo la necesaria preeminencia de uno sobre otro.

Un poco de Historia

El debate sobre el rol del mercado y el Estado en la economía y la búsqueda de la prosperidad colectiva suele ubicarse en el siglo XX, fundamentalmente tomando como base los posicionamientos del economista austríaco Friedrich von Hayek (1899–1992) y el economista inglés John Maynard Keynes (1883–1946).

Sin embargo, este debate se remonta mucho más atrás en el tiempo, no sólo a la época de la economía clásica del siglo XVIII, sino incluso a la antigüedad.

Entrado el siglo XX ya se venía gestando lo que conoceríamos como el debate del siglo, que enfrentaría a Hayek contra Keynes, a Viena contra Cambridge.

La teoría económica, así como la historia, han demostrado que los mercados, cuando funcionan bien, son capaces de aprovechar lo mejor de la competencia, promueven la innovación y generan una asignación eficiente de los recursos productivos. **Pero no siempre funcionan bien.**

En tal caso, el Estado puede, y debería, desempeñar un papel fundamental para evitar resultados indeseables.

Un buen Estado tiene la capacidad de redistribuir la riqueza y promover mayor cohesión social. También puede corregir externalidades negativas, como la contaminación, y velar por el cuidado del medio ambiente. Asimismo, su contribución a la provisión de servicios básicos es fundamental, allá donde el mercado no llega o donde no logra ser eficiente.

En sectores que generan externalidades positivas de gran valor social, como la educación o la sanidad, la intervención estatal puede aumentar el bienestar colectivo de manera crucial. Pero para garantizar el acceso generalizado a esas oportunidades, el Estado tiene que garantizar el acceso a la

A pesar de que es una discusión que ya lleva mucho tiempo, sigue teniendo vigencia en estos tiempos la dicotomía Estado Vs. Mercado. En América Latina (siempre tironeada por poderes tan polarizados y, por lo tanto, siempre tan distante de situaciones de equilibrio) la tensión histórica entre el Estado y el Mercado se ha caracterizado por un movimiento de péndulo político y económico, donde la región ha oscilado entre periodos de fuerte intervención estatal y fases de apertura radical (¿incondicional?) al libre mercado. Es necesario resistir esas posiciones extremas.

educación y la sanidad en igualdad de condiciones a todos los ciudadanos.

Cuestionar el papel del Estado como soporte primordial de nuestro sistema del bienestar podría ser un gran error histórico.¹

Argentina Hoy

Desde hace muchos años en nuestro país ha predominado el discurso neoliberal (principalmente fogoneado por los medios de comunicación hegemónicos) sobre las bondades del libre mercado, sosteniendo la falacia de que la oferta y la demanda se regulan solas. Esta idea es fácilmente rebatible con solo mirar lo que pasa en la realidad. Ya la palabra libre esconde una mentira, ¿libre para quién?, si dos personas solicitan un crédito a un banco, y una de ellas posee un buen patrimonio y la otra no, es obvio a quién se lo otorgarán. Inclusive en cuestiones judiciales ante un mismo delito quién posee dinero para pagar la fianza queda en libertad, y además puede contratar a los mejores abogados, y quien no puede pagar va preso, es decir paga “con su cuerpo”, o sea que la frase que dice “todos somos iguales ante la ley” también es una falacia.

La campaña contra el rol del Estado en la economía y en otras áreas esenciales ya lleva muchos años, es persistente, continúa y feroz; recordemos la frase “achicar el Estado para agrandar la Nación”. Me pregunto qué Nación ¿será el diario La Nación?

Una anécdota personal ilustra la permanente bajada de línea sobre las mentes de nuestro pueblo: hace poco tiempo estaba yo viajando en un taxi, y el chofer larga su discurso (muy remanido) “a mí nadie me regaló nada” y siguió denostando al Estado, los empleados públicos, etc. etc., entonces yo le digo –mire estamos transitando una calle asfaltada, y detenidos por un semáforo ¿quién cree usted que asfaltó la calle y colocó el semáforo? ante su silencio continúe ¿usted nunca fue a un hospital o a una comisaría? yo me eduqué en las escuelas públicas, primaria, secundaria y también en la Universidad... (El chofer sigue en silencio) ¡Todo gratis, nunca pagué un peso! Cuando conté esto mismo a unos amigos españoles, no podían creer que también la Universidad fuera gratis.

Cuando la riqueza engendra pobreza

En el capitalismo la decisión de dejar al libre albedrío la oferta y la demanda da como resultado una enorme acumulación

de la riqueza en pocas manos y como contrapartida un crecimiento equivalente de la pobreza. Entonces ¿quién puede atenuar esta injusta distribución de la riqueza? Sólo el Estado tiene las herramientas para hacerlo.

Ahora bien que el Estado tenga el poder y las herramientas para hacerlo, no quiere decir que siempre actúe en favor de la población más necesitada. En nuestro país el gobierno actual se comporta como un Robin Hood al revés, es decir le baja los impuestos a los más ricos, promulga leyes a favor de las grandes empresas, no cumple los fallos de la Justicia adversos a sus políticas, ataca la salud y la educación gratuita que forjaron el desarrollo y el crecimiento de la clase media, etc.

Sabemos que el Estado y el mercado son los que más influencia tienen a la hora de ordenar las relaciones sociales en el capitalismo.

Y no hay duda de que el mercado tiende a beneficiar el lucro individual. Porque lo que llamamos genéricamente Mercado, incluye a las corporaciones, los monopolios y oligopolios, los bancos privados, las financieras... En cambio el Estado privilegia valores más asociados a lo colectivo, al bien común, a la justicia social.

Al respecto dice el politólogo brasileño Luiz Carlos Bresser Pereira: La discusión entre políticas proteccionistas o liberales debe partir no de una separación entre Estado y Mercado sino del reconocimiento de su mutua relación y dependencia. Los países latinoamericanos impulsaron indiscriminadamente reformas liberalizadoras, con una privatización irresponsable de servicios monopólicos.²

Quienes abogan por el libre mercado con un sesgo tendencioso, por supuesto cuestionan “la presencia del Estado como regulador o actor económico y presentan su intervención como creadora de desequilibrios en la libre competencia y como ineficiente por su propia naturaleza, hasta llegar a verla como generadora de corrupción o de bolsas de empleo subsidiadas.

El investigador del CONICET Maurizio Atzeni afirma: “Que hoy el Estado sea “malo” y puesto en cuestión todo el tiempo

sobre sus funciones económicas y regulatorias, o el mercado “bueno” y eficiente, y por lo tanto considerado como la mejor opción de organización social, está claramente asociado con el discurso y el modelo económico hegemónico impuesto por el neoliberalismo en todo el mundo desde la década de los años 70 del siglo pasado.”³

Por su parte escribe el sociólogo peruano Carlos Tribeño Luján: “Desde fines de los 80, el neoliberalismo lanzó un asalto al Estado (...) y también al mercado desde la teoría neoclásica y la teoría de la elección pública, que se convirtieron en una meta ideológica de la época. (...)”

Agrega Tribeño: Aunque el ataque fue feroz, la actual crisis económica confirma la necesidad de reconstruir el Estado y buscar una nueva complementariedad con el mercado.⁴

Hay otras alternativas a este péndulo absurdo (todo al mercado, o todo al Estado), y hay muchos ejemplos de asociaciones fructíferas, por ejemplo en Alemania, el Estado de Sajonia posee acciones de la automotriz Volkswagen, y aquí en nuestro país tenemos el caso de YPF estatal, asociada con compañías privadas de distintos países para extraer y comercializar el gas y el petróleo del yacimiento de Vaca Muerta. Por supuesto para que estas sociedades mixtas funcionen adecuadamente, los empresarios privados deben dejar de considerar al Estado como un socio bobo que carga con todas las pérdidas, mientras ellos se llevan todas las ganancias.

Claro que también siempre pueden y deben corregirse los errores o la mala gestión estatal, la desidia de algunos empleados públicos, la corrupción de algunos funcionarios y reducir la burocracia, pero esto no implica de ninguna manera que deba anularse toda acción del Estado, que es imprescindible para nivelar la balanza.

1 David Castells-Quintana. Dr. En Economía y docente en la Universidad Autónoma de Barcelona.

2 Luiz Carlos Bresser Pereira, abogado, político, economista y politólogo brasileño.

3 Maurizio Atzeni, Doctor en Industrial and Business Studies, Universidad de Warwick, Reino Unido. Licenciado en Derecho Laboral, Cagliari, Italia.

4 Carlos Tribeño Luján, intelectual peruano, Bachiller en Sociología.

Carlos Martos es Geógrafo, Documentalista y Editor de la Revista Kiné.

resistir es reinventarse

"Insecto dolor de alas secretas
Yo pido un lugar que pueda poema"
Sergio Enkin, Caminos.

escribe: Carlos Trosman

Resistir es reinventarse subjetiva y corporalmente. La resistencia es corporal. Resistir es recrearse. Resistir es con el otro. Resistir tiene historia y futuro. Resistir es abrir espacios y compartirlos. Resistir es construir comunidad.

Resistir: del latín *resistire*, puede significar detenerse, parar, conservar el dominio de sí mismo, hacer frente, oponerse, resistir.

En todas estas acepciones está presente un juego de fuerzas de sentido opuesto.

Por ejemplo para detenerse es necesario estar en movimiento. Esta dinámica está presente en resistir, donde **re** parece reforzar la acción duplicando su fuerza, y **sisto**, del latín *sisto*, ere: detener, sostener, afianzar, contener, mantener.

Resistir es oponerse a otra fuerza, oponer resistencia. En este juego de fuerzas se producen zonas con mayor y con menor tensión. La ocupación del espacio, del cuerpo en la situación del mundo, se da como correlato del tiempo presente en la narración que la subjetividad hace de la historia.

La resistencia no es un acto equivalente a aguantar pasivamente el empuje de una fuerza que nos lleva por delante. Resistir no es aguantar. Resistir de ningún modo es un sacrificio, no es una prueba ordálica que debemos soportar. La resistencia es una estrategia vital, es una necesidad biológica y ancestral de vivir para poder desarrollarnos con la necesidad comprobada de vivir en comunidad para poder sobrevivir y manteniendo un vínculo con la naturaleza.

Un vínculo que no la cosifique, que no la tome como un objeto al que dominar para sacar beneficios, sino como a un sujeto con el que debemos relacionarnos en un intercambio que es parte fundamental de nuestras vidas y del que depende nuestra supervivencia.

Como estrategia vital, la resistencia es una adaptación creativa (adaptación activa a la realidad diría Pichón Riviére) donde evaluamos y analizamos aristas y bordes, campos corporales y sociales, espacios comunes e íntimos, para ajustar perfiles, planos e ideales para enfrentar la onda de choque de un modo que le reste fuerza, en un lance de aikido donde la fuerza oponente, al no chocar, se debilita y genere un espacio que pueda ser ocupado por la resistencia creativa.

Reinventarse

Al nacer nos separamos biológicamente con el corte del cordón y nos unimos simbólicamente y subjetivamente a la comunidad.

Nadie nace de la nada. Nadie nace de un repollo, y si así fuera, pertenecería a la comunidad del repollo.



Todos tenemos una deuda ancestral con la vida y esta deuda biológica y moral se paga colaborando en la construcción del futuro en común.

Otros nos dieron la vida, por lo que debemos nuestra vida a otros, a los demás a quienes pagamos aportando al bien común y a la comunidad.

"La cultura es la memoria y la identidad de los pueblos, es el alma. Gente desalmada gobernando pretende matar lo poco de alma que queda", dijo la actriz argentina Dolores Fonzi en el Festival de San Sebastián 2026.

Parte fundamental de la resistencia a la dictadura cívico-militar que se apoderó de Argentina en 1976, fue la refundación de los Derechos Humanos como política popular (que luego llegó a las leyes), que tuvo como acto fundacional la ronda de las Madres de Plaza de Mayo. Una ronda como una danza ritual que denuncia e interpela una historia significativa, que a partir de ese momento ya no puede ser soslayada.

Un ritual político imitado en diversas latitudes, reconocido y respetado en todo del mundo, aumentando el espesor de su significado, ampliando el espacio de la comunidad y de la resistencia.

Los rituales fundan espacios, mágicos por su eficacia simbólica, y son generadores de grupos y de cultura, de vínculos intersubjetivos y transubjetivos.

La acción política y cultural de resistencia es la interacción, porque funda comunidad. Se opone al aislamiento propuesto por la filosofía liberal que aumenta la fragmentación social y une porque crea espacios de encuentro y trabajo conjunto para fomentar vínculos y mejorar la ecología social.

Hay palabras en el cuerpo.
Hay palabras en la calle.
Así los cuerpos ocupan las calles para expresarse y oponer resistencia.

Comunidad en la historia

Esa política de polarización brutal del mundo lo encamina al borramiento de las diversidades en todo sentido, y a la destrucción de la humanidad por el desbalance ecológico de la sociedad (acumulación de poder y bienestar cada vez en menos personas) y desbalance de la ecología de la naturaleza, como está a la vista con el calentamiento global, al que todos denuncian pero no dejan de fomentar. Hay un correlato en la política que afecta a los cuerpos, a las sociedades y al planeta.

Cada vez quedan menos intersticios para sostener la resistencia de quienes creemos en la humanidad como una comunidad.

Es importante guardar la memoria de que esta utopía es un sueño que muchos aún creemos posible y transmitirlo a las siguientes generaciones.

Los tiempos de la historia son muy amplios. Defender y fomentar la memoria es crear comunidad en la historia.

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

cuerpos de octubre



Imágenes de resistencia. Y de una represión que no debió suceder. Con fotos de Rodrigo Ruiz y Pilar Camacho, tomadas durante la marcha del 15 de octubre, se acompaña la denuncia del artículo "Cuerpos de octubre" de Emiliano Blanco publicado junto a otros textos referidos a esa jornada en la página web del Periódico Vas. www.periodicovas.com

Hace unos años allá por el sorprendente e inesperado golpe de las elecciones del 2023 mis intereses y mis pensamientos me pusieron frente a la hoja para escribir sobre el modo particular en el que nuestros modos de hacer militantes modulaban/modulan nuestro cuerpo-soma y nos dejaban como tarea las reflexiones y la posibilidad de metabolizar nuestros modos de “poner el cuerpo”. Intentando traer alguna luz sobre las maneras particulares que tiene este “poner el cuerpo” tan popular y reconocible de los modos de la militancia del siglo pasado. (No voy a volver sobre el tema ya que pueden ver la Nota en la Kine n° 158 donde hablaba de las tensiones que se generan entre las tramas singulares y las colectivas dando lugar a algunas participaciones fallidas y otras excedidas de optimismo).

