

BIOPOLITICA defender la **ALEGRÍA**

Y ADEMÁS

- El cerebro abdominal
- Feldenkrais y psicoanálisis
- Bioenergética lunar
- Yoga

anatomía
cultura
danza
danzaterapia
danza armonizadora
eutonía
expresión corporal

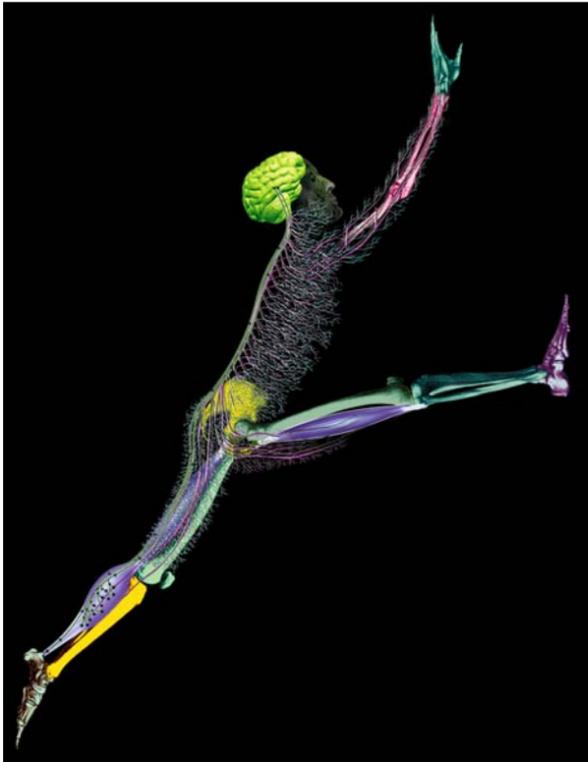
kinesiología
medicina
shiatzu
la voz
agenda

INFORME Y
NOTA POSTER

sistema nervioso &
MOVIMIENTO



en tapa: "gracias Degas"



Esta tapa empezó hace 15 años con una "intervención anatómica de Longas+Pomiés" sobre la fotografía de una de las esculturas de bailarinas de Degas. La estatuilla estaba exactamente en la postura que necesitábamos para dibujar e imprimir sobre ella todos los elementos anatómicos que se ven comprometidos en el movimiento. El sistema nervioso central (encéfalo y médula) donde señalar las vías aferentes, "entrada" de los datos sensibles, y las eferentes, "salida" de la acción motora. Y además, la complejísima red del sistema nervioso periférico llevando y trayendo información desde y hacia todos los rincones del organismo. Y sumamos algunos músculos y huesos... y de pronto descubrimos que si borrábamos la base de la bailarina quedaba una figura mágica, inquietante, etérea que fue la que usamos en la tapa con el nombre gracias Degas...



En el poster, igual que en esta edición, 15 años después, usamos la figura entera. En la tapa, esta vez, nos dimos el gusto de transfigurarla aún más con el uso un poco atrevido del color.

Hace 15 años en blanco y negro... Hoy, jugando con el color...

Kiné®
ISSN 2346-9412

la revista de lo corporal

año 32 - n° 157

junio- julio 2023

editor

Carlos Alberto Martos

dirección periodística

Julia Noemí Pomiés

diseño, arte y diagramación

Rubén Longas + Julia Pomiés

asesoran

Susana Kesselman - Elina Matoso

Carlos Trosman - Olga Nicosia

Marta Jáuregui - Raquel Guido

Silvia Mamana - Mariane Pécora

sumario

Informe "Sistema de Sistemas" SISTEMA NERVIOSO & MOVIMIENTO

3 Voluntario y autónomo

Olga Nicosia, Julia Pomiés

5 NOTA - POSTER

Del cerebro al músculo

Julia Pomiés, Olga Nicosia, Rubén Longas

6 Los ritmos del Sistema Nervioso Autónomo

Silvia Mamana

7 El cerebro abdominal

Silvia Mamana

8 Sentimientos en las tripas

Carlos Trosman

Informe Biopolítico

DEFENDER LA ALEGRIA

11 Explota, explota mi corazón

Celeste Choclin

14 Militantes de la vida

Julia Pomiés

14 Los modos de ser afectado

Susana Kesselman

15 Un acto revolucionario

Mirtha Barnils, Karina Jousse

16 Estabilizar la navegación

Paola Grifman

17 Los fuegos de nuestra tribu

Emiliano Blanco

ADEMÁS

9 Feldenkrais y Psicoanálisis

Isabe Witte

18 Bioenergética lunar

Patricia Aschieri

21 Kiné en Costa Rica

DMT, Silvina Gimpelewicz

En la sección Cuerpo &

21 Bienal de Arte Joven

Convocatoria y agenda

24 Río Abierto Argentina

encuentro nacional

24 Archivo Hernán Kesselman

Inauguración y homenaje

25 Yoga

Noga Chepelinski

26 Yo auxiliar

Claudio Mestre, Mariana Sciotti

27 Desafíos de la comunicación

Mariane Vas, AReCIA

19 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: Leopoldo Marechal 830, 11° A (1405) CABA - tel: 4981-2900.

kine@revistakine.com.ar
www.revistakine.com.ar

ESTA EN NUESTRA WEB DESCARGA LIBRE Y GRATUITA

• SUPLEMENTO ANUAL •



Con todos los enlaces (links) activos para hacer click y entrar directamente a la propuesta que te interesa.

Todo el año 2023 disponible en nuestra página web

www.revistakine.com.ar

Kiné

está asociada a



AReCIA

Asociación de Revistas Culturales Independientes de Argentina

www.revistasculturales.org

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 corresponde a las 5 ediciones de cada año y la Guía Anual de Carreras, Cursos y Profesionales Incluye, además, la versión digital de dos libros de la Colección Kiné Biblioteca. El envío de 5 posters digitales correspondientes a la serie de "Cadenas Musculares" y 3 ejemplares digitalizados de la colección, a elegir desde el N° 71 hasta la fecha, incluyendo las ediciones agotadas en papel.

\$1800.- por todo el año

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. IMPORTANTE: enviar el comprobante de pago con el nombre completo a kine@revistakine.com.ar

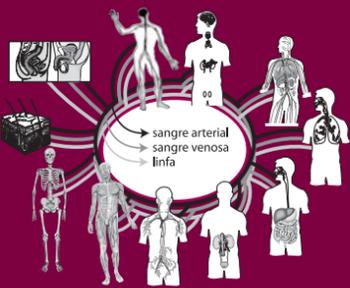
Para suscripciones internacionales **U\$S 20.-** consultar por e-mail a kine@revistakine.com.ar

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

- Artículos especializados.
- Agenda actualizada de cursos, talleres y actividades gratuitas.
- Sumario comentado de la última edición y sumarios completos de las ediciones anteriores.
- Datos para suscripción anual y detalle de beneficios para suscriptor@s.
- Suscripción al newsletter mensual con novedades de Kiné y del campo de lo corporal.
- Información para la solicitud de compra de ejemplares de la colección.
- Y toda la Guía 2023 con los vínculos (links) activos hacia las direcciones de mail y páginas web de los anunciantes.

Seguinos en: [f](https://www.facebook.com/kine) KINÉ la revista de lo corporal [@kine.revista](https://www.instagram.com/kine.revista)





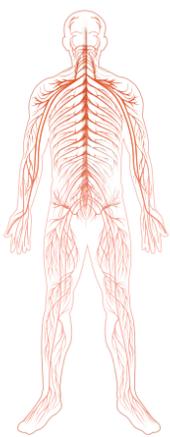
el sistema nervioso & movimiento

2^{da} parte

voluntario y autónomo

escriben Olga Nicosia y Julia Pomiés

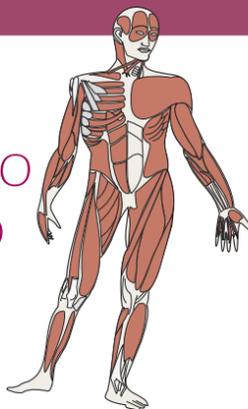
Repasamos esta información básica que dimos en nuestra edición anterior para volver sobre el tema con mayor detalle



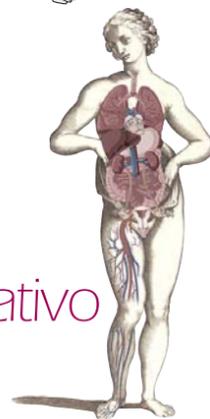
periférico

El sistema nervioso periférico incluye a las vías sensitivas, axones aferentes, y las vías motoras, eferentes. Y a las neuronas que se alojan en los ganglios. Se divide en: somático y neurovegetativo.

voluntario somático



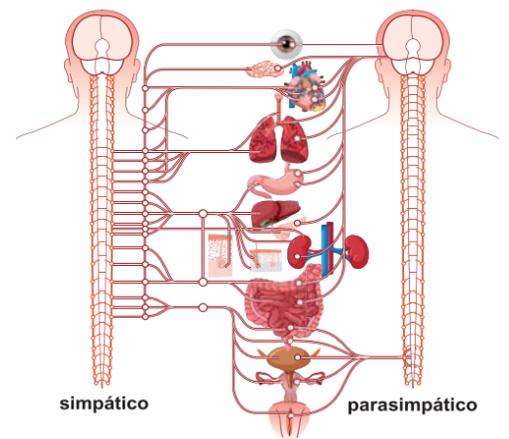
autónomo neurovegetativo



Aclaraciones: el músculo esquelético responde a impulsos o vías reflejas, automáticas y voluntarias. La neurona motora que hace contraer el músculo es la misma. **La organización del movimiento voluntario tiene como telón de fondo movimientos automáticos y reflejos.** Desde distintos niveles de organización del Sistema Nervioso Central descienden las vías motoras y hacen sinapsis con las neuronas motoras de los distintos niveles medulares responsables de la contracción de los músculos esqueléticos.

El sistema nervioso autónomo, controla las funciones **viscerales** del cuerpo. A diferencia de los nervios del sistema somático, los nervios del sistema autónomo tienen dos juegos consecutivos de neuronas: uno va desde la médula espinal hasta los ganglios y otro desde los ganglios a los órganos. El sistema autónomo se activa principalmente por centros situados en médula espinal, tallo cerebral e hipotálamo. Influencias corticales y subcorticales mesencefálicas (área límbica) pueden transmitir impulsos a los centros inferiores y, de esta manera, influir en el control autónomo.

simpático



simpático

parasimpático

parasimpático

músculo estriado

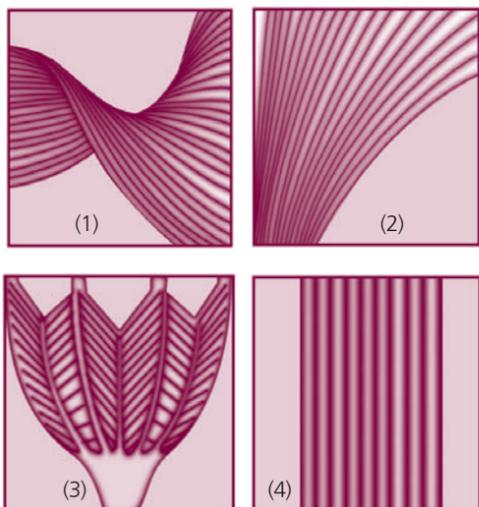
La fisiología de la musculatura estriada, voluntaria, diferencia dos tipos de unidades motrices: fásica y tónica.

En los músculos **fásicos**, o dinámicos, predominan las fibras largas, pálidas, de contracción rápida y menor resistencia a la fatiga.

En cambio en los músculos **tónicos**, propios de la estática, predominan las fibras rojas, cortas, de contracción lenta y con una gran resistencia a la fatiga.

De ambos depende la organización del movimiento.

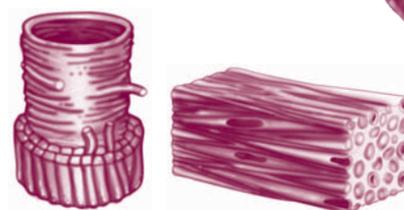
La "arquitectura" de los músculos estriados depende de su función. Algunos se disponen en espiral, como el trapecio, para producir movimientos de torsión (1). En otros las fibras se acomodan en abanico dándole forma triangular al músculo (2); es el caso del temporal, que sirve para masticar: puede actuar con una gran potencia en un espacio plano y reducido. También desarrollan gran fuerza en poco espacio los músculos multipennados (como si estuvieran formados por varias plumas) (3); un ejemplo es el deltoides. Finalmente los músculos de haces dispuestos en forma paralela, en bandas (4), son los que llevan a cabo las contracciones más potentes, el músculo sartorio del muslo es uno de los que tiene esta característica. Un músculo no sería útil si estuviera aislado. Los músculos esqueléticos están en su mayoría dispuestos en cadenas miofasciales que tienen acciones opuestas (antagonismos complementarios): flexores-extensores y abductores-adductores. El trabajo muscular consume energía, genera calor, dióxido de carbono y agua. Pero si el esfuerzo es muy grande y el oxígeno resulta insuficiente se forma ácido láctico, causante de dolor y fatiga muscular.



músculo liso

El sistema nervioso autónomo también es denominado sistema nervioso vegetativo, o neurovegetativo, o involuntario, o visceral (simpático y parasimpático). Es aquella parte del sistema nervioso que regula las funciones vitales fundamentales del organismo con el objeto de mantener el equilibrio fisiológico (homeostasis).

Esas funciones vitales son en gran parte independientes de la conciencia y relativamente autónomas; son funciones vegetativas (sistema cardio-respiratorio, glándulas endocrinas, aparato pilo sebáceo y sudoríparo, digestivo, urinario, etc.) y también regula el movimiento de la musculatura lisa de las vísceras.



El músculo liso tiene células alargadas, con un núcleo; dispuestas en haces que producen contracciones lentas, pero de larga duración.

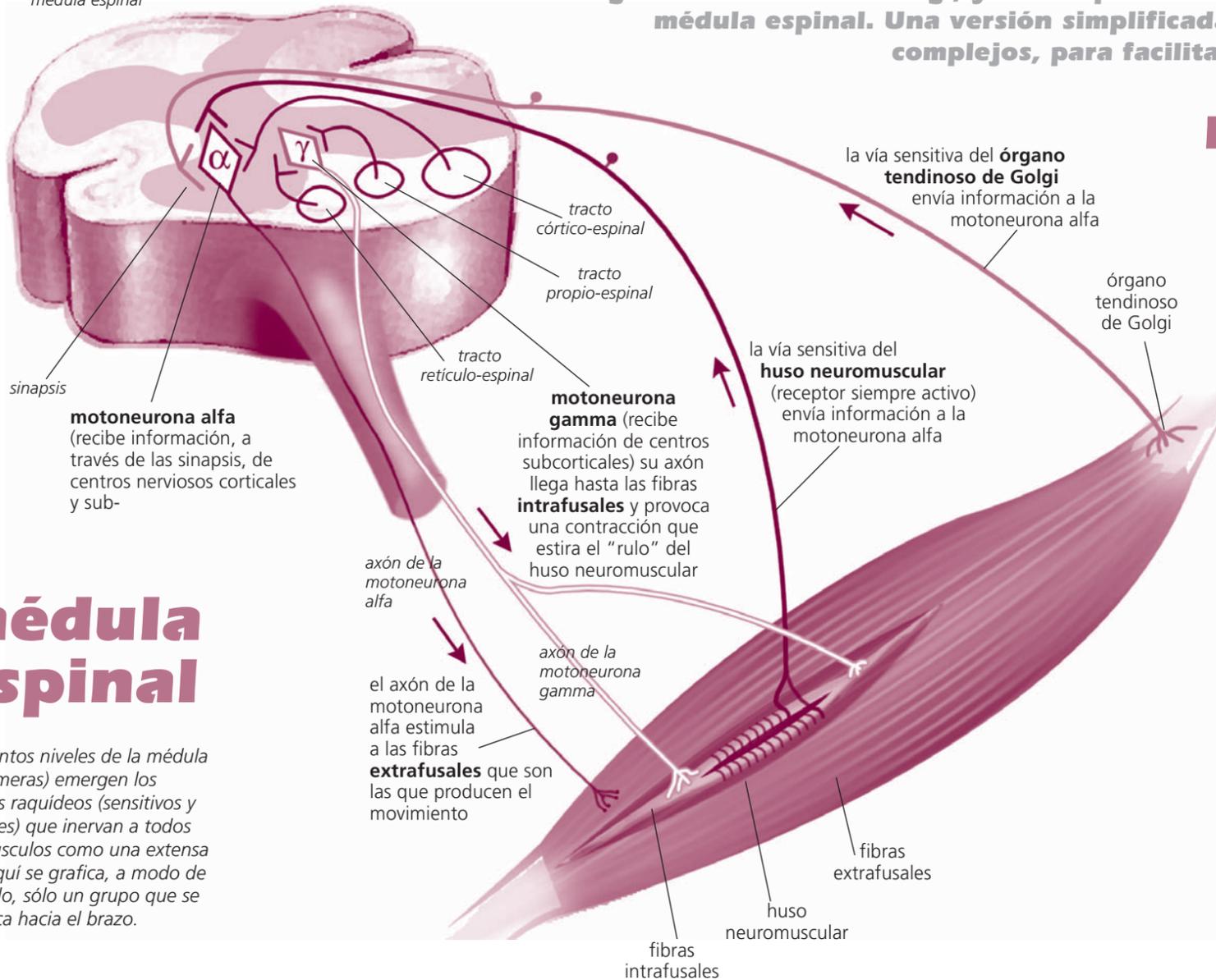
Los músculos lisos son, por ejemplo, los de las arterias, el intestino, y otros órganos internos. Son involuntarios, y están en uso continuo, realizando los movimientos de la digestión o los de la circulación sanguínea, etc. Llevan a cabo contracciones persistentes. Están formados por fibras cortas y fusiformes, a veces dispuestas en capas transversales. Cuando las fibras están separadas entre sí (como en las arterias y en el iris de los ojos) sólo se contraen ante un impulso nervioso. Cuando están tan densamente agrupadas que casi no se distinguen entre sí (como en las vísceras) producen un movimiento ondulatorio denominado peristaltismo. En algunos órganos, como la vejiga y el esófago, existe una interesante combinación de músculos estriados y lisos funcionando en colaboración.

El gráfico representa esquemáticamente un músculo en el que se observan las fibras musculares, el huso neuromuscular, el órgano tendinoso de Golgi, y sus respectivas conexiones con la médula espinal. Una versión simplificada de circuitos muy complejos, para facilitar su comprensión.

músculo

Dentro del músculo las vías sensitivas (aférentes) del huso neuromuscular y del órgano tendinoso de Golgi envían información a las neuronas motoras (alfa), que son las que inervan a las fibras musculares externas al huso, responsables del movimiento. Las fibras internas al huso, vinculadas al tono muscular, reciben desde las neuronas gamma estímulos nerviosos que provienen de zonas profundas del encéfalo (regiones subcorticales, hipotálamo, formación reticular, cerebelo, etc.). El estiramiento del músculo provoca el estiramiento del huso neuromuscular y desencadena el reflejo miotático. Las vías sensitivas aferentes, además de las conexiones a nivel medular, ascienden a distintos centros subcorticales y corticales que, en un proceso de retroalimentación, influyen a su vez en el tono y el movimiento

Corte de la médula espinal



médula espinal

A distintos niveles de la médula (metámeras) emergen los nervios raquídeos (sensitivos y motores) que inervan a todos los músculos como una extensa red; aquí se grafica, a modo de ejemplo, sólo un grupo que se ramifica hacia el brazo.

FORMACIÓN 2023
Presencial y Online

57 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.

Río Abierto, Paraguay 4171, CABA. 4833-0813/6889 whatsapp 1140418665
www.rioabierto.org.ar

ASOCIACIÓN FELDENKRAIS ARGENTINA

MES DE MAYO
SEMANA FELDENKRAIS

DIVULGACIÓN DEL
MÉTODO FELDENKRAIS

LISTADO DE PROFESIONALES
FELDENKRAIS EN NUESTRA WEB

VÍNCULOS
INTERINSTITUCIONALES

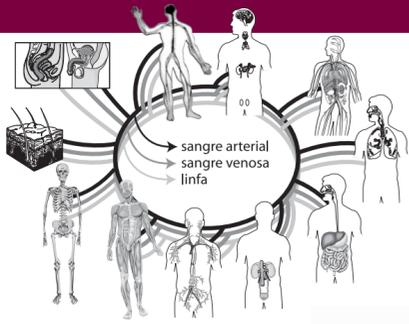
NUEVAS
ACCIONES Y PROYECTOS

REPRESENTACIÓN EN
FEDERACIÓN INTERNACIONAL FELDENKRAIS Y RED LATINOAMERICANA

www.feldenkrais.org.ar
instagram.com/argentinafeldenkrais/ Asociación Feldenkrais Argentina

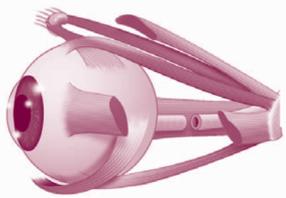
sistema nervioso (2da. Parte) NOTA-POSTER

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



El movimiento, el sostén, el equilibrio de nuestro cuerpo dependen, desde el punto de vista orgánico, de la actividad de los músculos esqueléticos o estriados y del sistema fascial que lo integra (miofascial). Las neuronas motoras responsables de la contracción muscular (energía muscular) reciben influencias de diferentes niveles del sistema nervioso, además el sistema fascial tiene una respuesta no neuronal (energía elástica). Esa exquisita y compleja organización del movimiento depende de la continua actividad de las vías sensitivas compromete a todos los sistemas orgánicos e involucra también nuestras emociones, sentimientos y pensamientos.

El sistema laberíntico vestibular del oído interno informa sobre la posición de la cabeza en el espacio, y también sobre los movimientos de aceleración, desaceleración y rotatorios. Nervio auditivo (VIII)

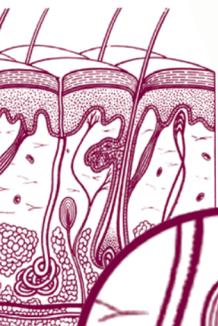


La información de los fotorreceptores de la retina del ojo, hacen relevo con otras neuronas y conforman el nervio óptico (II) que llega al área visual. Los nervios motores oculares (III y VI) y el patético (IV) activan los músculos que posicionan los ojos. Procesos asociativos permiten la percepción de las formas, la referencia espacial, los cambios de posición del propio cuerpo y del ambiente. De ello depende una adecuada coordinación óculo-motora.



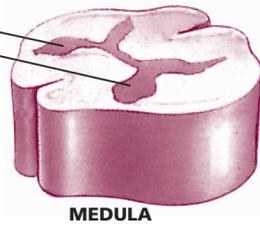
La influencia del sistema nervioso en la lengua está condicionada por sus funciones: la masticación, la deglución, el sentido del gusto, la fonación, la relación con el hueso hioides etc. dependen de una gran variedad de vías sensitivas y motoras (pares craneales) trigémino sensitivo (V) y facial (VII). El hipogloso mayor (XII) motor y el glossofaríngeo (IX) mixto, inervan los 17 músculos que la conforman. Esa relación estrecha e intensa con el cerebro fue resaltada y aplicada en el Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento, creada por Fedora Aberastury.

Un permanente circuito de retroalimentación de la información propioceptiva que llega a distintos niveles del Sistema Nervioso permite el continuo ajuste de los movimientos, que pueden alcanzar una gran precisión. Sobre todo en zonas de alta complejidad, como las manos.



Los receptores táctiles (exteroceptores de la piel) tienen gran importancia para regular los movimientos de acuerdo a los puntos de apoyo, el contacto con otros, la temperatura del ambiente, etc.

Sustancia gris en las astas delanteras de la médula espinal



La sustancia gris de la médula espinal contiene los cuerpos celulares de las neuronas. En las astas ventrales, delanteras, se alojan los cuerpos de las neuronas motoras que envían señales a los músculos esqueléticos. En las posteriores las sensitivas y en la zona media las viscerales. La materia blanca está formada por las prolongaciones neuronales (dendritas y axones).

Las **vías sensitivas** llevan la información desde las fascias, los músculos, tendones y articulaciones, vísceras, etc. hacia diferentes niveles del sistema nervioso central.

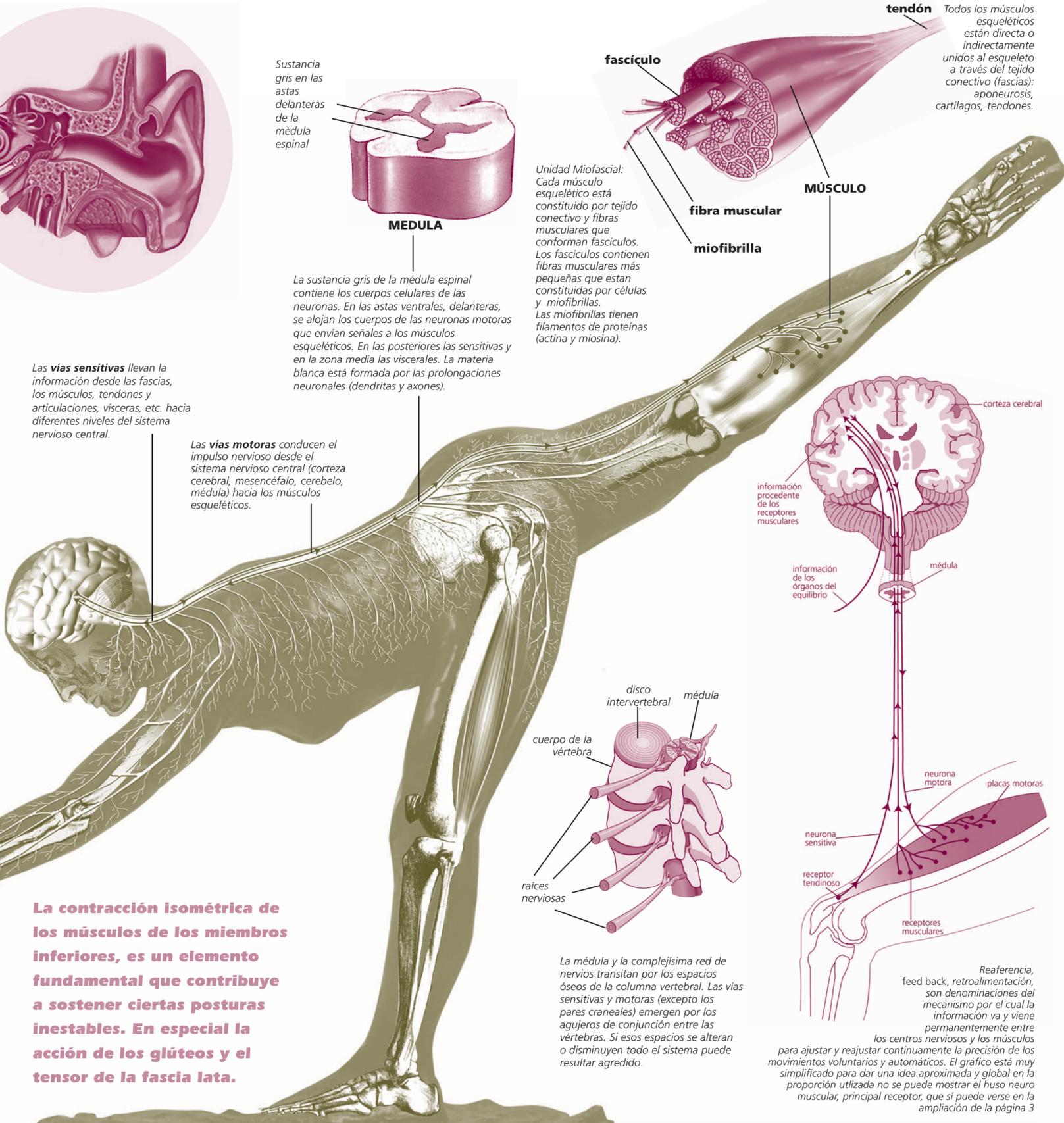
Las **vías motoras** conducen el impulso nervioso desde el sistema nervioso central (corteza cerebral, mesencéfalo, cerebelo, médula) hacia los músculos esqueléticos.

La contracción isométrica de los músculos de los miembros inferiores, es un elemento fundamental que contribuye a sostener ciertas posturas inestables. En especial la acción de los glúteos y el tensor de la fascia lata.

fascículo
MÚSCULO
fibra muscular
miofibrilla

Unidad Miofascial: Cada músculo esquelético está constituido por tejido conectivo y fibras musculares que conforman fascículos. Los fascículos contienen fibras musculares más pequeñas que están constituidas por células y miofibrillas. Las miofibrillas tienen filamentos de proteínas (actina y miosina).

tendón Todos los músculos esqueléticos están directa o indirectamente unidos al esqueleto a través del tejido conectivo (fascias): aponeurosis, cartílagos, tendones.

