

VIOLENCIA de lo virtual a lo real

INFORME Y NOTA POSTER

DOLOR del **CIATICO**

Y OTRAS LUMBALGIAS

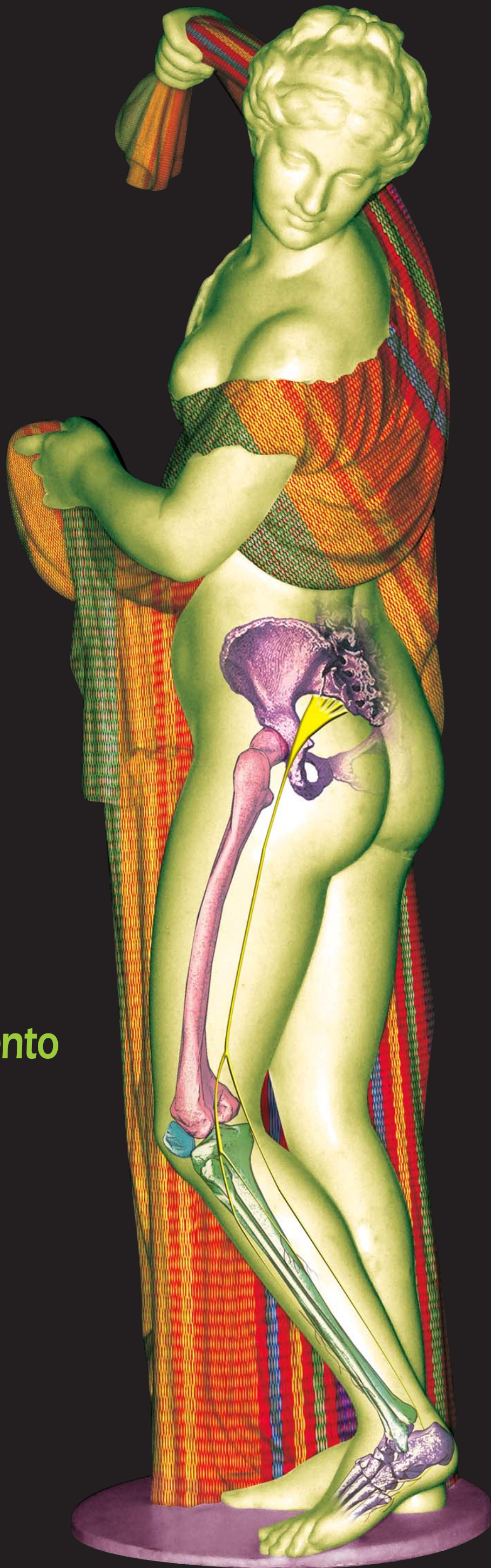
■ diagnóstico ■ prevención ■ tratamiento

Y ADEMAS

■ MASAJE THAI

■ SENSOPERCEPCION

■ ESFEROKINESIS





IV ENCUENTRO DE PRÁCTICAS SOMÁTICAS
urgencias del cuerpo en estado de crisis

3 y 4 de octubre

Instituto de Artes del Espectáculo UBA
Centro Cultural de la Cooperación
Formato mixto: presencial y online

Nos aproximamos a un nuevo encuentro. Y lo celebramos, ya que tenemos la certeza de que encontrarse es hoy una estrategia indispensable. Y es preciso hacer foco en los cuerpos bajo presión ya. Presión simbólica y presión real.

Ponencias / Conferencias / Proyecciones + Reflexión / Elaboración de un Manifiesto Colectivo. Conversatorio Diverso: Un espacio de conversación entre corporalidades diversas. Y, otra vez, Kiné estará presente con una conferencia performativa, con imágenes, palabras, música, danza...

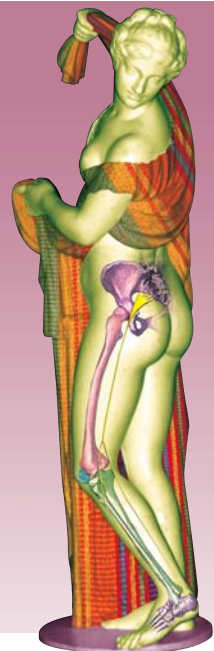
Comité organizador

•Equipo del Área Danza y Artes del Movimiento del Instituto de Artes del Espectáculo. •Equipo del Área de Danza del Centro Cultural de la Cooperación Floreal Gorini. •Equipo del Centro Coreográfico Sur.

La presentación de ponencias cierra el 1° de septiembre (inclusive)

Consultas:

Instituto de Artes del Espectáculo
25 de Mayo 217, 3er piso (CABA).
(05411) 5287-2629
artesdespectaculo@filo.uba.ar
encuentro.practicas.somaticas@gmail.com
más info en: <http://iae.institutos.filo.uba.ar/>



En tapa:

"La Venus del Ciático" intervención anatómica de Longas + Pomiés sobre una Venus Calipigia, "Afrodita de las bellas nalgas", escultura helenística del siglo III A.C. La copia romana se conserva en el Museo Arqueológico de Nápoles.

SUPLEMENTO ANUAL • GRATUITO

DISPONIBLE EN

www.revistakine.com.ar



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

Esta guía permanecerá disponible durante todo el año 2024 para consultarla o descargarla gratuitamente

www.revistakine.com.ar



ISSN 2346-9412

la revista de lo corporal

año 33 - n° 163

20 de agosto al 20 de octubre 2024

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" DOLOR (3ra. Parte)

CIATALGIAS Y LUMBALGIAS

- 3 **Prevención y tratamiento**
Olga Nicosia, Julia Pomiés
- 4 **Ciatalgias de origen muscular**
Marta Jáuregui
- 5 **Masaje: una zona conflictiva**
Carlos Carraro
- 6 **Glúteos, un trabajo en cadena**
Olga Nicosia
- 7 **NOTA - POSTER**
Julia Pomiés, Olga Nicosia, Rubén Longas
- 8 **Esferokinesis en la prevención**
Silvia Mamana
- 9 **Dolores Lumbares**
Silvia Mamana
- 9 **Shiatzu para aliviar al ciático**
Carlos Trosman
- 10 **El arte en acción**
Susana Estela
- 11 **Alivios desde la voz y el canto**
Paola Grifman

Informe Biopolítico: VIOLENCIA: DE LO VIRTUAL A LO REAL

- 12 **Del dicho al hecho**
Celeste Choclin
- 15 **El valor del Contacto**
Mirtha Barnils, Gabriela Prosdociami
- 17 **Subjetividades invadidas**
Carlos Trosman
- 18 **El escándalo de la diferencia**
Emiliano Blanco
- 20 **Las otras violencias**
Susana Kesselman