Tres años después y con esta mirada que no puede dejar de ver y sentir en los diversos “tonos musculares” el balanceo entre la crispación y el agotamiento, vuelvo sobre el papel para seguir escribiendo sobre el compromiso de mi tarea docente y militante con el movimiento y la salud. Estas son épocas donde cuidar a otras y otros es un acontecimiento (revolucionario) que revela cuan necesaria es nuestra energía vital para asumir esa tarea en salud. Hay algo que vuelve desde los cuerpos de las personas que me rodean, las pequeñas comunidades e incluso las grandes masas de personas con las que me cruzo en la vida, que aparece con el signo de un agotamiento transversal y miofascial que percibo en el día a día.

Así que una vez más frente al papel intento reflexionar sobre la anatomía de lo cotidiano que se inscribe en las sociedades globalizadas que no puede desconocer modos que pertenecen en mayor o menor concentración a todas y todos los que estas engloban.

El problema, pienso, de sentir y vibrar con el entorno... ¿al observar y vibrar con él: es que pierdo de vista lo propio? ¿O me preocupo demasiado por algo que no puedo modificar o queda fuera de mi alcance? Escucho mucho esto de que si no lo puedo cambiar no debo “hacerme” tanto problema y que es necesario no perder las proporciones reconociendo dónde mi porcentaje de humanidad sigue a salvo, entero y en pie.

Reconozco que es verdad que también hay que mover otras energías donde continúe habiendo con nuestros afectos celebraciones, encuentros, proyectos y ganas. Pero somos parte de esta época y aún cuando decidamos no mencionarlo cada vez, nos afecta. Por eso agregó, que aún autocuidándome no me hago la ilusión ni pretendo dejar de ser parte de la trama epocal y de todos los acontecimientos que la afectan. Y se viene a mí la imagen del mundo Fungi, comunidad de hongos que tanto admiramos ahora que descubrimos su trama subterránea, íntima e hiperconectada como prueba ineludible de que somos parte de una trama humana que propaga sus modos de manera invisible y posible de no ver si hacemos el conveniente esfuerzo de no querer verlo.

En fin, me muevo en un péndulo muy difícil de equilibrar entre dejarme capturar por la amarga realidad de nuestra sociedad empobrecida o cruzar a toda velocidad para encapsularme en mi pequeño y reducido mundo de montaña y madera.

Observo un modo de hacer que me perturba, uno que se replica y multiplica en los discursos de época que construyen realidades agobiantes y que nos bombardean con el relato del esfuerzo personal que promete grandes recompensas a futuro si lo sostenemos con nuestro cuerpo hasta el agotamiento. Lo veo en los rostros, gestos y tonos de la gente de a pie que en estos tiempos que atravesamos, se tiñen de la misma opacidad. Ese modo es uno de los modos de la violencia que tristemente se introyecta y se vuelve un modo de producir la vida y de moldear nuestro cuerpo todo, inundando nuestra experiencia de tensión. Se las presento, ella es la **exigencia**. Sus dos grandes componentes son **el esfuerzo** y el cansancio sin pausa ni descanso, es decir, **el agotamiento**.

En mi artículo de entonces la nombraba parte constitutiva de lo que entonces llamé “tono militante”, que en su pretensión de noble entrega a las causas comunes traía algunos déficits energéticos y falta de registro de algunos modos autoritarios. Hoy la exigencia se desprende con identidad propia para colonizar

reflexiones sobre la exigencia la autoexplotación y la tarea docente

escribe: Anabella Lozano

Los discursos de época construyen realidades agobiantes mientras nos bombardean con el relato del esfuerzo personal que promete grandes recompensas a futuro si lo sostenemos con nuestro cuerpo hasta el agotamiento. Lo hacen de un modo que puede ser imperceptible si no observamos sus efectos. Ese modo es la exigencia. Sus dos grandes componentes son el esfuerzo y el cansancio sin pausa ni descanso, es decir, el agotamiento.

nuestras vidas. Pero ya no es solo un modo que elegimos para “sacrificarnos” por causas que siguen siendo auténticos propósitos colectivos para que todas las personas vivamos mejor, sino que se han convertido en una deformación extrema y miserable como única manera de sostener la vida.

Cómo si de esa insistencia en hacer algo mejor, sólo nos hubiera quedado la peor parte, que es la de exigirnos hasta el agotamiento no parar de hacer, no parar de pensar, no parar de hacer cuentas mentales, no parar a cuidarnos, no parar hasta que nuestros cuerpos se enfermen o se vuelvan testigos del deterioro de nuestros vínculos atravesados por esta trama de preocupaciones.

“Entre las exigencias hay una muy común y repetida que es la de pedirnos que no hagamos pausas, ni paradas en los registros y necesidades personales. No hay tiempo para ese registro porque claro el modo militante está siempre atendiendo la urgencia y administrando la escasez. Es un orfebre de la fe, de hacer con dos palitos y la infinita voluntad de ser, un guiso de acción explosiva y avance blindado.” Kiné Nro. 158, “El Tono Militante y el Optimismo de la Voluntad”

Descubro entonces la triste conexión entre esta forma de sacrificar vidas tratando de sobrevivir y aquella forma de la que tantas veces participé que parecía nunca tener demasiado registro de lo propio en función de hacer el bien para otros. Para entonces ya lo identificaba como nocivo para nuestras pretensiones de organizarnos en modos más amables.

¡Por supuesto que no es lo mismo! ¡Lo sé! Una cosa es el sometimiento al que nos obliga el sistema capitalista con su lógica productivista, extractivista y consumista, y otra muy distinta los buenos deseos y acciones con los que intentamos liberarnos de él y que nos llaman a darlo todo. Pero elijo no autojustificarme. Huelo un modo que siento se ha metido por los poros y se ha hecho cuerpo al que no quiero seguir alimentando.

Por eso busco tomar distancia y mirar lo que traen estos tiempos. Parar a mirarnos, mirarse y confiar en nuestra capacidad de percibir, intuir e identificar que un modo común nos atraviesa en nuestros colectivos, que aún con los mejores propósitos, reproduce formas que hemos aprendido en este sistema.

Hay algo en estos modos que producen agotamiento de las fuerzas vitales, que proponen el maridaje fatal del producir, alienar, consumir y existir. Y como si fuera su modo transversal de construirse y reproducirse la exigencia se vuelve el pulso común hasta convertirse en lo que hoy denominamos la **AUTOEXPLORACIÓN**.

Y entonces vuelvo sobre la idea de “Auto regular” como la capacidad de estar atento y atenta a un proceso que estamos viviendo, sintiendo y que nos permite observar y estar en la experiencia que transcurre, marcha y avanza. Representando en nuestra mente lo que creemos que va a suceder, discriminando lo que esta sucediendo y decidiendo sobre lo que podemos modificar en el momento en que esta sucediendo. Planificar, actuar y transformar, de eso se trata “no podemos sentir sin actuar ni actuar sin sentir”.

Al decir de Thomas Hanna “igual sucede con la sensación interna de la percepción somática: sentir lo que sucede en el soma es actuar sobre él, es regularlo. Así la sensación receptora de forma pasiva sino que es activamente productora del proceso somático”.

Es indudable que observarnos a nosotras y nosotros mismos es valioso, es siempre con otras y otros, no hay posibilidad de autoregularnos sin observarnos, pero tampoco hay posibilidad de hacerlo sin vincularnos con nuestros modos de afectar a quienes nos rodean. La autoregulación es un mecanismo más complejo que sobre una base sensoriomotriz actúa desde la conciencia de saberse parte de una trama mayor, del entorno afectivo, social y político. Es verdad que nos queda lejos esa trama en nuestra tarea de clases pero no podemos desconocerla en el afán de protegernos de una realidad hostil, sino que debemos considerarla para poder comprender cómo actuar sobre estos mecanismos actuales que legitiman el agotamiento y la crispación.

Me pregunto cómo hacer para detener estos modos que son propios y que se van naturalizando entre nosotras y nosotros. Como detener ese modo compulsivo del hacer porque haciendo parecemos más vivos, o más cerca de las soluciones. Es necesario “señalar los mecanismos somatopolíticos de producción y control de nuestra corporeidad actual” y la complicidad de las estructuras del Estado actual y de lo que su ausencia y también su presencia deficiente reproduce.

Vagando acriticamente por nuestra tarea docente no estaremos contribuyendo a la capacidad que nuestras disciplinas somáticas integrantes de la Educación Somática se proponen alentar y promover que es la capacidad de autorregularnos. Sino que más bien nos subiremos a un modo que refuerce la exigencia como modo transversal y la competencia con aquellas disciplinas que venden el bienestar como producto a consumir.

Entonces, y con el ánimo de abrir el debate, cuidar nuestra energía vital, aprender a autocuidarla y alentar a que otras y otros lo hagan, es una tarea fundamental en esta época. Rebelarnos a la autoexplotación revisando aquello que se consigue solo con esfuerzo hasta el agotamiento viene siendo un objetivo para resignificar y revisar.

No es que desconozca que esta idea también esta atravesada por la pertenencia a es-

tratos sociales diferentes y a los frágiles derechos conquistados que son atacados furiosamente por los gobiernos de derecha produciendo exclusión y destrucción.

Pero aún así debemos reconocer que el agotamiento físico también “opera como un saqueo neurológico y subjetivo, agotando incluso nuestros recursos morales, éticos y cognitivos con los que se podría protestar” para medir fuerzas y combatir el actual estado de cosas.

La tecnología, solo para mencionarla porque es otra realidad ineludible, interfiriendo constantemente en nuestra atención no es una interrupción inocente sino que juega al agotamiento sensorial que actúa sobre nuestros cuerpos, organizada por el poder de las empresas más cínicas y perversas del mundo. Ellas se organizan consciente y destructivamente penetrando y modulando nuestras maneras de sentir, haciendo de nuestras emociones y su acción sobre nuestros cuerpos su principal materia prima.

Por eso proponer espacios de movimiento, para recuperar y transformar el agotamiento somático con la afectación que este produce en la salud mental, en acción muscular y producción energética para recuperar el descanso, es absolutamente prioritario.

Propagar esa idea en nuestro entorno afectivo, marcar los espacios donde podamos estar libres de la presencia de las tecnologías dominantes y delimitar los espacios de trabajo y de descanso, ocio e incluso de aburrimiento, es **PRIORITARIO**.

Descolonizar nuestros sentidos y recuperar nuestra vitalidad es la tarea que encuentro necesaria como trabajadora somática y de la salud en estas épocas desafiantes, correrse de la exigencia como modo de producción de nuestras subjetividades y cómo naturalización de nuestra autoexplotación.

Estar mas atentas y atentos a aquello que creemos es parte de nuestra cotidianeidad y nuestro hacer pedagógico es fundamental para no ser parte de la mecánica que reproduce sin revisar nuestras intervenciones y propuestas en la actividad física y la educación somática.

“... para transmutar nuestra angustia en éxtasis, nuestro odio en perspicacia, nuestro agotamiento en terquedad, nuestro miedo en audacia, nuestro sufrimiento en sabiduría y nuestra desesperanza en insurrección” Danilo Patzdorf.

Quizás también podamos mantener nuestra tarea militante cambiando el signo sacrificial que le asignábamos en el Siglo XX dejándola más cerca de una experiencia consciente y elegida donde habitar el cuerpo sin ponerlo en cualquier condición ni de cualquier manera.

Castro Carvajal, J., Uribe Rodríguez, M. (2008) “La Educación Somática: un medio para desarrollar el potencial humano”. Educación Física y Deporte, Vo.20#1. Investigación “Consciencia Somática” - Universidad de Antioquia. Colombia.

Federici, S., (2022) “Ir más allá de la piel” repensar, rehacer y reivindicar el cuerpo en el capitalismo contemporáneo. Editorial Tinta y Limón. Colección Nociones Comunes. Buenos Aires. Argentina.

Lozano, A. (2023) “El Tono Militante y el Optimismo de la Voluntad”. N° 158. Revista Kiné. Buenos Aires Argentina.

Patzdorf, D. (2022) “Cómo descansar lo indescansable” Montevideo. Uruguay. Microutopías.press

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

la política del conflicto en el arte y la danza

escribe: Sofía Pozzoli

Tanto la ciencia como el arte performático revelan que el conocimiento no constituye una verdad cerrada, sino un campo dinámico de construcción y disputa, donde las formas de entender el mundo se ponen en juego a través de prácticas que son, al mismo tiempo, críticas, sensibles y políticas.

En un mundo donde tanto el conocimiento científico como la creación artística se ven atravesados por crisis, tensiones y reformulaciones constantes, el arte performático y la ciencia comparten una cualidad esencial: ambos son campos de producción de sentido donde el conflicto no es una anomalía, sino una condición constitutiva. Así como en la ciencia los paradigmas se transforman a partir de fracturas epistemológicas, en el arte performático las formas tradicionales se desestabilizan para abrir espacio a nuevas formas de experiencia.

El cuerpo como espacio de lucha cultural

Desde la perspectiva de Chantal Mouffe, esta dimensión agonística -entendida como una confrontación productiva entre posiciones divergentes- es indispensable para el ejercicio democrático y plural. La *performance*, con su cuerpo presente, efímero y cargado de intencionalidad política, encarna esta lógica del conflicto como fuerza vital, desafiando estructuras de poder, dispositivos institucionales y roles pasivos del espectador. Entender el arte performático como un acto de intervención implica asumir que el cuerpo se vuelve territorio de disputa, experiencia compartida y posibilidad de transformación.

La *performance* es un acto de intervención que no sólo reconfigura la relación entre el arte y el público, sino que también cuestiona los sistemas de producción, circulación y consumo cultural.