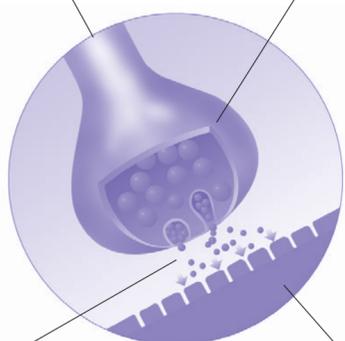


La médula y la complejísima red de nervios transitan por los espacios óseos de la columna vertebral. Las vías sensitivas y motoras (excepto los pares craneales) emergen por los agujeros de conjunción entre las vértebras. Si esos espacios se alteran o disminuyen todo el sistema puede resultar agredido.

Reaferencia, feed back, retroalimentación, son denominaciones del mecanismo por el cual la información va y viene permanentemente entre los centros nerviosos y los músculos para ajustar y reajustar continuamente la precisión de los movimientos voluntarios y automáticos. El gráfico está muy simplificado para dar una idea aproximada y global en la proporción utilizada no se puede mostrar el huso neuro muscular, principal receptor, que si puede verse en la ampliación de la página 3

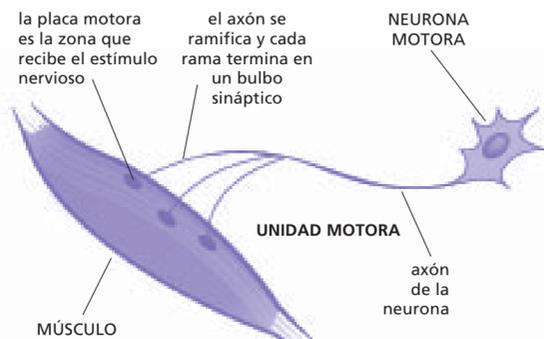
unión neuromuscular

- 1) el impulso nervioso llega hasta la terminación de la neurona: axón
- 2) en el bulbo sináptico del axón se liberan los neurotransmisores químicos



La acetilcolina es el neurotransmisor más común, que actúa sobre las fibras musculares modificando la permeabilidad de las membranas y desencadena la contracción muscular.

- 3) las moléculas del neurotransmisor se derraman sobre la membrana de la célula muscular
- 4) las miofibrillas reciben el estímulo y responden acortándose

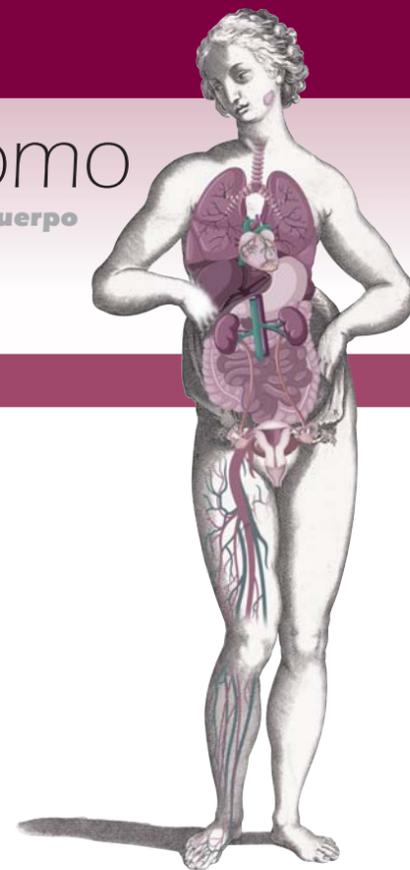


Como se muestra en el gráfico, la unidad motora o neuromuscular está constituida por una neurona motora, sus terminaciones nerviosas (axones) y el grupo de fibras musculares inervado por esa neurona.

El punto de contacto entre la neurona y la fibra muscular es la placa motora. En los botones terminales (bulbo sináptico) de cada axón de la neurona motora el impulso eléctrico nervioso libera una sustancia química denominada neurotransmisor que se derrama sobre la membrana (sarcolema) de la fibra muscular. En esa zona del sarcolema que recibe el estímulo del neurotransmisor (placa motora) se activa un impulso (cambio electroquímico) que llega hasta las miofibrillas a través del sistema membranoso que las envuelve. Las miofibrillas responden acortándose, y la fibra muscular se contrae.

los ritmos del sistema nervioso autónomo

El sistema nervioso autónomo (SNA) o neurovegetativo controla el funcionamiento biológico del cuerpo durante el sueño y la vigilia. Este control opera en gran medida en forma inconsciente. Aunque la función autónoma no depende de la voluntad, forma parte de procesos (que incluyen sensaciones, emociones y motivaciones) que son complementarios de la actividad cognitiva y voluntaria.



escribe **Silvia Mamana**

Algunos de los procesos que controla el Sistema Nervioso Autónomo (SNA) son:

- El mecanismo de la respiración en los pulmones (respiración pulmonar) y en los tejidos (respiración celular), midiendo la concentración de oxígeno y dióxido en la sangre y otros tejidos.
- El rendimiento cardiovascular en todo el cuerpo, regulando el flujo sanguíneo según las necesidades del cuerpo.
- La alimentación a través de la ingestión y la digestión que involucra las funciones del tracto digestivo y sus órganos accesorios (hígado, vesícula y páncreas), y la eliminación de desechos.
- El metabolismo de los distintos tejidos.
- El equilibrio hídrico a través de la ingestión de líquidos, y la eliminación a través de los riñones y la vejiga.
- La reproducción, regulando las funciones glandulares.

El SNA tiene dos divisiones principales: **simpática y parasimpática**. Los nervios del sistema nervioso simpático (SNSi) se originan en las áreas torácica y lumbar de la médula espinal, por lo que se lo conoce también como **sistema toracolumbar**. Los nervios del sistema nervioso parasimpático (SNPs) se originan en el cerebro y en el área del sacro por lo cual se lo denomina **sistema craneosacro**.

El propósito del SNA con sus dos divisiones es el de mantener la homeostasis o equilibrio fisiológico.

El sistema nervioso simpático

El SNSi se activa en situaciones de emergencia, preparando al cuerpo para la acción a través de la liberación de noradrenalina, un neurotransmisor de acción duradera.

Fisiológicamente hay un incremento de flujo sanguíneo hacia los músculos esqueléticos acompañado de un aumento del tono muscular, del ritmo cardíaco, de la frecuencia respiratoria y de la actividad de la médula suprarrenal, que libera en la sangre adrenalina y noradrenalina, que a su vez potencian el efecto simpático.

En Body-Mind Centering™ (BMC) consideramos al SNSi como una red de comunicación que **canaliza información** desde el sistema entérico(1), y desde los centros autónomos y los somáticos, a través de todo el Sistema Nervioso. Mediante su acción registramos y dirigimos nuestros procesos y movimientos internos, y nuestros procesos energéticos. En la vida cotidiana la **actividad simpática** es predominante cuando nos embarcamos en actividades físicas y

cuando la atención está dirigida hacia el exterior, por ejemplo, al enfocarnos en logro de objetivos.

Tradicionalmente a esta rama del sistema autónomo se la relaciona con el mecanismo de **respuesta al estrés** (2), que se activa cuando el organismo está sobrecargado o abrumado. Este proceso es un patrón reflejo que genera *dificultades para procesar* tanto experiencias pasadas como presentes, así como también para *organizar y planificar* el futuro. El SNSi lleva las señales de alarma a todo el cuerpo, informando sobre situaciones que ponen en riesgo la supervivencia y que requieren un estado de mayor atención.

Emocionalmente, el SNSi nos puede llevar a un estado de alerta y vigilancia, y a una sensación de percepción clara y aguda. Si está equilibrado, ante la exigencia podemos mantener un estado de conciencia calma y sostenido. Si no lo está, se generan las respuestas como el “distress”, depresiones, o ataques de pánico.

El sistema nervioso parasimpático

En contraste, la acción de los SNPs apunta a disminuir el gasto energético y a restablecer el bienestar general del cuerpo. El neurotransmisor predominante es la acetilcolina, que se degrada rápidamente, por lo que sus efectos son menos duraderos que los producidos por el SNSi.

Fisiológicamente produce un incremento del flujo sanguíneo hacia los órganos del tracto digestivo, para sustentar la digestión, acompañado de una disminución del tono muscular, de la frecuencia respiratoria, del ritmo cardíaco y de la actividad de la médula suprarrenal. La meditación, las somatizaciones, etc., así como el comer y el dormir son **actividades parasimpáticas**.

Para BMC™, el SNPs provee el tono básico para la comunicación y para la integración de los diversos aspectos del sistema nervioso. Es el encargado de registrar el **tono nervioso de base** de un área determinada, y también de todo el cuerpo. El SNPs produce un estado de conciencia dirigido hacia la percepción interna, y favorece nuestra capacidad para procesar. Está orientado hacia el descanso, la relajación y la recuperación, nos provee de nuestro sentido del ser, y nos permite percibir la reali-

dad en forma global, sin hacer hincapié en ningún aspecto de ella en particular.

El equilibrio autónomo

Actualmente hay diversos métodos y técnicas terapéuticas que se basan en el logro del equilibrio del sistema nervioso, y especialmente del sistema autónomo, como forma de recuperar la salud, tanto física como emocional. Si el SNA se encuentra equilibrado, percibimos en el cuerpo un sentido de vitalidad y bienestar.

Así como un desequilibrio en las raíces nerviosas del sistema nervioso somático (o voluntario) puede manifestarse, por ejemplo, a través de problemas musculares, una falta de equilibrio en el sistema autónomo puede originar no sólo disfunciones orgánicas sino también problemas emocionales, de percepción y cognitivos. Este desequilibrio se encuentra frecuentemente en la base de los **problemas crónicos**.

Para BMC™, las actividades simpática y parasimpática no son antagónicas sino complementarias. Cada una de ellas actúa como soporte de la otra. Tener dos subsistemas opuestos de registro y control nos ayuda a prevenir una reacción exagerada cuando se debe cambiar de la manifestación simpática a la parasimpática, o viceversa, debido a las exigencias internas o del medio ambiente. La **alternancia de expresión** de estos dos elementos es necesaria para el equilibrio del sistema. Consideramos que tanto el sistema somático como el sistema autónomo poseen ritmos que están sustentados por el flujo de actividad que circula por los nervios.

Dice Bonnie Bainbridge Cohen: “Como la inervación autónoma hacia los órganos y glándulas es más importante para los procesos vitales que la inervación somática hacia los músculos esqueléticos, consideramos que el ritmo autónomo es fundamental.”

• El ritmo autónomo –agrega– sustenta el flujo y la actividad de los nervios somáticos. Cuando éste está restringido, se produce una restricción en el funcionamiento somático. A su vez, bloqueos en los nervios del sistema somático pueden también influir en el sistema autónomo. Un desequilibrio en el flujo entre los nervios simpáticos y parasimpáticos se verá reflejado en nuestra capacidad para “movernos” en el mundo.”

Desde el punto de vista psicofísico, como el SNA responde a la estimulación externa

e interna, los estados mentales asociados con él se relacionan respectivamente con el **foco externo** y el **interno**. En función de ello, y de las dos posibilidades que tiene el sistema nervioso: percibir (**vía sensitiva**, de la periferia al centro) y actuar (**vía motora**, del centro a la periferia), podemos considerar que:

• La **actividad simpática** está relacionada con la capacidad de percepción del entorno y con el movimiento iniciado en función de lo que se desarrolla en él.

• La **actividad parasimpática** está relacionada con la percepción de lo que pasa en el interior del cuerpo, y el movimiento iniciado desde su interior (actividad automática).

Poniendo el énfasis en uno u otro aspecto podemos restaurar el equilibrio psicofísico. Una persona deprimida deberá sustentar sus vías de expresión simpática para lograr una mayor conexión con el entorno y con los demás. Por el contrario, a una persona con problemas de stress, el foco en su flujo parasimpático podrá ayudarlo a encontrar el estado de introspección necesario para el descanso y la recuperación.

Considerado de esta manera, el Sistema Autónomo provee los elementos que permiten el acceso a la unidad cuerpo-mente, espacios donde se disuelven los límites entre lo consciente y lo inconsciente, permitiendo la creación de nuevas formas de expresión, y generando oportunidades para la transformación y el equilibrio tanto del sistema nervioso como de los demás sistemas corporales.

Silvia Mamana. Docente e investigadora corporal. Somatic Movement Educator y Body-Mind Centering Practitioner y Trainer. Practitioner del Método Feldenkrais. Directora del Centro de investigación y estudios corporales (CIEC) de Buenos Aires.

Notas:

1. Para una descripción del sistema entérico, ver Kiné nº 60, diciembre 2003.
2. En inglés, FFF o “Fight, flight or freeze response” (luchar, huir o paralizarse).

ESCUELA NUAD THAI

Formación Tradicional



Masaje y Técnicas Externas de las Tradiciones Thai y Lanna

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.

escuelanuadthai@gmail.com
www.escuelanuadthai.com
escuelanuadthai

INSTITUTO DE LA MÁSCARA

45 años

CON CUERPO Y ALMA

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



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

FORMACIONES DIPLOMATURAS OFICIALES

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

FORMACIONES Y TRATAMIENTOS ON LINE

el cerebro abdominal

escribe **Silvia Mamana**

Como el resto de los órganos del cuerpo, el aparato digestivo está bajo el control del sistema nervioso autónomo (SNA). Pero a diferencia de otras vísceras, éste posee un sistema propio de regulación. Las últimas investigaciones en neurogastroenterología nos dicen que este mecanismo hace algo más que regular y supervisar los complejos procesos digestivos. Los plexos nerviosos del sistema nervioso entérico (SNE), como el cerebro, producen sustancias que influyen en nuestro estado de ánimo.

Esto no debería sorprendernos, ya que, si hacemos referencia a la sabiduría popular, en las culturas antiguas y modernas se ha tenido la conciencia de que nuestro aparato gastrointestinal es capaz de experimentar emociones. "Se me hace un nudo en el estómago", "no lo trago", "como una patada al hígado", son sólo alguna de las referencias "digestivas" que utilizamos habitualmente. Un cosquilleo en la panza ante una buena noticia o la sensación de "mariposas en el estómago" ante la vista de la persona amada son la otra cara de la moneda.

El segundo cerebro

El sistema nervioso entérico (SNE) es la red nerviosa local del sistema digestivo, alojada en las capas de tejido que forman el esófago, el estómago, el intestino y el colon. Es una red primitiva, pero a la vez compleja. Si tenemos en cuenta que solamente en el intestino delgado existen más de 100 millones de células nerviosas, que es aproximadamente el mismo número de células que forman la médula espinal, el número total de células del SNE supera ampliamente a las contenidas en la médula.

En la evolución filogenética, el tubo digestivo (con su habilidad para ingerir, masticar, digerir, asimilar y excretar sustancias) y un sistema nervioso rudimentario aparecen en primitivos animales tubulares que vivían adheridos a las rocas, desde donde esperaban que la comida pasara cerca de ellos para alimentarse. Con la evolución, los animales necesitaron de un cerebro más complejo para asegurarse la comida y la reproducción, y desarrollaron un sistema nervioso central. Sin embargo, el sistema nervioso visceral siguió siendo necesario para que las crías pudieran alimentarse desde el momento del nacimiento, y la naturaleza decidió que era más práctico dejarlo dentro del tracto digestivo que trasladarlo a la cabeza. En animales superiores, el SNE es un circuito independiente conectado al sistema nervioso central (SNC) pero que puede funcionar independientemente, sin seguir las instrucciones del "cerebro superior". En el cuerpo humano, esta conexión entre ambos sistemas se realiza a través del nervio vago (X par craneal), el nervio más largo del sistema nervioso parasimpático.

Embriológicamente, tanto el SNC como el SNE se desarrollan de una porción de tejido denominada cresta neural. Esto ocurre muy temprano en el desarrollo del embrión, y sólo tiempo más tarde ambos sistemas son conectados a través del nervio vago. Aunque embriológicamente podemos decir que ambos sistemas se desarrollan al mismo tiempo, filogenéticamente hablando, como vimos, el cerebro visceral aparece mucho antes, y está más relacionado con nuestro cerebro reptil y con el sentido básico de supervivencia que con la corteza cerebral que dirige y controla todos nuestros actos como seres civilizados.

El cerebro entérico recibe en todo momento información desde la cabeza, pero nadie le dicta cómo debe trabajar. Es más, el flujo de mensajes desde el vientre a la cabeza supera con creces las órdenes que llegan del cerebro al tubo digestivo.

Estudios realizados indican que el 90% de las fibras del nervio vago son aferentes, es decir que transmiten señales en dirección a la cabeza. Esto hace que el mismo funcione básicamente como una vía de información desde el tracto digestivo al cerebro, donde esa información se integra con la proveniente de otras áreas del cuerpo.

Las fibras que van del cerebro al vientre a su vez informan de la relación con el resto de las funciones corporales, lo que hace del sistema nervioso entérico un lugar independiente de integración y procesamiento, un segundo cerebro. "El sistema nervioso entérico jamás compondrá silogismo, escribirá poesía o abordará el diálogo Socrático, pero a pesar de ello es un cerebro", dice el Dr. Michael Gershon jefe del Departamento de Anatomía y Biología Celular de la Universidad de Columbia, Nueva York en su libro *The Second Brain*.

A medida que descendemos por el tubo digestivo, el SNC cede control a su contraparte abdominal. Desde la boca hasta la mitad del esófago, predomina el control del cerebro. La primera manifestación de la mente entérica se hace notar en los movimientos peristálticos de la parte inferior del esófago. El cerebro vuelve a tomar el control en el cardias (el esfínter que permite el paso de los alimentos hacia el estómago), donde tiene una influencia importante, ya que el vago se encarga de mantenerlo informado de lo que pasa en el abdomen, aunque el entérico puede retomar las riendas en cualquier momento.

El auténtico reinado del segundo cerebro comienza en el píloro (el esfínter de salida del estómago), y se extiende a lo largo del intestino delgado, la región dedicada a la absorción de los nutrientes. En el tramo final del aparato digestivo, el SNC vuelve a mostrar su dominio, ya que el control del ano es voluntario.

Las células nerviosas del SNE se encuentran dispersas en tres plexos llamados mientérico, submucoso y mucoso. El plexo mientérico o de Auerbach inerva las dos capas musculares del sistema digestivo, y se encarga del control de los movimientos del mismo. La capa externa está formada por músculos longitudinales que impulsan la comida desde la boca al ano. Músculos circulares forman la capa interna, que presiona la comida a medida que transita por el tracto. Para que el ritmo sea suave y armónico, debe haber coordinación entre las dos capas, comenzando por la contracción de la musculatura circular que presiona el bolo alimenticio, seguida por la contracción de la capa longitudinal, que ayuda a transportarla. Si ocurre lo contrario, se produce una interrupción en el ritmo: una respuesta si – no – sí, que interfiere en el tránsito del alimento.

El plexo submucoso o de Meissner se localiza en la submucosa, e inerva la musculatura de la mucosa, donde se encuentra el plexo mucoso. Ambos controlan la secreción de las glándulas digestivas, la lubricación del tracto, el flujo sanguíneo y los reflejos del epitelio (la "piel" del tubo

digestivo) que entra en contacto con las sustancias ingeridas.

Los plexos del SNE contienen las mismas células que encontramos en el sistema nervioso, y sensores que monitorean el progreso de la digestión. Un rico circuito intrínseco de neuronas sensitivas, motoras e interneuronas conecta los diferentes niveles del intestino y coordina la actividad a lo largo de su recorrido. Se han identificado más de treinta sustancias liberadas por las terminaciones nerviosas de los distintos tipos de neuronas gastrointestinales, entre ellas neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, diferentes opiáceos que modulan el dolor, y benzodiazepinas, compuestos químicos con el mismo efecto tranquilizante que ciertos medicamentos.

"El sistema nervioso entérico es un vasto almacén químico en el que están representadas todas y cada una de las clases de neurotransmisores que operan en nuestro cerebro", dice el profesor Gershon, Y agrega: "La multiplicidad de neurotransmisores en los intestinos sugiere que el lenguaje hablado por las células del sistema nervioso abdominal es tan rico y complejo como el del cerebro".

Hay también similitudes entre ambos sistemas relacionadas con el efecto del sueño sobre el tracto digestivo. Durante la noche, al cesar los procesos digestivos, el SNE produce ondas lentas de contracciones musculares suaves en ciclos similares a los que el cerebro produce durante el sueño.

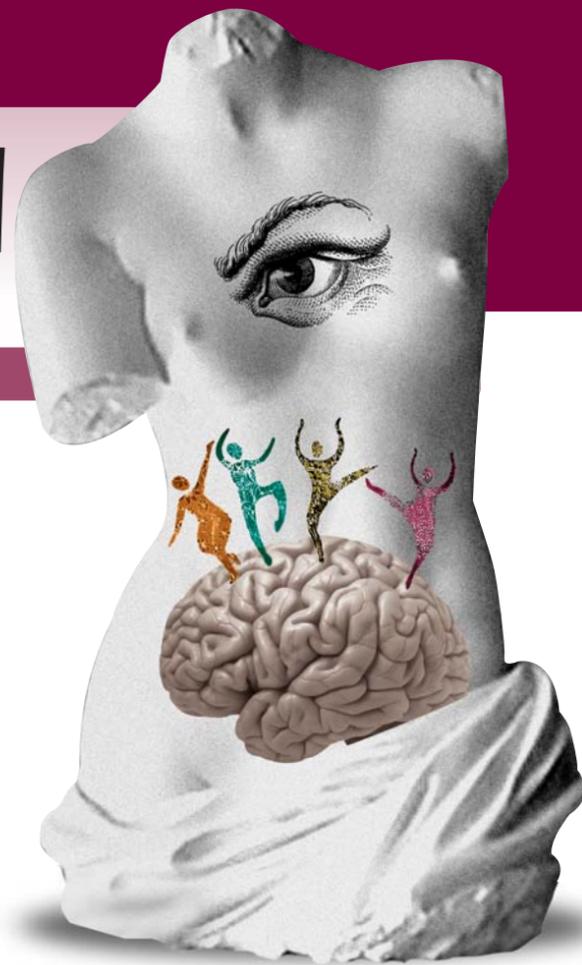
Se ha comprobado que pacientes con problemas digestivos tienen también anomalías en el movimiento rápido de los ojos, coincidente con el período donde se producen los sueños. Esto apoya la creencia popular que dice que la indigestión trae pesadillas.

El hecho de que el sistema entérico trabaje por cuenta propia hace que los científicos estén considerando la posibilidad de que también pueda memorizar ciertas emociones, sufrir de estrés y tener neurosis propias.

El estudio de los vínculos entre ambos sistemas permite comprender el origen de ciertas patologías gástricas y psíquicas, y el por qué los medicamentos destinados a tratar trastornos mentales afectan a los intestinos, y viceversa. Por ejemplo, algunos antidepresivos pueden provocar trastornos digestivos, ya que actúan aumentando la concentración de serotonina, lo que puede desajustar el reflejo peristáltico, desencadenando problemas de estreñimiento o de diarrea.

Como la piel, las mucosas del sistema digestivo limitan al organismo frente al mundo, ya que los contenidos del tracto son, de alguna manera, parte del mundo externo. En función de ello, estas mucosas cumplen funciones de protección, de absorción, de secreción, de transporte de sustancias y de defensa. Dicho de otra manera, nos protegen, nos permiten asimilar, entregar, acompañar y defendernos, de acuerdo a las circunstancias. A lo largo del recorrido del tracto encontramos válvulas o esfínteres que se abren o se cierran para el paso de aquello que nos nutre o nos perjudica. Aunque la boca no es considerada tradicionalmente un esfínter, es la abertura superior del tubo, y podemos considerarla como un órgano primario para la toma de decisiones: negar – cerrar – parar, o bien: aceptar – abrir – avanzar.

Michael Gershon dice: "Cuando nuestros predecesores emergieron del cieno y adquirieron una espina



dorsal, desarrollaron un cerebro en la cabeza y un estómago con una mente propia. El cerebro principal delegó las funciones digestivas a un segundo cerebro, para así dedicarse en cuerpo y alma a otros menesteres, como la caza, la huida ante posibles enemigos y la búsqueda de pareja".

Hemos recorrido un camino bastante extenso y sembrado de desafíos y dificultades desde la época de esos predecesores. Actualmente podríamos decir que las exigencias de la cotidianidad nos obligan a controlar rigurosamente nuestros actos desde este control central situado en el interior de la cabeza, al que hemos convertido en dueño total de nuestro cuerpo: a través de él tomamos decisiones y nos enfrentamos a la rutina diaria. Excediéndose en las funciones para la cual fue creado, el cerebro nos dicta no sólo cuándo y cómo debemos actuar, sino cuándo y cómo debemos comer o no comer, dormir o mantenernos despiertos, detenernos o no para atender a nuestras necesidades básicas, etc.

El cerebro abdominal nos conecta con nuestra intuición, con el sentido elemental de confort / incomodidad, seguridad / vulnerabilidad, tranquilidad / agitación que tenemos, nos informa sobre nuestro estado básico, y nos alerta del peligro. Prestarle atención y coordinar las sensaciones que nos llegan de él con los pensamientos que elaboramos en el cerebro nos permite lograr un equilibrio entre la razón y la intuición.

Silvia Mamana. Docente e investigadora corporal. Somatic Movement Educator y Body-Mind Centering™ Practitioner y Trainer. Practitioner del Método Feldenkrais. Directora del Centro de investigación y estudios corporales (CIEC) de Bs. As.

Nota:

1. El patrón pre-espinal es el movimiento iniciado desde las dos columnas blandas del cuerpo, que se desarrollan paralelas al eje axial de la columna ósea. Estas dos columnas son el tracto digestivo y el SNC (cerebro y médula). El patrón oral es el movimiento iniciado desde la boca, considerada como extremidad con la capacidad de proyectarse y alcanzar. El patrón espinal es el movimiento iniciado desde la columna vertebral. Cada uno de estos patrones o tipos de movimiento tiene el sustento de aquellos que se desarrollaron ontogenéticamente con anterioridad.

Referencias

- Bonnie Bainbridge Cohen, Sensing, Feeling and Action, Contact Editions, 1993.
- Sandra Blakeslee, Complex Hidden Brain in the Gut Makes Cramps, Butterflies and Valium, The New York Times, enero de 1996.
- Michael D. Gershon, The Second Brain, Harper Collins Publishers, 1998.
- Herbert Lippert, Anatomía. Estructura y morfología del cuerpo humano, Editorial Marbán, 2002.

los sentimientos están en las tripas

Podemos considerar a la Medicina Tradicional China, con sus casi 6000 años de antigüedad, como la primera medicina psicosomática. Describe a los seres humanos como una unidad energética donde tanto el plano psíquico-mental, como el somático-biológico, como el energético-vital, producen acciones continuamente mientras vivimos.

escribe: **Carlos Trosman**

Las acciones de nuestra unidad energética, cualquiera sea el plano en que se desarrollen, tienen su correlato en los otros planos o dimensiones, afectándose mutua y constantemente, en forma sincronizada o no. Por este motivo, cada tratamiento o receta general debe adaptarse a la particularidad de cada persona, a su estado físico y psíquico en el momento de la prescripción, a la época del año y al clima predominante. Para una misma enfermedad, no se emplea el mismo tratamiento en verano que en invierno, tampoco para una persona flaca o una robusta, para quien está en un momento de duelo y tristeza o para alguien eufórico, para la juventud o para la vejez. Es importante adaptar el tratamiento al terreno de cada persona y al momento del entorno.

En la teoría de las 5 Actividades del Qi (energía vital), se relacionan los órganos internos con las emociones básicas. Esta relación está basada en la dirección del movimiento del Qi.

El pulmón es afectado por la **tristeza**, que nos hace moquear y lagrimear como la gripe. Aquí la dirección del Qi es hacia el interior, como en el otoño, cuando comenzamos a cubrir más la piel para protegernos del inicio del frío.

El riñón se contrae con el **miedo**, aumentando el sudor y las ganas de orinar. La energía se mueve en forma descendente y profunda, hacia los huesos, como sucede en el invierno donde nos cubrimos más para protegernos de las inclemencias del clima, "estamos más adentro".

El hígado se inflama con el **enojo**: la rabia "patea el hígado" (como dice la sabiduría popular) y calienta la cabeza. Es imposible quedarse quieto estando enojado, y hay un dicho: "saltó como leche hervida" en referencia al ataque de ira. Es una energía que brota y sale hacia afuera, como en primavera, cuando las semillas y los brotes (que no se enojan) rompen sus cáscaras y abren la tierra para brotar.

El corazón puede fallar por un exceso emocional, incluso de **alegría**. La alegría es como el fuego del hogar donde desde tiempos remotos nos juntamos para calentarnos y compartir. La energía se distribuye por todos lados y es ascendente, como el calor del verano.

El estómago se afecta con la **preocupación** haciéndonos perder el apetito. La preocupación es como un pensamiento rumiante que hace que el Qi se mueva en círculos y se estanque, como sucede con la humedad que aumenta al final del verano y coloquialmente nos referimos al calor húmedo como "está pesado", justamente por la pesadez en el cuerpo que provoca este estancamiento.