ADEMÁS

- 21 **Masaje Tailandés**
Entique Dianti
- 25 **Los primeros lenguajes**
Susana Volosín

En la sección CUERPO &

- 26 **Sindicato de Danza**
Texto de AATDa
- 27 **Universo Bali 2024**
Julia Pomiés
- 28 **Sensopercepción y Expresión Corporal**
(Un libro de Nicosia y Oliveto) Daniela Yutzis
- 29 **8CHO tango en vuelo**
Brenda Angiel
- 29 **Semana de la Sensopercepción**
Daniela Yutzis, Déborah Kalmar
- 29 **3er Encuentro Nacional**
Fundación Río Abierto
- 30 **Danza Armonizadora a Domicilio**
Elida Noverazco, Mirtha Barnils
- 30 **Psicoterapia Corporal y Mediación**
Silvina Gimpelewicz
- 30 **Cantar con tensiones**
Marcela Pietrovsky

- 22 **guía de profesionales y cursos**
- 32 **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.

www.revistakine.com.ar

www.revistakine.com.ar



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.

Hasta el 20/08/24: Suscripción a las 5 ediciones del año 2024: \$8.000.-

El modo de pago en Argentina: depósito o transferencia a la cuenta N° 13874/6. Caja de Ahorro en Pesos. Banco Provincia de Buenos Aires Sucursal 04007. CBU: 0140007603400701387469. ALIAS: revistakine. IMPORTANTE: enviar el comprobante de pago con el nombre completo a kine@revistakine.com.ar

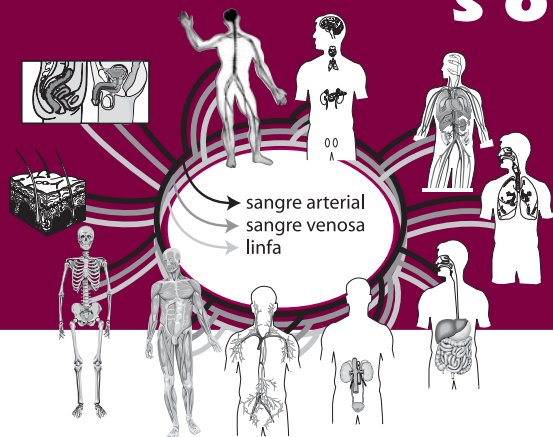
Para suscripciones internacionales U\$S 20.- consultar por e-mail a kine@revistakine.com.ar

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

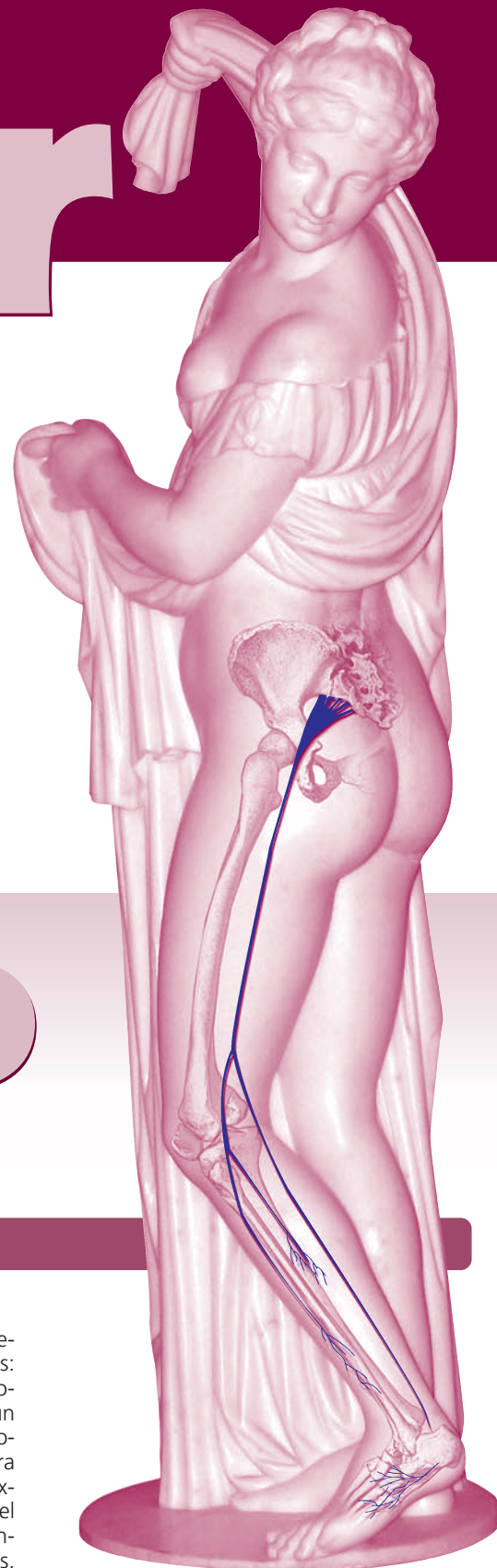
- **Artículos especializados.**
- **Agenda actualizada de cursos, talleres y actividades gratuitas.**
- **Sumario comentado de la última edición y sumarios completos de las ediciones anteriores.**
- **Datos para suscripción anual y detalle de beneficios para suscriptor@s.**
- **Suscripción al newsletter 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 2024 con los vínculos (links) activos hacia las direcciones de mail y páginas web de los anunciantes.**