Según Diana Taylor y Marcela Fuentes, la *performance* es una forma de arte que se aleja de las industrias culturales tradicionales y no depende de los circuitos establecidos para existir. Su carácter anti-institucional y su autonomía la convierten en un acto político, pues desafía las jerarquías y las normas preestablecidas, deviene en una herramienta en la que el conflicto se convierte en resistencia cultural y social.

En este contexto, el cuerpo del artista se transforma en el principal medio de expresión. A través de la danza, el movimiento, la voz o incluso el silencio, el cuerpo se transforma en un instrumento de comunicación, se presenta como un espacio de exploración de emociones, identidades y estructuras de poder, y puede ser visto como un medio para transgredir normas estéticas y culturales.

Dentro del arte performático, el cuerpo no sólo actúa como medio de expresión, sino como catalizador de cambio, capaz de poner en crisis las estructuras dominantes y de visibilizar las dinámicas conflictivas que subyacen a la vida social.

El cuerpo, como lugar de disputa, permite que las diferencias sean visibilizadas y discutidas. La práctica de la *performance* subraya el potencial del cuerpo como un espacio de intervención política, pone a la vista su dimensión agonística, capaz de desafiar los discursos hegemónicos y de abrir nuevas formas de conocimiento a través de la co-creación de experiencias con el espectador.

Dentro de la *episteme* contemporánea del arte, el arte de la *performance* materializa con mayor fidelidad la teoría agonista de Chantal Mouffe. La conexión entre el arte performático y la teoría agonista radica en la capacidad del arte para servir como un campo agonista donde se pueden explorar y confrontar las tensiones culturales, sociales y políticas.

El arte performático -como una forma de expresión que trasciende los límites convencionales del arte visual y escénico, y enfatiza la interacción directa con el público- desdibuja las fronteras entre la vida cotidiana y la *performance*, y funda un espacio donde lo simbólico y lo real se entrelazan y coexisten, creando experiencias que trascienden los límites tradicionales del arte.

En el enfoque de la *performance*, existe un corrimiento de los términos normativos del arte, se genera un viraje que discute con el *statu quo* del arte clásico y moderno.

Al insertarse territorialmente, interviniendo en escenarios no tradicionales o en contextos ordinarios e inesperados, el arte performático permite una mayor cercanía e intromisión en las narrativas de las personas a pie; es decir, tiene la capacidad de intervenir sin dogma ni preceptos, promoviendo una experiencia artística que es, a su vez, accesible e impactante.

Las investigadoras Diana Taylor y Marcela Fuentes postulan cómo la *performance*, al ser un acto efímero y autónomo, brinda una alternativa significativa a los circuitos de las industrias culturales convencionales.

La *performance*, como acto de intervención efímero, interrumpe circuitos de industrias culturales que crean productos de consumo. No depende de textos o editoriales; no necesita director, actores, diseñadores o todo el aparato técnico que ocupa la gente de teatro; no requiere de espacios especiales para existir, sólo de la presencia del o la performer y su público. (Taylor, Diana y Fuentes, Marcela, 2011, p. 7).



Al no depender de formas narrativas tradicionales, la *performance* se establece como una forma de arte accesible, flexible y directa. Su capacidad para interpelar y desafiar las normas de producción, circulación y consumo cultural destaca su potencial como una herramienta de resistencia y autoexpresión en el panorama artístico contemporáneo.

La naturaleza efímera y dinámica de la *performance* crea experiencias inmediatas y viscerales que pueden tener un fuerte impacto emocional y cognitivo en los espectadores.

Al dismantelar las convenciones sobre qué constituye el arte legítimo, la *performance* desafía las jerarquías elitistas, las barreras de acceso que a menudo están presentes en el arte tradicional, promoviendo la participación y la experiencia artística de manera inclusiva; asimismo, desafía los criterios de evaluación que pueden limitar la expresión creativa dentro de las instituciones. Diana Taylor y Marcela Fuentes indagaron en sus trabajos cómo la *performance* puede actuar como un acto político en sí mismo, particularmente en contextos que desafían las normas establecidas, cuestionan las estructuras de poder y promueven la resistencia a narrativas oficiales:

La *performance*, antinstitucional, anti-elitista, anticonsumista, viene a constituir una provocación y un acto político casi por definición, aunque lo político se entiende más como postura de ruptura y desafío que como posición ideológica o dogmática. (Taylor, Diana y Fuentes, Marcela, 2011, p. 7).

Taylor y Fuentes exploran cómo el arte de la *performance*, con su énfasis en la acción y la participación en tiempo real, puede ofrecer una visión intervencionista, expandiendo los límites del espacio escénico y democratizando la experiencia estética. Al meterse en los intersticios de lo cotidiano, desmaterializa la distancia tradicional entre el espectador y la obra, desestabiliza las

fronteras entre una escena inalcanzable y un espectador pasivo y vacío. A diferencia de otras formas artísticas más "estáticas", donde el espectador puede experimentar una separación física y emocional de la obra, la *performance* borra esta barrera y crea una experiencia de co-creación o co-presencia.

Por lo demás, su carácter reiterado y su capacidad para adaptarse y transformarse en diferentes contextos culturales hacen de la *performance* una herramienta poderosa, en proyectos anticolonialistas, para explorar y visibilizar trayectorias culturales históricamente marginadas o silenciadas por las narrativas dominantes, desafiando los legados de la colonización y promoviendo la autonomía cultural.

Performance, como acto reiterado, hace visible otras trayectorias culturales y nos permite resistir la construcción dominante del poder artístico e intelectual. De esta manera, los estudios de la *performance* se prestan a proyectos anticolonialistas. (Taylor, Diana y Fuentes, Marcela, 2011, p. 19).

En la *performance*, el cuerpo del artista se convierte en un campo de batalla simbólico, un lugar donde se manifiestan y se negocian las dinámicas de poder, las identidades y las contradicciones sociales. El uso del cuerpo como medio principal de expresión permite que estas tensiones se hagan visibles de una manera que trasciende el lenguaje verbal, haciendo que el espectador no sólo observe, sino que experimente estas dinámicas a través de su propia percepción corporal.

Sofía Pozzoli. Licenciada en Composición Coreográfica - Mención Expresión Corporal (UNA). Autora del Trabajo Final de Integración "Danzar el conflicto", presentado como instancia final de la Licenciatura en Composición Coreográfica. Directora de El Cuarto - Multiespacio Cultural @elcuarto.obelisco · pozzolisofia@gmail.com

el arte como espacio de resistencia

escribe: Gabriela Gonzalez López

En la etimología de la palabra **curar**, está cuidar. Y entre sus muchos significados, *el de remediar un mal*. ¿Sería cierto afirmar que el arte nos cura?

La experiencia artística, aun cuando no tiene propósitos deliberadamente terapéuticos, nos sorprende más de una vez haciéndonos bien, restableciendo nuestro equilibrio o remediando un malestar. Como hacedora y como espectadora me ha sucedido muchas veces.

En general, esto no ocurre porque hayamos acudido a la obra buscando un remedio. Es más, suele pasarnos de manera inesperada cuando asistimos a un espectáculo o a nuestro propio proceso creativo siguiendo una pulsión, una fuerza interna. De pronto hacemos contacto con algo que nos duele y permanecemos allí con una actitud de no entender, con una disposición general hacia un sentido. ¿Cuál? No sabemos. En la experiencia artística descubrimos muchas capas que se develan en un juego de intransferibles resonancias. Cuando termina, nos sentimos mejor o bien.

La entropía del hiato

Hay un texto de Walter Benjamin que refiere a la condición curativa de la narración y menciona la importancia del contexto en el que se realiza. Hildegard Von Bingen le atribuye al arte la misma capacidad regeneradora que a los vórtices naturales de energía (montes, mares, bosques y cimas de montañas).

Me atrevo a afirmar que la experiencia artística es un hiato. Hiato (Del lat. hiatus) Solución de continuidad, interrupción o separación espacial o temporal. Una realidad de sueño colectivo que es, a la vez, singular y personal.

Un fluido en el que debemos introducir-

Entre las diversas acepciones de la palabra arte encontramos: disposición personal de alguien / instrumento que sirve para pescar. Me parece precioso el juego que se abre entre estos dos significados.

nos, es decir, estar inmersos. Sería una reducción de la experiencia mantenernos en la superficie y remitirnos a una exclusiva interpretación de signos semióticos o a una comprensión racional y unívoca.

Carl Jung dice que el arte constituye un proceso de autorregulación espiritual en el cual experimentamos lo conocido en el sentimiento mientras que la intuición nos conduce a lo desconocido y lo oculto.

Es interesante pensar que el contacto con lo inesperado se da mientras estamos ocupados en algo que, en cierta medida, reconocemos.

Un *hiato* (Del lat. *hiatus*), que además de ser *separación espaciotemporal* es *hendidura*, fisura.

Y, como tal, permite que nos pongamos en contacto con lo que duele, es decir, resistir.

Para que se produzca la curación, en tanto alivio o restablecimiento del equilibrio en algún orden, es necesario resistir. Son tantos los ejemplos que vienen a mi mente mientras escribo que me cuesta elegir. Podría mencionar alguna de las muchas veces que asistí a hacer o a ver una función sintiéndome mal anímica o físicamente y salí transformada. También, hechos artísticos que han servido para recuperar una cordura y fortalecimiento social en momentos históricos tremendos, como las experiencias de Teatro Abierto y Danza Abierta que se dieron durante los años de la dictadura. Porque *hiato* es, también, *abertura*.

Ars, artis

Fijémonos en la importancia que, según señala Benjamin, se le da al **contexto** en los conjuros de Odín. Una de las cosas que conforma al ámbito es la actitud. Muchos de los efectos curativos que nos puede producir un hecho artístico puntual en tanto obra, los podemos observar también en los procesos de aprendizaje y de entrenamien-

to. Sucede cuando estamos inmersos en ellos y de repente hacemos contacto con algo que duele, de manera inesperada.

Si bien nuestras ocupaciones difieren en los momentos en que somos hacedores, espectadores, aprendices o guías; el arte de jugar cada uno de estos roles requiere una cualidad similar.

Una cualidad que es un hacer constante y por lo tanto verbo; y a la vez una manera, por ende, adjetivo. Es decir, un gerundio inexistente.

El diccionario nos dice que arte proviene del latín *ars, artis*, y es el equivalente al griego *téchne*. En mi propio proceso de entrenamiento, viví muchas de estas experiencias; pero recuerdo especialmente que, gracias a las artes de uno de mis maestros de actuación, pude permanecer en contacto con una sensación desagradable hasta que un recuerdo dañino emergiera y lograr dejar atrás un reflejo que aparecía como comportamiento automático a la hora de actuar en algunos contextos. Pienso que el trauma es una suerte de *Sinalefa* (*unión en una única sílaba de dos o más vocales contiguas pertenecientes a palabras distintas*). Sería muy extenso explicar todo ese proceso en pocos párrafos, vale mencionar que quien cataliza estas transformaciones no sabe la anécdota ni el trauma ni cuando se produce, ni nos analiza, ni nos interpreta, ni nos está queriendo curar de nada. Justamente todo lo contrario: está dejando espacio. Porque *hiato* (del latín *hiatus*) es además *disolución de la sinalefa*.

Recuperando el caudal de la propia energía

Disolución de la sinalefa para alargar un verso, dice el diccionario: *Espaciotiempo* en el que podemos tolerar, aguantar o sufrir (es

decir, resistir) lo que nos ha lastimado o nos duele. Guiando artistas en sus entrenamientos y procesos creativos fui testigo en incontables ocasiones. Por supuesto que si me enteré fue por decisión de quienes quisieron contarme, a veces, mucho tiempo después de haber realizado su trabajo conmigo. Recuerdo especialmente dos hechos: alguien que pudo entrar en contacto con su intuición de ser una persona adoptada; alguien que pudo contar haber sido objeto de un simulacro de fusilamiento. Por supuesto que estas personas se llevaron estas emergencias de sus procesos a los ámbitos pertinentes para abordarlas. Pero el hecho de permanecer en el malestar para tomar contacto con lo que lo generaba, se dio en el ámbito del entrenamiento; en ese espacio poético, en ese hiato. Es lo que también posibilita salir de ciertos automatismos y *sinalefar* (que sí existe como verbo) de nuevo, juntando las vocales que se nos de la gana.

Crear espacio, dejar espacio, hacer espacio. No interferir. Entrar en la lógica de la sensación y el sentido. Replegarnos. Amplificarnos. Ubicarnos como viajeros ante un paisaje desconocido al que hemos llegado con un mapa o un GPS. Observar. Escuchar. No suponer. Aceptar desconocer.

He aquí algunas de las ocupaciones de ese gerundio inexistente.

Con una sola palabra, también podemos decir: *Una disposición determinada (arte) se vuelve el instrumento que nos permite pescar (arte) en esas aguas de la actividad humana en la que se interpreta lo real o se plasma lo imaginado mediante recursos lingüísticos, plásticos o sonoros (arte)*, llevada a cabo por quienes tienen la *habilidad o capacidad de hacerlo (arte)*.

Gabriela González López es Artista escénica de formación multidisciplinaria, Investigadora, Docente, Coordinadora de los Talleres Cuerpo y Artes Escénicas. Prof. Titular de Cátedra en la UNA. Beca N@cional Grupal 2009 del FNA, para la Investigación: La función del oído interno en el trabajo del intérprete músico y / o actor.

carta abierta a quienes **re-existen**

escribe: Emiliano Blanco

Me conmueve la vigencia histórica de las comunidades de pueblos originarios que luchan con furia en nuestro territorio, resistiendo a esta encarnizada batalla cultural sobre la domesticación y lavadita de cara con la que se actualizan las demagogias colonialistas

El poeta Félix Luna y el pianista Ariel Ramírez hacen cantar a Mercedes Sosa:

"Otra emancipación, le digo yo! les digo que hay que conquistar y entonces si mi continente acunará una felicidad, con esa gente chica como usted y yo /que al llamar a un hombre hermano sabe que es verdad /y que no es cosa de salvarse cuando hay otros que jamás se han de salvar."

Tiempos complejos viven nuestros pueblos, queridxs hermanxs.