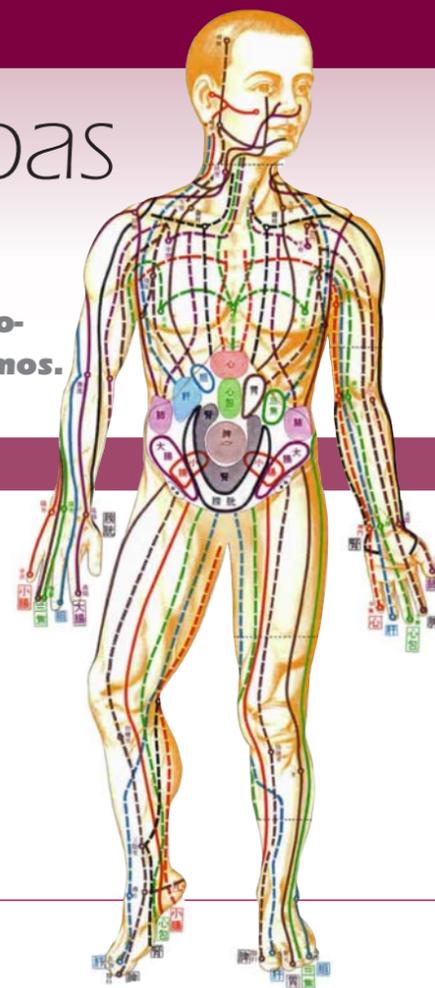
Todas estas relaciones son producto de la observación contemplativa de la naturaleza humana y su relación con el entorno a lo largo de muchísimos años y han sido transmitidas de generación en generación por la tradición china.

También funcionan en dirección inversa: por ejemplo, una persona con el Qi del pulmón débil tenderá a ser melancólica; si la

energía del riñón es insuficiente, será miedosa, con poca voluntad; o si el Qi del hígado es escaso, será irritable y malhumorada, pero sin explotar, o tenderá a deprimirse; el Qi de corazón débil dará inestabilidad emocional e insomnio; cuando el Qi del estómago está débil puede haber problemas de memoria. El estrés actúa sobre la unidad energética que somos, afectando a cada uno donde más le aprieta el zapato: en nuestro punto disposicional, donde las defensas son más débiles.

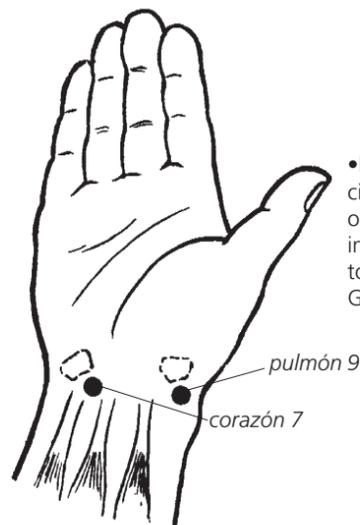
Es importante recordar que las relaciones no son lineales, binarias, y que hay una multiplicidad de factores para cada evento. De todos modos, como dice el *I Ching*, *el Libro de las Mutaciones*, "la perseverancia trae ventura". Es esta práctica sostenida en el tiempo la que impulsará la armonización de nuestras energías.

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.

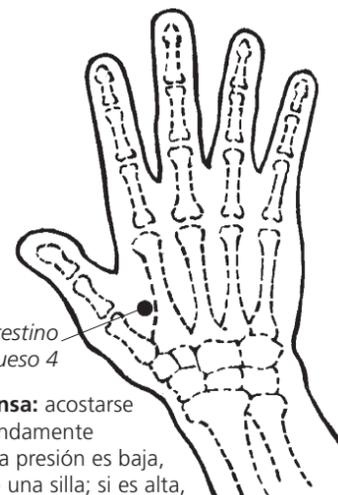


primeros auxilios psicosomáticos

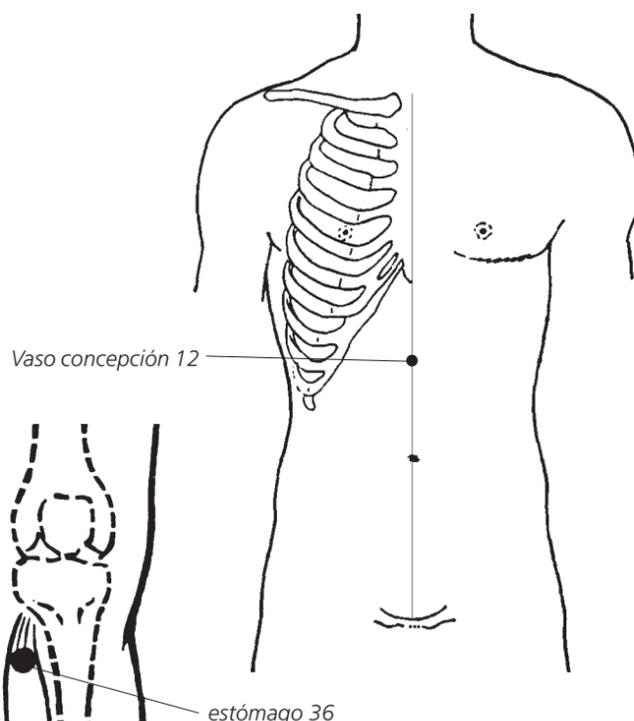
Veamos algunos "puntos de primeros auxilios psicosomáticos" localizados en los Canales de Chi (energía) que proponen la Acupuntura y el Shiatzu.



•**Pulmón-tristeza:** realizar ejercicios respiratorios apretando los omóplatos contra la columna al inhalar y aflojarlos al exhalar. Punto 9 de Pulmón y 4 de Intestino Grueso, ambos en la mano.



•**Corazón-emoción intensa:** acostarse en el piso y respirar profundamente inflando el abdomen. Si la presión es baja, levantar las piernas sobre una silla; si es alta, exhalar por la boca y colocar una almohada bajo la cabeza. Punto 7 de Corazón en la mano.



•**Estómago-preocupación:** de pie, respirar profundo elevando las manos por delante hasta arriba, inclinando el torso hacia atrás (sin lastimar la cintura) y estirando los músculos abdominales. Exhalar bajando los brazos por los costados. Masajear en círculo en el sentido de las agujas del reloj alrededor del ombligo. Punto 12 de Vaso de la Concepción en la línea media anterior del cuerpo, en la mitad de la distancia entre la punta del esternón y el ombligo, y 36 de Estómago bajo la rodilla.



•**Hígado-enojo:** inhalar profundo y exhalar el aire con fuerza por la boca, produciendo un sonido o grito. Punto 3 de Hígado en el empeine.



•**Riñón-miedo:** frotarse para calentar los riñones y la columna lumbar. Pellizcarlos para aumentar el sudor y expulsar el exceso de adrenalina. Punto 1 de riñón en la planta del pie.

En cada caso repetir el ejercicio 5 veces y presionar los puntos correspondientes con el dedo pulgar en forma continua 1 minuto de cada lado del cuerpo. Descansar y repetir la secuencia 3 veces.

método

feldenkrais

Dando continuidad al proyecto de ampliar el material disponible en español acerca del Método Feldenkrais, presentamos una nueva nota de la serie de traducciones realizadas por María de la Paz Villalonga y Anton Luger. Se trata del artículo *Cuerpo y Lenguaje. Intersecciones entre Feldenkrais® y Psicoanálisis* de la Dra. Ilse Witte. Este artículo surgió de una conferencia que la autora dio en el 2º Congreso Europeo de Feldenkrais realizado en Berlín en el año 2005 (ver el volumen de 2006 de la Asociación Feldenkrais en Alemania). Posteriormente Witte revisó y resumió ligeramente este texto para la publicación en la revista *Feldenkrais Zeit*. La traducción al español de Anton Luger y María Villalonga - México 2020 contó con la revisión y corrección de estilo en español Gabriela Aragón - México 2020.

El texto *El cuerpo y otra cosa* de Darío Jaramillo Agudelo utilizado como acápite introductorio fue elegido y agregado posteriormente por el equipo de traducción.

Agradecemos la generosidad de la autora que oportunamente concediera su autorización para realizar la traducción y a la revista *Feldenkrais Zeit* que cedieron los derechos correspondientes, así como al equipo responsable de las traducciones y correcciones por compartir estos trabajos.

Este artículo puede difundirse como material educativo y de estudio, sin fines de lucro y siempre que se mencionen correctamente la fuente, la autoría de los textos y los responsables de la traducción y revisiones.

Invitamos también a los interesados a consultar las traducciones Villalonga-Luger ya publicadas:

La pausa de Beatriz Walterspiel (directora y maestra en las formaciones Feldenkrais en Argentina e impulsora de nuestra Asociación) y Matthias Riessland

<https://www.revistakine.com.ar/wp-content/uploads/2022/12/Kine-155.pdf>

Entonces surge la mejor solución... La importancia del aprendizaje implícito en el Método Feldenkrais del Dr. Carl Ginsburg (1936-2018). <https://www.revistakine.com.ar/kine-no156-edicion-digital-descarga-libre-y-gratuita/>

Los textos estarán disponibles próximamente en la página web de la Asociación <https://www.feldenkrais.org.ar>

Asociación Feldenkrais Argentina



cuerpo y lenguaje

Intersecciones entre Feldenkrais® y Psicoanálisis

texto de la Dra. Ilse Witte - María de la Paz Villalonga y Anton Luger

El cuerpo y otra cosa

Las palabras no son las cosas, pero las palabras son la cosa.

Las palabras no son las cosas, pero cambian las cosas, a veces cambian las cosas.

Las palabras son sólo palabras, pero las cosas son algo más que las cosas.

Las cosas son palabras, pero las palabras son cosas.

Las cosas son cosas o son palabras, pero las palabras son solo palabras. Y son la cosa.

Darío Jaramillo Agudelo¹

¿Cuál fue la idea que me motivó a reflexionar acerca de este tema? Me refiero a las primeras preguntas surgidas con relación a la conexión, la interacción y el cruce que hay entre lo somático y lo lingüístico. El punto de partida fue la connotación que me causó leer en un volante informativo de las clases de mi maestra de Feldenkrais - Uta Ruge, a quien no he soltado desde mi inicio en la práctica del Método Feldenkrais - una apelación inusual que anunciaba ¡Habla con tu sistema nervioso!

Para mí, como psicoanalista y psiquiatra infantil, es natural tratar con el habla, escuchar lo que el paciente relata, interpretar a través del lenguaje, es algo que se da por sentado; pero, en absoluto, es un asunto banal ni mucho menos corriente, sino de lo contrario; es lo que lo hace especial es, por antonomasia, lo que me ha llevado a esta profesión, lo que me mantiene en ella y aún me cautiva. Empezando por el término *Consultorio Médico*, el cual está pasado de moda -a pesar de que nos quejemos del poco tiempo que dura la consulta con el médico-, hasta llegar al concepto psicoanalítico de *La cura*

por la palabra -creación lingüística que surgió del discurso de una de las primeras pacientes del Dr. Freud; según una observación lacónica de Freud, en una sesión de psicoanálisis no ocurre nada más que un intercambio de palabras.

Pero, ¿adónde quiero llegar? ¿Cómo es que encuentro la potencia de lo lingüístico en el señalamiento de aquel flyer? ¿Qué ocurre si intento hablar con mi sistema nervioso, es decir, hablar con mi cuerpo? En las primeras lecciones grupales de Feldenkrais que tomé, me desconcertaba oír la voz de mi terapeuta haciendo tantas preguntas. No sabía cómo responderlas. Como estaba acostumbrada a esforzarme, lo primero que intenté, fue ser rigurosa conmigo misma. Estaba dispuesta a hacer el movimiento correcto y a toda costa quería sentir lo que pensaba que mi maestra podría estar queriendo que yo sintiera. Luego, poco a poco, entendí que ese no era el punto y solo entonces me cuestioné de forma relevante, o más bien; más tranquila pude explorar en mi cuerpo y tratar de escuchar cómo este respondía. Por lo tanto, comprendí que no se trataba de seguir con rigor y a detalle las instrucciones de una terapeuta, que en realidad es una maestra; sino, por el contrario:

La ayuda de su voz, interrogándome, me dio la posibilidad de percibir algo de mi propio cuerpo, sin prejuicios y sin esperar obtener una única respuesta correcta. La pregunta viene desde afuera, del mundo exterior, de un Otro, pero la respuesta no viene de mi Yo consciente, sino de otro lado, de mi mundo interno, de mi cuerpo.

Entonces, hago un movimiento lento y cuidadoso, *haz menos*, me sugiere la voz desde afuera, y es hacia ahí donde mi percepción se dirige, hacia las consecuencias de este movimiento, y a continuación aparece mi propia formulación lingüística de esta nueva sensación; *mi lado izquierdo del cuerpo se siente mucho más largo y ligero.*

De hecho, algo particular en esta práctica es que durante casi todo el tiempo lo visual no juega un rol fundamental; es decir, no estás viendo cómo lo están haciendo los demás o cómo el maestro hace este o aquel movimiento o cómo se pueden copiar, y más aún, si quien lo practica mantiene sus ojos cerrados -como yo lo hago- y permanece en completa oscuridad. El movimiento no se experimenta imitando gestos, sino que hay una especie de gramática espacial que está imbuida tanto en el lenguaje como en el cuerpo.

¿Podría decir, que después de tomar una lección de Feldenkrais, poquito a poco voy reconciliándome con este cuerpo que soy, que por lo general me resulta un cuerpo ajeno, tan íntimo como nadie y nada más y al mismo tiempo, tan remoto e inaccesible como la luna?

Aquí me gustaría darle brevemente la palabra a Friedrich Schiller. Schiller fue un pensador muy versátil; mientras estudiaba medicina, ya escribía poesía y dramaturgia, luego se convirtió en profesor de filosofía y se dedicó intensamente a cuestiones filosóficas e históricas. En una disertación, presentada en 1780, bajo el título: *Ensayo acerca de la relación entre la naturaleza animal del hombre y su espiritualidad*, se ocupó de hacerse preguntas relativas a la conexión entre las ciencias naturales y las humanidades:

Respecto a estas dos diferentes consideraciones: el alma y el cuerpo, se las pue-

continúa en la página siguiente



viene de la página anterior

de equiparar con dos instrumentos de cuerda que se colocan uno junto al otro y están afinados por igual. Si se toca una cuerda en uno, sonará como una nota determinada que vibrará espontáneamente en el otro, haciendo sonar esa misma nota en su cuerda análoga, pero será un sonido un poco más sutil. Así, comparativamente, para concretar esta idea, un sonido alegre que suene en una cuerda del cuerpo, despertará lo alegre en la misma cuerda del alma; así como un tono triste que suene en la primera despertará a un tono triste en la segunda. Esa es la extraña y maravillosa *Sympathie* (*Sympathie*) que convierte a principios tan heterogéneos del ser humano, por así decirlo, en una sola entidad; el ser humano no es alma y cuerpo, yendo más profundo; el ser humano es una íntima mezcla de estas dos sustancias.

El término *Sympathie*² (simpatía) fue un concepto clave en la medicina hasta el siglo XIX, que se ocupaba de la influencia y la interacción entre las partes del cuerpo, los órganos y las reacciones corporales; sin embargo, no puedo y no deseo aquí, seguir con el sentido de este término en su contexto original. Más bien, me tomaré la libertad de asociar esta idea con una perspectiva lingüística, tomando al concepto "Sym-pathie" como la *compasión*, vista como la posible conexión que se da entre lo físico y lo psíquico por medio del lenguaje. El lenguaje nos permite acercarnos y conectar con alguien de forma completamente diferente a la manera en la que esto se da a través del sentido de la vista o de la mirada. Pondré como ejemplo: cuando miramos a un extraño en el metro; es posible que nos surjan diversas fantasías respecto a él, habrá una gran diferencia si lo idealizamos al pensar, *qué hombre tan guapo, inteligente e interesante*, o, si lo rechazamos con hostilidad, sospechando mal de él, *oh, no es posible, justo este tipo tan macho tuvo que sentarse frente a mí*; pero, de lo contrario, si surge la posibilidad de hablar con él, y entablamos una conversación que salte de tema en tema, creando una conexión cualitativamente diferente, podríamos descubrir, por ejemplo; que además de ser un maestro de Feldenkrais, él también se interesa por el psicoanálisis, entre otras cosas.

¿Podría el lenguaje de forma similar mediar entre el cuerpo, la mente y el alma y tender una especie de red? El psicoanálisis, tal como Lacan continuó investigando en su trabajo a partir de la lectura de los textos de Freud, afirma enfáticamente que es el lenguaje el que hace surgir al hombre como sujeto y así; todo sujeto está fundamental y radicalmente dominado por lo lingüístico, lo subyace, (latín: sub -iacere), el sujeto es atravesado, envuelto por el habla. Con esto, el psicoanálisis se contradice radicalmente con la esperanza actual de que en una terapia, a través de la *empatía* (*Einfühlung*³) o con una *cosmovisión especial* (*Weltanschauung*⁴), que tome al paciente unido en cuerpo y alma, se logre restaurar la integridad del sujeto. Si bien, por un lado, el lenguaje crea una conexión, por el otro, esa pretensión de integridad le supone una gran carga, ya que al final, la última palabra nunca es pronunciada; una palabra tampoco logra del todo describir y explicar perfectamente lo que ella significa. Por ejemplo, cuando hablamos o también cuando escribimos tenemos que trabajar con demasiado esfuerzo, sin lograr estar plenamente conformes de que pudimos haber expresado lo que queríamos decir de forma clara y manifiesta.

En su más conocido ensayo, *El estadio del espejo como formador de la función del yo*⁵, Lacan describe cómo el niño pequeño a partir de los seis meses de vida, pese a que todavía se halla en un estado de inmadurez e incoordinación motriz, su madre,

jugándole con frescura, lo sostiene por los brazos y lo presenta con entusiasmo frente a un espejo; al momento en que el pequeño se ve, ella con alegría le da la bienvenida y él sorprendido acoge con júbilo esa primera imagen como la suya propia. Llevado por la madre, acompañado de sus palabras, quien le pronuncia su nombre y le dice *¡Sí, mira quién se ríe, ese es Hans!*, el niño puede identificarse con esta figura en el espejo. Este Yo que se forma en la relación dual con un semejante en nuestra imagen especular, nos une a la ilusión de una unidad corporal, al deseo de contemplar nuestra figura total, la que solo se puede lograr a través de la unificación imaginaria. La instancia del Yo debe distinguirse del concepto de sujeto. El sujeto es el niño que está en los brazos de la madre escuchando sus palabras. Con los nombres y las palabras que la madre va mencionando al hijo, *mira, estas son tus piernas, estos tus ojos, tu estómago...*, o, *¡Oh!, te convertirás en un aventurero*, o incluso, *Ahora Hans, mira, haz esta mueca...* *¡Cómo te pareces a tu abuelo!*, ella lo nutre y lo forma como sujeto.

El niño vive inmerso en el lenguaje desde que comienza a oír en el útero de la madre, en ese baño de lenguaje, se modela el psiquismo del niño. El lenguaje es algo que viene del exterior, de los demás que lo rodean. Ningún niño puede aprender a hablar sin otra persona, él escoge o arrebatada de las palabras que le han dicho aquellas palabras que a partir de entonces le convienen. Sin embargo, este aprendizaje no se da de manera consciente, este proceso es completamente inconsciente.

La infinita riqueza de asociaciones y la ambigüedad del lenguaje son el material del que está hecha la malla de nuestra estructura inconsciente. En determinadas ocasiones, durante una sesión de análisis o cuando cometemos un *lapsus* en el habla, podemos escuchar algo de nuestro inconsciente. Entonces; en todas nuestras expresiones lingüísticas hay, por así decirlo, un excedente en el habla, "un resto" que se desliza y que agrega algo más a lo que se dice conscientemente. Además de lo que decimos deliberadamente, puede hacerse audible otra *declaración*, pero solo será evidente si hay oídos para escucharla. Durante un proceso psicoanalítico, nos impulsa un deseo de que ese *Otro*, el psicoanalista, escuche algo de aquello que *nos habla*, algo de aquello que está reprimido, de eso que hemos eludido. Si el psicoanalista nos dice algo al respecto de esos fallidos, si interpreta esos deslices o *lapsus*, experimentaremos y aprenderemos con el tiempo a estar atentos y a ser un poco más conscientes de la *sal en la sopa*, de lo que subyace al habla cotidiana.

El inconsciente troquela nuestras vidas. A veces, más de lo que nos gustaría. Se manifiesta con ciertos síntomas que, por así decirlo, desbaratan y reprimen dolorosamente nuestra voluntad consciente. En el inconsciente se conservan por igual las palabras y los significantes que designan nuestro cuerpo y que conforman nuestra psiquis.

En el psicoanálisis se habla del sujeto inconsciente. Este sujeto, citando una repetida frase de Lacan, *está producido por la*



estructura del lenguaje, el sujeto se estructura a partir del lenguaje, por tanto, nada en él será concluyente ni completo; se puede deducir y tomar algo de eso que él dice, pero el sujeto, se desliza ágil entre los significantes según sus propias leyes, tan rápido y hábil como una comadreja.

¿Es posible encontrar un paralelo con esto en el Feldenkrais, suponiendo que el cuerpo tenga aquí la posibilidad de seguir a esos significantes lingüísticos y, en su propia manera de asociar, continúe indagando en un diálogo interno y encuentre sus respuestas?

Por último, me gustaría ilustrar esto que digo con la ayuda de un ejemplo práctico. Hace muchos años, lidiaba con la idea o, mejor dicho, con el deseo de encontrar una forma mejor de vivir, - *¿creen ustedes que esta vacilación guarde una especie de frescura atemporal?* - Pensaba que para llegar a eso, el proceso para lograrlo podría ser el psicoanálisis. Simplemente, debo decir, que no. La práctica del psicoanálisis tampoco

permite reconciliarse de una vez por todas con aquello desconocido y fundamentalmente ajeno a uno; todavía veo reflejada mi propia grieta en las actitudes y sentimientos contradictorios que enfrente cara a cara en análisis, incluso después de llevar un largo y profundo proceso personal y de ejercer desde hace años como profesional en la práctica. Lo curioso fue ¿cómo encontré a mi psicoanalista? Muchos años después de comenzar mi análisis, me di cuenta de que la había elegido porque su nombre contenía el imperativo *¡Prasse!* (del alemán: *¡Vive una buena vida! ¡Vive a lo Loco! Disfruta la vida!*⁶), el cual no había podido notar desde un inicio, sin embargo; inconscientemente había prestado atención a esa solicitud. Cuando esa luz por fin se encendió y me di cuenta en realidad de eso, probablemente ustedes se lo podrán imaginar; se abrió un amplio campo de significados y sentidos para mí, me percaté de que tenía la oportunidad de descubrir aspectos particulares de mi naturaleza física y mental, de poner color sobre ese nuevo territorio personal.

De modo que el inconsciente de ninguna manera yace oculto en las profundidades de los procesos de pensamiento o detrás de formulaciones que son extremadamente difíciles de descifrar; más bien eso, lo que sea que fuera, se encuentra en la superficie del lenguaje; aunque de ninguna manera estoy diciendo con esto que sea fácil de descubrir, ya que mi anécdota nos enseña cómo se puede oír y al mismo tiempo desoír.

Para cerrar, concretando esta analogía, usaré términos del vocabulario psicoanalítico para decir que, toda persona que practique el Método Feldenkrais experimentará con el tiempo la diferencia entre estar tenso y luchar para lograr algo, sea cual sea el objetivo por alcanzar, o; por así decirlo, hará asociaciones libres y explorará con una *atención flotante*⁷ las "expresiones" de su cuerpo.

Dra. Ilisabe Witte, psiquiatra y psicoanalista. Vive en Berlín, ejerce como psicoanalista en la práctica privada. Es miembro de La Asociación Psicoanalítica Freud-Lacan de Berlín (Freud-Lacan-Gesellschaft Berlin (FLG)) y coeditora de la revista Berliner Brief de la misma FLG, revista que publica notas sobre teoría y práctica psicoanalítica. Ejerce como psiquiatra infantil y juvenil en el servicio público de salud de Berlín.

Notas

1 "Darío Jaramillo Agudelo (Colombia, 1947). "Cantar por cantar" Cruz del Sur (2001). (N. de T.)

2 Schott, H. Medizingeschichten (n): Sympathie, in: Deutsches Ärzteblatt 101, Ausgabe 48 vom 26.11.2004 (N. de T.)

<https://books.google.com.mx/books?id=DQh2DwAvVfC&printsec=frontcover&hl=es&v=onepage&q&f=false>

3 Este vocablo, que en realidad no posee una adecuada equivalencia en castellano, ha sido generalmente asociado a la idea de empatía y para Lipps designaba un "goce objetivado de por sí", sobre la base de una "tendencia panteísta propia de la naturaleza humana, de ser una sola cosa con el mundo". <https://www.elsigma.com/cine-y-psicoanalisis/lo-singular-de-la-pulsion/1363>. El término Empatía es traducción de la palabra alemana *Einfühlung*. Freud utilizó un concepto heredado de la estética alemana que designaba una cierta forma de sensibilidad ligada a la proyección de nuestros estados afectivos en los objetos, un modo de conocimiento de lo ajeno en el cual el afecto juega un rol de importancia peculiar. Aunque lo describió con gran precisión, siempre se mostró ambivalente ante él. La noción de empatía se funda en dos tendencias coexistentes en el ser humano: (1) la que nos conduce a imitar las emociones de otro; y (2) la que nos empuja a asociar nuestras vivencias afectivas actuales a las marcas mnésicas de experiencias emocionales previas análogas. <http://www.aperturas.org/articulo.php?articulo=0000345> (N. de T.)

4 El término «cosmovisión» es una adaptación del alemán *Weltanschauung* (*Welt*, «mundo», y *anschauen*, «observar»), una expresión introducida por el filósofo Wilhelm Dilthey en su obra *Einleitung in die Geisteswissenschaften* («Introducción a las Ciencias Humanas»), (1914). Dilthey, un miembro de la escuela hermenéutica, sostenía que la experiencia vital estaba fundada (no sólo intelectual, sino también emocional y moralmente), en el conjunto de principios de la sociedad y de la cultura en la que se había formado. Las relaciones, sensaciones y emociones producidas por la experiencia peculiar del mundo en el seno de un ambiente determinado contribuirían a conformar una cosmovisión individual. (N. de T.)

5 Lacan, Jacques: "Das Spiegelstadium..." in *Schriften I*, Suhrkamp Taschenbuch Wissenschaft 137, 1975, S 61 ff. (N. de T.)

6 <https://es.bab.la/diccionario/aleman-espanol/prassen> (N. de T.)

7 Manera como, según Freud, el analista debe escuchar al analizado: no debe, a priori, conceder un privilegio a ningún elemento del discurso de éste, lo cual implica que el analista deje funcionar lo más libremente posible su propia actividad inconsciente y suspenda las motivaciones que habitualmente dirigen la atención.

Esta recomendación técnica constituye la contrapartida de la regla de la libre asociación que se propone al analizado. <http://www.epsicologia.eu/atencion-flotante/#> (N. de T.)

defender la **alegría**

¿qué hacemos con tanto enojo?

Las crisis producen altas dosis de ira, frustración, miedo, desesperanza... ¿Qué hacemos con ese pesado paquete? ¿Qué estrategias podemos elaborar como compensaciones y anticuerpos? Las ultraderechas echan leña al fuego, foguean el individualismo, el odio a la diversidad, la reducción de derechos, la privatización de todo (salud, educación, jubilación, territorios...), la exclusión de lo distinto, de lo de «afuera», de la gente que estigmatizan como «menos apta»... ¿Cómo, dónde, con quiénes... podemos compartir otra mirada, gestar solidaridades y entendimientos...? ¿Qué aportes pueden hacerse desde el arte, el ejercicio de la creatividad y el espíritu crítico...? Desde la incorporación y corporización de nuestras capacidades de debatir y acordar? Y, sobre todo, de «defender la alegría» y compartirla.

Y empezamos por compartir el intenso poema de Mario Benedetti:

Defender la alegría como una trincheras
Defenderla del escándalo y la rutina
De la miseria y los miserables
De las ausencias transitorias
Y las definitivas

Defender la alegría como un principio
Defenderla del pasmo y las pesadillas
De los neutrales y de los neutrones
De las dulces infamias
Y los graves diagnósticos

Defender la alegría como una bandera
Defenderla del rayo y la melancolía
De los ingenuos y de los canallas
De la retórica y los paros cardíacos
De las endemias y las academias

Defender la alegría como un destino
Defenderla del fuego y de los bomberos
De los suicidas y los homicidas
De las vacaciones y del agobio
De la obligación de estar alegres

Defender la alegría como una certeza
Defenderla del óxido y la roña
De la famosa pátina del tiempo
Del relente y del oportunismo
De los proxenetas de la risa

Defender la alegría como un derecho
Defenderla de Dios y del invierno
De las mayúsculas y de la muerte
De los apellidos y las lástimas
Del azar y también de la alegría

Mario Benedetti



poder y emoción

explota, explota mi corazón

La potencia de las emociones y su uso como estrategia de poder. El miedo que paraliza, el odio que destruye. La posibilidad de construir alternativas desde la alegría y la creación colectiva.

escribe: Celeste Choclin

Insultos en la calle, la descalificación permanente hacia el otro, escuchar frases como que hay que “acabar con los planes y los planeros”, “es necesario poner mano dura”, “hay que matarlos a todos”... causan escalofríos, anudan la garganta, provocan rabia, invitan a intervenir para tratar de parar la cosa cuando ya sobrepasa todo límite. Pero es que justamente los límites morales, éticos cada vez se corren más, se tiende a normalizar el desquicio y desquiciarse cada vez más.