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





dolor



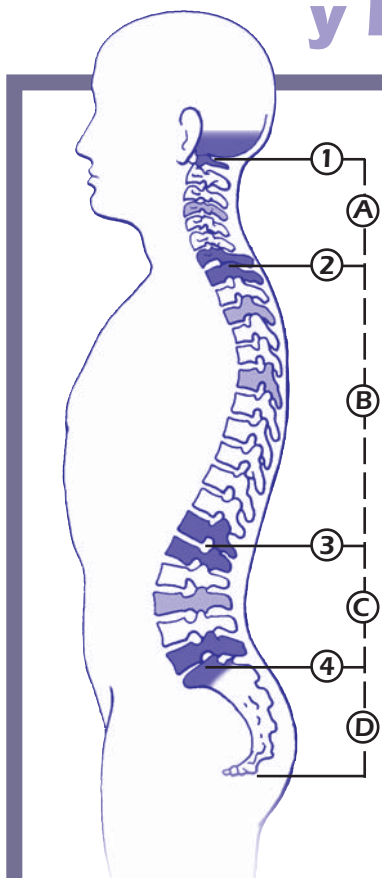
Las cialgias y los dolores lumbares suelen ocasionar sufrimientos desde los más leves hasta los más intensos a gran cantidad de personas en distintos momentos de su vida. Malas posturas, esfuerzos reiterados, sedentarismo excesivo, alteraciones óseas o musculares... Ese es el tema que nos ocupa en esta tercera edición de la serie 2024, dedicada al dolor. En la primera nota y en el póster de página 7, Julia Pomiés y Olga Nicosia describen minuciosamente el nervio ciático y sus posibles afecciones. La doctora Marta Jáuregui se refiere a las cialgias de origen muscular. Carlos Carraro resalta la importancia del masaje en estas zonas conflictivas. Silvia Mamana subraya el rol de la Esferokinesis en la prevención del dolor lumbar. Susana Estela apuesta a la acción del arte como transformador del sufrimiento. Y Paola Grifman propone el alivio desde el trabajo con la voz y el canto.

nervio ciático

alteraciones, prevención y tratamientos

Escriben Julia Pomiés, Olga Nicosia

las curvas y las "charnelas"



Las curvas le dan a la columna una resistencia y elasticidad 17 veces mayor que si fuera recta. Están determinadas por las diferentes alturas en el sentido antero posterior, de los discos intervertebrales y de algunas vértebras como la 5ª lumbar.

La curva cervical (A) tiene concavidad posterior. La curva dorsal (B), convexidad posterior. La lumbar (C), concavidad posterior. Y la curva sacra (D) tiene convexidad posterior.

Se denomina **charnela** a la zona (sombreada en gris oscuro en el gráfico) donde se produce el cambio de dirección de la curva (de cóncava a convexa, o viceversa); esas son zonas de mayor exigencia y adaptación. Hay cuatro charnelas: (1) *occipito-atloidea*, entre el hueso occipital y el atlas (primera vértebra cervical); (2) *cérvido-dorsal*, entre la séptima vértebra cervical y la primera dorsal; (3) *dorso-lumbar*, entre la duodécima dorsal y la primera lumbar y (4) *lumbo-sacra*, entre la quinta lumbar y el sacro.

La movilidad global de la columna necesita de la participación de todos sus segmentos articulares: Si hay poca movilidad en alguna zona de la columna se puede producir sobrecarga, mayor exigencia y estrés en otras, especialmente en las charnelas. Existe una interrelación entre las tensiones, la movilidad y la posición en el espacio de las zonas medias de las curvas (sombreadas en gris más claro: cuarta vértebra cervical, la tercera dorsal, la sexta dorsal, la tercera lumbar) y las charnelas.

La alteración y restricción de la movilidad de un segmento puede provocar una alteración del tono muscular (híper excitabilidad gamma: ver pág. 4) y la actividad de las neuronas correspondientes al segmento medular. Las repercusiones se manifiestan en los músculos, la piel, las articulaciones, las fascias, las vísceras y fundamentalmente una disfunción neurovascular que afectará la buena irrigación sanguínea de la zona.

Síntomas

Cualquiera sea el mecanismo desencadenante, se presentan dos tipos de síntomas:

- **Dolor:** El dolor por compresión o proceso inflamatorio del ciático puede ser un dolor lumbar quemante, combinado con dolores que se irradian por la nalga, por la cara posterior del muslo, la cara posterior o externa de la pierna, y a veces, llega hasta el dedo gordo del pie. Generalmente, aumenta con los esfuerzos, la tos, los estornudos, y al agacharse y/o levantarse.
- **Parestesias:** Alteraciones de la sensibilidad que el paciente puede referir como quemazón, hormigueo, etc.
- **Déficit en la función:** A nivel funcional, puede provocar entumecimiento y pérdida del control motor de la pierna (por la alteración de la conducción nerviosa), con debilidad para flexionar la rodilla, dificultad para realizar ciertos movimientos del pie, y debilidad o ausencia del reflejo Aquileano en los casos más graves.

Causas

- **Lesiones de los discos intervertebrales:** protrusiones, hernias de distinto tipo que pueden agredir a las raíces nerviosas que salen de la médula, por disminución del espacio intervertebral o inflamación en la zona del agujero de conjunción, compresiones, visibles en radiografías y/o resonancias magnéticas. Su influencia en los dolores lumbares y/o ciáticos tiene que ver con su función y la cercanía con otras estructuras.
- **Bloqueos articulares:** especialmente de las articulaciones intervertebrales y la sacroilíaca, por disfunciones, procesos de hiper movilidad, hipomovilidad, artrosis, etc.
- **Alteraciones miofasciales:** espasmos musculares, hipertonia por posturas sostenidas en el tiempo, factores emocionales que alteran el tono muscular, desequilibrios mio-fasciales de las cadenas anteriores y posteriores.
- **Disfunciones viscerales:** inflamaciones, infecciones, tumores, etc. a nivel de las

vísceras abdominales y pélvicas afectan a los músculos cercanos por facilitación medular (ver recuadro de la izquierda) y pueden ser origen de irritación ciática.

- **Alteraciones posturales:** que pueden afectar a los discos intervertebrales, ligamentos, músculos, fascias, etc.
- **Otras:** metástasis de cáncer visceral, infecciosas, virales, estenosis (achicamiento) del canal raquídeo que comprime a la médula y/o a las raíces nerviosas.

Tratamiento

Con frecuencia, el grado de complejidad de las causas dificulta el diagnóstico necesario para que el tratamiento resulte eficaz. Si la causa es muscular, se puede aliviar con inducción miofascial, masajes, estiramientos. Si es osteoarticular será necesario rehabilitar la movilidad alterada. Si es visceral, es imperioso investigar si es una disfunción o una lesión de gravedad. En cualquier caso resulta importante una mirada holística. Se puede, además, recurrir a terapias complementarias que ayuden a reducir la medicación analgésica. Y tener en cuenta que los analgésicos muy fuertes eliminan los síntomas que podrían guiar al terapeuta en la búsqueda de las causas. Cada dato puede ser una pista útil. Por ejemplo: aumento del dolor al estornudar o toser está indicando una posible hernia discal, la imposibilidad de andar en puntas de pie indica una posible lesión de la raíz que sale de Sacro1, la imposibilidad de ca-

continúa en la página siguiente

viene de la página anterior

minar sobre talones indica una posible lesión de la raíz que sale de Lumbar5.