Con las actuales versiones de manipulación de datos en las últimas elecciones de nuestra región, reflexionar sobre la necesaria y urgente discusión alrededor de la participación y gestión soberana de nuestros cuerpos en el ámbito democrático... es trinchera. ¿Por qué imaginar trincheras? Porque son zanjas. Surcos abiertos en los campos de batalla.

La idea de zanja convoca la simpleza de cavar en la tierra, nuestra tierra. Incluso cavar con fuerza, mientras pensamos qué hacer con la tendencia histórica que oprime con saña a nuestra gente. Pero es ahí, en el medio. Una trinchera que nos encuentre, tendiendo al resguardo de la aplanadora que está arrasando con la diversidad de nuestros pueblos.

Semana a semana están expuestxs al blindaje judicial de estas ideologías que desterritorializan a fuerza de terrorismo de estado, represión e intereses multinacionales, sobre la extracción de más y más recursos naturales soberanos.

Pienso en la lucha por la tierra que en su cosmovisión nos sitúa como parte de ella. El cuidado del medio ambiente en su biodiversidad y la necesidad de que coexistamos sin contaminar el agua.

No es casual que el desafío energético de los centros de datos de Inteligencia Artificial (IA) considere que algunas instalaciones usen enfriamiento por inmersión, ya que el sistema funciona a través de circuitos cerrados o abiertos por donde el agua circula cerca de

los procesadores, para retirar el calor. De público conocimiento.

O que el territorio de estas comunidades originarias sea cercenado y desalojadas por la minería a 70 años para extraer litio. O quemando los bosques, para vender tierras a menor costo y criminalizando a sus líderes para distraer los reclamos por la tierra y el agua.

En la antropología, se llama naturalista al neto corte ideológico de una antropología etnocentrista que llama raza a determinada dotación genética. Este fundamento científico del racismo explica y explicita superioridad e inferioridad en la toma de decisiones políticas sobre un pueblo heterogéneo y diverso.

Puede que murmuramos los delirios acéfalos de dirigentes etnocéntricos, pero no resulta novedoso gestionar políticas homogéneas con nominaciones naturalistas sobre la historia.

Nada de libertad hay en estas pocas y anticuadas ideologías.

Inmediatamente me salta como una chispa nuestra amiga Raquel Guido, en su texto *"Gesto, arte y cultura"* donde profundiza estos conceptos desde la perspectiva del cuerpo encarnado en el tejido social, invitando a reconocer que estas bases genéticas del gesto como expresión natural de las emociones propone una visión determinista, y por ende cerrada para entender la complejidad y la diversidad de los modos de expresión en el orden humano.

Pienso en las estrategias de interacción que venimos practicando con las hibridaciones mediadas por la tecnología, los *trends topic* y otras secuencias sociales en las que venimos profundizando en nuestra vida cotidiana, en nuestro entorno.

Guido continúa despotricando con la uniformidad del gesto, resaltando que tanto en el campo de la psicología, la sociología, como del arte, muchos son los intentos de encon-

trar una biología del gesto y la expresión que los acomode y los deje quietos para poder ser capturados por un significado unívoco. Esta opción nos presenta un cuerpo y su gestualidad en estado rígido y cerrado, volviendo dócil lo múltiple, acotando.

Me parece oportuno reconsiderar estas prácticas de la obviedad en nuestras prácticas artísticas, prácticas educativas y las relacionadas con la promoción de la salud. Tal vez, para identificar un posicionamiento y rever qué tan holísticas, personalizadas y liberadoras son... o si tienen un trasfondo ideológico que propone algo diferente. Sobre todo, si propone un bienestar con resultados eficaces.

Además de vincularnos con las llamativas formas en las que se presenta la IA, inteligencia artificial, con las expresiones pícaras con las que venimos consultándole para ver qué nos responde; incluso con la explicación humorística que compartimos tener con ésta; **me llama mucho la atención que nos identifiquemos con la despersonalización de una base de datos**. No porque el tema a la identificación sea un escándalo, pues es parte de nuestra interacción vincular coincidir y asimilar rasgos de nuestra cultura. Pero... ¿Nos les parece que nos estamos pareciendo/padeciendo un poco mucho?

Pienso en cómo estamos haciendo entre fingir demencia y aceptar la actual crisis de salud mental que venimos padeciendo como cuerpo social en medio de una impersonalización homogénea y de tan fácil acceso y con tanta influencia popular.

También podemos pensarlo en otras perspectivas como la teoría de la complejidad o en otras variables menos objetivistas de la ciencia. Reconocemos que diferentes noticias bombardean nuestros algoritmos, batallando con insistencia sobre una lógica *marketinera* de mostrarnos lo que nos con-

voca y/o con quienes interactuamos con mayor frecuencia.

¡Ojo al piojo! Estos otros cuerpos e identidades tienen una historia y un modo singular de relacionarse con el mundo, un imaginario sensibilizado por un devenir que nos sale al encuentro con imprevistos y otros tantos desvíos.

Sobre todo, si contemplamos que nuestra dimensión lúdica creativa, sensorial y espontánea se manifiesta con lo que uno es o está siendo en este momento.

Problemas humanos para los humanos.

Trincheras, amigxs... trincheras para empezar a reflexionar sobre qué propuestas van a salvarnos de discutir con *boot* y votantes *lo-boot-omizadx*s y comenzar a existir allí donde reconocernos sea una oportunidad, con danzas y gestos que se presenten como una forma viva y poniendo en escena otras lógicas posibles, poéticas por encarnadura... R-EXISTENTES.

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



Asociación Argentina de Danzaterapia y Danza Movimiento terapia

DMT entre las artes y las ciencias contemporáneas

26º ENCUENTRO ANUAL DE LA AADT

RESERVÁ LA FECHA

Fin de semana del 7 y 8 de noviembre de 2026 | Ciudad de Buenos Aires

Informes e inscripción: aadt.info@gmail.com | @aadanzaterapia

PRIMEROS AVALES Y RECONOCIMIENTOS INSTITUCIONALES

CASA PICTO JUBA FILO Centro Cultural de la Cooperación

EL CUARTO

ESPACIO MULTICULTURAL

Alquiler de sala para clases, talleres, eventos y capacitaciones.

CLASES TALLERES EVENTOS CAPACITACIONES

A media cuadra del Obelisco.

CONTACTO 115063.4487

@elcuarto.obelisco

Visita nuestra agenda de clases y actividades.

Body-Mind CENTERING™

EDUCACIÓN SOMÁTICA DEL MOVIMIENTO

Programa de formación en Body-Mind Centering™

2027- Buenos Aires, Argentina:

SISTEMA MUSCULAR

10 a 20 de enero

REFLEJOS PRIMITIVOS, REACCIONES DE ENDEREZAMIENTO Y RESPUESTAS DE EQUILIBRIO

22 a 28 de enero

Acreditados por The School for Body-Mind Centering™

Informes e inscripción: ciec@esferokinesis.com

Seguinos en ciec_argentina CIEC.BuenosAires

Body-Mind Centering™ y BMC™ son marcas registradas por Bonnie Bainbridge Cohen, usadas bajo licencia.

VOZ y voces que resisten

escribe: Paola Grifman

¿Y si ese nudo en la garganta no fuera un obstáculo, sino el impulso para tu próxima danza? Un guía somático diseñado para avivar la vibración, deshacer bloqueos y redescubrir la potencia de vivir plenamente en cuerpo y alma. Es vital habitar nuestra voz como un sismógrafo y una herramienta poderosa, capaz de captar los temblores más sutiles de nuestra corporalidad y transformarlos en una fuerza creativa. Este es un puente vivo entre nuestra vibración interna y el eco colectivo, invitándonos a convertir ese nudo en movimiento fluido, ya sea en la complicidad de un espacio personal, la resonancia de un grupo, o la intimidad con nosotros mismos.

Habitamos cuerpos con el sistema nervioso en un perpetuo estado de alerta, en territorios colapsados donde el agotamiento crónico ya no se alivia con descanso. En esta desconexión profunda de nuestras propias necesidades, la sensación de vacío se instala como un nudo que encierra nuestra experiencia vital. Aquí es donde la voz surge como un puente fundamental, transformando el síntoma y el vacío en la fuerza motriz de la resistencia a través de la palabra y el sonido compartido.

Solo al activar la vibración de una voz integrada por múltiples voces, esas que buscan salida y claman por ser escuchadas por otros y por nuestro propio ser, podemos desatar el nudo, permitiendo que el cuerpo vuelva a nombrarse, sanarse y recuperar su propia expresión.

De la parálisis a la potencia expresiva

Cuando los días se sienten pesados y todo alrededor parece empeñado en insensibilizarnos, la resistencia no avisa... se instala directamente en la piel.

Se percibe como un silencio de piedra en el pecho, en una mandíbula que se niega a ceder, quizá un diafragma tan tenso que nos deja sin palabras. Pero la voz no es simplemente algo mecánico, es la fusión total del cuerpo emocional. Es una ola constante que conecta lo que vibra en lo profundo de nuestro ser con lo que encuentra eco en el exterior.

¿Qué otra cosa es la voz sino una rica y viva trama colectiva? Es la amalgama de voces y el almacén de todo aquello que queremos gritar, cantar, danzar y celebrar. Por eso, el desafío emocionante de estas prácticas es convertir la inmovilidad en potencia expresiva: un movimiento esencial para fortalecer nuestro eje interno y continuar nuestro propio camino.

La clave está en conocerse, en no silenciar nuestras voces para explorarlas a fondo y así descubrir herramientas creativas, tanto individuales como grupales. Y por

supuesto, invitar a los nudos internos a soltarse, resonar y bailar con libertad.

El mapa de lo que llamamos

El cuerpo no miente, aunque a veces se retrae. Pensamos que estamos en un estado de calma silenciosa, pero nuestro cuerpo revela que, en realidad, estamos conteniendo una vibración, guardando una energía que presiona desde dentro. Cada tensión crónica en nuestros músculos es, en esencia, una voz silenciada que busca otras formas de expresión.

La transición de la parálisis a la creación no se da al eliminar el bloqueo de la fuerza ni al exigirse demasiado, sino al detenerse para escuchar la historia que ese nudo en la garganta quiere contar. Al brindar contención afectiva al cuerpo, la energía retenida deja de ser un peligro autodestructivo que nos ahoga internamente. Se convierte en un impulso vital, una fuerza de salud que aflora con la intención de hacerse notar.

Micropausa: La danza de las palabras.

Para que el papel se vuelva carne y poder darle vida a las palabras, te propongo realizar una pequeña pausa en tu rutina diaria.

Sentate un momento sintiendo la presencia del peso en tus isquiones y en tus pies, soltando la mandíbula y concentrando tu atención en la laringe. Date el tiempo para realizar un par de inhalaciones y exhalaciones. Tómá papel y lápiz. Escribí tres líneas a toda velocidad, sin pensar o corregir, utilizando las primeras palabras que te surjan. Lee esas palabras en voz alta. Jugando con el tono podés convertirlas en un susurro, una canción exagerada o un murmullo que acompañe el movimiento de tus manos. Dejá que esta vibración recorra tus músculos como una corriente eléctrica que te impulsa al movimiento. Y **despliega una trama sensible.**

Ya sea en el ámbito personal frente al espejo, en la dinámica de un encuentro grupal, o en la tranquilidad de una práctica diaria, el objetivo es abrir el juego y observar qué sucede.



Al permitirnos sonar y movernos sin juzgarnos, no buscamos una única respuesta correcta. Se fomenta la amplificación dramática de los sentidos: una sola palabra se transforma en escena, se fragmenta, hace piruetas y florece en un mapa de intensidades donde cada persona encuentra su propio camino hacia el bienestar.

De esta forma, permitiendo que las intensidades fluyan libremente, nos convertimos en sismógrafos sensibles que captan no solo nuestras vibraciones, sino también los ecos de los demás.

Interrogantes en movimiento

Desde este rincón vibrante y lleno de vida, surgen cuestiones que no buscan respuestas simples. En lugar de conformarse con lo preestablecido, estas preguntas quieren romper esquemas y generar espacios de juego e introspección: ¿Qué sucede con la voz en aquellos cuerpos que perseveran a pesar de las adversidades? Y dentro de ese mismo eco, ¿cómo se manifiestan las voces que han sido acalladas?

Es urgente detener el ritmo mecánico y frenético de nuestras vidas para reflexionar sobre estos interrogantes. ¿Cuáles son las maneras creativas en que esas voces encuentran su camino cuando el entorno intenta silenciarlas? Se trata de seguir multiplicando voces, de seguir resonando.

Un horizonte esperanzador

A pesar de los tiempos difíciles que se perfilan y ponen a prueba nuestra forma de ser y expresarnos, seguimos apostando por la esperanza y la vitalidad.

La resistencia del cuerpo no es una batalla perdida contra un adversario insuperable; es un baile colectivo, una fuerza viva y palpitante que nos invita a encontrar salidas creativas y saludables allí donde se esperaba encontrar vacío. El cuerpo, a través de su piel,

su voz y su energía, demuestra que está resistiendo. Pero no es cualquier resistencia; es una resistencia hermosa, llena de picardía y creación, repleta de salud y energía.

Así surge la invitación a explorar desde nuestro laboratorio corporal, a mapear las estrategias que construimos hoy para sostenernos, crear, conectar y sobrevivir. Observemos cómo esta vitalidad se materializa y vive a través de prácticas artísticas, educativas, terapéuticas y sociales.

El eco de lo vivo

Al concluir el día, resistir no significa cargar en silencio el peso del mundo, sino tener el valor de expresarse y dejar que el cuerpo revele su verdad. Al entregarnos para desatar los nudos, descubrimos que **nuestra voz única guarda el eco de todas las que la precedieron y de las que resuenan a nuestro lado.**

No existe soledad en el bullicio del día a día. Cada momento habitado, cada trazo libre sobre el papel, cada vibración que surge desde el fondo del diafragma es un hilo dorado en este tejido común.

Atreverse a emitir un sonido es un acto de profunda fé en nuestro cuerpo. Es optar por el movimiento en lugar de la inmovilidad, por el encuentro en vez del aislamiento, y por la creatividad frente a cualquier intento de silenciar lo que está vivo. La voz es una red afectiva que debe persistir, bailar y resonar dentro del entramado de la comunidad.