Y el vehículo que motoriza estas acciones de violencia simbólica e incluso física son las emociones. Lejos de toda racionalidad, se repiten frases armadas que circulan en los medios y en las redes como propias, que carecen de toda lógica y explotan en cualquier ocasión.

Nos dirá Manuel Castells que nuestra mente configura marcos cognitivos que permiten interpretar el mundo en el que vivimos y dar sentido a nuestras acciones. Y que parte de la estrategia del poder en la actual sociedad global consiste en promover la conformación de enmarcados mentales tendientes a generar sobre todo dos emociones: el miedo y el odio.

Esta explosión de rabia agota al cuerpo y en esta batalla de todos contra todos, lejos de luchar contra “los problemas sociales” que los hay y muchos en este contexto tan complejo, se inhibe la posibilidad de encontrar salidas posibles. De allí que el pensamiento crítico, el trabajo colectivo, la alegría, el amor y la solidaridad sean más que necesarios para deconstruir estas emociones tan destructivas.

Pensar el poder

El sociólogo español Manuel Castells en su libro *Comunicación y poder* realiza una definición de poder, entendido como “la capacidad relacional que permite a un actor social influir de forma asimétrica en las decisiones de otros actores sociales de modo que se favorezcan la voluntad, los intereses y los valores del actor que tiene el poder”.

El poder se ejerce de dos maneras diferentes: “mediante la coacción (o la posibilidad de ejercerla) y/o mediante la construcción de significado”. O sea, a través de la violencia o a través de los discursos.

En la complejidad del mundo actual caracterizado por la globalización, el desarrollo de la comunicación digital, los

continúa en la página siguiente

defender la alegría

viene de la página anterior

mercados financieros, la deslocalización de la producción, las relaciones de poder se tejen en red a partir de la articulación de distintos sectores: político, mediático, empresarial, financiero. Estas redes de poder, va a indicar Castells, operan fundamentalmente "construyendo significados a partir del enmarcado individual y colectivo de las mentes".

Enmarcados mentales

Tomando estudios provenientes de la neurociencia, Castells señala que lo que conocemos como imágenes mentales se generan en la interacción entre regiones concretas del cerebro y del cuerpo: "somos redes conectadas a un mundo de redes". En esta interacción vamos creando determinados patrones mentales que configuran un modo particular de percepción de la realidad: "la realidad no es objetiva, ni subjetiva, sino una construcción material de imágenes que mezclan lo que sucede en el mundo físico (fuera y dentro de nosotros) con la inscripción material de la experiencia en la circuitería de nuestro cerebro".

Por lo tanto vamos articulando los acontecimientos que vivimos con "el catálogo de respuestas de que dispone el cerebro para cumplir su función reguladora. Estas correspondencias no son fijas. Pueden manipularse en la mente".

En la conformación de estos marcos mentales las emociones tienen un gran protagonismo, las más importantes son el miedo, asco, sorpresa, tristeza, alegría e ira. Y en la conformación de marcos cognitivos que inciden en la toma de decisiones de los votantes, dos de éstas resultan claves: el entusiasmo y el miedo. La primera está ligada a la confianza y el fervor; mientras que la segunda genera incertidumbre y se asocia a la ansiedad y al odio.

Los medios de comunicación hegemónicos colaboran fuertemente en la construcción de estos marcos a partir de la creación de metáforas mentales, claras, sencillas que se repiten una y otra vez.

De esta manera se va configurando un repertorio de estereotipos asociados a determinadas imágenes vehiculizadas a partir de la emoción del miedo, del odio que condicionan el modo de mirar a aquel catalogado como "diferente" o "potencial enemigo".

Para ilustrarlo, Castells analiza la difusión que se hizo en Occidente de la invasión de EE.UU. a Irak en 2003 a partir de dos premisas falsas: asociar el gobierno de Irak con la organización Al Qaeda y el atentado del 11 de septiembre de 2001 y afirmar que este país tenía «armas de destrucción masiva» listas para activarse contra la población norteamericana. Ambas ideas difundidas en su momento por los principales medios de comunicación y voceros políticos contribuyeron a conformar un enmarcado mental en Occidente de Irak asociado a un mal que se debía desterrar: «La guerra contra el terror y las imágenes y temas asociados a ella (Al Qaeda, Afganistán, la guerra de Irak, el islamismo radical, los musulmanes en general) construyeron una red de asociaciones en la mente de la gente. Activaron la emoción más profunda del cerebro humano: el miedo a la muerte».

El miedo crea parálisis y por lo tanto actitudes conservadoras: «las personas se agarran a lo que tienen y a lo que creen como refugio y defensa, reafirmando de este modo los valores tradicionales».

Y ello es lo que dio respaldo a George Bush para la invasión y su triunfo en las elecciones de 2004: «la evocación de la muerte es un instrumento estratégico muy poderoso

so en política y especialmente en la política conservadora». Al miedo y las emociones asociadas como la ansiedad, el odio, se sumó la idea del patriotismo que actuó sobre la emoción del entusiasmo y contribuyó al apoyo a la guerra desde un sentimiento de nacionalismo sumamente explotado: «congregando literalmente a la gente en torno a la imagen de la bandera americana ondeando en las pantallas de televisión, en los camiones de los bomberos y de los ciudadanos de a pie y en las insignias que llevaban los líderes de opinión».

La potencia del odio en las redes

El ejercicio del poder en red y el uso de las emociones como el miedo o el odio hoy lo vemos potenciado a través de las redes sociales.

Estas plataformas aparecen como formas expresivas de estas emociones a partir de una especie de descarga del descontento social que incluye el ejercicio de una violencia simbólica cada vez más virulenta que va corriendo los límites morales y éticos necesarios para el bien común. El sociólogo francés François Dubet caracteriza al espíritu de esta época como de **pasiones tristes**: "Con el pretexto de librarse del discurso bienpensante y lo políticamente correcto, se puede acusar, denunciar, odiar a los poderosos o los débiles, los muy ricos o los muy pobres, los desempleados, los extranjeros, los refugiados, los intelectuales, los expertos... **Iras y acusaciones que tiempo atrás pasaban por indignas tienen ahora carta de ciudadanía. Invaden Internet**".

En *La era del individuo tirano*, Eric Sadin plantea en el marco de una creciente desigualdad una suerte de doble construcción subjetiva: "Lo que se viene produciendo desde los inicios de la década de 2010 en adelante, en aumento constante es una expe-

riencia subjetiva en todo punto inédita: una desposesión de uno mismo entremezclada con la sensación de detentar un poder respecto de algunos segmentos de la vida que habrían aumentado comparativamente.»

«Esta dislocación vivida por la mayoría entre, por un lado, la constatación de ya no ser dueño de sí mismo, de ser objeto de presiones permanentes en el ejercicio del trabajo, de ser confrontado con situaciones cada vez más brutales y precarias, de tener dificultades para llegar a fin de mes, de asistir a un continuo agravamiento de las desigualdades y a la disminución de los servicios públicos y del principio de solidaridad; y por el otro, el hecho de verse equipado por tecnologías que hacen más fácil la existencia, que dan acceso inmediato a la información, a la formulación de las propias opiniones, que ponen en relación a las personas entre sí y que dan además la sensación de que gozamos de más autonomía".

Por lo tanto esa bronca acumulada producto de años de políticas neoliberales en gran parte del mundo se vuelca a través de las redes sociales que el pensador francés prefiere denominar "plataformas para la expresividad de uno mismo". Así señala que **"hemos pasado en dos décadas de la era del acceso a la era del exceso**. Y esto ocurre particularmente porque practicamos de modo regular, la enunciación pública de las propias opiniones a través de una pantalla que suministra la oportunidad de liberar la propia rabia, de denunciar día y noche -aunque bastante inútilmente- un cierto orden de cosas".

En este sentido el autor describe el funcionamiento de las principales redes sociales. En el caso de Twitter, esta plataforma proporciona la ilusión de cercanía al seguir a celebridades del mundo del espectáculo, del deporte o de la política y por tanto promueve la idea de moverse en "esferas superiores". Además Twitter permite la rápida viralización de los dichos a partir del «retuit» y un modo de enunciación breve y categórica

continúa en la página siguiente

DANZA ARMONIZADORA

Método Elida Noverazco

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

TÉCNICA CORPORAL TERAPÉUTICA

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

- GRUPOS TERAPÉUTICOS
- GRUPOS DE MOVIMIENTO

ESPERAMOS TU CONSULTA
POR DÍAS, ZONAS Y HORARIOS

ABIERTA LA INSCRIPCIÓN
AL PROFESORADO

STAFF:

Elida Noverazco
Mirtha Barnils - Karina Jousse
Gabriela Prosdocimi

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



Escuela de
Shiatzu
Kan Gen Ryu®

FUNDADA EN 1992
Masaje japonés de digitopresión y estiramientos
Director: Carlos Trosman - Psicólogo Social Corporalista



Instituto Internacional de Qi Gong Argentina

Fundador: Dr. Yves Réquena
Director: Carlos Trosman
Única sede en
Latinoamérica del iiQG

www.shiatzukanenryu.com.ar | Whatsapp: +54 9 11 6656-5215 | www.iiqgargentina.com.ar

**SEMINARIO
INTENSIVO NIVEL I
en BUENOS AIRES y OLIVOS
Comienza en agosto**

Shiatzu con el paciente en 3 posiciones;
sentado, acostado boca abajo, y boca arriba.
Bases teóricas de la Medicina Tradicional China.

De agosto a noviembre, examen en diciembre.

ABIERTA LA INSCRIPCIÓN

MODALIDAD PRESENCIAL: Un sábado por mes de 9 a 15 hs.

Ver programas en www.shiatzukanenryu.com.ar

DESCUENTO ESPECIAL 10% a suscriptores de Kiné

Vacantes limitadas

**SE ENTREGA MATERIAL TEÓRICO
Y CERTIFICADOS DE ASISTENCIA**

ABIERTA LA INSCRIPCIÓN:

www.shiatzukanenryu.com.ar



viene de la página anterior

ca que lejos de argumentar o proponer una reflexión está pensada para producir impacto a partir de "frases látigo, punchlines". Ello implica una suerte de aluvión de aseveraciones enfáticas que lejos de dar lugar al diálogo habilitan los enfrentamientos, la injuria, el insulto, la cancelación del otro hasta los modos de linchamiento colectivo. De allí que Sadin indique que el nombre *Twitter*, que significa *gorjear* o *trinar* no produce "sonoridades campestres emitidas por personas y semejantes a suaves cantos de pájaros, sino un aluvión de logorrea cada vez más soliviantada, que tiene lugar a escala del planeta entero" y "por su profusión y omnipresencia, ese ruido nos vuelve cada día más sordos".

Parecería que el espíritu de esta época está marcado por "buscar cueste lo que cueste, una revancha personal", señala Sadin.

Y ello habilita un grado de provocación, de violencia verbal, donde se confronta no desde la reflexión sino desde la emocionalidad (odio, indignación, rabia). Cuyo objetivo es imponer la propia verdad y anular al otro y todo espacio de interacción: "Estaríamos ante la era del individuo tirano: el advenimiento de una condición civilizatoria inédita que muestra la abolición progresiva de todo cimiento común para dejar lugar a un hormigueo de seres esparcidos".

Desde la creación de una suerte de "subjetividad revanchista" es "amigo" quien comparte la misma posición y "enemigo" quien "hace más frágiles mis opiniones y certezas mostrando una contradicción o encarnando modos de vida que divergen de los propios".

Sostiene Sadin que vivimos el pasaje de la libertad de expresión, pilar de la democracia, entendida como el derecho a hacer valer las opiniones dentro de un orden común, al "estadio de la sobreafirmación de uno mismo" que tiende a negar las palabras contrarias a través "de un discurso del rechazo y el odio, un *hate speech*".

Discursos de odio

Un informe realizado por el Observatorio de Medios y Redes Sociales del INADI define a los discursos de odio como "narrativas sociales que circulan y se reproducen principalmente en el espacio público, ya sea en los medios de comunicación, redes sociales e Internet, y que transmiten prejuicios y estereotipos negativos sobre un grupo o colectivo de personas en particular, teniendo por objetivo justificar, legitimar e incitar la confrontación y/o la violencia social de un sector de nuestra sociedad sobre otro".

Estos discursos cargan un alto nivel de violencia simbólica, que puede llegar a la violencia física a partir de la creación de "una imagen simplificada, exagerada y distorsionada del grupo que es objeto de odio, al cual se responsabiliza de los 'problemas de la sociedad' en un tiempo histórico determinado".

Para revertir esta mirada es necesario "desnaturalizar y deconstruir los estereotipos y prejuicios que están en la base de este tipo de manifestaciones". Como toda actuación de carácter violento, el odio tiene su génesis en comportamientos que se suelen invisibilizar y por tanto pasar como "normales". Para empezar a problematizar, el informe muestra una pirámide del odio en cuya base están los estereotipos y prejuicios, luego el desconocimiento del Otro ambos aspectos suelen estar invisibilizados y se naturalizan. Pero éstos luego pueden derivar en acciones visibles de violencia simbólica (discursos de odio, discriminación) hasta llegar a la violencia física hacia una persona o a un grupo social determinado. Por lo tanto "el discurso de odio está estre-

chamente relacionado con el concepto de discriminación y con los actos de violencia. Para que la discriminación se instituya legalmente, primero tiene que estar social y políticamente legitimada, es decir, debe ser percibida como lo 'normal'".

Los discursos de odio utilizan ciertos mecanismos discursivos para proporcionar esta imagen distorsionada del grupo objeto de la violencia. Una de estas operaciones consiste en construir a los otros como diferentes a través de elementos como el origen, el género, la religión y a partir de allí plantear un "ellos" frente a un "nosotros". Otro mecanismo consiste en la generalización, donde se eliminan las diferencias individuales y se coloca una etiqueta común de carácter negativo. La siguiente implica tomar a este grupo como **chivo expiatorio**, por tanto responsable de los males sociales (desempleo, inseguridad, etc.), algo que toma más fuerza en momentos de crisis y suele ser utilizado como estrategia de poder. El último procedimiento consiste en la deshumanización, al negar toda mirada empática y legitimar diferentes modos de violencia.

El odio en el cuerpo

El odio es una emoción negativa que afecta no sólo a quien es víctima del odio, sino también a quien lo siente y ese daño se advierte en el cuerpo. Según señala el psicólogo español Enrique Echeburúa: "A nivel físico, se genera un estado de excitación que puede producir tensión muscular, malestar gastrointestinal, hipertensión y sentimientos de sobrecarga. Y, a nivel psíquico, el odio supone un reconocimiento doloroso de la impotencia o inferioridad ante la persona odiada. Vivir con rencor o con deseos de venganza es malo para la salud porque genera más odio y no le deja a la persona seguir adelante sin esa pesada carga, paralizando su proyecto de vida".

Sentir odio es agotador para quien lo siente. Es una emoción que trae estrés, por tanto perturba el equilibrio y la tranquilidad, dispersa la atención y evita la concentración.

El psicoanalista Carlos Alberto Barzani en un artículo en la revista *Topía* se pregunta "¿qué se rechaza o se abomina cuando se segrega, se desprecia y se odia eso diverso?" Esas construcciones como figuras monstruosas tienen que ver con lo rechazado y reprimido en las representaciones de la cultura dominante que operan en la propia constitución subjetiva: "El odio encuentra su blanco en lo más próximo, en lo íntimo destinado a permanecer oculto, en secreto por tener la cualidad de ser descalificado por la cultura. Es por eso que podemos afirmar que gran parte del odio al otro es odio a uno mismo". Parafraseando a Enrique Carpintero sostiene que "La negación de esa sombra que alberga

los factores estructurantes primarios se proyecta en el otro que se transforma en lo sucio, lo malo, lo siniestro, lo diabólico; es decir, lo opuesto a aquello que el sujeto cree que únicamente es. De esta manera lo que no se quiere ser se lo niega proyectándolo en el otro".

Dale alegría a mi corazón

Retomando a Castells, el poder es relacional y esa relación "está condicionada, pero no determinada", de modo tal que "siempre existe la posibilidad de resistencia". De esta manera "si el poder se ejerce mediante la programación e interconexión de redes, el contrapoder o intento deliberado de cambiar las relaciones de poder se lleva a cabo reprogramando las redes en torno a intereses y valores alternativos y/o interrumpiendo las conexiones dominantes e interconectando redes de resistencia y cambio social".

El sociólogo español propone identificar las redes de poder y los enmarcados mentales que propician y potencian las redes independientes de comunicación horizontal. A partir del ejercicio de la razón crítica lograr deconstruir aquellos marcos cognitivos propiciados por el poder, tendientes a potenciar emociones como el odio o el miedo. De esta manera dictamina: "Identifique los marcos mentales en las redes que enmarcan su mente. Practique el pensamiento crítico cada día para ejercitar la mente en un mundo contaminado culturalmente, de la misma forma que ejercita su cuerpo para limpiarlo del veneno de nuestro entorno químico. Desconecte y reconecte. Desconecte lo que no entienda y reconecte lo que tenga sentido para usted".

Vivimos momentos difíciles, complejos. Tiempos de avance del neoliberalismo, de pasiones tristes nos dirá Dubet, de subjetividades revanchistas nos indica Sadin capitalizadas por las estrategias de poder. Por tanto es necesario a la explosión cotidiana en las redes contestarle con la construcción de proyectos tendientes a vivir mejor; al individualismo, con la solidaridad; a la guerra de todos contra todos, con la empatía; al odio, con el amor; a la angustia, con la alegría, con la esperanza... Tal como lo canta Fito: "Y dale alegría, alegría a mi corazón/Es lo único que te pido al menos hoy/ Y dale alegría, alegría a mi corazón/Afuera se irán la pena y el dolor" (Fito Páez, Y dale alegría a mi corazón).

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

Para seguir leyendo

-Barzani, C (2022) «El odio al otro es odio a uno mismo». Revista *Topía*
 -Castells, M. (2009). *Comunicación y poder*. Madrid: Alianza Editorial.
 -Damasio, A. (2001). *El error de Descartes: la emoción, la razón y el cerebro humano*. Barcelona: Crítica.
 -Dubet F. (2020). *La época de las pasiones tristes*. Buenos Aires: Siglo XXI
 -Echeburúa E. (7 de julio de 2022) «Odiar es malo para la salud», *El País*.
 -Inadi «Una aproximación a los discursos de odio: antecedentes de investigación y debates teóricos»
 Coordinación de Investigaciones y Observatorios sobre Discriminación», disponible en https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/discurso_de_odio.pdf
 -Sadin E. (2022). *La era del individuo tirano*. Buenos Aires: Caja Negra.



**MEDICINA ENERGÉTICA
 BIOLÓGICA CLÍNICA
 HOMEOPATÍA**

Fundación Dr. Puiggrós

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES
 Fundamentada en una concepción energética de la enfermedad, que se nutre en la biología y desarrolla una clínica médica específica.

• **Consultorios médicos y tratamientos de enfermedades:**
 Alérgicas. Reumáticas. Inmunitarias.
 Oncológicas. Dermatología. Clínica Médica General.
 Pediatría. Ginecología. Neumonología. Oftalmología. Nutrición. Psiquiatría.
 Psicología. Kinesioterapia (RPG y Bruxismo). 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
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

militantes de la vida

escribe: Julia Pomiés



1
A la derecha la Bandera de las Madres en la marcha del 24 de marzo del año 2010 (fotografía de Carlos Martos)



No hacer una defensa boba de una alegría boba. Esa fue la primera consigna que nos dimos al definir el tema de este informe de Kiné.

El eje que tuvimos como disparador fue, paradójicamente, el odio. Las toneladas de odio que se están derramando desde las redes, los medios hegemónicos, los enfrentamientos y debates políticos, la demonización indiscriminada de aquellos señalados como enemigos, ladrones, violentos, corruptos... de los señalados como dignos de padecer las mayores miserias, los sin techo, los sin tierra, los pueblos originarios, los inmigrantes, los distintos... Los, las y les, por supuesto. Todavía me cuesta expresarme en lenguaje inclusivo cuando me enojo, pero desde ya que me refiero a hombres, mujeres y todas las diversidades...

¿Qué hacemos con el enojo que nos enciende frente a tanta injusticia, frente a tanto discurso voraz y salvaje?

Eso nos preguntamos con el equipo de Kiné. ¿Qué hacemos? Y ahí surgió la idea de defender la alegría como la defendieron tantas, tantos y tantes... en medio del veneno. Acordamos que Celeste Choclin se concentrara en el tema del odio, recurriendo como es habitual a su nutrida bibliografía para encontrar algunas explicaciones que fueran más allá del «sentido común»: el análisis que destacados teóricos de todo el mundo están haciendo de este fenómeno constituido en una verdadera plaga internacional. Una pandemia que se expande ¿sin vacuna? Y si la vacuna fueran esos actos, tantos... que tratamos de relevar, una pequeña parte, acompañar lo más próximo y accesible, gestar lo que se pueda gestar para ayudar a levantar la masa...

Le pedimos a Susana Kesselman una reflexión sobre el tema. Nos envió las palabras que compartimos en el recuadro al pie de esta columna.

Le sugerimos que sumaran su opinión a quienes suelen opinar en estas páginas... Recibimos los artículos de Karina Jousse, Mirtha Barnils, Paola Grifman, Emiliano Blanco.

Por mi parte sentí que la selección de las fotos que le di a Rubén Longas para que hiciera un collage, podía tener el sentido de un editorial. 1) La gente del GEAM (Grupo de Experimentación en Artes del Movimiento, UNA) reforzando con cuerpo y danza la manifestación de reclamo de ARECIA (Asociación de Revistas Culturales Independientes de Argentina); 2) el abrazo del grupo Danzar Plazas al cierre de una actuación abierta y gratuita; 3) Marlene Wayard defendiendo los derechos de trans+ en la Plaza de los dos Congresos, entrevistada por Claudia Acuña; 4) el afiche del DOCA, grupo de documentalistas que insiste y persiste con la fuerza de la denuncia a través del arte. Y dos poesías de Benedetti (*defender la alegría*, en la pág. 13; *militantes de la vida* en esta misma página) y la foto de la bandera de las madres, y la importancia de expresarse en grupos... y la esperanza de que se multipliquen al infinito los antídotos contra el odio.

Julia Pomiés es periodista, directora de *Kiné la revista de lo corporal*; Lic. Artes del Movimiento (UNA). E-mail: juliapomies@revistakine.com.ar

Sobre algunos modos de ser afectados escribe Susana Kesselman

La tristeza que aumenta la potencia del ser sensible produce alegría.

Recordemos las dos alegrías de las que hablaba Spinoza: la «pasión alegre», la que aumenta la potencia del ser y la «alegría activa», la que se da en acto.

Conectarse con la tristeza, cuando la reconocés en las variadas manifestaciones de tu cuerpo, contribuye a aumentar la potencia de tu ser sensible, ése que no niega los sentimientos que algunos le dicen que son negativos. Es en ese sentido que la tristeza deviene una pasión alegre, por ser la conexión sensible con un sentimiento potente y transformador. No hablo del regodeo en la tristeza sino del contacto con ella. De su reconocimiento.

Creo que la alegría así pensada consistiría en sentirte dueño de una sensibilidad que perdió el miedo a sentir, que perdió el miedo a todo aquello que te permitiría realizar tu potencia de ser sensible y conectarte con lo que te afecta de un modo y no de otro.

¿Qué diría de la alabanza de la alegría? Se desprende de lo anterior. **Cuando la alegría es el intento de disimular, de ocultar, de negar la tristeza, de silenciar el dolor, relacionada con un sentir temeroso, con una valoración negativa de la tristeza, deja paso a otro sentimiento.** En este sentido me digo que hay modos de estar y de ser que no contribuyen al aumento de tu potencia para sentir lo que sentís porque surgen del miedo, entonces éstas son alegrías tristes y no disposiciones a la alegría, no alegrías activas.

Susana Kesselman es licenciada en Letras, Eutonista, Autora de numerosos libros, entre ellos: *Dinámica Corporal*, *El pensamiento corporal*, *El cuerpo en estado de arte*, y las novelas *La Sudaca* y *Crónica de un exilio*.

Si cada hora vino con su muerte, si el tiempo era una cueva de ladrones los aires ya no eran Buenos Aires, la vida nada más que un blanco móvil.

Usted preguntará por qué cantamos.

Si los nuestros quedaron sin abrazos, la patria casi muerta de tristeza y el corazón del hombre se hizo añicos antes de que explotara la vergüenza.

Usted preguntará por qué cantamos.

Cantamos porque el río esta sonando y cuando suena el río suena el río. Cantamos porque el cruel no tiene nombre y en cambio tiene nombre su destino. Cantamos porque el niño y porque todo y porque algún futuro y porque el pueblo. Cantamos porque los sobrevivientes y nuestros muertos quieren que cantemos.

Si fuimos lejos como un horizonte, si aquí quedaron árboles y cielo, si cada noche siempre era una ausencia y cada despertar un desencuentro.

Usted preguntará por qué cantamos.

Cantamos porque llueve sobre el surco y somos militantes de la vida y porque no podemos ni queremos dejar que la canción se haga ceniza. Cantamos porque el grito no es bastante y no es bastante el llanto ni la bronca. Cantamos porque creemos en la gente y porque venceremos la derrota.

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

Poema de Mario Benedetti



DOCA
III FESTIVAL INTERNACIONAL DE CINE DOCUMENTAL
Del 29 JUN al 5 JUL 2023

Buenos Aires
Catamarca
Tucumán

40 AÑOS DE DEMOCRACIA



Moverse, expresarse, en grupo, en comunión de pares... Transfigurar la bronca en energía positiva (Fotografía tomada en una clase de Movimiento Vital Expresivo en la Fundación Río Abierto)

un acto revolucionario en lo personal y en lo social

Mirada desde el punto de vista de quienes quieren reprimir y dominar, la alegría es peligrosa; las personas felices no quieren someterse al maltrato, no necesitan del auto de moda para sentirse más seguras, ni esa marca de ropa para verse más sexys. Son personas deseantes, con más ganas de luchar por sus ideales y de ver sus sueños concretados. Por algo, no hace tanto, nos dijeron: "Se acabó la fiesta".



escriben: Mirtha Barnils y Karina Jousse

Transitamos una crisis que parece no tener mayores precedentes. La gente, algo desorientada, cae en un cierto desánimo a la vez que, paradójicamente, se aferra con fuerza a sus proyectos, a sus quehaceres diarios.

El dolor de estar en un círculo del que no podemos salir. Fantasmas del pasado resurgen, pero, a la vez, sabemos que es diferente. Todos continuamos con nuestra cotidianidad esperando lo peor, y al mismo tiempo lo mejor. Los escenarios están claros y confusos a la vez. La vida de todos parece transcurrir normal en la superficie, mientras que, en lo más profundo, se agitan fuerzas que intentan dividir, desmoralizar, agotar.

Momento propicio para que, a través de discursos difamantes y odiadores, se intente adoctrinar a las mayorías... Momento de gran peligrosidad, ya que, bajo la apariencia de discutir diferentes posturas filosóficas y políticas, en realidad se ataca la propia existencia del otro, pretendiendo extirparlo de la realidad.

Comunicadores sobornados, y líderes políticos incapaces de configurar identidades y alteridades con derechos y libertades genuinos, incluyen el recurso del odio como herramienta al servicio de intereses mezquinos, influyendo en la pérdida de calidad democrática.

Fundados en una lógica binaria, esos discursos están orientados simbólicamente a la creación de una definición de un "nosotros" y un "ellos" como representantes de una alteridad enemiga. Estrategia discursiva para movilizar política y psicológicamente a personas que de otra forma difícilmente serían movilizadas.

Fogonean un tipo de odio que, al mismo tiempo que amalgama a una parte de la sociedad, otorgándole una supuesta identidad colectiva y un enemigo común al cual perseguir, los exime de sus responsabilidades frente a la historia, proyectando todo el mal en un objetivo exterior. Es un odio que cohesionan sin sedimentarse en la argumentación. Justificar con argumentos, abre el diálogo, la discusión... en cambio el odio por el odio en sí mismo, sin relación

con la verdad ni con la ética, sólo busca destruir, dividir, tejer una frontera política que produce una fractura de la sociedad.