En los períodos agudos lo más aconsejable es evitar todo movimiento que agrave los síntomas y consultar a un médico especialista. Respetar las posturas antálgicas (que buscan evitar el dolor). Y, dentro de lo posible, relajarse y descansar. Y realizar aquellos movimientos que no producen agravamiento de los síntomas

Prevención

Desde la adquisición de la postura erecta, la zona cervical, lumbar y los pies parecen ser los lugares de mayor exigencia y dificultad de adaptación. El sedentarismo hace que los tejidos pierdan elasticidad, los distintos grupos musculares se desequilibren y aumenten los riesgos de que aparezcan lesiones. Como prevención hay que volver de la actividad física de nuestros "ancestros", las "antiguas acciones": reptar, arrastrarse, rodar, traccionar, trepar, cuadrupedias, caminar, saltar, nadar, jugar, bailar...

En la postura sentada, la presión intradiscal aumenta en un 50% más que estando parado y si la persona sentada, lo hace con flexión de columna, aumenta mucho más. Los movimientos más riesgosos son los que exigen sostén de peso en flexión con rotación de columna y en extensión con rotación.

Una propuesta de prevención debe incluir:

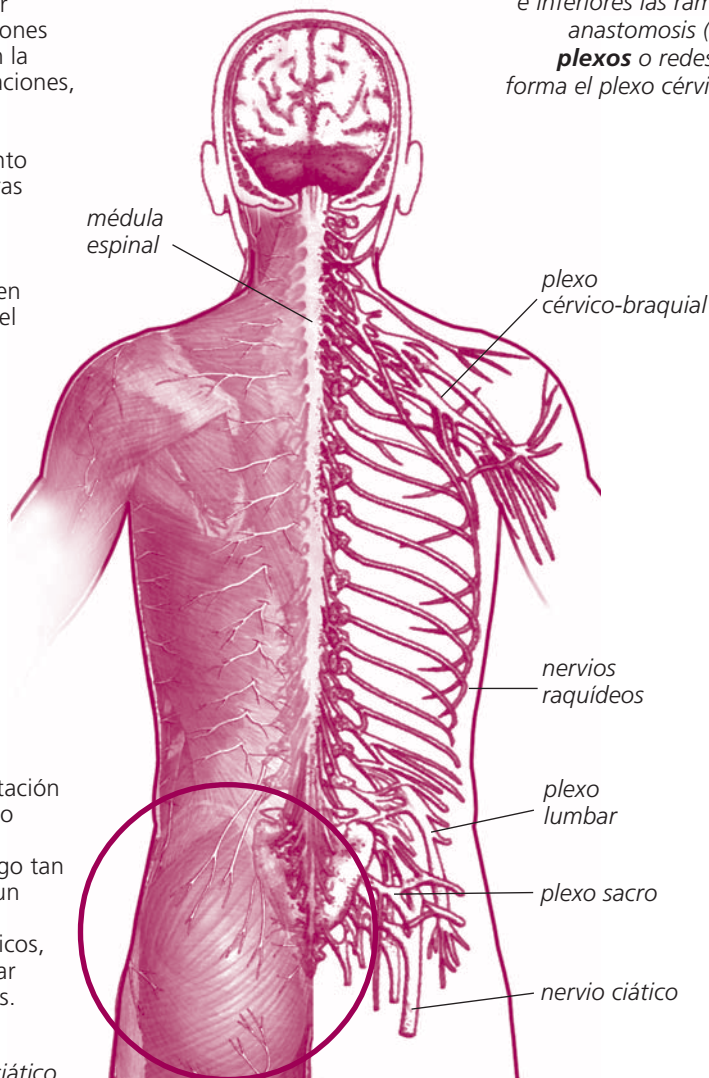
- mejorar la movilidad de la columna;
- optimizar el equilibrio entre la flexibilidad y la fuerza de los distintos grupos musculares;
- elongación de las cadenas miofasciales anterior y posterior;
- buena movilidad de las articulaciones coxofemorales;
- mejorar la postura sentada y descansar cambiando de posición cada media hora durante las actividades sedentarias.

Aquí vemos en detalle la zona más conflictiva de la relación entre el nervio ciático y la musculatura de las nalgas (marcada con un círculo en la figura principal). El ciático pasa desde la zona más profunda (agujeros del hueso sacro) hacia la más superficial, sale del interior de la pelvis por la escotadura mayor del hueso iliaco y pasa primero por debajo del músculo piramidal, y luego entre las fibras del músculo glúteo mayor (que no se incluye en el gráfico para poder mostrar el nervio ciático). Una compresión a nivel del ojal por donde pasa el nervio atravesando la musculatura puede aprisionarlo causando dolor e inflamación, hormigueo y trastornos de la sensibilidad en la zona de inervación: dolores que se irradian por la nalga, la cara posterior del muslo, la cara posterior o externa de la pierna y, a veces llegan hasta el dedo gordo del pie. Generalmente las molestias aumentan con el ejercicio, los esfuerzos, la tos, los estornudos y al agacharse. Aunque en la mayoría de los casos las ciatalgias están relacionadas con problemas en la columna que afectan la salida del nervio por los espacios intervertebrales, también pueden ser causadas por alteraciones miofasciales (de los músculos y las fascias): espasmos musculares, hipertonia por posturas sostenidas en el tiempo, factores emocionales que alteran el tono muscular, desequilibrios en la fascia tóraco-lumbar formada por una red de membranas que envuelven la musculatura de la espalda. Esta fascia facilita la conexión funcional entre el músculo dorsal ancho de un lado y el glúteo mayor del lado contrario.

facilitación medular

Se denomina facilitación medular a la irritación de uno o varios segmentos medulares, de modo que basta con un mínimo de estímulo para provocar reacciones como: alteraciones en el umbral del dolor, en la circulación, en las articulaciones, aumento del tono de las fibras musculares inervadas por ese segmento medular (tanto de las fibras musculares del aparato locomotor, como de las fibras musculares de las vísceras, que pueden producir una alteración del funcionamiento de los órganos y/o secreciones de las glándulas). Una alteración de la posición óptima de dos vértebras entre sí (disfunción somática) puede producir una facilitación medular que afecte a las vísceras inervadas desde ese segmento medular (disfunción visceral). En sentido inverso, una alteración del funcionamiento visceral puede producir una facilitación medular que altere el tono muscular y la postura. Por eso puede suceder algo tan sorprendente como que un problema en el útero desencadene dolores ciáticos, o que un problema lumbar provoque dolores uterinos.