Todo este trabajo, cada propuesta explorada y cada sonido rescatado del silencio, se reúnen aquí: en la creación colectiva de una pausa. La pausa poética se convierte en un espacio de resistencia.

Si algunas palabras quedaron flotando en tu ser tras recorrer este texto, te invito a llevártelas, anotarlas, danzarlas, pintarlas... y darles permiso para que sigan resonando.

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 Asoc. Argentina de Arteterapia. espaciolavozyelcuerpo@gmail.com

FORMACIÓN TRADICIONAL

MASAJE TRADICIONAL TAILANDÉS

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

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

CLASES 1 a 1

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

11-5564-2817

escuelanuadthai@gmail.com

www.escuelanuadthai.com

[escuelanuadthai](https://www.instagram.com/escuelanuadthai)

[Escuela Nuad Thai](https://www.facebook.com/EscuelaNuadThai)

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](https://www.facebook.com/institutodelamascara)

[@mascarainstituto](https://www.instagram.com/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

método feldenkrais

Una conversación entre Laura Lebedinsky y Mara Borchardt

El Yoga y el Método Feldenkrais

Laura Lebedinsky y Mara Borchardt se conocieron bailando, a fines de los años 90, en la compañía de Inés Sanguinetti. Desde entonces las une una amistad sostenida. Compartieron experiencias en producción y gestión cultural. Años más tarde decidieron trabajar juntas para entamar sus prácticas actuales: el Yoga y el Método Feldenkrais, en una propuesta que invita a explorar el cuerpo y la creatividad desde el encuentro, compartiendo una mirada integral, respeto por la diversidad, atención a los procesos y un interés común por el aprendizaje colectivo y transversal.



• Laura Lebedinsky (LL) formada originalmente en artes escénicas, enseña Ashtanga Yoga desde hace más de 20 años y es instructora certificada de Sangraha Yoga. En sus clases integra herramientas de Eutonía y del Método Feldenkrais, proponiendo al cuerpo como un territorio de exploración, escucha y transformación.

• Mara Borchardt (MB) dicta clases de Autoconciencia a través del movimiento e integraciones funcionales desde 2019. Con un pasado vinculado a la danza, la gestión cultural y la docencia, es egresada de la cuarta formación profesional del Método Feldenkrais en Argentina.

LL: El yoga es para mí un estilo de vida que incluye mi práctica personal, mi trabajo, mi objeto de estudio, mis rutinas.

Y técnicamente el yoga es un conjunto de prácticas destinadas al autoconocimiento y como producto de eso la posibilidad de atenuar el sufrimiento inherente a la vida.

MB: ¿Hay muchas prácticas del yoga distintas? ¿O distintas maneras de practicar?

LL: En Occidente lo que más entendemos y conocemos como yoga es la práctica física, la práctica de asanas o posturas.

El yoga en general incluye la meditación, la filosofía, la recitación, la práctica de la respiración. Es más amplio que el mundo de la práctica física.

Pero dentro del mundo de la práctica física, o lo que podríamos llamar el hatha yoga, también hay una diversidad grande de escuelas bien distintas.

MB: ¿Vos pensás que la gente que viene a practicar yoga con vos, viene buscando que el yoga sea su estilo de vida?

LL: El yoga ha tenido, afortunadamente, un muy buen *marketing*, por lo cual cada vez más los médicos lo recomiendan, las revistas lo publicitan, las redes sociales tienen muy buena calidad de imágenes al respecto. Entonces consumimos una parte del yoga que nos hace pensar, y es verdad, que nos

va a traer muchos beneficios, mucho rédito de poder estar mejor, sentirnos mejor o vernos mejor.

Muy poca de la gente que llega, busca un cambio radical. Pero es muy posible que con constancia la práctica misma los vaya llevando hacia eso.

MB: ¿Cómo es la formación de profesionales?

LL: En Argentina, hay muy poca cuestión metodológica o sistemática para profesionalizarse en relación a la pedagogía yoga.

MB: ¿Y cómo fue tu formación en ese sentido?

LL: Yo tuve una formación académica en relación a lo artístico. De donde devienen bastantes de mis herramientas como docente de práctica. Esa fue mi formación académica e institucional.

Cuando comencé a dar clases de yoga de manera totalmente amateur, asistiendo a quien fue mi primera maestra, comencé en paralelo al dar esas primeras clases, que obviamente eran asistencias, empecé a formarme por fuera en relación a cosas que a mí me interesaban. En anatomía, en yogaterapia, en eutonía, en filosofía. Hice una especie de formación con docentes calificados, cuyos aportes me parecían interesantes en relación a lo que yo iba transitando, como en relación a las demandas de los alumnos.

MB: ¿Cómo descubriste el Feldenkrais?

LL: Lo conocía de nombre en mi época de bailarina. Sabía que era una práctica que estaba buena para bailar. Y después durante varios años practiqué eutonía y la profesora con la que practiqué integraba algo de elementos del Feldenkrais por sus propias búsquedas personales y ahí empecé a experimentar. Y después más directamente con vos. En la práctica de empezar a integrar la práctica de yoga con el Feldenkrais, y en la búsqueda también de aliviar ciertos dolores de la práctica y dolores físicos.

MB: ¿Qué puntos de contacto y/o diferencias importantes le encontrás al yoga respecto del Feldenkrais desde tu propia práctica, vivencia y experiencia?

LL: Hay algo del movimiento no formal que propone el Feldenkrais que es muy diferente, esto de que no hay una forma a la cual se debe llegar de manera homogénea o de manera imitativa, que desarma bastante.

El yoga tiene una parte formal muy fuerte. Vos llegás y se te dice qué es lo que tenés que hacer y cómo lo tenés que hacer. Necesitas por *default* «armar» -aunque implique desarmar-.

En la práctica de Feldenkrais, la consigna es sentir y moverte tal como lo sientas en el piso y a ojos cerrados y sin la presión de estar teniendo que compartir ese movimiento con otros que lo están haciendo también.

MB: Sin una cuenta, ¿no?

LL: Sin una cuenta, sin un modelo, sin un rango que sea tiene que ser hasta aquí o hasta allá. Sin expectativas. Es más, mucho más íntima la calidad del movimiento al tener menos exposición. Muchísimo más íntima.

MB: Vos dijiste antes que el yoga es una práctica de autoconocimiento. El Método

Feldenkrais también podría definirse con las mismas palabras. Feldenkrais plantea justamente toda esa lógica de no imitación, no atención a una forma física, sino a una percepción en relación a cómo hacemos ese movimiento, desde tus pensamientos, como tu respiración, tus apoyos, etcétera. Lo de los ojos cerrados también tiene que ver con quitar los estímulos del ambiente para focalizarse aún más en uno mismo. Todo está pensado en función de orientar la atención a uno mismo y por lo tanto al autoconocimiento. ¿Cómo funciona en la propuesta del autoconocimiento a través del yoga?

LL: En el caso de la práctica, las asanas, las formas físicas que están puestas de una determinada manera a ser resueltas, son la herramienta que permitirían esa posibilidad de introspección. Al mismo tiempo cada forma estimula diferentes regiones, partes físicas, aspectos psicomotrices, nerviosos, orgánicos, fisiológicos que también hacen que se despierten ciertas posibilidades de registro a través de la forma. O a través de la respiración pautada. Si respiro tantas veces de tal modo, es posible que mi atención se despierte de X manera. O se posibilite que la atención registre esto o aquello.

Hay algo que tiene que ver con la filosofía más amplia del yoga respecto de quitarnos las corazas de las falsas identidades que hemos construido y reconocer la naturaleza verdadera y deshacernos de los patrones condicionados.

MB: Una vez te escuché decir en una clase que la práctica que vos enseñás, tiende a buscar la autonomía de los estudiantes. O sea, que uno al principio por ahí va y hace una clase guiada donde vos estás dando la pauta de la cuenta, incluso a veces demostrando alguna de las asanas para que el estudiante vaya recordando la serie. Y luego realizándola de manera autónoma, ¿no? Esa búsqueda de la autonomía también hace a la autoconciencia, ¿verdad?

LL: Esa cualidad de la autonomía permite conocer el propio ritmo, observarse siempre no por comparación, pero si siempre termino rápido o siempre termino más bien lento, si me tengo que tomar muchas pausas, si recuerdo o no recuerdo, si me gusta hacerlo así o preferiría que alguien me diga qué hacer, qué me encuentro pensando durante la práctica si no tengo un acompañamiento, adónde se va mi mente cuando me distraigo, qué modelos de pensamiento vuelven una y otra vez.

MB: Antes nombraste los aspectos que te parecían más disímiles entre las dos prácticas. Si pensás en aquellos que te parezcan que los aproximan.

LL: Se me ocurren algunos que son más del aspecto técnico, que son la reversibilidad del movimiento, que en muchos de los procesos de entrada y salida de las posturas, de recorridos, como el saludo al sol, existe esta posibilidad en la cual el movimiento comienza de una manera y por el mismo recorrido se desanda y se vuelve como del cero al uno y del uno al cero.

La relación del cuerpo en la gravedad, di-

continúa en la página siguiente

viene de la página anterior

gamos, el ir en contra y a favor de la gravedad, y cómo eso se va modificando según nuestras posturas. Hay algo del estado final de práctica que a veces es similar.

La proyección del cuerpo en el espacio en relación a las direcciones. No sé si es que son similitudes, pero son cosas que yo escucho en las prácticas de Feldenkrais y en mi desarrollo como practicante novata de Feldenkrais que me hacen sentido cuando practico yoga.

Hay una que en el último tiempo también se resignificó y me parece que es super linda, que es el la utilización de la imaginación, hay algo de eso de la proyección mental del movimiento que en la práctica también funciona.

MB: Moshe Feldenkrais plantea mucho estas dos estrategias para trabajar la autoconciencia: la diferenciación y la integración.

La diferenciación en el sentido de poder, por ejemplo, discriminar cómo el omóplato es distinto del hombro y distinto del brazo y distinto de las costillas y distinto del centro del cuerpo, y no distinto sólo en términos anatómicos, sino en términos de posibilidades de movimiento. Y entonces los procesos de diferenciación, que también pueden tener que ver con hacer algo rápido con una parte del cuerpo y muy lento con otra al mismo tiempo, o sea, la diferenciación puede ser en distintos planos, digamos, ¿no? Y el usa ese recurso con varios propósitos.

Uno, la de confundir nuestro sistema nervioso en su memoria de los hábitos registrados y despertarlo como si reiniciaras una computadora, ¿no?

Por otro lado, para esto muy sencillo de entender que uno tiene distintas partes en el cuerpo y no es un bloque, y porque también cuanto más hábiles somos en términos de poder diferenciar, y tener habilidades todas esas posibilidades, nos da también muchas más posibilidades de ejecución de movimientos, de resolución.

Una diferenciación absoluta sin una integración posterior te llevaría a la situación de desarticulación completa o sea, si vos no podés, después de diferenciar, integrar y recuperar esa diversidad para una ejecución organizada, no podés operar. Entonces él juega con esas dos cosas.

A mí me parece que en algún nivel en la práctica del yoga eso también pasa, porque vos tenés que estar atento a cosas como de mucho detalle, por decir así, mientras estás ejecutando la serie: cómo te agarrás con los dedos de las manos los dedos de los pies, por decir algo, pero a la vez estás en la respiración y en el sostén de tus músculos internos. Como que también aparece esta idea del todo y de las partes.

LL: Entiendo lo que decís. En la práctica de Ashtanga en particular, hay un concepto que se llama Tristana, que quiere decir la observación de tres campos al mismo tiempo, que es justamente observar en el desarrollo de la postura, la mirada, y la sujeción de los centros internos, la cuenta y el ritmo de la respiración específica, que se utiliza en la práctica.

Se dice que si uno está en Tristana, está en un buen estado de práctica, o sea, alejado de los patrones cotidianos.

En Sangraha eso se hace más en relación a proponer cruces alternados de lateralidades, pausas, atención a puntos diversos, pranayama, trabajar los hemisferios de manera cruzada, también correr el estadio de observación cotidiana de la mente e integrar haciendo «nuevos espacios».

Que el cuerpo pueda encontrar un estadio diferente dado que la mente tiene una ocupación distinta sobre el cuerpo físico. Algo así.

MB: La última pregunta en esa línea es, ¿hay pausas en el en el yoga o aparece la pausa? En el Feldenkrais, la pausa es un momento de

aprendizaje, también, y de autoconciencia.

LL: En el ashtanga, esas pausas están dadas de manera muy pautada por este sistema de cuenta de respiraciones y de vinyasas y son como micropausas. Si querés, que están muy delimitadas y que cumplen con esta misma función.

Está plagado de esas mínimas pausas que deben respetarse, quietud, pausa, exhalo, retengo, inhalo, no hago nada, exhalo, tiene como una pauta más de pentagrama musical. Pero no hay pausas largas, más de observación como de parar y observar qué está pasando, sino hasta el final que se llega al descanso donde sí la consigna es la no acción para observar el beneficio de la práctica.

En Sangraha hay muchos más momentos similares al Feldenkrais en donde se da la indicación, «no hagas nada y observa».

MB: Vos decías antes que para tu formación como profesora de yoga te nutriste de distintas prácticas, entre ellas la eutonía, y en algún momento digamos, a vos te interesó la oportunidad de explorar la posibilidad de dar talleres, o cursos, o prácticas que de algún modo hicieran dialogar esas prácticas. ¿Qué qué es lo que te llevó a eso?

LL: Mi naturaleza creo que tiene mucho más que ver con las prácticas somáticas como el Feldenkrais, la Eutonía. Es un tipo de movilidad que a mí me resulta muy afín.

Me gusta mucho, me hace muy bien y creo que necesité cultivar la práctica del yoga por su disciplina, por su rudeza, por su capacidad de gestión física, por la movilización de lo muscular, lo hice porque, necesitaba hacerlo, desarrollar fuerza, disciplina y voluntad.

Pero siempre necesité poder tener una pata en estos otros terrenos, porque lo puramente muscular o físico o la práctica más extenuante, nunca me permitía sentirme del todo yo, si no tenía un momento de esto.

MB: ¿Cuál te parece que es el desafío o los desafíos de pensar una propuesta o una oferta pedagógica de un taller, de un curso, un seminario, un retiro o lo que sea interdisciplinario?