Los sentimientos, en tanto cualidad humana, no son malos en sí mismos; el problema radica en que hay dispositivos simbólicos que fomentan o reprimen la expresión de éstos con fines manipuladores, opresores.

En los últimos años, se le dio nombre a lo que viene sucediendo y ha estado instalado desde siempre: "odiar lo diferente". Son los odios hacia las minorías, a la diversidad de cuerpos, de género, a quienes luchan por justicia social, etc. Un poder que basa su existencia en la demonización de sus enemigos.

Las personas atrapadas en el odio, pierden el sentido crítico y la posibilidad de vehicular armoniosamente sus emociones; **destruyen y se autodestruyen**. Entran en una especie de parálisis afectiva, **con impulsos destructivos hacia el afuera y hacia el adentro**.

Cuanto más se llenan de odio, más se vacían de humanidad. Sus cuerpos se corroen, se ulceran, se tensan, se automatizan. Su estrés sube, su presión sanguínea aumenta, la salud física y mental colapsa. Aumentan el resentimiento, las rivalidades, las frustraciones, las envidias, y recrudece la hostilidad.

En busca de las armonías perdidas

Desde Danza Armonizadora, creemos en la importancia de conocernos en profundidad **sin reprimir ni calificar las emociones**. Para el manejo de nuestra identidad, es fundamental reconocer nuestras emociones, necesidades e instintos; sólo a partir de ahí, podremos vivir en armonía.

En momentos de inmensa desilusión y desesperanza, se impone la necesidad de rescatar la valiosa tarea de quienes sostienen sus luchas. Sus dolores, sus broncas, y también, ¿por qué no?, una cuota de odio, son los pilares para construir, para alimentar el optimismo, la unidad y la alegría de tener convicciones que defender.

Reivindicamos el valor de la alegría, de esa alegría que es consecuencia de estar en

un camino, defendiendo a ultranza el valor de la vida. Porque también la alegría es atacada, es banalizada; se le intenta sacar su verdadero contenido.

En realidad, se llame odio, se llame alegría, lo que siempre se intenta controlar es el potencial humano.

La alegría es un acto de total conciencia, es una actitud frente a la vida. Ser alegre es un trabajo serio y profundo; son innumerables sus efectos benéficos para las personas y para los grupos. La alegría es una transmutación de la energía; podemos estar abatidos sin ver la salida, y una canción, una palabra, un encuentro, nos renuevan las esperanzas, recuperamos fuerzas. **El buen humor genera una química que fortalece nuestra salud**. La alegría se enciende en el interior de las personas, afuera están los puntos de apoyo que son la chispa que la enciende.

Mirada desde el punto de vista de quienes quieren reprimir y dominar, la alegría es peligrosa; las personas felices no quieren someterse al maltrato, no necesitan del auto de moda para sentirse más seguras, ni esa marca de ropa para verse más sexys. Son personas deseantes, con más ganas de luchar por sus ideales y de ver sus sueños concretados. Por algo, no hace tanto, nos dijeron: "Se acabó la fiesta". La alegría también se contagia y nos agrupa. Hay personas que con sólo evocarlas nos transmiten fuerza, entusiasmos.

Albert Schweitzer, premio Nobel de la Paz 1952, músico distinguido, filósofo, teólogo y médico misionero, siempre creyó que el mejor remedio para cualquier enfermedad que pudiese contraer era tener una tarea que cumplir, más un buen sentido del humor. Empleaba el humor como una forma de terapia, lo utilizaba con tal arte que casi lo consideraba un instrumento musical.

La verdadera revolución está en apoyar a las personas que construyen, a los que se atreven a ser felices, dándole visibilidad a las cosas buenas que suceden día a día. La alegría ilumina, da ánimo, une y libera.

Nuestros cuerpos son un territorio fértil para la reapropiación de nuestras capacida-

des, explorarlos a través del trabajo corporal, de experiencias grupales artísticas y terapéuticas, nos permite contar la historia, expresarnos a fondo, liberar, estimular, enseñar, despertar conciencia. Nos transformamos a nosotros mismos y al entorno.

Nos adueñamos de las motivaciones para que sea posible llevarlas a la práctica y concretarlas. La potencia y la motivación se entrelazan con la historia personal y social, surgen del conocimiento y de las vivencias de la misma. Canalizando de manera más óptima nuestro potencial, la creatividad se activa aún más en momentos límites; esto es un aspecto positivo de las crisis, nos pone a prueba, y tal vez, descubrimos aspectos nuevos en nosotros. La libertad no es la ausencia de restricciones; a veces, cuantas más restricciones hay, surge más creatividad.

En su ensayo *La resistencia* (2000), el escritor argentino Ernesto Sábato, buscando respuestas a las inquietudes existenciales más profundas, escribió: "El ser humano sabe hacer de los obstáculos nuevos caminos, porque a la vida le basta el espacio de una grieta para renacer".

El entusiasmo no es algo mágico que sólo algunos tienen, también se puede estimular, recuperando nuestra capacidad de lucha y valorando la vida.

Defendiendo estos ideales, Julio Cortázar, en su novela *Rayuela* (1963), expresó: "Es necesario cambiar la vida sin moverse de la vida, es necesario cambiar la vida viviendo, como en una frontera, como una bandera levantada. Aunque el enemigo esté cerca, aunque parezca que avanza. De la vida no nos sacará nadie y nadie nos sacará la ilusión de haber vivido cambiando la vida. Mientras tanto, yo sigo escribiendo y esperándote en algún café de París, para llorar un poco juntos porque llorar juntos es como sonreír."

Abarcando toda la humanidad que habita en nuestros cuerpos, podemos conmovir y ser conmovidos, tocar y ser tocados, afectar y ser afectados. La alegría cobija y resuelve, solidariza en pos del bien común.

El arte siempre está en el lugar de la resistencia. Una resistencia que se necesita más que nunca. Nos lleva al autoconocimiento y al conocimiento del mundo.

En un mundo en guerra, en crisis, de desconcierto, no está nada mal recordar que en el mundo también hay belleza.

Mirtha Barnils y Karina Jousse son Profesoras de Danza Armonizadora.

SENSOPERCEPCIÓN

Experimentación y creatividad
Reflexiones teóricas

TALLERES MENSUALES 2023

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

diseño gráfico

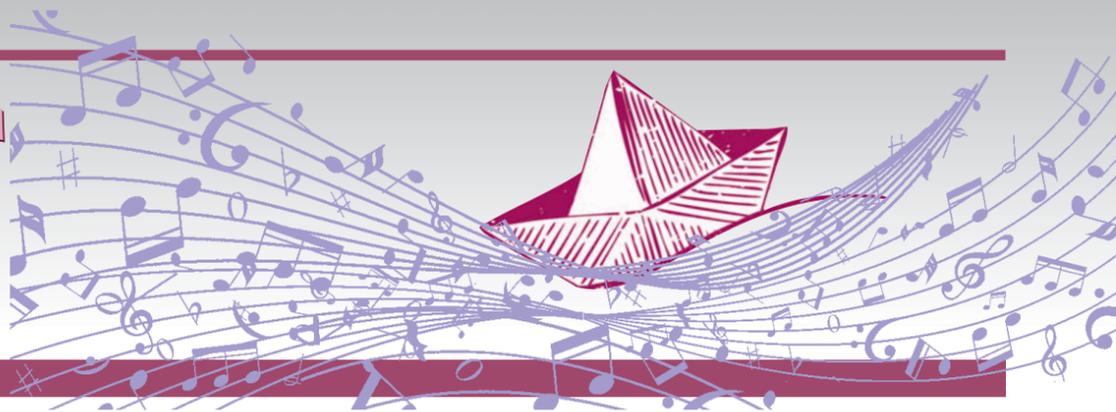
revistas
libros
folletos
logotipos

afiches
catálogos
presentaciones
infografías

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

estabilizar la navegación en un mar de emociones

escribe: Paola Grifman



Un mar de emociones. Varios frentes de tormenta hacen que Bárbara sienta que superó su límite de tolerancia. Se siente presionada por todo y enojada. No le encuentra la vuelta. "Vuela una mosca y exploto", dice en nuestra primera entrevista. No se siente motivada o entusiasmada ni alegre. Esto la afecta tanto personalmente como laboralmente. Los ecos de la pandemia se hacen sentir en ella, han calado muy profundo... quedó a la deriva... según comenta.

Necesita un cambio y siente que es momento de buscar un espacio para ella, para recuperar su equilibrio y salir adelante. En ese deseo de rescate interno aparece el recuerdo de un momento de su vida en que cantaba y bailaba libremente y eso le gustaba mucho. Siente que se fue alejando de ella y de las actividades que le hacían bien. Y quiere reencontrarse. Estimular su bienestar. ¿Quién era y qué quería yo? ¿Y qué estoy haciendo de todo eso? Se interroga. Ya no quiere transitar su existencia en una ruta que la aleja de sí misma. Quiere sentirse mejor.

Durante los primeros encuentros que tuvimos, ya sólo el hecho de respirar, conectar con la planta de sus pies, darse un tiempo para jugar e improvisar con distintos movimientos y sonidos, la hacían sonreír. Conectar desde un espacio sensible de expresión con la música la transformaba. Un camino de regreso.

A veces al llegar se estiraba y bostezaba AAHhaHHH. Otra movía articulaciones, o se estiraba. Y al momento de jugar con distintas notas y melodías, a diferentes ritmos e intensidades, se la veía brillar en esa retroalimentación creativa entre movimientos y sonidos... su cuerpo como instrumento expresivo.

Y en un encuentro en particular, vocalizando con todas las vocales, ella me comenta que siente que algo se abrió. Matices en su voz que desconocía, espacios internos nunca recorridos. Nuevas vibraciones y placenteras sensaciones.

Le propongo entonces seguir profundizando durante un tiempo en la exploración de vocales.

Ella como instrumento será quien guíe el camino a seguir.

Un viaje de transformación hacia un cuerpo sensible y atento a la escucha.

Vocales para profundizar su búsqueda.

Cada vocal la conecta con otra parte de su cuerpo, de sí misma. Cada sensación es muy personal. Cada persona tiene su viaje...

Muchas veces, para ella, entonar la vocal "A" la conecta con una sensación de integración y le dan ganas de abrir sus brazos... de expandir.

Su cabeza la siente mucho con la "I" y puede quedarse laaaaargos ratos hasta querer cambiarla. Y también la alinea, le marca un eje.

La "E" es la que más le divierte...no sabe por qué, pero al rato de jugar empieza a reírse...

Y la "O"... su gran liberadora...según expresa. Le vienen imágenes de estar en una montaña.

Y la que más le hace bajar... bajar... bajar... es la "U", que ella siente que la arrulla...

Su rostro se ilumina al vocalizar. Este estado vibrante le afirma el camino que está eligiendo defender. El de recuperar su potencia y bienestar. Después de los encuen-

tros, Bárbara queda en un estado reflexivo e inspirado. Como le aparecen muchas preguntas, la invito entonces a que las escriba, que tenga su propio registro. ¿Qué versión de mí estoy viviendo? Es una de ellas.

Caminos entonados

Y así de cada encuentro se va llevando ideas para seguir explorando. Movimientos expresivos que abren su ser resonante. Jugar, como camino de autoconocimiento, colabora en la activación de su receptividad y la atención despierta, permitiendo que su poder interno florezca.

Por los caminos del arte, puede explorar territorios diversos.

Cantando enciende mundos que la enlazan a otros mundos.

Retoma clases de baile. Distintos estilos. Quiere probar cuál le gusta más ahora. Eso la relaja.

Bárbara nota que en el mar de sus días cotidianos puede fluir con mayor calma y esperanza. La navegación está más estable. Ya no llega a extremos de enojo. Tiene más recursos.

Recuperando vínculos que la nutren y rediseñando su propia vida se permite vivir distintas experiencias. Se propone dejar de correr, escuchar su propio ritmo y sincronizar con él.

Llega creativamente a otras soluciones con cuestiones que la tenían atorada, se abre a nuevas ideas. Quiere juntarse con otras personas para experimentar y explorar con la voz y el cuerpo.

Siente que es tiempo para cultivar nuevas amistades más afines a su recuperada sintonía. Tiempo de elevar la propia vibración como

antídoto y fortalecer ese estado más alegre.

Renovando energías

Se dedica cada día un rato para ella, para conocerse y redescubrirse. Incorpora nuevos hábitos. Escucha y respeta sus límites antes de agotarse. Le da importancia a su alimentación y a encontrar momentos de tranquilidad necesaria para reponerse. Le presta atención a su salud en general. Se encuentra más alegre y vital.

Ejercita e investiga creativamente a diario con su voz. Dedicar su atención a una vocal cada día. Una pequeña práctica que puede sostener. Esto la alienta. Se siente despierta, más auténtica y de mejor ánimo en general. Este estado la inspira.

Un florecimiento

Da un paso más allá de lo conocido y se permite explorar su mundo con otra mirada y perspectiva. Se atreve a preguntarse qué quiere en realidad en la vida. Cómo quiere vivirla y transitarla.

La pandemia la ha dejado movilizadora y paralizada. Y ahora se siente con herramientas para revertir la situación y aprovechar la tormenta que atravesó para poder renacer. Es tiempo de brillar y expandirse.

Lic. Paola Grifman: Psicóloga UBA. Cantante. Docente e Investigadora de la voz, el sonido y el cuerpo. Formada en Técnicas Corporales y Recursos Expresivos. Miembro de la Asociación Argentina de Arteterapia.
espaciolavozyelcuerpo@gmail.com
IG:paolatogrifman FB:lavozyelcuerpo
www.patoblues.blogspot.com

ESFEROBALONES
ESCUELA DE ESFERODINAMIA
REORGANIZACIÓN POSTURAL
EDUCACIÓN SOMÁTICA

10 AÑOS
DE MOVIMIENTO
JUNTAS

ACTIVIDADES 2023

- **CERTIFICACIÓN EN ESFERODINAMIA PARA EL EMBARAZO, EL TRABAJO DE PARTO Y EL POST PARTO.**
 - Módulo I: Posturas Básicas para el Embarazo (12 hs)
 - Módulo II: Esferodinamia para el Embarazo y el Trabajo de Parto (22 hs)
 - Módulo III: Esferodinamia para El PostParto (10 hs)
 - Módulo IV: Toque y Contacto durante el Trabajo de Parto (8 hs) Opcional
- JORNADAS DE ACTUALIZACIÓN PEDAGÓGICA EN ESFERODINAMIA PARA EMBARAZADAS
- CAPACITACIÓN TEÓRICO-PRÁCTICA "EL PERINE" CENTRO ORGANIZADOR DE LA ACTITUD POSTURAL Y SUS CONEXIONES ORGÁNICAS CON EL MOVIMIENTO.
- CLASES DE ENTRENAMIENTO Y PRÁCTICA EN ESFERODINAMIA REORGANIZACIÓN POSTURAL
- CLASES DE ESFERODINAMIA PARA EMBARAZADAS Y ENCUENTROS CON ACOMPAÑANTES
- SEMINARIOS INTENSIVOS: INTRODUCCIÓN A LA ESFERODINAMIA-POSTURAS BÁSICAS Y PAUTAS DE SEGURIDAD.
- JORNADAS DE ACTUALIZACIÓN PEDAGÓGICA: CONSTRUYENDO COLECTIVAMENTE NUESTRA PRÁCTICA: DIRIGIDO A EGRESADAS/OS DE LA ESCUELA DE ESFEROBALONES

MODALIDAD PRESENCIAL - VIRTUAL EN TIEMPO REAL

CABA LA PLATA PATAGONIA NOA NEA

www.esferobalones.com | esferobalonesescuela@gmail.com

Esferobalones-Escuela de Esferodinamia | @esferobalones | @embarazadasyesferodinamia

INSTITUTO INTERNACIONAL DE QI GONG
Director: Carlos Trosman | Fundador: Dr. Yves Réquena

CURSO DE PROFESOR/A DE QI GONG 2023
INICIA EN AGOSTO en CABA y en Olivos

LOS 6 SONIDOS TERAPÉUTICOS
del Maestro Sun Simiao
Movimientos que integran un sonido terapéutico para cada órgano vital

Duración: 1 bimestre | Para Principiantes y Avanzados
No se requiere experiencia previa | Modalidad mixta (presencial y/o virtual)
Las clases quedan grabadas

Se entrega material didáctico y Certificados de Asistencia
Este seminario puede cursarse en forma unitaria para el mejoramiento de la propia salud

ABIERTA LA INSCRIPCIÓN www.iiqgargentina.com.ar

los fuegos de nuestra

tribu



escribe: Emiliano Blanco

La hierba seca incendiará la hierba húmeda.

Proverbio africano que los esclavos trajeron a las Américas.

Estuve pensando sobre la alegría, cosita que a veces me pierde en mis quehaceres.

Y ahí, entre tanto desencanto ardido, pensé en la historia de nuestras tierras y su gente. Recordé –al decir de Galeano, *volví a pasar por el corazón*–, la resistencia de nuestro pueblo que sabe de desencantos y es quien pone el cuerpo, ese emancipado cuerpo, a los avatares caprichosos de los destinos que unos pocos creen saber dirigir... y dominar. Poco saben de historia.

Recuperar esa presencia corpórea para reconocer dónde y con quiénes estamos, es clave. Estamos aquí, en este momento y en este lugar.

Escanear con nuestros registros fluctuantes quiénes participan de nuestros entornos, puede ser una invitación; pero podemos ir más allá: qué tal si nos animamos a armar un buen grupo de gente, de nuestra gente: una tribu. Armar fiesta.

Despojarnos por un rato de tanto progreso normativo y disciplinante. Reconocer que esta humanidad fracasó en esas estrategias y esos parámetros. Aceptarlo.

Enciende tu fuego

¿A qué viene este repentino arrebatado anárquico? (Juguemos a que es repentino).

En los tiempos que corren, quienes sabemos de armar fuegos –por la simple fascinación hacia el fenómeno de la combustión– experimentamos que esa humedad –la de *La hierba húmeda* del proverbio...– levanta **mucho humo y poca llama**. Y el humo, como traducción química de esa humedad todavía presente y acumulada en la hierba.

Para dejar de hablar en parábolas, rescato un concepto del párrafo anterior: **experimentar**. E invoco a un maestro, Giles Deleuze, que puede cooperar con sus palabras, para una valoración de la experiencia:

“Experimenten, pero no dejen de tener en cuenta que para experimentar hace falta mucha prudencia. Vivimos en un mundo más bien desagradable, en el que no sólo las personas, sino también los poderes establecidos, tienen interés en comunicarnos afectos tristes. La tristeza, los afectos tristes son todos aquellos que disminuyen nuestra potencia de obrar y los poderes establecidos necesitan de ellos para convertirnos en esclavos... No es fácil ser libre: huir de la peste, organizar encuentros, aumentar la capacidad de actuación, afectarse de alegría, multiplicar los afectos que expresan o desarrollan un máximo de afirmación”.

Entonces, experimentar no es arrebatarnos sin dirección; no. Es elegir.

Elegir, teniendo presente lo que existe, lo que hay, aunque nos incomode; acompañar los prejuicios del cómo nos gustaría que fuera, para que nos asalte la curiosidad de las verdades que se esconden detrás de las experiencias. Reactivar el enseñaje.

Establecer un nuevo orden, el posible, el que está a nuestro alcance, un nuevo mundo. Saltar a ese vacío, al que muchas veces Raquel Guido nos invita en su flamante libro *«Dimensión lúdica y proceso creativo»*.

Por su parte, Leonor Silvestri en *«Manada de Lobas, Foucault para encapuchadas»* propone que esa libertad a la que hay que salirle al encuentro, es *“cuestionar lo dado, vivir existencias que perviertan la heterosexualidad como régimen político, sospechar del deseo y así devenir caries de la estructura molar: que se les pudra la boca al masticar nuestros nombres.”*

Hagan sus listas de preguntas a lo que parece incuestionable. Hagan sus necesarias preguntas a esos convencimientos que se fijan como única salida a lo inevitable. Rompan esa pared invisible de la impotencia, porque no alcanza con resignarnos, mucho menos con aceptar el fracaso, porque las cosas nuevamente no se parecen a lo que queríamos. Digan sus nombres y qué historias danzan detrás y a los costados de esa manifestación.

Devenir manada. Porque ese poder sí está latente y tiene rostros –quizás los rostros amarrados y pobres–, mientras sigue el machaque diario que la prensa ladra desde sus cómodas y disciplinadas cuchas apátridas e internacionistas, para bastardear lo imperdonable: la alegría de nuestro pueblo que se reconoce y aparece cuando hace fiesta.

Basta con hacer una agenda de los portales principales para dar cuenta de ello.

Basta con aceptar el camino allanado que le dan a la maleducada opinión pública, entonces convencerse que queremos mano dura y violencia institucional como rescate a tanto miedo, que lejos de darnosla a cuenta gotas, nos llueve como única manera de trascibir la realidad.

Volviendo al proverbio: mucho humo, mucha humedad. Mucha tristeza. Pero no es una tristeza, de esas necesarias cuando dolemos a quien amamos; no. A no confundir.

El discernimiento, es clave para visualizar y organizar lo importante: ese humo es cobardía. Atentan contra el pulso vital de nuestro pueblo, enfermándolo con miedo y revancha.

Son estos mismos agentes, quienes en otros momentos políticos, con esa falta de ética creativa han condenado y limitado las posibilidades de crecimiento y expansión de nuestros pueblos. Y no se van a dar por vencidos. Conectan muy bien, estratégicamente, con las acciones que nos vulneran. Liquidan en nuestros ánimos, algo más que la anécdota de lo que ocurre. Confunden.

Aquí, es importante hacer una reparación a lxs históricxs que resisten aún a tanto espanto normalizado: Susy Shock para Agencia Presentes, exclama entre canciones, que lo importante es “sostenernos entre nosotrxs, sostenernos en el fracaso de discutir todas las hegemonías, muchos de sus olvidos, muchos de sus desaciertos...”

Sentir que no estamos en la agenda emocional del país. (...) Tenemos activistas poco creativos, previsibles, muy ególatras y a nosotras nos matan y nosotras tenemos el desafío de primero construir el abrazo entre nosotras. Que no es fácil, que no siempre se logra y que no siempre es posible. Porque estamos lejos y porque somos estructuralmente pobres como para juntarnos todo lo que haría falta y tenernos cerca. La lucha es que nos vayamos corriendo cada vez más de lo binario.

Todos los fracasos de este mundo son por seguir sosteniendo lo binario.

Este mundo ya fue. Entonces, una anda mirando qué pasa con las crianzas, qué pasa con el arte, qué pasa con las juventudes. Porque el resto da más penita que orgullo.”

¿Cómo nos van a imaginar alegres y vitales si ni siquiera nos atrevemos a deseárselo? Y el deseo es un grito que los poetas aún recuperan, cuando el coraje nombra sin miedo.

Y aquí, las prácticas que colaboran con un paradigma emancipatorio, tienen que desfilarse con la gracia de las pasarelas en medio de nuestras trincheras de lucha.

El yugo doméstica. El snobismo doméstica. La sacralidad y la solemnidad, lo vitorean.

Quizás, esa prudencia a la que nos invita Deleuze, implica darle lugar a ese flujo que asume nuestro pueblo cuando grita un gol o exclama por sus líderes. Esa profana energía que circula democráticamente y borra fronteras en el desánimo instalado, como así también en el desencanto embroncado de quienes hablan de libertad y ladran odios.

Horacio Guarani gritaba en el Luna Park, pleno 1984: *“Yo traigo el grito herido de aquel que no ha podido gritar que lo que gana no le alcanza.”*

Yo no temo gritar porque este grito me viene arando el corazón y el aire; es el mismo grito que en el Chaco gritó mi abuelo y no lo escuchó nadie.

Ellos quieren que calle, quieren que calle porque mi silencio les ayuda a golpear al indefenso, les tienen miedo al puñal de mi guitarra y a las voces que escucho de los vientos.

Quieren que calle, quieren que tan sólo mi canto hable de amor o de paisajes.

A mí me duele el dolor de tanta gente que han talado con hambre su coraje.

Amo el amor, amo el amor de las muchachas dulces, amo el romance del sauce con el río; pero amo al hombre de la espalda rota y a su hambre y su dolor los hago míos.

Vengo a gritar, vengo a gritar aquello que otros callan.

De amor y versos abundan los cantores, yo traigo el grito herido de mi pueblo.

No es culpa mía si no traigo flores.”

Recuperábamos por aquellos tiempos: 1984, una reciente democracia que nació entre mutilaciones en las historias de nuestra gente sencilla, en medio de tanto miedo. El dolor de la injusticia social, no se inauguró antes de ayer, como los portales hegemónicos nos quieren hacer creer.

Porque esa estrategia causal, tan histórica en el ayer y hoy, amortiguó las medidas que nuestro pueblo resistió. Y lo seguirá haciendo.

El espanto no se asusta con la profanación de nuestras esperanzas.

Si deseo que el coraje de profanar, se lo delegáramos a lxs creativos, a lxs erráticos, lxs sensibles, lxs indisciplinados. Porque su justicia nos rescata en la belleza que todavía levanta con vigor a nuestro pueblo.

León Ferrari decía, sobre sus obras: *“Lo único que le pido al arte es que me ayude a decir lo que pienso con la mayor claridad posible, a inventar los signos plásticos y críticos que me permitan con la mayor eficiencia condenar la barbarie de occidente, es posible que alguien me demuestre que esto no es arte; no tendría ningún problema, no cambiaría el camino, me limitaría a cambiarle el nombre: tacharía arte y lo llamaría política, crítica corrosiva, cualquier cosa.”*

La bendita libertad, no viene de la mano de la provocación reproductiva de esa violencia que ya no queremos. Viene de la mano de esa condena a la barbarie que quemó con hierba húmeda a tantos y tantas que proclamaban y querían una oportunidad.

No es importante que desestimemos las estrategias que lxs odiadorxs instalan. Con aceptar que ese camino nos empuja otra vez a las sombras de nuestra historia, alcanza suficiente como para reactivar y movilizarlos hacia lo que estamos deseando.

Ponernos en movimiento, salir al encuentro, reeducarnos, conversar sin miedo, escuchar sin esperar el turno para colonizar... estar ahí, reconocer que del otro lado hay una persona con su potencial abriendo el corazón.

Volver a hacer fuegos, experimentarlos.

Como invita Valeria Pavan en *Niñez trans, experiencias de reconocimiento y derecho a la identidad*: *“Estamos hablando justamente de ese espacio interno, individual, de la libertad, del que como sujetos de derechos y ciudadanos disponemos, para diseñar nuestras vidas, nuestro plan, nuestra propia historia, de la manera en la que sentimos y deseamos, en pos de conseguir la felicidad, lo que en definitiva, es consecuencia y parte de una vida digna, del respeto y la inclusión; de ese hermoso, maravilloso concepto sobre el derecho a ser feliz, que forma parte del sueño y del deseo que todo ser humano anhela en su paso por este mundo”.*

En fin, bailar. Ese fuego es nuestro.

Emiliano Blanco. Docente de artes en Danza mención Expresión Corporal, (UNA). Prof. de Danzas Folklóricas y Populares (EMBA). Performer y bailarín. Sikuri y cantor popular. Desobediente. Colaborador de Periódico VAS.

bioenergética lunar

como camino hacia un tiempo orgánico y vital



Con la invención del reloj, la modernidad conquistó el tiempo. Desde entonces se mide y nos mide, se controla y nos controla, se racionaliza y nos racionaliza. Indudablemente la medición actual del tiempo nos organiza de un modo productivista. El estilo de vida que nos impone el neoliberalismo de pospandemia, con horarios de trabajo irregulares, exposición indiscriminada a la luz artificial y el uso excesivo de dispositivos electrónicos, entre otras situaciones, perturba de modo dramático nuestros ritmos vitales.

Distintos especialistas han señalado esta situación que nos separa de la naturaleza y de nuestra vida orgánica como la responsable de aumentar riesgos en la salud. Entre ellas las enfermedades metabólicas como la obesidad y la diabetes, los problemas cardiovasculares, una mayor susceptibilidad a infecciones, alteraciones en la producción de melatonina -una hormona que regula los sueños y otros procesos biológicos- que además deriva en un mayor riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer.

Definitivamente, no hay ninguna duda de que nos hemos alejado del compás y los ritmos vitales de nuestro entorno. Sin embargo, y pienso que afortunadamente, el saber popular conserva variadas y persistentes creencias que relacionan algún estado de la naturaleza con el de nuestros estados del cuerpo y/o comportamiento. Un claro ejemplo es la incidencia del ciclo de las fases lunares. No importa género, grado de educación, clase social o edad de la persona que lo actualiza: un físico cuántico que trabaja en una universidad en el exterior, le comenta a su psicóloga que esperó a cortarse el pelo hasta el momento de una luna creciente; una amiga le dice a otra, que su prima seguramente, dará a luz cuando cambie la luna; una enfermera asegura que en las noches de luna llena las guardias psiquiátricas y las comisarías, suelen tornarse muy agitadas y hay quienes sostienen que nos ponemos «lunáticos».