Los **nervios raquídeos** o espinales que salen de la médula espinal, emergen en pares (a derecha e izquierda) por los agujeros de conjunción entre los cuerpos vertebrales. Cerca de los miembros superiores e inferiores las ramas anteriores de estos nervios forman anastomosis (o entrecruzamientos) que constituyen **plexos** o redes. A la altura del cuello y el hombro se forma el plexo cérvico-braquial. En la zona lumbosacra se forman dos plexos: lumbar y sacro.



Plexo lumbar: entrecruzamiento de las ramas anteriores de los cuatro primeros pares de nervios lumbares. Las ramas terminales más importantes de este plexo son: **nervio obturador** (sensibilidad de la zona de la ingle, inervación de los músculos aductores) y **nervio crural** (inervación de músculos de la zona anterior del muslo, sensibilidad de la articulación coxo-femoral y de la parte anterior e interna del muslo).

Plexo sacro: entrecruzamiento del tronco lumbosacro y las ramas anteriores de los cuatro primeros pares de nervios sacros. La rama terminal más importante de este plexo es el **nervio ciático**. Inerva la musculatura posterior del miembro inferior hasta los músculos de los pies.

ciatalgias de origen muscular

Laura Corinaldesi entrevista a Marta Jáuregui

Glúteos y cadenas musculares

Los glúteos no deben ser pensados en forma aislada, sino en su conjunto y atendiendo su carácter funcional. El trabajo completo de la marcha y el movimiento del fémur también se hace en la bipedestación. Si uno está parado sobre los pies, éstos toman como punto fijo al fémur y lo que hacen es estabilizar la pelvis. Pero esta postura no se realiza en forma aislada, se acompaña del trabajo del psoas que hace lo contrario: avanza el fémur, flexiona a éste sobre la pelvis en un trabajo de rotación interna. Entre los glúteos y psoas se estabiliza la posición de la pelvis en relación a los fémures.

Si se toma en cuenta la dirección de las fibras de los glúteos que tienen una forma oblicua éstas se continúan del otro lado de la línea media, con el músculo dorsal ancho sobre costillas. De acuerdo con el diseño de las cadenas musculares, los glúteos se continúan con la cadena cruzada de tronco, que funciona como extensora de éste y a su vez, está reforzada con la acción de los cuadrado lumbares (ver ilustración en esta misma página, arriba a la derecha).

Los glúteos son, en su conjunto, como todos los músculos que tienen que ver con la movilidad de la pelvis, masas voluminosas con un amplio rango de movimiento.

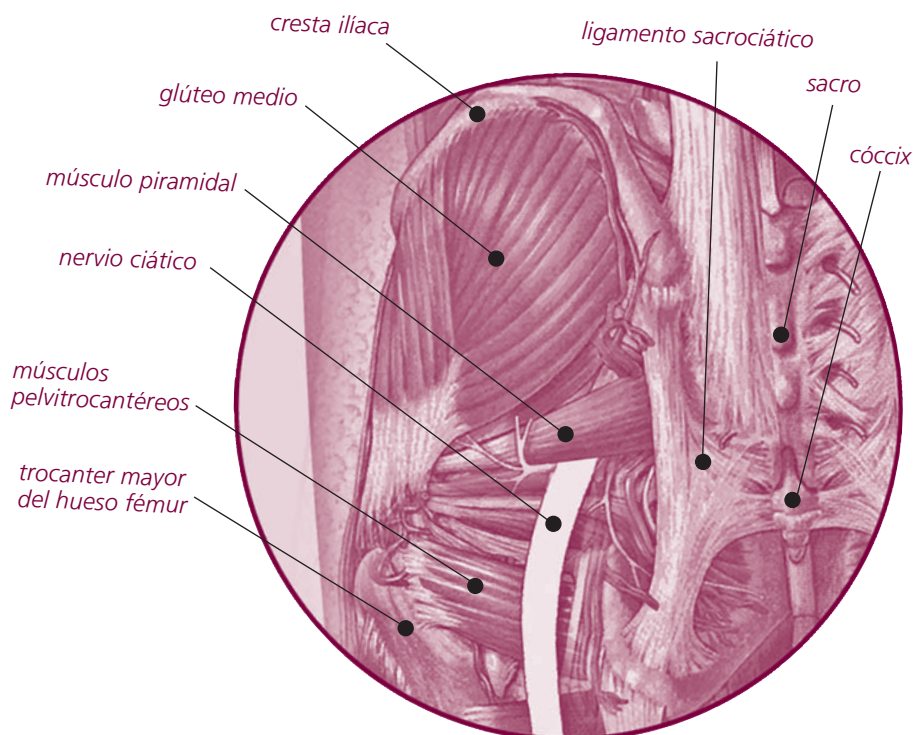
La elongación de estos músculos no es eficiente si no incluye la actividad de los cuadrado lumbares. Por eso es importante tomar en cuenta el trayecto de las cadenas musculares: si una sola se encuentra acortada, genera tracciones y tironeamientos en el resto de la estructura músculo-esquelética. Las actividades de trepar, subir, bajar, saltar, de mantenernos de

pie -que involucran el movimiento de glúteos- se hacen cada vez con menos frecuencia a causa de los hábitos sedentarios. En posición de sentado los brazos, manos, cuello, cabeza se mueven mientras que los glúteos quedan inactivos. Y a menudo se ve a los jóvenes trepar con sus brazos a los ómnibus por un déficit de tonicidad de los glúteos y miembros inferiores.

La manera más racional de mantener el trofismo y la funcionalidad adecuada de estos músculos es el movimiento y la marcha en forma conciente y constante. Se realiza llevando la atención al sostén de la columna, percibiendo el centro del eje con los abdominales. También, usando la musculatura glútea sin comprimirla pero como un verdadero elemento de propulsión y de colocación de la pelvis sobre las piernas. Es conveniente tomar en cuenta en el momento de pasar de la posición de sentado a la bipedestación, que el inicio del movimiento lo realizan los extensores de la rodilla (cuádriceps). Luego se involucra el psoas y, al final, los glúteos que terminan empujando la pelvis hacia delante. El solo hecho de sentarse y pararse varias veces en el día es un excelente ejercicio para mantener activos estos músculos.