LL: Cuestionarme a mí misma, cuestionar al docente con el que comparto el trabajo y que las personas que participan puedan hacerse preguntas desde diferentes paradigmas sobre sí mismas.

Porque siempre me parece que los paradigmas sea cual sea la práctica, cuando se ciernen sobre sí mismos y no se nutren de miradas diversas, se corre el riesgo de tener una explicación precisa, pero solo dentro de una única lógica.

Y el campo de lo humano para mí es mucho más vasto, no somos ni Feldenkrais ni yoga, no somos eso. Tenemos mucho más que no es definible. Y entonces, cuanto más recursos acumulás, es como si aprendiéramos más idiomas.

Cuanto más recursos tengamos para entender, para cómo decir cuerpo, vamos a poder comprendernos y autoconocernos, sin caer en una cuestión caótica que sería desde todas las disciplinas, en todos los momentos.

Pero hacer ciertos recortes de preguntas desde otros lugares para mí siempre ha sido como una llave y veo que a la gente que practica también le permite descubrir con menor restricción, usando la palabra del Feldenkrais, y con menor prejuicio cosas propias.

Es re-difícil, porque una vez que uno encuentra cosas que le gustan y le hacen bien, el sesgo de mirar siempre desde ese lugar es muy difícil de cambiar. Pero yo confío en que hay algo de eso que es más vital que estar siempre dentro de un mismo grupito de profesores que decimos siempre lo mismo de la misma manera. Es algo también de rebeldía.

Más info en <https://lauralebeyoga.com.ar/yoga-y-feldenkrais-2026/>



INSTITUTO INTERNACIONAL DE QI GONG ARGENTINA

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

Inician en marzo 2027 en CABA y Olivos. 3 años de duración.

8 Formas de Qi Gong Terapéutico.

Se puede cursar cada seminario en forma independiente.

3 Certificaciones: Monitor/a, Instructor/a, Profesor/a.

Modalidad mixta: presencial y/o virtual. Prácticas en Hospitales Públicos de CABA.

Todas las clases se transmiten en directo y quedan grabadas.

Exámenes presenciales en CABA un fin de semana de diciembre (1 examen por año).

Ver programa en www.iiqgargentina.com.ar

2 SEMINARIOS EXTRAORDINARIOS DEL MÉTODO GUOLIN QI GONG

El Guolin Qi Gong es un método desarrollada para el acompañamiento de los tratamientos contra el cáncer y la prevención.

También beneficia en el caso de enfermedades autoinmunes o crónicas.

MÓDULO 1: Técnica principal - en ENERO 2027

Viernes 8, sábado 9 y domingo 10 de 9.30 a 17.30 hs en CABA (zona Caballito)

MÓDULO 2: Ejercicios complementarios - en FEBRERO 2027

Viernes 12, sábado 13 y domingo 14 de 9.30 a 17.30 hs en CABA (zona Caballito)

CLASE ABIERTA Y GRATUITA DE FIN DE AÑO 2026

Shiatzu Kan Gen Ryu® y Qi Gong (Chi Kung)

Teórico-Práctica. Concurrir con ropas cómodas.

SÁBADO 12 de diciembre 2026 de 11 a 13 hs en Uriarte 2322, CABA.

Con inscripción previa en www.iiqgargentina.com.ar

CLASES GRATUITAS DE QI GONG EN HOSPITALES PÚBLICOS Y PLAZAS

Consultar en www.iiqgargentina.com.ar/clases/

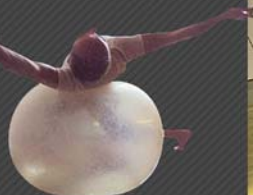
Informes e inscripción: www.iiqgargentina.com.ar

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

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

correlatos
neuronales de

la creatividad, la naturaleza y el cuerpo

Los años de estancia en Costa Rica me obligaron a preguntarme qué le pasa a nuestro organismo cuando vive inmerso en una naturaleza exuberante, en una sociedad que va despacio y donde los fenómenos climáticos dictan el pulso del movimiento diario.

Observar la lluvia torrencial caer durante horas, ver cómo la tierra absorbe litros sin inundarse, fue una experiencia sensorial completa que necesité procesar.

La rendición ante el entorno

En la gran ciudad estamos acostumbrados a cumplir cada horario, cada cita. Al principio, frente a esta pérdida de control, hubo desconcierto y resistencia. Se me derrumbaba la agenda. El enojo y la molestia tuvieron que ser reemplazados por confianza y calma, por espera y aceptación.

El sol que asoma a las 5:30 de la mañana marca un ritmo. El agotamiento que llega a las 6 de la tarde, cuando ya está oscuro y hace más de doce horas que estoy levantada, marca otro.

Perder cierta libertad de decisión supeditada al clima no fue finalmente una derrota. Fue aprender a dejar de resistir y adaptarme. Soltar la ilusión de control y cambiarla por confianza.

En ese espacio orgánico la creatividad encuentra su correlato más honesto: no se trata de producir más, sino de resonar mejor. Mi cuerpo, como parte integral de la naturaleza, aprende a moverse con ella y no en su contra. En esa sintonía profunda, la alta sensibilidad deja de ser una sobrecarga para volverse una brújula. Y la naturaleza se convierte en el puerto al que siempre podemos volver, con el cuerpo como nuestra ancla más firme.

La naturaleza y las neuronas

Las neuronas son las células especializadas del sistema nervioso que permiten la trans-

misión de información. La naturaleza, por su parte, ofrece el contexto esencial para la salud de este sistema.

Numerosos estudios confirman que el contacto sostenido con bosques, montañas o playas reduce el estrés, mejora la atención, favorece la regulación emocional y fomenta la creatividad. Todo esto está íntimamente mediado por procesos neuronales.

La exposición a entornos naturales aumenta la neuroplasticidad, es decir, la capacidad del cerebro para reorganizarse y adaptarse. Es un hecho fisiológico que en el cuerpo se siente como disponibilidad y apertura.

Existe un paralelismo profundo entre un ecosistema natural y una red neuronal: ambos son sistemas dinámicos y altamente interconectados, donde un pequeño cambio afecta el comportamiento global. La biodiversidad de la naturaleza podría verse como el reflejo de la diversidad de conexiones sinápticas en el cerebro humano. A mayor variedad y riqueza de conexiones, mayor resiliencia y capacidad de adaptación.

Célula, corporalidad y circularidad

La corporalidad no se refiere únicamente a la estructura física, sino a la forma en que experimentamos el mundo a través de nuestro cuerpo.

Las formas circulares están presentes tanto en nuestra anatomía como en los ecosistemas. Los movimientos circulares evocan fluidez y continuidad, al igual que los ciclos de la vida o las estaciones.

En ecología, la circularidad es clave para la sostenibilidad, la regeneración de los suelos

y el reciclaje de la materia orgánica, demostrando cómo la naturaleza optimiza sus recursos sin generar residuos. Nuestro cuerpo sigue principios idénticos: renueva células, se adapta a nuevos entornos y mantiene un equilibrio dinámico con el medio.

La permacultura y la corporalidad

Si la exuberancia es la máxima expresión de la vitalidad hacia afuera, la circularidad es el motor invisible que permite que esa vitalidad se sostenga en el tiempo sin agotarse. Cuando llevamos estos conceptos de la tierra al cuerpo humano, nos damos cuenta de que funcionamos exactamente igual que un bosque diseñado en permacultura.

No hay un adentro y un afuera separados. Somos un solo sistema vivo que debe diseñarse cuidando sus propios ciclos.

Si el cuerpo renueva células y la selva renueva hojas, podemos diseñar prácticas que imiten ese ciclo: descansar para regenerar, movernos en espiral para no forzar las articulaciones, y elegir entornos que nos nutran en lugar de drenarnos.

La circularidad deja así de ser una metáfora para convertirse en una permacultura existencial, donde cada persona asume el rol de guardiana soberana de su ecosistema interno.

El cerebro como antena parabólica y el resguardo del ecosistema

Ser PAS (Persona Altamente Sensible) influye directamente en la propiocepción y en el peso que sentimos en el mundo.

Las personas PAS presentan una mayor activación en las neuronas espejo, células clave para la empatía y el contagio emocional, y en las áreas del cerebro relacionadas con la atención selectiva y la percepción sensorial.

Una imagen sencilla lo ilustra: una antena parabólica gigante captando todo lo que sucede alrededor. En la ciudad esa antena se satura, el estímulo llega fragmentado y a alta velocidad. Filtrar interferencias, establecer límites firmes frente al ruido externo y buscar refugios sensoriales son actos indispensables para no erosionar nuestra propia tierra.

Estar en la naturaleza puede reducir el estrés, mejorar la atención, fomentar la creatividad y ayudar en la regulación emocional, todo lo cual está mediado por los procesos neuronales. La exposición a entornos naturales también ha mostrado aumentar la neuroplasticidad, que es la capacidad del cerebro para reorganizarse y adaptarse.

Costa Rica me enseñó que el objetivo no es apagar la antena, sino orientarla. En la naturaleza se encuentra una frecuencia más limpia, absoluta, majestuosa. Te impregna.

Cuando el sistema nervioso se expone de forma sostenida a entornos naturales no solo se calma, se reorganiza. Ahí emerge la creatividad no como una ocurrencia genial aislada, sino como la capacidad de asociar lo diverso y de sostener la tensión entre control y entrega.

Volver al ritmo

Perder poder ante el clima fue un entrenamiento neuronal. Dejar que la lluvia decida la agenda me enseñó a confiar en ciclos más amplios que mi planificación.

Entre neurona y hoja, entre célula y marea, la creatividad encuentra su forma más honesta. No producir más, sino resonar mejor.

Silvina Gimpelewicz ha sido bailarina-Formada en psicología corporal y Gestalt en Argentina. Experta en trastornos alimentarios y corporalidad. Lic en Trabajo Social (Universidad Internacional de Valencia). Posgrado DMT en la Univ. Autónoma de Barcelona.

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




**FORMACIÓN 2027
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.instagram.com/rio_abierto_argentina

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: @cuerpoyarteescenicas
Instagram: @gonzalezlopezarteescenicas
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

MARIA JOSÉ VEXENAT

DANZATERAPIA

La creatividad en la danza

Maria José Vexenat | Docente, coreógrafa e investigadora

Fotografía: Alfredo Luca Maffei

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

PRÓXIMAMENTE INSCRIPCIÓN 2027

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 desplegar 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 entretreído 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.

Maria Dora García
CrearDesapuradas

Clases
Talleres
Masajes
desapurados
a domicilio

11-2269-2116
garciamariadora24@gmail.com

Instagram.com/doradesapuradapoetica/

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

info: oliganicosia@gmail.com
f Sensopercepción Nicolás
(011) 41105462
t 4832-9427 c +54911 49738426

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 Jessica 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

**somos usinas de energía
rio abierto**

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

& entre las artes y las ciencias contemporáneas

26° Encuentro Anual de la AADT

(Asociación Argentina de Danza Terapia y Danza Movimiento Terapia)



7 y 8 de noviembre de 2026

Espacio Fraga, Fraga 1585, CABA, Argentina.

Informes e inscripción: aadt.info@gmail.com

Instagram y Facebook: @aadanzaterapia

Desde la Asociación Argentina de Danzaterapia y Danza Movimiento Terapia (AADT) entendemos cada encuentro como una oportunidad para compartir saberes, abrir interrogantes y fortalecer una comunidad profesional en permanente construcción.

Los desafíos contemporáneos nos invitan a profundizar la comprensión del cuerpo y el movimiento a partir del diálogo entre la Danza Movimiento Terapia, las neurociencias y los abordajes psicocorporales, especialmente en relación con el trauma, los procesos vinculares y las dimensiones implícitas y explícitas de la experiencia.

En este contexto, las nuevas formas de habitar el cuerpo, vincularnos y crear, nos impulsan a revisar nuestras prácticas y a explorar las realidades que coreografiamos día a día. Articular teoría, práctica, experiencia e investigación, contribuyen al crecimiento de la Danza Movimiento Terapia como campo profesional, clínico, académico y científico.

Nos interpelan los patrones de movimiento y danza actuales, así como los aportes de la neurociencia, la psicología del desarrollo, el psicoanálisis y el cognitismo pos-racionalista. El reconocimiento cada vez más evidente, de los especialistas contemporáneos en trauma, de la necesidad de abordajes psico corporales para alcanzar donde las palabras no llegan.

El creciente consenso acerca de que son las terapias relacionales, activas y Enactivas las que proporcionan significativos procesos de cambio en el trabajo clínico con distintos padecimientos; la claridad con que se expresan los niveles implícitos y explícitos de conocimiento, que apelan a lo conformado en el nivel preverbal del desarrollo temprano y al clásico nivel simbólico del pensamiento y la palabra: todos ellos aportan un gran sustento al fundamento de nuestras prácticas.

Apreciar los patrones de movimiento relacionales y creativos de nuestro tiempo, nos marcan caminos por donde profundizar nuestra mirada sobre las realidades que coreografiamos día a día en nuestros entornos.

A su vez la rápida expansión de la Inteligencia Artificial, con su aporte positivo, pero que a la vez genera la gran preocupación acerca de nuestro futuro, y el de nuestros hijos, nos convocan a movernos y a reflexionar acerca de los accionares de la humanidad. El uso adictivo de pantallas de todo tipo (celulares, computadoras, juegos ...) que conllevan la evaluación del deterioro de los niveles de inteligencia de los jóvenes en proporción a su nivel de permanencia frente a las pantallas, nos lleva a generar más espacios de

danza, creatividad y juego.

Volver a la conexión cuerpo a cuerpo, la sensibilidad, lo presencial, el encuentro con el otro y/o los otros.

¿Cómo participar en este mundo? ¿Cómo incentivar la conexión con otros seres humanos? ¿Cómo retomar nuestras danzas?

La AADT se prepara para este 26° Encuentro Anual. Llevaremos adelante una vez más, el encuentro de cada año. Esta vez nos convoca pensar y mover sobre las ARTES Y CIENCIAS que nutren la DMT.