La luna... un ritmo misterioso que las intensas y cada vez mas brillantes luces de la modernidad no logran apaciguar... Pero hay que decir que la relación entre las fases lunares y el comportamiento humano ha sido objeto de debate y controversia durante muchos años.

En general, hay dos teorías principales sobre los modos en que estas podrían influir. La primera sostiene que la atracción gravitacional de la luna en la tierra afecta al cuerpo de manera similar a como afecta a las mareas en los océanos. La segunda, sugiere que la luz reflejada por la luna, afectaría los ritmos circadianos -ciclos biológicos de aproximadamente 24 horas que regulan diversos procesos fisiológicos-. Distintos estudios, que incluyen áreas como la agresión, la violencia, el sueño, la fertilidad, la menstruación, el parto, la epilepsia y el autismo, entre otras, han investigado la posible relación entre las fases lunares y el humor y las tendencias de la conducta humana.

Mientras algunas investigaciones sostienen firmemente que existe una conexión, otras argumentan que la evidencia «científica» es contraria o dudosa y que no logra respaldar tales afirmaciones. En todo caso lo que sí podemos decir con seguridad es que aún hay mucho por explorar.

Entre los enfoques que están a favor de sostener esta relación, podemos citar la medicina tradicional china, que señala que las fases lunares logran influir en la cantidad y flujo de qi, que es la energía vital del cuerpo humano que corre por los meridianos. Mientras que en la fase de Luna Llena, la energía qi alcanzaría su punto

máximo, durante la Luna Nueva, se encontraría en su punto más bajo. Asimismo, este enfoque postula que las fases lunares pueden afectar diferentes órganos del cuerpo y pueden estar asociadas con diferentes emociones y estados de ánimo. Por ejemplo, la Luna Llena se asocia con el corazón y con el estado de excitación, mientras que la Luna Nueva se asocia con los riñones y el estado de calma y tranquilidad.

Por su parte la Ayurveda, medicina originaria de la India, basa el estado de salud del cuerpo humano en el equilibrio de los tres doshas o energías vitales: Vata, Pitta y Kapha. Considera que durante la fase de Luna Llena, el cuerpo humano está más cargado de energía, lo que podría provocar una mayor actividad mental y emocional. En cambio, durante la fase de Luna Nueva, el cuerpo está más calmado y relajado. Además, cada persona según su dosha dominante, reaccionaría de manera diferente. Por ejemplo, las personas con un dosha Vata, pueden sentirse más inestables durante la Luna Llena, mientras que en la Luna Nueva las personas con un dosha Kapha dominante, pueden experimentar una mayor sensación de pesadez.

Desde perspectivas más occidentales, la Bioenergética exploró la posible influencia de las fases lunares en la salud y el bienestar.

En su obra «La Función del Orgasmo», Wilhelm Reich, menciona la conexión entre la energía del cuerpo y la de la naturaleza, incluyendo la lunar. Sugiere que la energía lunar puede tener un efecto en el cuerpo humano y que las fases de la Luna son capaces de influir en los procesos biológicos y psicológicos.

Reich postuló que las fases de la Luna afectan la producción de hormonas sexuales y, por lo tanto, tienen un efecto en la sexualidad y la libido. Además, exploró la conexión entre la energía del cuerpo y la energía cósmica en general. Sostuvo que nuestra corporalidad estaría conectada a estas energías y que cuando se encuentra bloqueada puede ser liberada mediante el uso de técnicas bioenergéticas como la respiración y el movimiento corporal. Alexander Lowen, su discípulo, en su obra «Bioenergética», también destacó que la desconexión de la naturaleza es un factor actuante en el estrés crónico que afecta negativamente nuestro equilibrio energético y se manifiesta en problemas emocionales y de comportamiento.

Si bien la Bioenergética y las Neurociencias son dos campos de estudio diferentes, podemos encontrar algunas relaciones. La Bioenergética se enfoca en la relación entre la energía y el cuerpo humano y considera que el flujo de energía vital es fundamental para el bienestar físico, emocional y mental. Las Neurociencias se centran en el estudio del sistema nervioso y su función incluyendo el cerebro, las neuronas y los procesos cognitivos y emocionales y ha proporcionado una comprensión más profunda de cómo el cerebro y el sistema nervioso

influyen en el comportamiento y las emociones humanas.

Precisamente, en los últimos años se ha popularizado la relación entre el ciclo lunar y cuatro neurotransmisores básicos.

En el libro «Present Shock», Douglas Rushkoff, cita al neurocientífico especialista en el método somático, **Mark Fillippi**, quien refiere que la **Acetilcolina** es el neurotransmisor que se activa con mayor presencia en el cerebro en el periodo que va de la Luna Nueva al Cuarto Creciente. En este momento las personas se encontrarían más sensibles y receptivas a nivel emocional y más abiertas a actividades grupales. Es un periodo de mucha energía y poca concentración. Este neurotransmisor se asocia además, con la memoria y el aprendizaje y por eso, se dice que la Luna Nueva es ideal para emprender nuevos proyectos y para comenzar a aprender una actividad.

En el periodo que va del Cuarto Creciente a la Luna Llena se activa la predominancia de la **Serotonina**. Su mayor presencia se asocia a un momento en que el cuerpo tiene muchísima energía y una tendencia a una mayor creatividad y capacidad de concentración. Un periodo que nos convoca a la introspección y en el que pueden aparecer *insights* o momentos de lucidez. También hay una propensión a sentir una sensación de plenitud y satisfacción.

De la Luna Llena al Cuarto Menguante Fillippi, refiere que se produce una mayor cantidad de **Dopamina**. En esta semana, predomina la distracción y el disfrute, ya que este neurotransmisor está asociado al placer y a la excitación. Es el mejor momento del mes para el despliegue de las relaciones sociales y las actividades ecológicas que requieren empatía.

Por último, la **Noradrenalina**, es el neurotransmisor que se activa en el tiempo que va desde el Cuarto Menguante a la Luna Nueva. Este momento del mes es crítico, ya que nos encontramos en un estado defensivo. Es una fase de poca creatividad, y de mucho análisis y reflexión, donde se suelen tomar decisiones. También es un momento de mayor fragilidad nerviosa y podemos sentirnos más enojados e impulsivos. Es el final del ciclo donde algo termina y algo empieza. Un momento de transformación.

Como puede apreciarse estos enfoques coinciden, cada uno desde sus particulares marcos de interpretación, en tendencias semejantes, para cada fase lunar. Y si de incidencias lunares hablamos, no podemos dejar de mencionar a la Astrología. Este complejo marco interpretativo se ha utilizado durante miles de años como una forma de autoexploración y de autorreflexión que se fundamenta en las posiciones y los movimientos de los cuerpos celestes. Su narrativa permite comprender los modos en que, por ejemplo, nacer en cada una de las fases lunares, influiría en la personalidad y la configuración de la identidad de las personas.

Mi experiencia como antropóloga, bioenergista y performer de danza butoh, así como investigadora en astrología y otras prácticas corporales y disciplinas, me ha animado a diseñar una propuesta de reconexión con los ciclos vitales a través de provocar un diálogo entre el movimiento celeste y nuestra corporalidad.

Se trata de lo que llamo **Bioenergética Lunar: una propuesta semanal de ejercicios bioenergéticos diseñados de acuerdo a la fase de la luna en la que nos encontramos, así como de una lectura del clima que proponen las energías astrológicas.**

La propuesta también incluye, si es de interés de la persona participante, comprender las energías que en cada Luna Nueva se activan de acuerdo a su carta natal, así como de algunas meditaciones para acompañar cada momento de Luna Llena. Se trata de una experiencia que, en modalidad virtual y a-sincrónica, cada persona puede realizar de acuerdo a sus horarios y necesidades.

La astrología como otras prácticas interpretativas, corporales y de autoconocimiento y percepción, puede ser considerada en términos foucaultianos como una «tecnología del yo», ya que implica un proceso de operaciones que llevan al autoanálisis y la autodisciplina, que es importante aclarar, no sucede en el vacío, sino que están inmersas en relaciones de poder más amplias. Foucault argumentaría que estas tecnologías no son solo una herramienta para el autodescubrimiento individual, sino también un mecanismo a través del cual el poder se ejerce y opera sobre las personas al establecer categorías y normas que regulan y moldean la subjetividad. Y claro que esto es así. Según como las pensemos, se trata de prácticas que nos facilitan la adaptación a las nuevas condiciones que nos solicita el poder. Un perverso ajuste. Sin embargo, también es cierto que ese mismo poder estratégico, infinitesimal y relacional es el que nos ha alejado de nuestra organicidad y que extrae fuerza vital «cafishando» los elementos que componen la biosfera -como sugiere Suely Rolnik. Entonces las prácticas que intentan reponer nuestra conexión con los ciclos orgánicos de la existencia pueden suponer también una trinchera para resistir esa tendencia a acomodar nuestra energía al servicio del capitalismo extractivista. Desde mi punto de vista su eficacia simbólica, al decir del enfoque estructuralista de Levi-Strauss, estaría en el poder e influencia que los símbolos y las estructuras simbólicas que nos proponen tienen sobre el pensamiento y la acción humana.

Más allá de las «verdades científicas», de las que también debemos dudar, existen todos estos saberes cuyos sentidos influyen en el comportamiento y en la forma en que las personas interpretan el mundo que las rodea.

Por qué no construir una «micropolítica selenofílica del movimiento corporal» como uno de los puntos de entrada para explorar una reconexión con el entorno, con la vitalidad de los ciclos que nos constituyen, que aunque no los veamos, aunque hayamos perdido la sensibilidad perceptiva para captar su presencia e influencia, allí están disponibles, si tomamos conciencia de la separación sufrida, de esa desunión alienante. Y así abrimos a otras lógicas. Como señala un autor desconocido «La luna nos enseña que la razón no puede abarcar toda la realidad. Hay misterios más allá de la lógica que solo pueden ser apreciados a través de la intuición y la imaginación...»

Mil gracias a Paula Arakaki y a la Biastroescuela por sus consejos y apoyo para escribir este texto.

Patricia Aschieri. Doctora en Antropología (UBA). Artista-Investigadora. Coordinadora del Área de Artes Liminales del Instituto de Artes del Espectáculo (FFYL_UBA) donde dirige proyectos de Investigación. Prof. del Departamento de Artes en la misma institución y de la Licenciatura en Psicomotricidad de la Universidad Nacional de Tres de Febrero.

guía

de cursos y profesionales

PSICODRAMA, GRUPOS Y CORPOREIDAD



Dirección:
Mariana Sciotti - Claudio Mestre

El cuerpo sensible requiere hoy de nuestra atención

Prácticas profesionales supervisadas

Inscripciones abiertas.
Matrícula con descuento. 1156639283 o in vox en las redes

El cuerpo sensible requiere hoy de nuestra atención. El instituto Vathia ofrece: •**Área Asistencial**-Terapia Corporal individual. Mapa Corporal Intensivo. Cuerpo y Expresión -Psicoterapia Individual, vincular y grupal. •**Área Académica e Investigación** -Formación en Coordinación Grupal y Sociopsicodrama. Cursada Intensiva. Modalidad mixta. Virtual-presencial. **Dirección: Mariana Sciotti - Claudio Mestre.** El instituto concibe el aprendizaje como un constante teórico-vivencial. Es decir que en cada encuentro se articulan conceptos teóricos, que se transverbalizan con la puesta del cuerpo en la escena. La **Formación** está pensada como una cursada en módulos independientes con encuentros mensuales. Cada módulo cuenta con un nivel de profundización teórico-práctica y prepara al/la cursante con diferentes objetivos. Además se suman dos últimos módulos de entrenamiento en dirección psicodramática, supervisión e investigación por parte de los y las estudiantes. **-Taller Las Máscaras del Cuerpo.** Cuerpo y Obra. Es un taller continuo de investigación personal. Cada encuentro consta de un momento de trabajo corporal entre cuerpo-rostro. Luego se construyen máscaras propias con materiales que proporcionamos. Encuentros quincenales @institutovathia @claumestre2002 @marianasciotti

ESPACIO LA VOZ Y EL CUERPO

INVESTIGACIÓN, ENTRENAMIENTO Y EXPERIMENTACIÓN.

Lic. Paola Grifman

ÁREA TERAPÉUTICA Y EXPRESIVA

GRUPOS DE ESTUDIO Y SUPERVISIÓN

(011) 6380-4017 [f lavozelcuerpo](https://www.facebook.com/lavozelcuerpo)
www.patoblues.blogspot.com



espaciolavozyelcuerpo@gmail.com
[instagram @paolapatogrifman](https://www.instagram.com/paolapatogrifman)

Espacio de investigación, entrenamiento y experimentación. Búsqueda de la identidad vocal. •**Área expresiva:** Un trabajo integral para todo aquel que desee investigar y conectarse creativamente con su voz a través de la exploración de diferentes técnicas vocales y corporales, la improvisación y el juego. También para quien quiera seguir nutriéndose de herramientas para sus prácticas y vida cotidiana. Individual y grupal. •**Talleres intensivos** de capacitación teórico-práctico. Cada encuentro tiene un enfoque diferente y temáticas específicas. •**Seminario** "Exploración e Investigación en el Proceso Creador". •**Área terapéutica:** abordaje psico-corporal. Sesiones individuales. •**Área de Investigación: grupos de estudio, práctica y supervisión:** la voz como herramienta de transformación. Las voces que nos habitan. ••Lic. Paola Grifman: Psicóloga UBA. Cantante. Docente e Investigadora de la voz, el sonido y el cuerpo. Formada en Técnicas Corporales. Miembro de la Asociación Argentina de Arteterapia. Info.: (011)63804017. espaciolavozyelcuerpo@gmail.com Facebook: [lavozelcuerpo](https://www.facebook.com/lavozelcuerpo) Blog: www.patoblues.blogspot.com



Gabriela González López
Cuerpo y Artes Escénicas

FORMACIÓN Y ENTRENAMIENTO EN TÉCNICAS CONSCIENTES E INVESTIGACIÓN ARTÍSTICA

CLASES INDIVIDUALES, TALLERES GRUPALES, SEMINARIOS INTENSIVOS

contactogabrielagonzalezlopez@gmail.com
Facebook: [@cuerpoyartesescenicas](https://www.facebook.com/cuerpoyartesescenicas)
WhatsApp: +54911 6353 0934
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.

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 centrípeta. Uno de los descubrimientos más originales de Wilhelm Reich fue la **coraza muscular:** el tono muscular y el tono emocional están íntimamente relacionados. Las tensiones musculares crónicas bloquean la libre circulación de la energía vital. La estasis o estancamiento de esa energía se traduce en una inhibición para la expresión de la angustia y del placer. Las contracciones musculares crónicas devienen espasmos automáticos e inconscientes debido a impulsos congelados y emociones retenidas en los músculos, formando una coraza que se defiende de estímulos internos y externos. Los bloqueos musculares siguen una disposición céfalo-caudal segmentada: ocular, oral, collar, pectoral (incluye miembros superiores), el 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

Expresión Corporal - Danza

Clases individuales y grupales
Talleres combinados

Cristina Soloaga

Profesora Nacional
Expresión Corporal -
Licenciatura Composición
Coreográfica (UNA)

156 685 3926
csoloaga60@hotmail.com
Facebook e Ig: [@Cristina Soloaga](https://www.facebook.com/CristinaSoloaga)

Expresión Corporal- Danza y Recursos Expresivos. Más de 25 años de trayectoria en la docencia y en la expresión artística a través de distintas disciplinas. •**Taller Danza - Expresión Corporal.** Todas las edades. Conciencia corporal. Postura. La voz. Improvisación. Danza propia. Composición. Zona Almagro y Villa Crespo. Grupales. Personalizadas. On line. **Cristina Soloaga.** Profesora Nacional de Expresión Corporal. Licenciatura Comp. Coreográfica. UNA. Informes 156 685 3926. csoloaga60@hotmail.com Facebook: [cuerpodanza](https://www.facebook.com/cuerpodanza) terapia Facebook e Ig: [@Cristina Soloaga](https://www.facebook.com/CristinaSoloaga)



Un abordaje integrador basado en herramientas psico-corporales. Un espacio de salud, bienestar y transformación creado hace 50 años en Argentina y difundido en todo el mundo

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

Paraguay 4171, CABA
www.rioabierto.org.ar

• **Formación en el Sistema Río Abierto.** Terapeutas psicocorporales y transpersonales. Modalidad de cursada presencial y online. Título avalado por el Organismo Río Abierto Internacional. •**Cursos y talleres.** •**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. •Fundación Río Abierto- Paraguay 4171, CABA -tels: 4833-0813/6889. E-Mail:info@rioabierto.org.ar



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. Mi abordaje retoma toda mi experiencia como antropóloga especialista en cuerpo y performance (UBA-UNTREF), actriz butoh, bienergetista y exploradora de diversas artes corporales y terapéuticas y la Astrología, a partir lo que llamo SENSO-CORPO-REFLEXIÓN. Esta metodología involucra un resonar creativo y poético entre imaginarios y movimientos. Y en estas resonancias dialogan sensibilidades, poéticas y técnicas específicas orientadas a favorecer la apreciación de las dinámicas entre el cuerpo y sus representaciones, entre la imagen y el movimiento, entre gestos, pensamientos y escenas. El objetivo es fortalecer tu capacidad de acción en pos de lo que deseas, sean objetivos artísticos y de creación, de autoconocimiento personal o de entrenamiento de tu sensibilidad. •Danza Butoh - Bioenergética Lunar - Esencias Florales - Astrología Corporal - Lectura De Carta Natal. Te espero. Tu consulta es una oportunidad. Contacto: Celu: 54 911 2401 3577. E-mail: poesiacorporalnmovimiento@gmail.com Web: www.patriciaaschieri.com.ar




Perla Tarello
"Diagnóstico en el trabajo corporal"

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

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

guía Xené

de cursos y profesionales



Escuela para danzar en libertad. Nutridos de muchos maestros y del aporte de cada uno, profundizamos en un clima de trabajo no competitivo ni esteticista. Viajamos hace décadas sin interrupción hasta esta cuarentena buscando la libertad del cuerpo a través de ideas de trabajo que abarcan juegos con cambio de roles y experiencias de investigación. Grupos reducidos, cerrados y presenciales en pandemia. Protocolos de ingreso e higiene para participar. Pedir información actualizada por e-mail a: escuelaexpresionhumana@gmail.com www.expresionhumana.com.ar



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

Fotografía: Atilio Luca Mattioli

SEMINARIO FORMATIVO EN DANZA CREATIVA-DANZATERAPIA
"La Narrativa en la Danza"
Conducción: María José Vexenat
12 y 13 de Agosto / Casa Nazaret - CABA
Contacto: majovexenat@gmail.com

Danzaterapia. La creatividad en la danza. María José Vexenat Docente, coreógrafa e investigadora. 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 CABA. Informes: majovexenat@gmail.com IG @majovexenat

EXPRESIÓN CORPORAL
CREATIVIDAD EN MOVIMIENTO
IMPROVISACIÓN

SANDRA REGGIANI
Talleres regulares e Intensivos
54 9 11 5857 6168
sandreggiani@yahoo.com.ar

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

ANDARES DANZA INCLUSIVA
CLASES ABIERTAS
CURSOS Y JORNADAS de FORMACION
ASESORIAS
andaresdanza@fundacionfabricadeartistas.org

Andares Danza Inclusiva. Dirección: Claudia Gasparini. **Clases abiertas.** Encontrar un lenguaje común. **Cursos y Jornadas de Formación.** Desde el cuerpo: aportes de la danza inclusiva a la educación inclusiva. Intensivo de DanceAbility con orientación pedagógica. **Aseorías.** Diseñar espacios de arte accesibles para todas las personas. **Actividades presenciales y en línea durante todo el año.** Herramientas básicas de DanceAbility on line. Wp +54 9 2994056103 andaresdanza@fundacionfabricadeartistas.com Facebook: AndaresDanzaInclusiva Instagram: Andares Danza inclusiva Celu: +54 9 2994056103

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

Clases on line: •Eutonía para todo público •Método Frida Kaplan para parejas embarazadas •Secuencia de toque en **contacto con el bebé.** Más Información en: eutoniakaplan@gmail.com WhatsApp 54 9 11 6157 2314

INSTITUTO INTERNACIONAL DE QI GONG
Director: Carlos Trostan | Fundador: Dr. Yves Réquena

SEMINARIO EXTRAORDINARIO INTERNACIONAL

QI GONG Y CANCER METODO GUOLIN CON CHRISTOPHE S. J. CADÈNE (FRANCIA)

PARTE 1: Prevención y acompañamiento del tratamiento
21, 22, 23 y 24 de marzo de 2024

PARTE 2: Ejercicios complementarios con sonidos, automasajes y bastón
21, 22, 23 y 24 de marzo de 2024

Para todo público. Para personas en tratamiento. Para Profesoras/es.
MODALIDAD: RETIRO INTENSIVO | TRADUCCIÓN SIMULTÁNEA MATERIAL DIDÁCTICO EN ESPAÑOL | VACANTES LIMITADAS

ABIERTA LA INSCRIPCIÓN www.iiqgargentina.com.ar

SMCIEC
CENTRO DE INVESTIGACIÓN & ESTUDIOS CORPORALES
DIRECCIÓN: SILVIA MAHANA

Body-Mind Centering™
BMC es un viaje empírico y en constante desarrollo en territorio vivo y cambiante del cuerpo. El explorador es la mente: nuestros pensamientos, sentimientos, alma y espíritu. A través de esta jornada comprendemos cómo la mente se expresa a través del cuerpo en movimiento. Somos, a la vez, el objeto de estudio, el estudiante, y el maestro.
BONNIE BAINBRIDGE COHEN, CREADORA DE BMC

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).

Programa Educación Somática del Movimiento (SME)
Certificación internacional (SBMC, EEUU)
El programa SME no tiene requisitos de inscripción, los cursos que lo componen se pueden tomar en forma individual, y en cualquier orden.
Se entrega certificado de asistencia por curso.

Formación en Esferokinesis®
Educación somática con balones
Carrera de 2 años, 400 horas.
Modalidad de cursada: presencial y online (semi-presencial)

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

Cursos cortos de Esferokinesis Online y presencial

SMCIEC CENTRO DE INVESTIGACIÓN & ESTUDIOS CORPORALES DIRECCIÓN: SILVIA MAHANA
Tel: (54-11) 15-6591-9621 www.esferokinesis.com/ciec Facebook: Esferokinesis Argentina

la importancia de **la corporalidad en escenarios de conflicto social** y reconstrucción de la paz

Los sistemas dominantes en los que vivimos, reiteradas veces generan y validan la violencia, las desigualdades, el racismo, la injusta distribución de la riqueza, la reproducción de estereotipos que derivan en formas agresivas de resolución de conflictos. Las corrientes psicocorporales lejos de ser un hecho estético, son una manera de modificar las emociones de individuos y comunidades que han sufrido situaciones de violencia, crisis como la reciente pandemia, malestar social. Posibilitan cambiar la percepción de nosotros mismos y del contexto creando nuevos canales de comunicación, para generar bienestar psicológico y, por ende, reducir sintomatologías que se somatizan en el cuerpo y en las cuales subyacen emociones grabadas de la historia del sujeto y su contexto.

La realidad de Centroamérica es que aún queda un largo camino a recorrer antes que las corrientes psicocorporales, danza movimiento terapia y otras sean más conocidas. Costa Rica se ha ido abriendo gradualmente pero son escasos los profesionales con titulación reglada y rigurosa que generalmente la adquirieron en otros países. Seguimos difundiendo e intentando que no sean sólo accesibles y conocidas por unos pocos. En este momento no hay una formación universitaria en técnicas corporales o danza movimiento terapia. Tampoco una maestría si bien se imparten cursos aislados por diversas personas que han realizado su formación como mencioné en otros países.

El primer espacio que habitamos es el propio cuerpo, cargado de simbología y de relaciones de poder que determinan nuestra experiencia y construyen nuestra identidad. El uso de la corporalidad y del movimiento como herramienta educativa, terapéutica y social está enraizado en la idea de que el cuerpo y la mente son inseparables.

El enfoque fenomenológico del cuerpo lo concibe no solo como un organismo o máquina donde se organiza la existencia humana, no tenemos un cuerpo, somos cuerpo; no pensamos desde el cuerpo sino dentro de un cuerpo.

Los sistemas dominantes en los que vivimos, reiteradas veces generan y validan la violencia, las desigualdades, el racismo, la injusta distribución de la riqueza, la reproducción de estereotipos que derivan en formas agresivas de resolución de conflictos.

Las corrientes psico corporales con una trayectoria de 60 años y formaciones regladas en Estados Unidos y Europa y menos expandidas en Latinoamérica lejos de ser un hecho estético, son una manera de modificar las emociones de individuos y comunidades que han sufrido situaciones de violencia, crisis como la reciente pandemia y malestar social. Posibilitan cambiar la percepción de nosotros mismos y del contexto que nos rodea, creando nuevos canales de comunicación con el entorno en el que nos desenvolvemos, para generar bienestar psicológico y, por ende, reducir sintomatologías que se somatizan en el cuerpo, bajo las corazas musculares conformadas como armaduras defensivas, en las cuales subyacen emociones grabadas de la historia del sujeto y su contexto.

Desde el punto de vista antropológico en tiempos remotos la corporalidad y el movimiento han tenido un poder sanador, ritual e identitario, como medio para comunicar y expresar.

David Alan Harris ha documentado un interesante trabajo en la recuperación de ex niños combatientes en el año 2006 en Sierra Leona (África) a través de la Danza Movimiento Terapia.

En general, damos por sentado que las personas vivimos en nuestros cuerpos. Sin embargo, la dicotomía mente-cuerpo promovida por sistemas educativos tradicionales pitagóricos en nuestras sociedades, ha escindido a las personas transformando el cuerpo en un artefacto, un accesorio, muchas veces desconectado de las emociones. Este énfasis en la racionalidad ha conllevado un creciente malestar, insensibilidad y conflicto.

Durante la pandemia la corporalidad, gestos y patrones de movimiento fueron modificados y en algunos casos rigidizados y restringidos, conllevando distintos grados de

somatización individual y grupal.

Investigaciones realizadas en la Universidad de Boulder con microscopía electrónica han demostrado como el retículo de la célula tiene la propiedad de cambiar de estructura en respuesta a las modificaciones del medio ambiente celular y se contrae.

Al contraerse, la célula adopta la forma esférica para sobrevivir con el menor gasto energético. Esto tiene estrecha relación con las defensas, que disminuyen poderosamente influidas por el estrés que produce el miedo.

El cuerpo también es vínculo con el otro y posibilidad de dominio y manipulación, tal como se ejerce en conflictos armados y donde la mujer es víctima de la violencia sexual, humillada y prostituida.

Desde el género el cuerpo se puede transformar en un espacio emancipatorio como una forma de protesta en la que se rechaza la situación de sometimiento, tal es el caso de las mujeres y el respeto a su individualidad como sujeto de derechos, en una sociedad que constantemente los esquiva.

Los cuerpos que se mueven con consciencia se opondrán a ser disciplinados o sumisos, pues se convierten en territorio de resistencia a la dominación.

El movimiento y la corporalidad en si misma son herramientas de empoderamiento a través de la cual las personas se hallan y conectan consigo mismas, con sus semejantes y el universo. Un canal válido de abordaje del conflicto.

El trabajo de los corporalistas, psicoterapeutas corporales y danza movimiento terapeutas contribuye a codificar y decodificar el sentido implícito o subyacente oculto en el cuerpo. Se trabaja con el mismo y su lenguaje de movimiento como vía de abordaje, y la palabra como medio de expresión, pudiendo analizarse su contenido para extraer nuevos significados y conductas más adaptadas y placenteras.

El cuerpo es territorio habitado en el que se expresan los conflictos y las experiencias incluidas las vinculaciones afectivas con los otros.

La oportunidad de intercambio tónico, de movimiento, de sentir y no solo verbalizar otorga a la relación y al conflicto que la atraviesa, una nueva dimensión y punto de partida que facilita el proceso hacia la parcial o total resolución

La experiencia del cuerpo es transformadora. La posibilidad de flexibilizarse corporalmente puede contribuir a un cambio en lo racional facilitando un encuentro eficiente y asertivo que se traslade o acceda luego a la palabra.



Las prácticas de convivencia pacífica como acciones de paz, constituyen destrezas o habilidades con el potencial de obtener un bienestar social, en la medida que quienes experimentan sensaciones de unidad e integración consigo mismos y el contexto, generan inevitablemente una ola expansiva que redunde en lo comunitario. El sentirse parte del conjunto como raza humana, la pertenencia genera compromiso y lealtad, respeto, implica compartir valores antónimos a la violencia.

Se hace imprescindible habitar el cuerpo y escucharlo, haciendo uso de procesos de regulación y equilibrio interno, que reducen los factores de estrés, estimulando la afectividad y atendiendo a conductas innatas e instintivas del ser humano.