Otro ejercicio sencillo es el que se realiza en el piso en decúbito dorsal, con las plantas de los pies apoyadas y flexión de rodillas empujando para que se eleve la pelvis. La conciencia de los abdominales como del periné es esencial, se debe levantar la pelvis basculándola, y luego despegar el sacro manteniendo las lumbares en el piso. Una vez despegada la pelvis, el último nivel para elevarla lo realizan

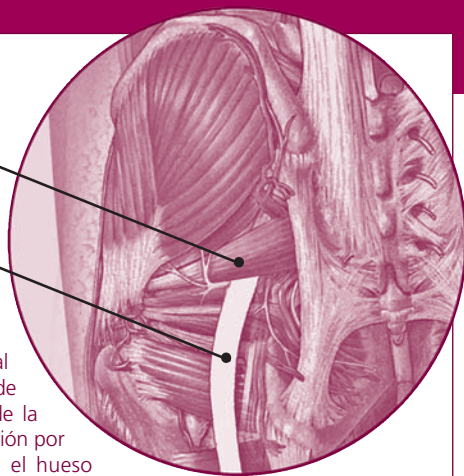
continúa en la página siguiente



síndrome piramidal

músculo piramidal

nervio ciático



Este síndrome es causado por un acortamiento o una contractura del piramidal: un músculo que se origina en la superficie anterior del sacro y se inserta en el trocánter mayor del fémur. La acción principal de este músculo pequeño es la rotación externa de cadera y es inervado por el nervio del piramidal de la pelvis. El nervio ciático pasa justamente por esta región por lo cual puede ser fácilmente comprimido contra el hueso isquiático. Las causas de este acortamiento se pueden deber a sobrecarga (o errores del entrenamiento), insuficiencias biomecánicas o traumatismos.

La clave para evitar este cuadro es la prevención. Es importante la modificación en el equipo de trabajo y en las posiciones que se adoptan al sentarse, tomando reposos prologados al igual que aprender nuevas rutinas para las actividades repetidoras. Sin embargo, hay cuatro medidas preventivas que son muy importantes a largo plazo.

Un calentamiento cuidadoso y correcto ayudará a preparar los músculos y los tendones para cualquier actividad que se vaya a iniciar. Sin un calentamiento adecuado los músculos y los tendones estarán contracturados y rígidos. Habrá un flujo limitado de la sangre al área de la cadera, que dará lugar a una carencia de oxígeno y de nutrientes para los músculos.

Antes de cualquier actividad se deben calentar a fondo todos los músculos y tendones que sean utilizados durante este deporte o actividad.

La relajación y la recuperación son extremadamente importantes; especialmente para los atletas o los individuos que hagan una actividad física vigorosa. Hay que dejar que los músculos se relajen y se recuperen después de una actividad física pesada.

El fortalecimiento y el acondicionamiento de los músculos de las caderas, glúteos y parte baja de la espalda también ayudarán a prevenir el síndrome del piramidal.

Por último, atender la flexibilidad de los músculos y los tendones de la zona baja. Si éstos se mantienen tensos y rígidos, serán empujados más allá de su gama de movimiento natural.

los isquiotibiales y los glúteos. Si se pone el énfasis sólo en los glúteos se rigidiza la zona lumbar. Los glúteos son los últimos en accionar y los primeros en soltar en el camino inverso para volver a la posición de decúbido.

La salud del nervio ciático

El nervio ciático es el más largo y voluminoso del cuerpo humano. Mide tres cuartos de pulgada de diámetro y sus ramas nerviosas permiten el movimiento y las sensaciones (funciones motoras y sensoriales) del muslo, rodilla, pantorrilla, el tobillo, los pies y los dedos.

Se forma con la unión de varias raíces de segmentos lumbares que transcurre por detrás de los glúteos en el centro de la nalga, se hace más superficial a través de una especie de ojal y transcurre por la cara posterior del muslo y de la pierna en forma de ramas hasta llegar al pie.

El ciático, además, influye en el trofismo es decir en la capacidad de mantener los músculos que inerva, con su tamaño, volumen y su funcionamiento normal. A través del ciático el sistema nervioso envía las indicaciones de cómo se alimentan y cuánta sangre les llega. Es el sistema nervioso el que informa si un tejido va a mantenerse en buen estado de metabolismo. En caso de inmovilidad prolongada, o por lesión del nervio periférico, esa información de mantener trofismo se altera y el tejido se atrofia.

El sistema nervioso puede provocar un bloqueo de aporte de sangre a la zona afectada. En los huesos puede bloquear la actividad de depósito de minerales y éstos se tornan osteopéncicos u osteoporóticos.

Como es tan largo en su recorrido, las lesiones del ciático pueden localizarse a distintas alturas (ver referencias en la ilustración de pág. 9). Puede haber una lesión traumática por corte a causa de una herida, una fractura expuesta que justo pincha el ciático y lo corta. Puede ser por una compresión a nivel del ojal por donde el ciático se hace más superficial cuando pasa entre las fibras del músculo glúteo. En este caso si aparece un exceso de tensión en los glúteos ese ojal aprisiona el ciático que transcurre por esa zona y genera dolor e inflamación, hormigueo y trastornos de la sensibilidad en la zona de inervación.

Sin embargo, la causa más común de dolor de ciático, ciatalgia, se relaciona con la zona lumbar. Se presenta cuando hay una compresión que obstruye la salida de las raíces nerviosas con las que se forma el nervio ciático, a los costados de las vértebras lumbares por donde éstas se asoman a través de los agujeros de conjunción. Si la columna genera una modificación postural o aparece una hernia de disco lateral, entonces el disco comprime sobre el agujero de conjunción por donde sale la raíz nerviosa y ésta queda oprimida.

Embarazo

Una situación vital, como el embarazo, oca-

siona la transformación de la posición de la pelvis cuando no hay un buen sostén abdominal y, con frecuencia, se recurre a los glúteos para enderezar la columna lumbosacra. Cuando el volumen del útero crece y avanza el centro de gravedad arrastrando la zona lumbar hacia delante, la pelvis rota en anterversión y el cóccix queda hacia atrás. La falta de conciencia de la zona abdominal durante este período genera una compensación con un empuje de los glúteos hacia la pelvis para compensar la postura. En este caso puede haber ciatalgia sin lesión lumbar.

En "la colita de pato" de las modelos, con marcada lordosis lumbar se combinan dos aspectos: Al exagerar la curvatura, por detrás, los espacios entre las vértebras se achican. Ese pinzamiento puede generar también compresión de raíces ciáticas. Si a esta alteración postural se le suma una exagerada actividad para aumentar el volumen de la masa glútea sin contemplar la elongación posterior, se acentuará el cuadro de pinzamiento del ciático.