Hemos recibido valiosas y diversas propuestas tanto vivenciales como teóricas, ancladas en la experiencia, la investigación, la creatividad y que seguramente nos enriquecerá a todos y a todas. Y celebramos que la gran mayoría de nuestros talleristas, disertantes y coordinadores se encontrarán de modo presencial con los movimientos, las voces, los ritmos y las palabras de colegas de la DMT, la DT y profesionales afines.

Y con el objeto de ampliar y actualizar nuestro conocimiento académico y clínico hemos convocado a la Dra. María Esther Castello, Médica formada en la UBA, con certificación en el Sistema de Análisis de Movimiento Laban-Bartenieff. Docente en los posgrados de Especialización y Maestría en Danza Movimiento Terapia DAM-UNA, para que como bailarina y coreógrafa nos actualizara respecto de las modalidades dancísticas contemporáneas, desde las bases del análisis del movimiento Laban - Bartenieff.

A su vez la Dra. Silvia Copelli, Bióloga y Doctora en Bioquímica de la Universidad de Buenos Aires (UBA). Investigadora del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET) en el Centro de Investigaciones Endocrinológicas (CEDIE). Par-

ticipó en proyectos de investigación en genética tanto en nuestro país como en Francia, subvencionados por el CONICET y el INSERM (Institute Nationale de la Recherche Scientifique) y la Unión Europea. Recibió varios premios tanto en nuestro país como en el exterior, entre ellos el Premio «Academia Nacional de Medicina». Ha publicado en múltiples revistas con referato internacional y capítulos de libros en España, Francia y Argentina. Autora del libro Genética: Desde la Herencia a la manipulación de Genes. Danza/Movimiento Terapeuta de UCAECE especialista en Danza Movimiento Terapia y Neurociencias en poblaciones con discapacidad mental, nos ilustrará con la actualidad de la ciencia en el mundo contemporáneo y cómo nos afecta a los Danza Movimiento Terapeutas.

Ambas invitadas argentinas residen actualmente en el exterior, razón por la cual las tendremos online vía zoom.

Dispondremos de tiempo y espacio para explorar, co-crear y reflexionar acerca de nuestras prácticas y el fundamento renovado de las mismas.

Esperamos que sea un encuentro rico, nutritivo y luminoso, que posibilite, en términos de Spinoza la ampliación de nuestra potencia de vivir.

Celebraremos la vitalidad con alegría. Los esperamos con entusiasmo para compartir y actualizar nuestras danzas y reflexiones. Les saludamos con un abrazo danzado.

Comisión de Eventos y Científica, AADT: Diana Fischman, M. Florencia Alle, Cecilia Bagliani, Mercedes Cañón, Carina De Felice.

Reseña histórica de los Congresos de la AADT

La Asociación Argentina de Danzaterapia y Danza Movimiento Terapia (AADT) fue fundada en el año 2000 con la misión de promover el desarrollo científico, académico y profesional de la Danza Movimiento Terapia (DMT) en la Argentina, fortalecer la identidad disciplinar y favorecer su inserción en los ámbitos de la salud, la educación, el arte y el trabajo comunitario. Desde sus inicios, la Asociación ha sostenido un compromiso permanente con la formación continua, la investigación, la difusión y la creación de redes nacionales e internacionales de intercambio profesional.

Uno de los pilares fundamentales de esta tarea ha sido la organización anual de encuentros científicos y académicos. Desde **2001**, la AADT realiza de manera ininterrumpida su **Encuentro Anual**, espacio destinado a la actualización profesional, la reflexión clínica, la presentación de experiencias, investigaciones y desarrollos teóricos, así como al fortalecimiento de la comunidad profesional de la Danza Movimiento Terapia.

Con el crecimiento de la disciplina y el aumento de la participación internacional, en **2012** la Asociación dio un nuevo paso organizando el **I Congreso Internacional de Danza Movimiento Terapia**, realizado conjuntamente con el XII Encuentro Anual de la AADT bajo el lema «Cuerpo, Arte y Salud en Danza Movimiento Terapia». Este acontecimiento marcó el inicio de una nueva etapa de expansión académica e institucional, consolidando un espacio de intercambio con especialistas de América Latina, Europa y Estados Unidos.

Desde entonces, los congresos internacionales de la AADT se han constituido en un ámbito de referencia para la disciplina, convocando a danza movimiento terapeutas, psicólogos, psiquiatras, médicos, artistas, docentes, investigadores, terapeutas corporales y estudiantes. Sus programas incluyen conferencias magistrales, mesas científicas, presentación de investigaciones, comunicaciones libres, talleres vivenciales, paneles interdisciplinarios y espacios de diálogo institucional.

Paralelamente, la AADT organiza cada año **Jornadas Precongreso** en distintas regiones del país, grupos de estudio, actividades de supervisión profesional, encuentros federales y espacios de capacitación continua, fortaleciendo el intercambio entre profesionales, escuelas de formación e instituciones nacionales e internacionales.

Esta trayectoria sostenida posiciona a la Asociación Argentina de Danzaterapia y Danza Movimiento Terapia como una de las principales entidades referentes en el desarrollo, la difusión y la promoción de la Danza Movimiento Terapia en Argentina y Latinoamérica.

Comisión Directiva 2026-2028

Presidente: Graciela Vella

Vicepresidente: Diana Fischman

Tesorería: Amanda Buneta

Secretaría: Malena Jesiotr

Vocales titulares: Dolores Guzmán. Andrea Deperini. Analía Uribe

Vocales suplentes: Dulcinea Segura. Alejandra Achur

Órgano Fiscalizador: Raquel Stock



■ Cuerpo ■ Gestación ■ ■ Parto ■ Puerperio ■

Nerea Lua

...El río teje su historia. Y una es apenas un hilo, entrelazada con otras... Ayer remaba para volver a casa y, entre ese movimiento de aguas, recordaba una frase de Haroldo Conti que hoy tomo prestada y la adapto a mi ser mujer, entretejida con otras para crear una vida más amorosa, amable y nutricia.

Hace un tiempo, cuando estaba yo recién parida y necesitaba ayuda, mucha, para hacer cositas pequeñas que en cualquier otro momento de la vida pasarían desapercibidas, una amiga me dijo: con ayuda es que somos. Y me alivia recordar su voz en esas palabras.

Hoy llega a este espacio otra amiga, otra Cecilia. Compañera, colega de la danza y mujer puerpera.

Cuando me enteré que Ceci estaba gestando quise decirle tantas cosas, y a la vez ser tan cuidadosa para no abrumar, para respetar. Entonces fuimos tejiendo un diálogo flotante, de mucha escucha, de mucho amor. A la distancia, porque vivimos lejos, pudimos compartir experiencias que nos dieron sostén a ambas. Recuerdo una charla que tuvimos, cuando ya Nere había nacido, ya tenía varios meses y Ceci había vuelto a trabajar, entonces me mandaba un audio contándome cómo andaban y de fondo se oía el sonido del sacaleche. Y más de fondo todas las emociones de ese momento.

Gracias doy a las amigas, a las redes que nos tejemos para sostener y sostenernos, para nutrirnos, para mimarnos y recordarnos que con ayuda es que somos.

Hoy le paso la posta a mi tocaya, abriendo la puerta al relato de su parto y con el deseo de que vayan llegando muchos relatos más, diversos, de todos los ritmos y colores.



A nueve lunas con Nerea de este lado de la piel

escribo desde la Comarca Andina, en una casita de montaña, entre coihues y cipreses, con los pájaros que van y vienen, con el sonido del arroyo, y el Piltri asomando detrás...

Mi cuerpo, devenido cuerpo-hogar, fue acompañando el crecimiento intrauterino en constante movimiento... Caminatas. Danzas. Yoga. Y una dosis de Eutonia para cerrar la semana junto a Fran y nuestra perra Gaua que nos acompañó siempre. Durante estos meses, conversábamos mucho con nuestro obstetra Gonzalo y en uno de los encuentros me preguntó cómo me imaginaba el parto. Recuerdo que lo único que le pude responder en ese momento era que prefería que fuese en el sanatorio, ya que eso me hacía sentir más tranquila y segura. Él acompaña nacimientos tan-

to en instituciones como en casas, y de manera respetuosa y sin preponderar ningún formato, nos contó todas las posibilidades. También nos aclaró que el parto comienza en casa y que al sanatorio iríamos a último momento. Empezar con el trabajo de parto en la intimidad de nuestro hogar me resultó una idea maravillosa.

Mientras escribo, me doy cuenta de que nunca me había puesto a pensar algunas de estas cosas: ¿cómo quería parir? ¿en qué sitio? ¿de qué forma? Yo, trabajadora de la salud y de la danza, militante de los derechos de las mujeres y de la soberanía de nuestros cuerpos, nunca antes, ni siquiera cuando comencé con la búsqueda del embarazo, lo había pensado.

A medida que Nerea iba creciendo, comencé a imaginar su nacimiento. Sentía como mi cuerpo al transformarse se iba preparando, y pensaba que debía confiar y entregarme a este proceso natural.

No hacía falta intervención alguna: mi cuerpo sabía parir y Nerea sabía nacer. También observé que disfrutaba mucho estar en el agua, entonces... ¿por qué no un parto en el agua?

Pude imaginar aquella escena, pero sin idealizarla. No había certezas de cómo se iba a desarrollar, ni tampoco sabía las sensaciones que se me iban a presentar en ese momento. «Que sea como tenga que ser» me decía a mí misma y era lo único que tenía en claro, al fin de cuentas lo que más importaba era su salud.

Al llegar el otoño mi cuerpo empezó a dar algunas señales, sentía que comenzaba a prepararse. Finalizando la semana 37 decidí entrar de licencia para empezar a anidar en casa y esperar su llegada.

El viernes de esa semana, en el control con el obstetra y a dos días de entrar en la semana 39, el diagnóstico de colestasis nos hizo cambiar de rumbo...

Si bien en principio, la indicación fue ir controlando día a día que los valores no se eleven, el sábado por la mañana Gonzalo nos escribe para volver a conversar; ya que junto a las parteras consideraban adecuado comenzar una inducción para apresurar la llegada de Nerea. No era lo planeado, pero sin dar lugar a alguna duda dijimos que sí y quedamos en vernos al día siguiente -el domingo- en nuestra casa.

Ese sábado a la noche, en casa y con la luna llena iluminando, mi cuerpo se anticipó y empecé a sentir nuevas sensaciones. No estaba segura, pero parecían contracciones. Eran suaves pero constantes, entonces estuvimos un rato con Fran anotando en una hoja de papel su frecuencia. Al comunicarnos con la partera nos confirmó lo que estábamos suponiendo: efectivamente había empezado el trabajo de parto. Esa noche sentimos que algo se había desencadenado, y solo era cuestión de esperar. Luego de estar gran tiempo en movimiento, entre invertidas y movimientos pélvicos, en la *matt*, con la esfera, me di una ducha de agua tibia, cenamos, vimos una película y luego nos fuimos a dormir...

Me acosté con la ilusión de que a las horas aparecería una nueva contracción, y esta vez sería mucho más intensa, al punto de despertarme;

Cecilia Glaz encontró en el Correo para Kiné un espacio común en el cual instalar un espacio propio. Un espacio de mujer en pleno puerperio. Un espacio desde donde compartir reflexiones y experiencias de esta etapa vital tan intensa y significativa. Bien hecho. Mientras sigue sembrando aquí sus textos, deja huellas, y abre surcos para sus semillas de memorias y emociones. Y esta vez apareció otra Cecilia que respondió a su convocatoria. Aquí están ambas, convocando nuevas voces.

pero con el transcurrir de la madrugada no crecieron.

Al otro día empezamos la inducción, la cual inició en casa y finalizó en el sanatorio, siempre con el acompañamiento respetuoso y amoroso del obstetra y las parteras.

Fueron tres días. Y tres procedimientos: Homeopatía. Misoprostol. Oxitocina.

El domingo al mediodía, recibimos en casa a Gonzalo y a Jessi, una de las parteras; y entre mates, risas y ejercicios de esferodinamia, conversamos cómo íbamos a iniciar el procedimiento. Ese día estaba con muy poca, o más bien, casi nula dilatación. La idea era hacer una inducción que sea lo más gradual y cuidadosa con mi cuerpo y el de Nerea. Entonces empezáramos con homeopatía y luego le sumáramos un cuarto de misoprostol. En la primera toma volvieron las contracciones, suaves pero constantes. Pero luego de unas horas frenaron. Repito el procedimiento al rato, obteniendo exactamente el mismo resultado. Ya estaba anocheciendo, entonces empezamos a prepararnos -en todo sentido- para ir al sanatorio el lunes por la mañana. Conversamos con el equipo, nos estarían esperando allí.

Al llegar, Laura, otra de las parteras, nos recibió y acompañó a realizar algunos estudios que eran necesarios previo a la internación. Con ella vamos hasta el quinto piso, donde estaba la pequeña habitación donde, si bien aún no lo sabíamos, íbamos a pasar las siguientes doce horas. Nos acomodamos, sacamos la pelota de esferodinamia y pusimos música. A los minutos llega Gonzalo, y luego de conversar un rato, repetimos la inducción con misoprostol pero esta vez la dosis fue mayor. El día se hizo largo, las contracciones aparecían pero muy tímidamente; iban en aumento hasta cierto punto y luego apaciguaban. Por otro lado, mi cuello de útero se había modificado muy sutilmente.

Con el transcurrir del día comenzaron a aparecer temores, dudas e incertidumbres, entre monitoreos y la amenaza constante de la colestasis.

El sol ya había empezado a esconderse, y era el momento de tomar una decisión: un camino era finalizar con el trabajo de parto para proceder a una cesárea, el otro continuar, de ahora en adelante, con oxitocina.

La toma de decisión no fue sencilla. Conversamos lxs cuatro por unos largos minutos. La partera antes de dejarnos a solas con Fran, me dice: «el cuerpo lo pones vos», «de una u otra forma vos vas a poner el cuerpo» recordándome que la decisión final era mía.

Al quedarnos lxs dos, nos abrazamos y lloré mucho. Realmente me fue difícil tomar esa decisión. Algo dentro mío me decía que el parto vaginal esta vez no iba a poder ser; pero en realidad tampoco estábamos segurs de eso. Respire profundo, tomé coraje y dije «vamos con la oxitocina». Decidí nuevamente, continuar con aquello que se había iniciado el sábado. La única certeza: proseguir el trabajo de parto siempre y cuando las dos estemos con salud y energía para ello. Las palabras de Gonzalo: «cualquier cosa tenemos el quirófano al lado», fueron claves para continuar.