A través de la participación activa, directa y vivencial, la empatía generada en la comunicación, la creatividad y la autoexpresión se abren procesos de entendimiento, integración desde una perspectiva humanista y humanizadora.

Desde la autoconciencia favorecemos la adquisición de la autonomía, empoderamiento y resiliencia. Sin embargo, aun en el mundo actual y en el académico sigue ocurriendo cierta infravaloración con respecto a la experiencia corporal, difícil de medir y cuantificar, subjetiva, resultando un campo minado de incertezas y escasas verdades absolutas.

Y, para ello, como expresa Silvia Navarro, *“sólo desde nuestra autonomía profesional [y personal], desde nuestra propia libertad para posicionarnos y decidir lo que realmen-*

te queremos ser, y desde las interdependencias que seamos capaces de construir, podremos acompañar (sin sustituirles y sin generar dependencias) a la personas con las que trabajamos en procesos que les lleven a conquistar su capacidad de decidir sobre su propia existencia y su dignidad, que les conviertan en autores del guión de sus propias vidas, que les ayuden a hacer de éstas algo hermoso y que valga la pena, una obra de arte” (Navarro, 2011:13)

La corporalidad supone sentir, desear, pensar o decir con el cuerpo, de tal modo que nuestra relación con nosotros mismos [nosotras mismas], con los otros y con las cosas sólo es posible a través de nuestra corporalidad” y, de esta forma, “lo cultural, social, simbólico y discursivo se materializan ‘en’ y ‘a través’ del cuerpo” (Gallo, 2009:2)”.

“El cuerpo (...) por derecho propio, es la cepa de identidad del hombre. Sin el cuerpo, que le proporciona un rostro el hombre no existiría. Vivir consiste en reducir continuamente el mundo al cuerpo, a través de lo simbólico que esta encarna. La existencia del hombre es corporal. (Le Breton)”.

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

Bibliografía

- Callaghan, K. (1998). Movement psychotherapy with refugees and migrants: Reaching across borders. London: Jessica Kingsley.
- Chace, M. (1945). Measurable and intangible aspects of Dance sessions. Paper at Saint Elizabeth Hospital. Handbook of Psychiatry, Vol. V, Silvano Arieti.
- Damasio, A. (1994) Decartes error: Emotion, reason, and de human brain. Nueva York: Putnams.
- Damasio, A. (2005). En busca de Spinoza: Neurobiología de la emoción y de los sentimientos. Barcelona: Editorial Crítica.
- Fischman, D. (2006). Relación terapéutica y empatía kinestésica. En Wengrower, H. & Chaiklin, S. (Coord). La vida es danza. El arte y la ciencia de la Danza Movimiento Terapia. (pp. 81-96). Barcelona: Gedisa.
- Holter, G & Panhofer, H. (2005). Relación entre la danza educativa y la Danza Movimiento Terapia. En Panhofer, H. El cuerpo en psicoterapia: La teoría y práctica de la Danza Movimiento Terapia. (pp. 25-48). Barcelona: Gedisa.
- Lowen, A., El lenguaje del cuerpo. Barcelona, Editorial Herder, 1985.
- Lapierre, A., (1997). Psicoanálisis y Análisis Corporal de la Relación. Bilbao, Editorial Desclée de Brouwer.
- Ogden, P.; Minton, K.; Pain, C., (2011). El trauma y el cuerpo. Bilbao, Editorial Desclée de Brouwer.
- Panhofer, H., (2013). El cuerpo en psicoterapia. Barcelona, Editorial Gedisa.
- Payne, P.G. and Wattchow, B. (2009). Phenomenological deconstruction, slow pedagogy, and the corporeal turn in wild environmental/outdoor education. Canadian Journal of Environmental Education (CJEE), 14(1), 15-32. <https://eric.ed.gov/?id=EJ842737>.
- Wengrower, H.; Chaiklin, S., (2008). La vida es danza. Barcelona, Editorial Gedisa.

*primero
la gente*



Llevamos

32
meses de
crecimiento
del trabajo
registrado

Y detrás de ese dato
hay miles de argentinas
y argentinos que
pueden progresar.

Conocé más en:
[argentina.gob.ar/
primeroлагente](http://argentina.gob.ar/primeroлагente)



Argentina Presidencia



Ministerio de Trabajo,
Empleo y Seguridad Social

GRATIS



bienal de arte joven 10° aniversario

La Bienal celebra 10 años de arte joven. Abre convocatorias especiales para la creación, buscando impulsar con apoyo económico proyectos de artes escénicas, audiovisuales, visuales, música y literatura. La inscripción está abierta hasta el 3 de julio para artistas de entre 18 y 32 años, y aquellas personas que hayan sido seleccionadas en cualquiera de las cinco ediciones anteriores. Suma, además, una agenda de actividades que invita a recitales, obras de teatro, danza, performance, lecturas, proyecciones, charlas abiertas y recorridos por muestras, en varios puntos de la Ciudad y el resto del país con entrada libre y gratuita.

Impulsada por la Subsecretaría de Políticas Culturales y Nuevas Audiencias del Ministerio de Cultura de la Ciudad, la Bienal Arte Joven Buenos Aires promueve desde 2013 y de manera sostenida un espacio de encuentro, formación y creación para artistas jóvenes de todo el país.

Las convocatorias buscan impulsar con apoyo económico la creación de proyectos de artes escénicas, audiovisuales, visuales, música y literatura y prevén la entrega de 7 premios de \$400.000 en cada una de las disciplinas. Las inscripciones estarán abiertas hasta el 3 de julio de 2023 en <http://www.buenosaires.gov.ar/labienal>.

La Bienal te invita

A su vez, con más de 100 actividades, la agenda de La Bienal te invita ofrecerá entradas gratuitas para recitales, obras de teatro, danza, performance, lecturas, muestras, proyecciones, charlas abiertas, recorridos, workshops y más. Esta agenda, que comenzó en mayo seguirá a lo largo de todo el año, en diversos espacios culturales de la Ciudad y otros puntos del país.

En junio y julio se podrán ver obras de teatro y danza, entre las que se destacan: *Cinematique Abasto*, de Juan Coulasso, en Roseti; y *La madre del desierto*, de Ignacio Bartolone, en El galpón de Guevara. También se podrán visitar, con charlas y recorridos especiales, las muestras de Aimé Pastorino, Erik Arazi, Mimi Laquidari y Ainelén Bertotti Burket. Habrá invitaciones para los recitales de Jimena Gonik y Proyecto Jacobino en Niceto Bar; y de Nahuel Briones en Guajira.

Como resultado de esta década de trabajo, La Bienal invita a una serie de Conferencias Audiovisuales en el Recoleta durante junio, julio y agosto. En cada una de ellas, un grupo de cuatro bienalistas compartirá sus procesos de creación, con un tema específico como punto de partida, y la proyección de una película, que pasó por la clínica de obra en

Convocatoria a artistas abierta hasta el 3 de Julio.
Agenda de actividades gratuitas todo el año en todo el país:
recitales, teatro, danza, performances, lecturas, charlas...



Bacanal de Martina Kogan



Tardes de literatura JUN - Una isla - Ana Montes



Comunidad Bienal



La Bienal Te Invita Fragmentos.... de Ariel Bar-On



Lecturas La Bienal 2021

2015, como cierre del encuentro. Participarán Florencia Labat, Tatiana Mazú, Manque La Banca, Lucila Podestá, Maru Aparicio, Mati Marra, Ingrid Prokropek, Bruno Ciancaglini, Macarena Albalustri, Yaela Gottlieb, Nacho Losada, Mechi Gaviria, Lautaro García Candela, Nicolás Schujman, Santi Reale, Maitena Minella, Lu Sbardella, Juan Renau, Milton Secchi, Francisco Novik, Nicolás Suárez, Seba Zanzottera, Manu Muñoz y Micaela Gonzalo.

También organiza Tardes de Literatura en el Recoleta, con workshops, lecturas y actividades literarias a cargo de algunos de los escritores que pasaron por las distintas ediciones de La Bienal de Arte Joven de Buenos Aires. Participarán Martín Jali/Escape a Plutón,



Nahuel Briones

Tali Goldman, Vanesa Paganí, Nicolás Teté, Tatiana Cibelli, Ana Montes, Andrea Franco, Rodolfo Omar Serio, Fernanda Mugica, Nicolás Ghigonetto, Sergio Calvo, Jazmin Carballo y Fermin Eloy Acosta, entre otros.

La programación audiovisual con-

ACERCA DE LA BIENAL

La Bienal es la plataforma de promoción de la Ciudad de Buenos Aires para los artistas jóvenes de todo el país. Es un proceso integral de formación, creación y exhibición que busca dar visibilidad a las producciones de artistas jóvenes y generar los mejores contextos para la creación de nuevas obras. Sus objetivos centrales son: promover la formación práctica y teórica de artistas, propiciar encuentros, pensamiento crítico e intercambios que den origen a nuevas creaciones, apoyar el desarrollo de nuevas producciones y su circulación dentro y fuera del país. También se propone acercar nuevos públicos a las distintas manifestaciones del arte contemporáneo.



Teatro Les Reyes

tinúa con la retrospectiva "Bienal 10 años". Las películas que contaron con apoyo a lo largo de las ediciones de La Bienal se podrán ver en Vivamos Cultura. En junio: *Borra todo lo que dije sobre el amor porque no sabía quién era*, de Guillermina Pico; *Flora no es un canto a la vida*, de Iair Said; *Ensayo de despedida*, de María Macarena Albalustri; *El invierno viene después del otoño*, de Nicolás Zukerfeld y Malena Solarz; *Caperucita Roja*, de Tatiana Mazú González -

Colectivo Antes Muerto Cine; e *Instrucciones para flotar un muerto*, de Nadir Medina. Durante todo julio estarán disponibles: *T.R.A.P.*, de Manque La Banca; *Deckou Toubab Yii (País de blancos)*, de Pavel Tavares Modou; *Te quiero tanto que no sé*, de Lautaro García Candela; *La espera*, de Inga Valencic y Celeste Contratti; y *La chica nueva*, de Micaela Gonzalo.

La programación diaria y la reserva de entradas pueden conseguirse en <https://labienalba.eventbrite.com>

primer encuentro nacional de Río Abierto Argentina

El equipo de Río Abierto Argentina invita a todos los instructores formados en esta casa al Primer Encuentro Nacional de Instructores de Río Abierto Argentina, que se realizará del 1° al 3 de septiembre de 2023 en la Ciudad de Buenos Aires.



Con un recorrido de más de 50 años, el Sistema Río Abierto se ha ido consolidando y estructurando sobre las bases del trabajo psicocorporal para el desarrollo humano, propuestas por su fundadora, María Adela Palcos.

Este sistema, que nace en el año 1966, integra los aspectos psicológicos, emocionales y espirituales del Ser. Su principal objetivo es lograr que las personas expandan su conciencia, rompan sus mecanicidades y «puedan desarrollar, tanto en lo físico como psíquico, los diferentes niveles o centros de energía para alcanzar una integración plena» (*Del cuerpo hacia la luz*, María Adela Palcos, 2011, Editorial Kier, Buenos Aires).

El trabajo sobre lo personal y lo trascendente es paralelo. Y ello se refleja en el uso de las diferentes herramientas del Sistema: el movimiento corporal, el masaje, las dramatizaciones, la liberación de la voz, las artes plásticas y el trabajo sobre sí.

Citando a Palcos, «este Sistema no tiene esquemas fijos, no es doctrinario, se basa en la movilidad y la pluralidad» (op. cit.). Los y las instructoras combinan las herramientas de acuerdo a su propia percepción, por lo que el aporte de cada una y cada uno de ellos se constituye como fuente de enriquecimiento para el fluir de Río Abierto.

Es por ello que creemos importante generar un espacio de intercambio de experiencias y de reflexión, que permita ampliar la mirada y nutrirnos. Se ofrecerá, asimismo, una serie de talleres dictados por referentes del Sistema, que abordarán las siguientes temáticas:

- Actualización en el trabajo sobre sí, por Lidia Crescente;
- Movimiento expresivo y trabajo con la voz, por Doris Saslavsky;
- Cuerpo y arte, por Susana Estela; y
- Río Abierto: camino a nuevos desafíos, por Viviana Britos.

Queda abierta la invitación a quienes se hayan formado en el Sistema Río Abierto, esperando que este sea un momento para reencontrar afectos, y ampliar nuestro compromiso con la tarea.

Lidia Crescente es Lic. en Cs. de la Educación, terapeuta psicocorporal, psicodramatista y artista plástica. Directora de la Escuela de Formación de Río Abierto Argentina.



Coordina grupos de trabajo sobre sí, dicta clases de Movimiento Vital Expresivo y ofrece un curso de perfeccionamiento en el manejo de recursos expresivos en la Fundación Río Abierto Argentina.

Doris Saslavsky desde 1966 hasta 2007 fue instructora en Río Abierto, parte del equipo directivo, y docente de los cursos de Formación de Argentina, Brasil y Barcelona. Desde el 2007 trabaja en forma independiente. Especializada en Liberación de la voz, Respiración Holotrópica, Terapias energéticas, y Terapia del Bonding.

Susana Estela es artista visual y

terapeuta corporal. Fue miembro fundador de Río Abierto hasta 1997, año en que se retiró para desarrollar un trabajo interdisciplinario entre las artes del movimiento y las artes plásticas. Dicta talleres y formación en Buenos Aires, España y Brasil.

Viviana Britos es terapeuta psicocorporal, Astróloga y Profesora Nacional de Historia. Docente de la Escuela de Formación. Fue Coordinadora del Área Río Abierto Solidario e integrante del Consejo Directivo de la Fundación Río Abierto. Coordina grupos de trabajo sobre sí y meditación. Da clases de Movimiento Vital Expresivo y de Elongación y Fortalecimiento en la Fundación Río Abierto Argentina.

Actividad arancelada, con previa inscripción. Para más información, escribir a: fundacionrioabierto@gmail.com

Fundación Río Abierto Paraguay 4171, CABA.

Desde la Fundación Río Abierto se ofrecen clases de Movimiento Vital Expresivo, de concientización postural, masajes, liberación de la voz, grupos de trabajo sobre sí, clases al aire libre y actividades de extensión vinculadas a la plástica. Para conocer la grilla de actividades, podés visitar nuestra web <http://rioabierto.org.ar/> o llamar al 4833-0813.

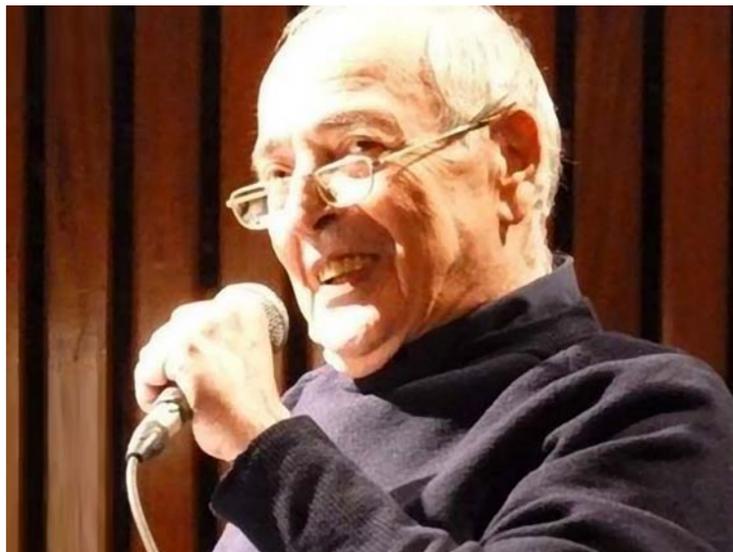
OTRO TÍTULO

Profesor Universitario de Artes en Danzas con Mención en Expresión Corporal

Nuestro querido Emiliano Blanco en su Acto de Colación de Grado en la Universidad Nacional de las Artes. Docente maravilloso, bailarín infatigable, performer, músico, cantante... Colaborador del periódico Vas. Colaborador de Kiné. Todo nuestro equipo se llena de orgullo ante este logro tan merecido.



hernán kesselman



El viernes 30 de junio a las 18 hs. en el Auditorio Jorge Luis Borges de la Biblioteca Nacional, Agüero 2502, CABA, el Centro Argentino de Historia Psi organiza una jornada de homenaje y debate en torno a Hernán Kesselman (1933-2019), con motivo de la donación de su archivo personal que pasará a formar parte del acervo de la Biblioteca Nacional.

Kesselman fue un médico psiquiatra, psicoanalista, psicodramatista y psicoterapeuta argentino de gran reconocimiento internacional. Fue miembro adherente de A.P.A., se analizó con Marie Langer y se formó con Pichon-Rivière. En los años '60 dirigió el área de Docencia del Hospital Lanús, en el ya legendario servicio a cargo de Mauricio Goldemberg. En 1971 fue uno de los líderes de Plataforma, movimiento internacional de psicoanalistas que se separó de la A.P.A. y la I.P.A. tras el Congreso de Viena. Durante la última dictadura militar, tuvo que exiliarse con su familia en España donde continuó con su actividad profesional y de formación hasta volver al país en 1986. Compañero de ruta de Armando Bauleo, Emilio Rodríguez y, especialmente, de Eduardo «Tato» Pavlovsky, llegó a ser un referente ineludible para varias generaciones de psicoanalistas, grupalistas y trabajadores de la salud mental. Entre sus libros se destacan Psicoterapia breve (1970), Las escenas temidas del coordinador de grupos (1978, junto a E. Pavlovsky y L. Frydlewsky), La multiplicación dramática (1989, junto a E. Pavlovsky), La psicoterapia operativa: crónicas de un psicoargonauta (1998).

La donación efectuada por su familia comprende cartas, documentos institucionales, borradores de clases, manuscritos, cassettes de audio, filmaciones de cursos y congresos inéditos, etc. que constituyen un material ineludible para la investigación de historia de las disciplinas psi en Argentina y en el mundo.

Participan del evento:

- Susana Kesselman (psicóloga social, eutonista, psicodramatista).
- Ana María Fernández (psicoanalista).
- Juan Cristóbal Tenconi (médico psiquiatra).
- Ana Guerra (Departamento de Archivos BNMM).
- Alejandro Dagfal (Centro Argentino de Historia Psi BNMM).

Coordina: Luis Sanfelippo (Centro Argentino de Historia Psi BNMM).

PERFORMANCE TEATRAL

Pieza de Muñecas



Compuesta a partir de fragmentos de cuatro obras teatrales del autor y otros textos. La puesta en escena tiene la impronta de los participantes de la obra.

Los fragmentos y escenas generan unidad y dispersión.

Actúan: Patricia Vittis, Guillermo Duarte, Leonardo Laguna

Música: Mariano Scheneir

Escenografía: Adriana Cimino Torres, Kike Mayer

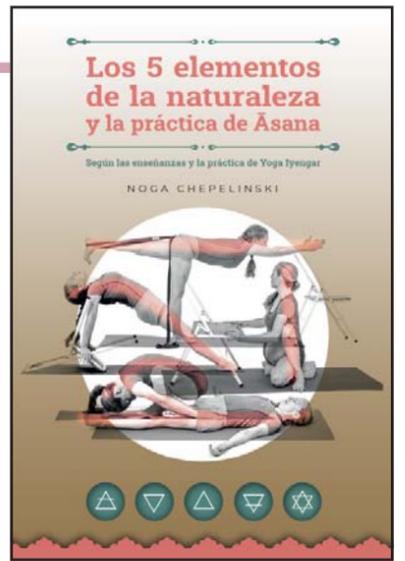
Autor y director: Mario Buchbinder

Estreno: Sábado 8 de julio a las 19 hs.

Segunda Fecha: Domingo 9 de julio a las 19 hs.

yoga los 5 elementos de la naturaleza

Noga Chepelinski ha publicado un nuevo libro: «Los 5 elementos de la naturaleza y la práctica de asanas» según la enseñanza y práctica del Yoga Iyengar. Dirigido a practicantes y profesores de yoga que quieran profundizar en ese tema, y encontrar un material útil para esta exploración a través de la práctica de las posturas psicofísicas del yoga.



Palabras de la autora

A través de este material invitamos al lector y practicante de Yoga a explorar en sí mismo desde lo más básico y tangible, la composición de nuestra naturaleza por los 5 elementos: Tierra, Agua, Fuego, Aire y Espacio o Éter.

Todo en el Universo está constituido por estos 5 elementos: los objetos inanimados, los seres vivos, las plantas, los animales y el ser humano. Y desde esa exploración, podremos dar luz al proceso experiencial o al estado de Yoga.

Una de las acepciones del proceso del Yoga por el tantrismo es Bhutasuddhi.

Bhutas significa "elementos básicos", y Suddhi, "purificación", más precisamente: "purificación de los elementos". Mantener cada elemento en su cualidad natural, en sano equilibrio e interrelación con los demás elementos, y en la proporción adecuada, otorga salud y equilibrio y eso es purificar o ajustar las distorsiones.

De esta manera nuestro cuerpo y mente se tornan un instrumento afinado para que se sintonice y se exprese la melodía del alma.

Yoga es una disciplina, es un sistema práctico. Patañjali describe el sistema del Ashanga Yoga en 8 angas o escalones: *Yama, Nyama, Sana, Prnyama, Pratyhra, Dhran, Dhyna y Samdhi*.

El cuerpo es nuestro aspecto visible y tangible. Comenzar la exploración desde el cuerpo es lo más accesible, fácil y palpable para recorrer el camino del yoga y sus aspectos sutiles, hasta la realización de quienes somos en esencia, nuestro ser espiritual.

Las *Asana* son las posturas psicofísicas del yoga.

Cuando practicamos *Asana* exploramos en nosotros para conocernos y conocer nuestra constitución o naturaleza.

Explorar los 5 elementos en el cuerpo, su salud y equilibrio es recorrer el camino de purificación del cuerpo, la mente, la inteligencia y todos nuestros constitutivos.

Este es el proceso del Yoga, purificación del cuerpo de la mente y de la palabra dice Patañjali en sus Yoga Sutras.

Invito a tod@s a este proceso de conexión, exploración del cuerpo y de la mente hacia un estado de mayor conciencia y purificación hacia un estado de mayor pureza, alegría, bien estar. Derecho y compromiso de todo ser humano por estar vivos en el estar vivos. Los invito a recorrer este camino que el yoga orienta y llama: "auto conocimiento o auto realización".

Para más información: nogachepe@gmail.com/



Ejemplo para la comprensión del elemento TIERRA ESTABILIDAD; SOLIDEZ; ESTRUCTURA

El uso del cinturón permite sentir la solidez de los huesos y la estabilización en el estar parados.



Ejemplo del elemento AGUA FLUIDEZ

Suavidad y fluidez del cuerpo fisiológico órganos del bajo vientre, circula la sangre, agua y energía



Ejemplo elemento AIRE Movilidad en todas direcciones. Expansión de la respiración

En este ejemplo mostramos la apertura del pecho



Ejemplo de FUEGO Transformación a través del calor

En este caso estimulamos el fuego digestivo en la torsión



Ejemplo elemento ESPACIO o ÉTER Lo abarca todo. No hay limite y lo contiene todo

En esta postura de relajación se pierde la noción de limitación



yo auxiliar

un cuerpo disponible

Asistencia, formación e investigación en sociopsicodrama y coordinación grupal

escriben: **Claudio Mestre y Mariana Sciotti**



En el Instituto Vathia sostenemos que la utilización del socio- psicodrama en sus diversos ámbitos, individual, grupal, social, contribuye a tener puntos de vista desde la multiplicidad y espontaneidad, y ese es un valor muy potente en el mundo de hoy.

Esta formación está unida a la identidad profesional, donde se juega una dialéctica dramático-corporal y a la vez se investiga la identidad, con la aplicación de técnicas, miradas y constante reflexión.

La organización de las clases es de una vez al mes y cuentan con un espacio eminentemente teórico por la mañana, y por la tarde un espacio vivencial.

Cada cursante es a la vez cronista, es decir que toma nota de lo acontecido en la clase de manera objetiva y también subjetiva.

En este momento nos encontramos en plena actividad y queremos contarles que en nuestra formación en Coordinación Grupal y Sociopsicodrama estamos atravesando el módulo yo-auxiliar, un cuerpo disponible y para ello diseñamos con el equipo un entrenamiento especial.

El Yo auxiliar realiza un papel esencial en la escena psicodramática, representa los roles que el protagonista necesita para mostrar su escena, en este sentido está al servicio del protagonista y su norma es reproducir lo que éste presenta, sin modificar ni añadir nada de su propia «cosecha», lo que contaminaría la escena.

La mejor cualidad del yo auxiliar sería la empatía para situarse en el papel asignado y poder sintonizar sus emociones con las emociones presentadas por el protagonista en los distintos roles simbólicos que incorpora a la escena.

Nuestra propuesta: el entrenamiento

Llamamos entrenamiento del yo auxiliar al procedimiento por el cual se pueden obtener los conocimientos y habilidades necesarios para preparar un cuerpo disponible en el desarrollo de una escena, como soporte, contención, interpelación, etc.

Desde las perspectivas del psicodrama psicoanalítico se tienen en cuenta situaciones que complejizan la participación del rol del yo auxiliar y a la vez enriquecen el análisis y comprensión de la escena, sobre todo cuando se trata de la conformación de un equipo de coordinación con yo auxiliares profesionales.

Partir de lo neutral

Planteamos el problema de abordaje de la

disponibilidad del rol, pensando en el cuerpo y las máscaras.

Para ello pensamos en entrenar el cuerpo a partir de políticas de neutralidad. Tomamos lo neutro como lo no pensado, una intensidad que nombra lo que se suelta o advierte suelto de representación.

El hablar de lo neutro es asomarse al sin parar o bien a lo discontinuo. ¿Por qué pensamos el entrenamiento de la disponibilidad corporal a partir de la neutralidad?

En este módulo consideramos que el rol de yo auxiliar y su entrenamiento corporal requiere, a nuestro entender el pasaje por atravesamientos espontáneos y creativos.

La acción corporal está directamente relacionada con la entrada y salida por la neutralidad. Estamos proponiendo un trabajo con momentos de vaciamentos e intensidades de despojarse de la mayor cantidad de significaciones posibles.

Lo neutro aloja lo desconocido, sin confinarlo a lo conocido, es una acogida de lo desconocido como lo infinitamente inalcanzable.

Así pensado el pasaje por estas intensidades favorece la disponibilidad corporal para que pueda surgir la significación del gesto y la palabra necesarias para lo que demande la potencia de la escena.

Cuando el yo auxiliar conoce el equilibrio expresa mucho mejor los desequilibrios de los personajes o de sus conflictos.

Con la máscara neutra se trabajan los tres aspectos fundamentales del juego que proponemos para este entrenamiento: el espacio, el movimiento y las resonancias.

Es importante subrayar que las escenas atraviesan los cuerpos y que una percepción molecular genera lo que denominamos potencia de la escena, en el sentido que esa experiencia escénica puede potenciar como un acelerador de partículas aspectos de los sujetos y del grupo puestos en juego. La máscara se relaciona con ocultar y revelar y ha sido y es núcleo en las relaciones sociales. En los aprendizajes en coordinación grupal potenciamos la actividad participativa, de producción instantánea, de encuentros que se potencian y se cruzan con este revelar y ocultar.

Finalmente queremos destacar que en nuestras formaciones nos apasiona colocar en foco la práctica y a partir de allí pensar conceptos que interpelen y potencien el trayecto del aprendizaje.

Claudio Mestre. Licenciado en Ciencias sociales, psicodramatista, coordinador de trabajo Corporal y mascarero. Docente Universitario. **Mariana Sciotti.** Psicóloga clínica. Psicodramatista. Especialista en estudios de género, música y docente universitaria. Ambos directores y docentes del Instituto Vathia. @institutovathia

MGDA

5a edición: corporal



MGDA - Muestra Gratis de Arte, convoca a artistas visuales y creativos de las letras, a presentar duplas de texto e imagen que se interpretan mutuamente.

MGDA es la edición digital colectiva de artes visuales y letras de MGDA.ONLINE. Cada obra participante, es una dupla de imagen y texto en diálogo de mutua interpretación. Si sos pintor/a, podés hacer dupla con un/a poeta y que escriba sobre tu obra. Si sos escritor/a, hacer dupla con un/a dibujante y que ilustre tu texto. También, una sola persona puede ser autor/a del texto y la imagen. Y, se pueden enviar varias duplas, participando con distintas personas.

En esta 5ª Edición llamada "CORPORAL", MGDA propone conversar sobre el cuerpo. El cuerpo que se gesta, el cuerpo que nace, el cuerpo que siente, el cuerpo que ríe. El cuerpo que goza y que duele. El que trasciende y muere. ¿Qué te dice tu cuerpo?. ¿Qué le dices a tu cuerpo?. Un avatar, vehículo, máquina perfecta, un templo para el tiempo. ¿Cuántos cuerpos habitamos?

Las ediciones digitales de artes y letras de MGDA, son un proyecto de participación libre y gratuita. Tampoco tiene costo de distribución hacia el público.