Para elongar glúteos después de entrenar es conveniente alejar los dos lugares de inserción que poseen estos músculos: zona sacra y fémur por afuera. Como estos músculos tienen la función de llevar hacia atrás la pierna y de rotación externa y abducción se recomienda hacer movimientos de aducción, rotación interna y de flexión de la cadera (acercar el muslo hacia el torso).

Los cánones de belleza

La moda en Occidente impone la estética de glúteos hipertrofiados en mujeres y hombres, sinónimo de rendimiento acorde con los imperativos del mercado. Los orientales, en cambio, exhiben una masa muscular chata y los negros revelan sus redondeces aún siendo delgados.

En algunas tribus del sur de África como los "boiximans" las mujeres presentan esteatopigia, que es un acúmulo de grasa en los glúteos. Sin embargo, para esta cultura es un símbolo de buena salud y fertilidad. Y más anterior en el tiempo, hacia el paleolítico, la Venus de Willendorf, con su exagerada volumetría de muslos, glúteos y abdomen contradice el canon clásico de la "divina proporción".

Quizás, esta estatuilla de piedra caliza de apenas once centímetros, regordeta, excesiva y desproporcionada lejos de toda expresión de fragilidad, señale desde las remotas eras la primera, fuerte y sólida conexión de la mujer con el poder de su cuerpo.

Marta Jáuregui (Médica clínica creadora junto con el profesor Claudio Cravero del método Esferointegración).

Laura Corinaldesi (Profesora de Filosofía con formación en danza y eutonía).

Masaje y Movimiento Sistema Río Abierto

una zona conflictiva

escribe: Carlos Carraro



¿De qué hablamos cuando hablamos de glúteos? Seamos sinceros...

Glúteo: se dice de cada uno de los músculos de la nalga (mayor, mediano y menor).

Culo: conjunto de nalgas de una persona o parte semejante de ciertos animales.

Si. Son casi sinónimos. Y así lo demuestra nuestro lenguaje corriente.

Hablamos de la *zona del medio* relacionada con las extremidades inferiores. ¿Y cuál es la tarea principal de esta zona? Sostén; o sea son músculos sostenedores y tienen relación con la postura vertical y con el caminar. Unos glúteos firmes y con una buena tonicidad muscular nos llevan a un buen andar, a un estar "bien parados". Al tener esta función como sostenedores sufren diversas tensiones. ¿Cómo resolverlas? Desde nuestro sistema: movimiento y masaje acompañado de trabajo sobre sí.

Es importante y necesario que la persona pueda sentirse relajada, liviana, poder «pisar la tierra» como corresponde: los pies, piernas, rodillas, muslos, glúteos, son los encargados de esta tarea, de ahí la importancia de la «livandad» y relajación del cuerpo y los glúteos, músculos grandes, imprescindibles para este propósito.

Haciendo un poco de historia, esta zona de nuestro cuerpo aparece particularmente connotada por diversas significaciones: podemos hablar de una zona exaltada o denostada desde la cotidianidad. Aluden a ella distintas expresiones que apuntan en uno u otro sentido: ¡qué buen culo!, ¡qué pan dulce!, ¡qué cara de culo!, caerse de culo (vaya sorpresa), te quedó un culito de vino en el vaso...

Estamos hablando de un músculo al que se alude con frecuencia por su nombre vulgar y vergonzante y no por su nombre anatómico. Destino que no comparte con otros músculos, bíceps... dorsal... no tienen seudónimos. ¿Por qué este destino del glúteo? Zona conflictiva desde lo emocional; la inseguridad, el miedo, la incertidumbre nos llevan a tensar la zona glútea, y a andar "cortando clavos" (es habitual que resulte necesario señalarlo con insistencia en algún masaje o ejercicio postural).

La vida acelerada, competitiva, el estrés tienen un registro en todo el cuerpo y particularmente en esta zona.

El sedentarismo es otro de los enemigos, largas horas en posición sentados y las rodillas flexionadas y sin movimiento, producen ablandamiento de los músculos. Bastaría tomar conciencia de esta situación para hacer pequeñas interrupciones levantándonos y caminando aunque sea por tiempos cortos, subir y bajar escaleras prescindiendo del ascensor para lograr alivio.

Esfínter anal. Su importancia

Este conjunto de músculos tiene en su centro el ano que sabemos es el orificio corporal que permite la defecación, función imprescindible para eliminar toxinas y desechos, y conservar la salud. Pero tampoco es prestigioso.

Definición del diccionario: Anatomía del esfínter: «...músculo anular con que se abre y cierra el orificio de una cavidad del cuerpo para dar salida a algún excremento o secreción o para retenerlos. Por ejemplo, de la vejiga de la orina o el del ano...».

Son los nervios sacros los encargados de controlar este esfínter y pasan por el sacro (situados en la parte inferior de la espalda), cuando éstos no funcionan correctamente hay que estimularlos (se escucha con frecuencia decir acerca de la tensión alojada en esa zona... tengo el culo cerrado, apretado, etc.), de ahí la importancia del masaje circulatorio en esta zona, acompañado del movimiento de la gimnasia.

Vivimos tiempos difíciles, donde la tensión y el estrés son moneda corriente y constituyen la forma de expresión en el cuerpo del miedo, la sensación de fragilidad, el desamparo, generando emociones negativas en la vida cotidiana de la gente, en la dificultad de la comunicación en los vínculos interpersonales y, por cierto, en la vida familiar, traducidos en violencia y frustración y generando angustia como corolario.

Todo esto contribuye a que esta zona se vea afectada por tensiones que sólo se registran a partir del dolor.

Desde Freud en adelante sabemos que la *etapa anal* es una de las etapas fundantes de la evolución psico sexual de la libido en tanto regula y establece ritmos en el vínculo primero y fundamental con la madre. Es folclórica pero no por eso menos real y constitutiva de nuestra vida emocional y psíquica la frase repetida de "el nene no me come, el nene no me caga".

Entre la vergüenza y el lucimiento

Es una zona a la que, al mismo tiempo, se le otorga privilegiada atención en la cultura actual. Las mujeres y los hombres prestan especial cuidado a ciertos parámetros de esa zona muscular. Actualmente la cirugía estética ha irrumpido también con fuerza en esa zona para ofrecer como recompensa un par de glúteos redondos, firmes y parados que sean admirados, y que bien valen el riesgo de padecer una profunda lordosis y/o un sacro tenso que se acompaña con la tensión de los isquiotibiales y la tensión de la ingle. En cambio, una ingle abierta hace que los glúteos se relajen y el esfínter anal acompañe esa relajación.