Pero por la noche, un último monitoreo puso el punto final. El corazóncito estaba acelerado, Nerea a su forma nos estaba diciendo que no estaba lista y era probable que el procedimiento la estuviera agotando.



Ahí mismo dije: «Listo, ya está» y Gonzalo asintió diciendo «vamos a conocer a Nerea».

A los quince minutos estábamos entrando al quirófano, ya era martes a la madrugada. En el trayecto de la habitación al quirófano, pasamos por la sala de parto, y pude ver su interior ya que la puerta estaba abierta... Veo aquella sala grande que solo conocía por fotos y veo en el medio la piletta... Me despedí de aquella escena que había imaginado, con cierta pena por lo que no pudo ser, pero convencida de que la decisión que habíamos tomado era la correcta. Solo pensaba en Nerea, quería que esté bien, y quería tenerla ya de este lado de la piel. Conocerla, besarla y abrazarla.

Entramos al quirófano, el escenario cambió completamente de un momento a otro, pasamos de estar en un espacio íntimo a estar rodeados de muchas personas. Gonzalo se encargó de presentarnos, seguramente para que esos rostros no me fuesen tan desconocidos.

Estaba nerviosa, no tenía control de mis piernas, las cuales no podían dejar de temblar; pero un cruce de mirada con Gonzalo y una sonrisa cómplice me volvió a dar cierta tranquilidad. De su lado del biombo, deje todo en sus manos. Confiaba plenamente en él. De nuestro lado del biombo, pudimos crear una escena paralela. El contacto amoroso de Fran en todo momento, el aroma a lavanda y la música del flaco Spinetta hicieron más cálido ese lugar, mientras esperábamos la llegada de nuestra hija... Nos ayudó a transitar ese momento, la emisión de la «oooo», enseñanza de la

querida maestra Frida Kaplan. Durante largos minutos, estuvimos emitiendo ese sonido al unísono.

Al poco tiempo, y con la ternura de la melodía de «Alma de diamante» llega Nerea. Automáticamente volvimos a fusionarnos y en ese momento todo lo que sucedía a nuestro alrededor desapareció. Solo estábamos nosotrxs tres.

Las lágrimas en el rostro de Fran no cesaban. Yo estaba acostada, inmobilizada, partida en dos; pero al fin con ella encima mío. Me habitaban una multiplicidad de emociones que al día de hoy no logro plasmar en palabras. Nos quedamos un rato abrazadas, piel con piel, mientras sonaba de fondo:

«ven a mí, con tu dulce luz, alma de diamante».

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

Si te quedaste resonando y querés compartir sentires, experiencias, comentarios, danzas o cantos garabato, podés escribir a temenoslila@gmail.com / ceci.madariaga86@gmail.com
Cecilia Esperanza Glaz
Cecilia Madariaga



Talleres de Shiatzu

Shiatzu y An-ma en Silla. ■ **Sábado 14 de Noviembre de 9 a 13 hs en CABA (zona Almagro).** Alivia rápidamente el estrés y los dolores del cuello y los hombros. Para todo público (uso familiar o profesional). No se requiere experiencia previa. En Escuela de Shiatzu Kan Gen Ryu®, fundada en 1992, Dir.: Carlos Trosman.. Inscripción: contacto@shiatzukanenryu.com.ar Vacantes limitadas. Se entrega material teórico y Certificados de Asistencia. **Inscripción:** contacto@shiatzukanenryu.com.ar Vacantes limitadas. Se entrega material teórico y Certificados de Asistencia. ■ **Chi Kung (Qi Gong), gimnasia china para la salud. Comienzan clases para principiantes y avanzados, presenciales y virtuales** con Profesor@s del Instituto Internacional de Qi Gong Argentina en distintos barrios de CABA y en otras localidades, varios horarios. El Qi Gong mejora la circulación de la sangre y la energía, la concentración y la flexibilidad. Regula el ritmo respiratorio y cardíaco. Puede ser practicado por personas de cualquier edad y condición física. Consultar profesores. **Inscripción: www.iigargentina.com.ar/clases/**

Asociación Argentina de Eutonia

■ **Encuentro Virtual A.A.L.E. Con Berta Vishnivet: 7 de noviembre 10:00 hs. Duración: 1h. 45 min. I Modalidad: Virtual.** A.A.L.E. invita a celebrar junto a Berta Vishnivet dos hitos fundamentales de la Eutonia: 55 años de su presentación en Sudamérica por su creadora, Gerda Alexander (1971), y 50 años del primer curso dictado por Berta Vishnivet en Buenos Aires (1976). Un encuentro que combinará memoria histórica, una clase práctica de Eutonia y un espacio de intercambio. Destinado a eutonistas, estudiantes y personas interesadas en la disciplina. Actividad arancelada I Descuento para socios A.A.L.E. **Informes e inscripción: aale.redes@gmail.com** En la página web de A.A.L.E. **www.eutonia.org.ar** encontrarás un listado de Eutonistas Asociados, ordenado por zonas geográficas, para que puedas contactarlos si te interesa tomar clases. El listado abarca CABA, Prov. de Bs. As. e Interior del país.

Danzaterapia Fux

■ Danzaterapia / Danza Creativa: **Clases regulares: Miércoles 10.30 hs y viernes 18 hs.** ■ **Sábado 14 y domingo 15 de Noviembre: Seminario de Capacitación y actualización en Danzaterapia.** 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

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.iigargentina.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.ar

Danza Inclusiva

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

Cuerpo y Artes Escénicas

1° al 22 de noviembre: Taller-Grupo de estudio del Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento, **modalidad on line.** / Laboratorio de Técnicas Corporales Conscientes y Creatividad, ■ **sábado 14 de noviembre** de 11 a 14 hs. en Espacio Entre Aguas (Balvanera). Coord.: Gabriela González López Informes: contactogabriela Gonzalezlopez@gmail.com

Adicciones

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

Senso-Corpo-Reflexión

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

eutonia y psicodrama

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

Sensopercepción

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

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

Sistema Río Abierto

■ Centro de terapias psicocorporales y transpersonales para el desarrollo humano. ■ **octubre, noviembre y diciembre** talleres de movimiento libre, Clown, y otros con contribución voluntaria. ■ **Clases presenciales y virtuales.** ■ **Grupos de trabajo sobre si.** ■ Formación de instructores en el sistema Río Abierto. ■ Duración 2 años. Con opción a 3er año de posgrado. ■ **Talleres:** ■ Liberación de la voz. ■ El cuerpo y la plástica. ■ Meditación. ■ Yoga. ■ Masaje. ■ Seguimos con la actividad de **Parques.** ■ Actividades en el Nuevo Espacio: ■ **Clases** de movimiento vital expresivo y de concientización postural: ■ Presenciales, ■ Virtuales, ■ Parques. ■ **Grupos de trabajo sobre si.** ■ Formación de instructores en el sistema Río Abierto. ■ Duración 2 años. Con opción a 3er año de posgrado. ■ **Talleres:** ■ Liberación de la voz. ■ El cuerpo y la plástica. ■ Meditación. ■ Yoga. ■ Masaje. ■ Entrevistas individuales. ■ 60 años de experiencia en Argentina y en el mundo. Info: **fundacionrioabierto@gmail.com** Paraguay 4694 (CABA). **IG: @rio_abierto_argentina**

Formación Masaje Tailandés

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

Formación Esferokinesis®

Desde 2005, el Centro de Investigación y Estudios Corporales (CIEC) se dedica a la formación y perfeccionamiento docente en los usos y aplicaciones de los balones desde un enfoque somático, en Argentina y América Latina. Nuestras propuestas: ■ **Formación en Esferokinesis:** Instructorado y Profesorado. ■ **Cursos de capacitación:** especiales y temáticos. ■ **Listado de docentes certificados:** para quienes deseen tomar clases. Más Información: **ciec@esferokinesis.com**

Método Feldenkrais

■ **Método Feldenkrais(r) I Posgrado Para Graduados.** Una oportunidad de profundización profesional de la mano de una entrenadora internacional con base en Tel Aviv. ■ **Entrenamiento Online.** Tres masterclasses especializadas. Horario Argentina 11 am ■ **Próxima Masterclass: 25 de Octubre.** ■ **Miembro Inferior.** ■ Para más información e inscripciones, **contactate al 11 4424-2206.** Organiza: Pausa Feldenkrais. Marce y Angie.

laboratorio de improvisación

■ Laboratorio improvisar y su imperfecto revés. **Un sábado por mes** de 10 a 14 hs. ■ **Charlas informativas gratuitas,** (consultar días y horarios). Coord.: Sandra Reggiani. Entrevistas: sandrareggiani@yahoo.com.ar

Arte y Clínica

■ **Seminario Especial: Arte y Clínica.** Recursos para el abordaje psicoterapéutico de sobrevivientes de violencia sexual en la infancia. Un espacio de formación y exploración para profundizar en el uso de recursos artísticos y corporales en el trabajo clínico. **Dos ciclos de encuentros Presenciales.** ■ **Martes 1 19 a 21 hs.** ■ **Ciclo 1-** El movimiento corporal **3 y 10 de noviembre.** ■ **Ciclo 2-** El despliegue gráfico **24 de noviembre y 1° de diciembre.** Podés participar de ambos ciclos o elegir el que más te interese. Facilita: Ingrid Jesica Kleiner. Informes e inscripción: cfc@arteterapiaargentina.com Instagram: @somaargentina

Danzaterapia Fux

■ Danzaterapia / Danza Creativa: Clases regulares: **Miércoles 10.30 hs y viernes 18.00 hs.** ■ **Seminario** de capacitación y actualización en Danzaterapia. Percusión en vivo. **Sábado 14 y domingo 15 de noviembre.** Casa Nazaret/ Carlos Calvo 3163. CABA. Coord: María José Vexenat, docente, bailarina e investigadora en el método Fux. Info: www.majovexenat.com majovexenat@gmail.com

Esferodinamia

www.esferodinamia para embarazadas.com En nuestro sitio web: 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 Egresadas y Egresados de la Escuela Esferobalones. ■ **Coloquio Internacional** de Educación, Sexualidades y Relaciones de Género. ■ **5,6 y 7 de Noviembre.** ■ **Exposición sobre Círculo en Red y Parto Respetado** -Anabella Lozano -13 y 14 de Noviembre. En Montevideo - Uruguay.. ■ **Capacitación de Esferodinamia para Embarazadas:** Aplicación y práctica durante el Embarazo y el Trabajo de Parto. Cordinan: Docentes y Formadoras, Anabella Lozano y Marian Durán. ■ **Certificación en Esferodinamia para el Embarazo,** Trabajo de Parto y Postparto» Abril-Septiembre 2026. Cordinan: Docentes y Formadoras A. Lozano y M. Durán. ■ **Clases regulares** de: ■ Esferodinamia Reorganización Postural. ■ Esferodinamia para Embarazadas. -■ Atesorar 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 + 54 9 1138693336. Tel: +54 9 3400-666791.**

Danza Armonizadora

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

Danza Transpersonal

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

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 Yutzis:** +54 221 459 8715 / danielayutzis@gmail.com / Estudio Amancay - @amancayeducaciondelmovimiento

Danza Terapia

■ **Tejer Comunidad** Mover el territorio, crear un mapa. **Conversatorio virtual gratuito** entre profesionales de Danza Movimiento Terapia, Danzaterapia y Movimiento Auténtico. ■ **Lunes 30 de noviembre de 2026. De 19 a 21 hs.:** La AADT invita a un encuentro e intercambio para reconocernos y compartir nuestros recorridos y experiencias. Modalidad virtual por Zoom **(actividad gratuita).** Convoca: Red Federal de la Asociación Argentina de Danza Terapia [AADT]. Info aadt.tesoreria@gmail.com

Laboratorio de improvisación

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

Clases de Chi Kung Gratuitas

■ **Octubre-noviembre-diciembre 2026:** ■ **Clases De Chi Kung Gratuitas En Hospitales Públicos.** Hospital Rivadavia: martes de 13 a 14.30 horas, en Las Heras 2670, CABA, Pabellón Molina, 1er piso, con Mintcho Garrammone, Melisa Nicolau e Irene Martínez Marchal; Hospital Ramos Mejía: miércoles de 15 a 16.30 hs, en Gral. Urquiza 609, CABA, con Pablo Mateu, Susana Lui y Hugo Pintos; Hospital Tornú: jueves de 10 a 11 hs, en Av. Combatientes de Malvinas 3002, parque frente a la Capilla, CABA, con Melisa Nicolau e Irene Martínez Marchal. Las clases en hospitales finalizan la segunda semana de diciembre y se retoman en marzo 2027. Para todo público. No se requiere inscripción previa. Concurrir directamente. También clases gratuitas en plazas los fines de semana. Más información en **www.iigargentina.com.ar/clases/**

La Voz y el Cuerpo

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

Danza Terapia

■ **Tejer Comunidad** Mover el territorio, crear un mapa **Conversatorio virtual gratuito** entre profesionales de Danza Movimiento Terapia, Danzaterapia y Movimiento Auténtico. ■ **Lunes 30 de noviembre de 2026.** De 19 a 21 hs. Modalidad virtual por Zoom **(actividad gratuita).** Convoca: Red Federal de la Asociación Argentina de Danza Terapia [AADT]. Info aadt.tesoreria@gmail.com

Instituto de la Máscara

■ **Formaciones 2027: ¡Inscripciones Abiertas!** ■ «Psicodrama» por Mario Buchbinder y Claudia D'Agostino. ■ **16 de diciembre: Fiesta de Fin de Año.** ■ informes e inscripciones: Wsp: +54 11 6428 2944. ■ Mail: institutomascara@gmail.com

Shiatzu y Qi Gong

■ **Sábado 12 de Diciembre 2026** de 11 a 13 hs. **Clase Abierta y Gratuita de Fin de Año** de Shiatzu y Qi Gong: en Uriarte 2322, CABA. Teórico-Práctica. Concurrir con ropas cómodas. Para todo público. Inscripción previa en **www.iigargentina.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