La participación en las ediciones digitales de MGDA, requiere el registro de usuario y contraseña en la página web de MGDA: www.mgda.online

El registro se realiza en el formulario del sitio hasta el 30 de Junio.

Habrà un evento de cierre presencial, en Julio de 2023.

MGDA en Facebook e Instagram @muestragratisdearte

Las ediciones anteriores de MGDA que cuentan con cerca de 300 autores participantes, pueden verse en www.mgda.online/ ediciones ("Arte que se comparte" Lados A y B, "Transmutación" "Matriarcal" y "Mundos Sutiles").

COBAI

COBAI sigue adelante con sus festivales EL CRUCE, y CUERPO MEDIADO, además de la revista INQUIETA y otros proyectos. Durante 2023, una vez más, Rosario será sede de esos encuentros que forman parte de la cultura local



COBAI es una asociación civil sin fines de lucro que desde hace 20 años trabaja para desarrollar, promover y difundir las artes escénicas contemporáneas en la ciudad de Rosario. Entre otras actividades, organizamos El Festival Internacional "El Cruce", editamos la Revista "Inquieta" y recientemente incorporamos nuestro Festival Internacional de Videodanza "Cuerpo Mediado".

Trabajamos de un modo horizontal y lo hacemos de manera abierta a la sociedad con la intención de crear redes colaborativas con otros colectivos de artistas, entes públicos o privados interesados en la cultura y la educación y/o personas físicas o jurídicas que deseen compartir su labor en torno al arte. Es un proyecto abarcativo tanto para los hacedores de los lenguajes artísticos contemporáneos como para el público y la comunidad en general.

Los proyectos que COBAI lleva adelante mantienen como ejes transversales la produc-

ción, difusión, formación y reflexión en el amplio campo de las artes escénicas contemporáneas, incentivando la visión crítica de las producciones artísticas en cuanto a manifestación expresa del contexto en el cual emergen.

COBAI funciona como un foro generado y sostenido por las asociadas, haciendo una apuesta a la participación plena de los artistas en todas las instancias de trabajo y decisorias, donde la horizontalidad y diversidad de opiniones lo constituye en un espacio vivo en permanente construcción.

La posibilidad de sumarse al colectivo está permanentemente abierta a quien desee hacerlo, ya sea para constituirse como socie COBAI (accediendo a diversos beneficios) o también para formar parte de las acciones culturales que se impulsan dentro de las comisiones activas.

Contacto Fb - Ig - @cobairosario
cobairosariogmail.com

políticas y desafíos

escribe: **Mariane Pécora**



En el marco del Proyecto Ballena 2023: Imaginación Política al Poder, que se desarrolló del 13 al 28 de mayo en el CCK y otras sedes, en conmemoración de los 40 años de democracia en nuestro país, la Confederación de Medios Cooperativos y Comunitarios - integrada por la Red de Medios Digitales (RMD), la Federación de Radios Comunitarias (Farco), la Federación de Diarios Cooperativos de la República Argentina (Fadycra) y la Asociación de Revistas Culturales Independientes y Autogestivas de Argentina (ARECIA), debatió el viernes 19 de mayo en la Cúpula del CCK, sobre Políticas y Desafíos para una Comunicación Popular, Democrática y Federal en Argentina.

En esa oportunidad ARECIA se exhibió sobre el fundamento, sentido y propósito que tuvo la gestación de la Ley de Promoción y Fomento a las Revistas Culturales Independientes y Autogestivas - gráficas y digitales - de Argentina, presentada hace 10 años ante el Congreso de la Nación, y que jamás tuvo tratamiento parlamentario. Esta normativa, de avanzada en los tiempos que corren, venía a saldar la deuda histórica que la democracia tiene con este importante sector del hacer cultural del país. Transcribimos el texto que constituyó la intervención de Mariane Pécora

En estos 40 años de democracia las Revistas Culturales Independientes y Autogestivas conformaron un sector significativo en la industria y el acervo cultural de nuestro país. Basta nombrar las que construyeron la historia de la difusión de la cultura argentina, algunas legendarias como: Contorno, Sur, El Escarabajo de Oro, La Maga, Diario de Poesía... y otras que desafiaron censuras -como Humor- para comprender el sentido de reparación de esta ley: ninguna recibió jamás ningún tipo de apoyo, fomento o aliento por parte del Estado.

A partir de la revuelta de diciembre de 2001, se vislumbra claramente la necesidad de generar otra forma de comunicar. Las nuevas formas de organización social, las empresas recuperadas, los movimientos de trabajadores y trabajadoras desocupados conforman un sujeto social y un público ávido de voces, propuestas y lazos solidarios que den respuesta a la constante estigmatización que promueven los medios comerciales tradicionales. Emergen publicaciones regionales, vecinales, locales, diversas, disruptivas que se identifican y tejen alianzas entre sí y con sus propios lectores y lectoras.

Es así como en 2011 se conforma ARECIA que, en su extensa trayectoria de 12 años, llegó a contar con más de 550 revistas asociadas de todo el país.

Es importante destacar que no nos unió el amor, tampoco el espanto, sino la absoluta falta de políticas estatales para con nuestro sector. ARECIA nos aún en torno a la imperiosa necesidad tener una Ley que reconozca, regule y dé soporte económico a las publicaciones culturales independientes y autogestivas de todo el país.

Sus destinatarios, además de los editores, editoras y periodistas, son sus propios lectores y lectoras, como también un extenso sector productivo integrado por imprentas (muchas de ellas recuperadas por sus trabajadores), canillitas, distribuidores y pequeños y medianos empresarios. Es decir, ARECIA conforma un sector con capacidad de generar trabajo genuino.

La Ley de Fomento ingresó por primera vez al Congreso Nacional hace exactamente 10 años, el 13 de mayo 2013, de la mano del entonces diputado Jorge Rivas y contó con el aval de 12 diputados y diputadas del bloque oficialista, entre ellas la actual directora de la CONABIP: María del Carmen Bianchi. Nunca fue tratada, apenas rozó en dos oportunidades la Comisión de Cultura. El cuello de botella tenía su sede en la Comisión de Presupuesto.

Nos preguntaban a los y las editoras, de dónde vamos a sacar la plata para conformar el fondo para

el Registro. La respuesta estaba a la vista y tenía nombre propio: Distribución equitativa de la Pauta Oficial. Bastaba con observar los Principios sobre la regulación de la Pauta Oficial y libertad de Expresión, elaborados por la Relatoría Especial para la Libertad de Expresión de la Comisión Interamericana de Derechos Humanos, para dar forma, razón y soporte a esta Ley.

En 2012, este documento, elaborado tras una serie de fallos de la justicia de distintos países de la región y en especial de Argentina advertía sobre la absoluta ausencia de normas legales que regulen la distribución de la Pauta Oficial. La demanda del diario de Río Negro contra la provincia de Neuquén y la sentencia a favor del diario Perfil fueron dos de los casos que dieron sustento a este informe.

Sin embargo, en ninguna de las dos oportunidades que ingresó al Congreso de la Nación la Ley de Fomento fue tratada. Y, esto no pasó, porque por entonces la prioridad era sostener a grupos editoriales comandados por empresarios, como Garfunkel o Szpolski, que, ante la llegada del macrismo, cerraron sus medios dejando a miles de trabajadores y trabajadoras de prensa en la calle.

A lo largo de estos 40 años de democracia queda pendiente un profundo análisis sobre la disociación entre política verborrágica discursiva y concreción de políticas públicas efectivas.

Lo cierto es que el proyecto de Ley ARECIA, tantas veces criticado y muchas más ninguneado, era visionario: se adelantaba a los tiempos que vivimos, a este presente que hoy nos agobia como trabajadores y trabajadoras de prensa. Pues señalaba el futuro del periodismo al visibilizar y consagrar la existencia de otra forma de comunicación posible. Una comunicación capaz de gestionar un medio de comunicación de forma profesional y con una agenda acorde a las necesidades e intereses de su comunidad de lectores, de su territorio de influencia. Pero también era la respuesta a un mundo del trabajo en vías de una profunda precarización. Proponía una trans-



formación positiva, una forma de comunicación que no alentaba la competencia sino la convivencia, la tolerancia sobre los distintos modos de entender y expresar la vida, la unidad dentro de la diversidad y la multiplicidad de voces, en tanto materia prima de la democracia.

Por eso, desde 2012 sostenemos un censo que es la principal radiografía de nuestras publicaciones. Y, sobre todo, construimos juntas un camino para generar herramientas legales, administrativas e impositivas que impulsen, fortalezcan y preserven la producción autogestiva. Es así como en 2013 fuimos la organización pionera en conseguir una pauta compensatoria con el Gobierno Nacional, que facilitó una vía de financiamiento a todas las revistas del país.

Hoy, con orgullo podemos decir que en todos estos años ARECIA, tanto como las redes que integran la Confederación de Medios Cooperativos y Comunitarios, se han transformado en un semillero de comunicadores sociales no formateados por el aparato mediático comercial o corporativo. Profesionales cuya medida del éxito no pasa por el crecimiento individual, sino por el colectivo.

Nuestra meta, la meta de cada una de las revistas que integramos ARECIA no es ser grandes, sino ser muchas. Multiplicarnos en ideas y en creaciones ES LA TAREA.

Mariane Pécora es Técnica en Comunicación Social (Universidad Nacional de Córdoba). Desde el año 2004 edita el Periódico VAS. (www.periodicovas.com)

ARECIA, Asociación de Revistas Culturales Independientes de Argentina (<https://revistasculturales.org/>)

Diez años es toda una historia, y más si ya estamos dando los primeros pasos de nuestra segunda década. Tenemos mucho orgullo de presentar el primer libro de la Asociación de Revistas Culturales e Independientes de Argentina (ARECIA), que reúne algunas piezas - las más significativas, intentamos de los primeros diez años recorridos de la organización que supo convertirse en la más representativa, y también la más duradera, del mundo de la edición sin patrones.

El libro compila diez textos que involucran a 26 colectivos editoriales que forman o han formado parte de ARECIA. Son apenas una parte de las más de 500 publicaciones que han integrado la historia de la Asociación. Además, el final del libro contiene un catálogo que amplía el mapa, con perfiles sintéticos y contactos de las revistas activas censadas en 2021.

"Ser una revista cultural independiente representa ser raíz y ser alas, reconocerse en una memoria larga y en un horizonte amplio, donde hay lugar para todas y espacio suficiente para muchas más", nos recuerda una de las fundadoras de la asociación, la periodista y escritora Claudia Acuña, en el texto que cierra el libro. "Ser revista cultural independiente es saberse pocas porque tenemos la dimensión del deseo: queremos siempre más. Ser revista cultural independiente es inventar lo que no existe a partir de lo que hay". Desde allí nos reconocemos y desde allí seguimos construyendo. Compartimos el libro para su libre descarga y reproducción. <https://revistasculturales.org/el-poder-a-la-imaginacion/> Agradecemos citar la fuente.

primero
la gente



Actividad industrial

↑ **2,6%**

**mejor primer
trimestre**

desde 2018

Y detrás de ese dato,
las argentinas
y los argentinos recuperan
la producción nacional.

Conocé más en:
[argentina.gob.ar/
primeroлагente](http://argentina.gob.ar/primeroлагente)



Argentina Presidencia

Ministerio
de Economía

Formación Feldenkrais

Formación Feldenkrais en Argentina. **Invita al Primer Encuentro Abierto y Gratuito** para interesados en la Formación Feldenkrais. Día y hora: **Viernes 4 de Agosto de 2023 a las 17:30 hs.** (zona San Cristobal-CABA). El encuentro será coordinado por Marilupe Campero - Entrenadora y Directora Educativa "Argentina 6". También participarán Gabriela Gómez y Andrea Guz - Entrenadoras Asistentes y Organizadoras de la Formación Feldenkrais Argentina. Inscripción previa. Los cupos son limitados. Consultas e inscripciones: WhatsApp +54 9 11 7153-2902.

Instituto de la Máscara

GRUPO TERAPÉUTICO. Encuentros para la terapia grupal. Conversaciones, dramatización, máscaras, momentos expresivos, música, objetos, telas. La terapia gira alrededor de estos y otros momentos. **Lunes de 18:45 a 20:30 hs.** Modalidad mixta: virtual y presencial. Coordina Dr. Mario Buchbinder. **APERTURAS DEL PSICOANÁLISIS "Cuerpo, escenas y máscara en el psicoanálisis"** Espacio de supervisión, reflexión y lectura de textos sobre cuerpo, escena y máscara en psicoanálisis. 1er y 3er Jueves de cada mes de 12 a 13:30 hs. Coordinan Dr. Mario Buchbinder y Lic. Cristina Pausa. **TALLER ABIERTO A LA COMUNIDAD** Es un espacio abierto, gratuito y presencial donde acercamos el trabajo del instituto a la comunidad. En cada encuentro la temática será diferente. **3er o 4to sábado del mes.** Próxima fecha Sáb. 24/06 de 11 a 13 **CLASE ABIERTA Y PRESENCIAL DE PSICODRAMA Y CLÍNICA CORPORAL Y ARTE.** Todos los meses te invitamos a realizar la clase abierta de las formaciones anuales y conocer ambas propuestas. **Miércoles 28/06 y Jueves 29/06 de 18:30 a 21 hs.** **Miércoles 02/07 y Jueves 03/07 de 18:30 a 21 hs.** **Miércoles 30/09 y Jueves 29/06 de 31/09 a 21 hs.** **"Pieza de Muñecas" - Performance teatral** Está compuesta a partir de fragmentos de cuatro obras teatrales del autor y otros textos. La puesta en escena tiene la impronta de los participantes de la obra. Los fragmentos y escenas generan unidad y dispersión. Actúan Patricia Vitis, Guillermo Duarte, Leonardo Laguna Música: Mariano Scheneir. Escenografía: Adriana Cimino Torres, Kike Mayer. Autor y director: Mario Buchbinder. **Estreno: sábado 8 de julio a las 19 hs.** **Segunda Fecha domingo 9 de julio a las 19 hs.** Más información: www.mascarainstituto.com.ar Tel: 4775-3135. Instagram: @mascarainstituto Fb: institutodelamascara institutomascara@gmail.com

Chi kung y Qi gong

Junio - Julio - Agosto: CLASES GRATUITAS DE CHI KUNG (Qi Gong), gimnasia china para la salud, en Hospitales Públicos de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Para todo público. **En el Hospital Bernardino Rivadavia,** Las Heras 2670, CABA. Servicio de Salud Mental, Pabellón Molina, 1er Piso. Sin inscripción previa. **Todos los martes de 13 a 14.30** **En el Hosp. Ramos Mejía,** Urquiza 609, CABA **Agosto: CURSO DE PROFESOR/A DE QI GONG 2023.** INICIA EN AGOSTO en CABA y en Olivos. **"LOS 6 SONIDOS TERAPÉUTICOS" del Maestro Sun Simiao.** Movimientos que integran un sonido terapéutico para cada órgano vital. Duración: 1 bimestre. Para Principiantes y Avanzados. No se requiere experiencia previa. Modalidad mixta (presencial y/o virtual). Las clases quedan grabadas. Inscripción: www.iqgargentina.com.ar Se entrega material didáctico y Certificados de Asistencia. Este seminario puede cursarse en forma unitaria para el mejoramiento de la propia salud.

SEMINARIO INTENSIVO de SHIATZU Kan Gen Ryu® Nivel I en Buenos Aires y Olivos. Comienza en agosto. Shiatzu con el paciente en 3 posiciones; sentado, acostado boca abajo, y boca arriba. Bases teóricas de la Medicina Tradicional China. De agosto a noviembre, examen en diciembre. **Abierta la Inscripción. Modalidad Presencial:** Un sábado por mes de 9 a 15 hs. Ver programas en www.shiatzukanenryu.com.ar **Descuento Especial 10% a suscriptores de Kiné. Vacantes limitadas.** SE ENTREGA MATERIAL TEÓRICO Y CERTIFICADOS DE ASISTENCIA. Abierta la Inscripción: www.shiatzukanenryu.com.ar

SEMINARIO EXTRAORDINARIO INTERNACIONAL: QI GONG Y CÁNCER. MÉTODO GUO LIN - con CHRISTOPHE CADÈNE (Francia). Parte 1: Prevención y acompañamiento del tratamiento. **21, 22, 23 y 24 de marzo de 2024.** Parte 2: Ejercicios complementarios con sonidos, automasajes y bastón. 28, 29, 30 y 31 de marzo de 2024. Para todo público. Para personas en tratamiento. Para Profesoras/es. Modalidad: Teórico-práctico. Retiros intensivos. Traducción simultánea. Material didáctico en español. Vacantes limitadas. **ABIERTA LA INSCRIPCIÓN:** www.iqgargentina.com.ar **DESCUENTO 10% por inscripción anticipada.**

Danzaterapia

Danza Creativa Danzaterapia **1º de Julio:** Laboratorio, un espacio de experimentación práctico, creativo y de intercambio. **15 de Julio:** Encuentro Temático: proceso de desarrollo creativo. **Seminario Formativo: 12 y 13 de Agosto** "La Narrativa en la Danza". Clases regulares: mañana y tarde. En Casa Nazaret /CABA. Para más información: majovexenat@gmail.com @majovexenat

Danza Armonizadora

sábado 8 de julio a las 10 hs.: Taller Vivencial de Danza Armonizadora: "Tierra y Elevación. Comunicación desde el ritmo. Barrio Villa Crespo, CABA. Inscripción previa en : armonizadora@gmail.com

Río Abierto

Consultas e inscripciones por mail a fundacionrioabierto@gmail.com

ACTIVIDADES PRESENCIALES Grupos de Trabajo Sobre Si - Un viaje hacia nuestro Ser esencial. **Martes de 19 a 21 hs -** Coordinan: Fernanda y Leo. **Miércoles de 19 a 21 hs -** Coordinan: Basi Catopodis y Gaby Segade. **TALLER DE LIBERACION DE LA VOZ -** Un recorrido vibracional que limpia y transforma. **Jueves de 19 a 21 hs.** Coordinan Leo Piatti y Gabriela Segade.

CLASES PRESENCIALES, EN NUESTRA SEDE y en DIFERENTES PARQUES. Consulta la grilla horaria en www.rioabierto.org.ar o por mail a fundacionrioabierto@gmail.com

Taller de Tango Primeros Pasos. Programa de Extensión en Río Abierto. A cargo de la Prof. Silvia Laura Rodríguez. Se trabaja con pies descalzos, ropa cómoda y no es necesaria experiencia previa. **Lunes de 19:30 a 21 hs.**

Ciclo de Talleres Abiertos a la Comunidad - Cada Tercer Sábado del Mes. El cuerpo como instrumento de conexión con nuestra naturaleza. Coordinan: Débora Wilson y Roxana Ávila. Sin experiencia previa. Concurrir con ropa cómoda.

Clínica de Profundización en el Trabajo Corporal: "Conciencia Postural Y Movimiento".

Orientada a personas que se desempeñen en disciplinas corporales, educativas y/o psicológicas, y que deseen profundizar en cuestiones vinculadas al cuerpo, su registro y expresividad. Modalidad presencial: **sábado 8 de julio,** 10 a 14 hs. Modalidad virtual: **sábado 29 de julio,** 14 a 18 hs. A cargo de Silvana Reisin, terapeuta corporal, masoterapeuta, especializada en embarazo y post parto, con 34 años de experiencia.

Inmersión en Río Abierto 2023. Como todos los años, esta vez **entre el 22 y 31 de agosto,** tendrá lugar el programa de Inmersión en Río Abierto Argentina. **Una experiencia de 10 días** en la que podrás participar de talleres, clases y masajes a cargo de los instructores más experimentados. Para más detalles, enviá tu mail a fundacionrioabierto@gmail.com o comunicate al 4833-0813/6889.

Convivencia en la Cordillera de Los Andes. En el marco de la Inmersión en Río Abierto Argentina, volvemos a la Cordillera de los Andes, a esa tierra tan especial que fue respaldo e inspiración de Río Abierto y de su fundadora María Adela Palcos. **Una experiencia de 5 días** de caminatas, movimiento, meditación, baños termales y mucho más, en medio de un paisaje único en los Andes Centrales. Para más detalles, enviá tu mail a fundacionrioabierto@gmail.com o comunicate al 4833-0813/6889.

Primer Encuentro Nacional de Río Abierto Argentina - Para Instructores Egresados El equipo de Río Abierto Argentina invita a todos los instructores formados en el sistema. Será un espacio donde reencontrar afectos e intercambiar experiencias de trabajo y de vida, un momento para nutrirnos con propuestas provenientes de grandes referentes de nuestro sistema. **1º, 2 y 3 de Septiembre de 2023 en la Ciudad de Bs. As.** Para más detalles, enviá tu mail a fundacionrioabierto@gmail.com o comunicate al 4833-0813/6889.

ACTIVIDADES POR ZOOM

Ciclo de Encuentros con El Arte, La Música y El Movimiento Por Zoom. Lunes de 16 a 18 hs. con artistas sorpresa - Coordina Lidia Crescente.

MANOS A LA OBRA II - Encuentros para profundizar el manejo de los recursos expresivos y supervisar los trabajos profesionales. Encuentros mensuales de 11 a 15 hs, el **segundo sábado de cada mes por Zoom.** Coordinan, Lidia Crescente y Noemí Dieguez. **CLASES POR ZOOM.** Consulta la grilla horaria en www.rioabierto.org.ar o por mail a fundacionrioabierto@gmail.com

cuerpo y artes escénicas

Agosto: Seminario intensivo en CABA. "Ponernos de pie y resonar en el mundo." Coordina Gabriela González López. **CLASES INDIVIDUALES y TALLERES GRUPALES.** Informes: WhatsApp 11 6353 0934. contactogabriela.gonzalezlopez@gmail.com

esferobalones/embarazo

Escuela de Esferobalones-Escuela Guardianas del Origen **Anatomía del Trabajo de Parto para una Experiencia Vital: Domingo 2/7** Teórico-Virtual. **Domingo 6/8** Práctico- Presencial. Clases de entrenamiento semanal de Esferodinamia Reorganización Postural; y Esferodinamia para embarazadas. **CABA, La Plata, Patagonia, NOA y NEA.** **Esferodinamia para Embarazadas** •• Certificación de Esferodinamia para el Embarazo, Trabajo de Parto y Postparto. Modalidad virtual. Informes e Inscripción: TE: +54 9 3400-666791 - + 54 9 1138693336. esferobalonesescuela@gmail.com

La Voz y el Cuerpo

Área expresiva: individual y grupal. Planes de entrenamiento personalizado. Grupos de estudio, práctica y supervisión: "La voz como herramienta de transformación". Talleres intensivos: "La voz de los sueños", "Un viaje con la voz". Coaching integral y acompañamiento a artistas. Investigación y búsqueda vocal. Área terapéutica: abordaje psicocorporal. Sesiones individuales. Arteterapia: "Seminario exploración e investigación en el proceso creador". Lic. Paola Grifman: espaciolavozyelmecorpo@gmail.com FB: [lavozyelmecorpo](https://www.facebook.com/lavozyelmecorpo) IG: [paolapatogrifman](https://www.instagram.com/paolapatogrifman) www.patoblues.blogspot.com (011)63804017.

danzainclusiva

Clases abiertas. Cursos y jornadas de formación. DanceAbility con orientación pedagógica. Herramientas básicas de DanceAbility online. Andares. Dirección Claudia Gasparini. Info: Ig: Andares Danza inclusiva Facebook: AndaresDanzaInclusiva Celu: +54 9 2994056103. Mailandaresdanza@fabricadeartistas.com

danza expresiva

Formación en espiral. Prácticas que profundizan en un clima colaborativo. Un hermoso salón de uso exclusivo en San Telmo, con piso flexible de pino tea, sonido extraordinario con super bajos y vestuarios completos donde te invitamos a venir. Investigamos apasionadamente con músicas hermosas. Informes: escuelaexpresionhumana@gmail.com ó [@escuelaexpresionhumana](https://www.whatsapp.com/channel/00299a614112245) Whatsapp: 11-2886-7915.

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 poesiacorporalennmovimiento@gmail.com

formación masaje tailandés

Cursos de Formación en Masaje Tradicional Tailandés y Lanna. Grupos reducidos. Formación personalizada. Informes: escuelanuadthai@gmail.com www.escuelanuadthai.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

adiciones

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

eutonía y psicodrama

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

profesorado en esferokinesis

Profesorado en Esferokinesis (presencial y semipresencial). Coord. Silvia Mamana. **CIEC** Whatsapp: +5491165919621 Facebook / Instagram: Esferokinesis Argentina www.esferokinesis.com

medicina-homeopatía

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

cuerpo y psicodrama

Formación en Coordinación Grupal y Sociopsicodrama. -Terapia Corporal individual y grupal. -Prácticas profesionales supervisadas. Dir: Mariana Sciotti - Claudio Mestre. **Inscripciones abiertas.** Matrícula con descuento. 1156639283 o in vox en las redes.

senso percepción

Experimentación y creatividad, **Talleres presenciales.** Temas: - Las fascias y su rol en la conciencia del movimiento. - La globalidad del abrazo. Coordina: Olga Nicosia, Con la colaboración de la Profesora Andrea Fermani. Más Información: olganicosia@gmail.com IG @nicosiolga 4832-9427 / 5491149738425. Fb: Sensopercepcion Nicosia

expresión corporal-danza

Taller Movimiento y Voz Expresión Corporal Danza. Todas las edades. Zona Almagro. **Taller Teatro y Expresión Corporal.** Personas Mayores. Caseros, Ptdo. Tres de Febrero. **Danza en el bosque.** Taller mensual. Solar del Aguador. Abasto. La Plata. **Clases personalizadas:** Disciplinas corporales. Caminata. Lago Palermo. Coordina: Cristina Soloaga. Consultas: 1166853926. 20659525. Csoloaga60@hotmail.com. FB. [Cuerpodanzaterapia](https://www.facebook.com/cuerpodanzaterapia).

estudio Kalmar Stokoe

Conversaciones Pedagógicas - actitud creativa hacia la didáctica de los lenguajes corporales, apoyo a la práctica docente. - Tercer sábado de c/mes 15 a 17:30hs [por zoom]. docente: Deborah Kalmar. Contacto: +54 911 6447 6614.

Encuentro teórico-práctico de Exp. Corp. para el trabajo con niños (por zoom): - segundos sábados de cada mes] de 18 a 20hs., docentes: Amaray Collet y Deborah Kalmar. Contacto: amaraycollet@gmail.com

Asesoramiento Pedagógico: personalizado por zoom / horarios a convenir. Docente: Deborah Kalmar. Contacto: +54 911 6447 6614.

Expresión Corporal y Gestalt/Tramas entre la experiencia y sus principios: Deborah Kalmar y Romina Pluchinota, primer sábado de c/mes 17 a 20hs. Contacto: 11 5867 5618.

Sensopercepción e Improvisación en Expresión Corporal.

Entrenamiento en Danza Contemporánea: Yudi Velazquez: - Nivel inicial: martes 18 a 19:30hs. - Nivel intermedio: sábados 11:00 a 12:30hs. -Elongación por Biomecánica: sábados de 13 a 14hs. Contacto: +5491159112245.

Biodanza: docente: Emilse Pola. -lunes 18:45 a 20:45hs. contacto: +54 911 5329 1268.

Yoga: -martes 9:20 a 10:30 y jueves 19:45 a 21hs. Contacto: Carolina Jimenez - +54 911 5131 7825. Gimnasia para el bienestar: -viernes 10 a 11hs. Contacto: Camila Klimovich.

Expresión Corporal: - viernes 11 a 12hs. Contacto: Camila Klimovich.

Laboratorio de investigación en canto y movimiento. - lunes 16:45 a 18:30. Contacto: Catalina del Barrio - +54 911 4406 8696.

Constelaciones Familiares / Danza-Movimiento-Improvisación. -2º, 3º y 4º sábado de c/mes de 18 a 20hs. Contacto: +54 911 6536 4190.

Niños: 6 a 11 años: viernes 18:00 a 19:00hs., 3 a 5 años: jueves 17:30 a 18:30hs. docente: Amaray Collet. Contacto: amaraycollet@gmail.com

Contacto general: kalmarstokoe@gmail.com / 15 6447 6614. Instagram: estudio_kalmar_stokoe. Facebook: Estudio Kalmar Stokoe. EKS: Monroe 2765.

TopiA
REVISTA

Año XXXIII
Nº 97
Abril 2023

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

Editorial

Spinoza y Freud: afinidades y tensiones
Enrique Carpintero

Dossier: ¿Por qué Spinoza hoy?

Escriben Eduardo Grüner, Diego Sztulwark,
Mariana Gainza, Ramiro Gentile

De la cigüeña al útero artificial
César Hazaki

Área corporal:

Cómo (de) construir un cuerpo del sur
Dulcinea Segura

El psicoanalista a distancia luego de la pandemia en el mundo
M. Campuzano (México), P. Grosz (Suiza), L. Volco (Francia)

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