Nos encontramos hablando de una zona cargada de las representaciones más diversas, desde las fisiológicas inevitables que aluden al buen o mal funcionamiento (basta prestar atención a la publicidad dirigida a esa zona aludiendo a las funciones más variadas) hasta las representaciones ligadas a las fantasías eróticas, al pudor. Sucede en el masaje cuando al desvestirse la persona muestra, en general, una cierta resistencia a despojarse de la prenda que cubre esa zona. Quien hace el masaje debe advertir: "voy a bajarte la bombacha o el calzoncillo para poder trabajar los glúteos".

El masaje de sacro y glúteos, más el circulatorio en piernas y pies con apertura de líneas posteriores nos llevan a relajar toda la zona y la persona que recibe el masaje comienza a tener una respiración más relajada, acompañada de expresiones de placer desde ese mismo registro de la relajación.

Nuestro masaje empieza generalmente en la zona media del cuerpo (sacro y glúteos) a fin de irradiar energía hacia arriba y hacia abajo.

Desde mi experiencia en el masaje observo que la rigidez de las rodillas, los gemelos y los pies acompañan la tensión de los glúteos. Al aflojar la tensión de pies y rodillas la persona expresa sentir la relajación de los glúteos.

Desde el movimiento tenemos clases generales y clases correctivas dirigidas específicamente hacia ese grupo muscular como así también clases de fortalecimiento y elongación con accesorios (pesas, bolsas de arena, pelotas).

No podemos dejar de lado el trabajo sobre los huesos ilíacos que son los sostenedores de esta musculatura.

De manera más indirecta pero no menos eficaz la liberación de la voz, los gestos ayudan en el trabajo de liberación de esta zona.

Estar en movimiento, caminar, hacer gimnasia, ftomar masajes... contribuyen a un mayor bienestar. Con frecuencia nos olvidamos de nosotros y estamos proyectados en «casa del vecino» y no en la nuestra.

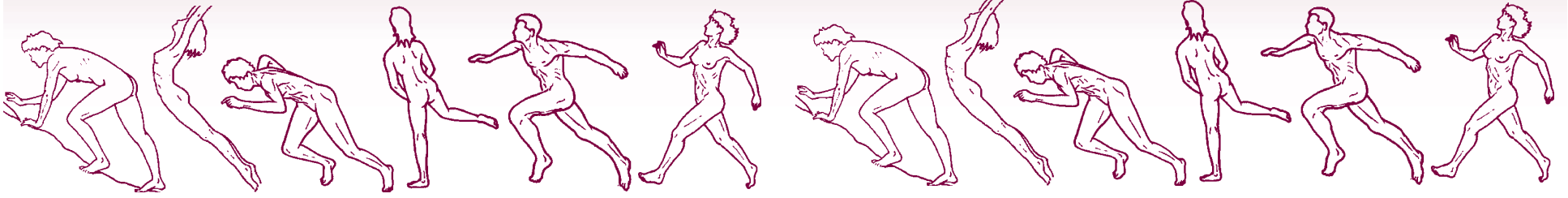
Para concluir quisiera citar una frase de nuestra maestra, creadora del sistema, María Adela Palcos al decir:

«La realidad está golpeando fuerte para que nos definamos. Dejemos de lado miedos y desconfianza, nos tomemos de las manos y recuperemos nuestro poder creador».

Carlos Carraro es masajista, instructor y docente de Río Abierto.

**Kinesiología
Osteopatía**

glúteos: un trabajo en cadena



escribe **Olga Nicosia**

La mirada (muchas veces imposible de evitar) de los hombres hacia la zona glútea femenina y viceversa..., los concursos de las colas más lindas, las fotos reiteradas de las tapas de las revistas, indican que esa «zona posterior» tiene una gran presencia y atracción en nuestra cultura.

En nuestro desarrollo evolutivo nos diferenciamos de los demás seres vivos por la presencia de un cerebro voluminoso, la postura erecta y manos activas, libres y eficientes.

Esta postura hace que el centro de gravedad esté alto y nuestros glúteos mayores (extensor de la articulación de la cadera o coxofemoral) sean tan voluminosos para evitar la flexión provocada por la acción gravitacional, junto con el cuádriceps que evita la flexión de la rodilla.

Sólo podemos hacer una mirada segmentaria de la zona de los glúteos si antes los ubicamos como integrantes de la cadena miofascial posterior extensora interactuando y equilibrándose con la cadena anterior flexora y las cadenas de cierre y apertura y las múltiples combinaciones sinérgicas, de colaboración, de fijación con sus vecinos.

Los músculos extensores de la articulación de la cadera o coxofemoral se dividen en dos grupos (Según Kapandji: *Cuadernos de Fisiología articular*).

1° Los glúteos: que se insertan en el hueso iliaco y el sacro y llegan al extremo superior del fémur con relaciones aponeuróticas hacia los músculos laterales del muslo.

2° Van desde los isquiones a la zona de la rodilla, también llamados isquiotibiales, aunque su nombre más preciso sería isquiosurales para incluir al bíceps femoral que llega al peroné.

El glúteo mayor: es literalmente «el mayor», el más importante del cuerpo pues es el más potente, el de mayor tamaño y el más fuerte. Es extensor, rotador externo y abductor de la coxofemoral. Su acción la complementan los haces posteriores del glúteo medio y menor.

Aunque antiguamente se pedía «contraer los glúteos» para tener una «buena postura» y algunas escuelas o corrientes actuales lo siguen pidiendo... su importancia en la postura erecta es relativa y lo hace por la contracción de sus fibras lentas, tónicas o posturales. La estabilidad de la pelvis depende también de la acción de los ligamentos y músculos profundos de la parte posterior y anterior de la articulación coxofemoral.

A la hora de caminar comparte su acción extensora con los isquiosurales pero para correr, saltar, subir pendientes, extender el miembro inferior en los gestos de la danza o los deportes, el glúteo mayor es indispensable y el gran protagonista. En este caso por la contracción de sus fibras rápidas, fásicas o dinámicas.

Si queremos desarrollarlos podemos subir escaleras en la manera habitual o en «cuatro patas» como trepando las montañas (*ver los gráficos tomados de Kapandji que ilustran esta nota, por arriba del título*).

El Glúteo medio: está por debajo del glúteo mayor y es el gran estabilizador lateral de la pelvis junto con el Tensor de la fascia lata, especialmente en el momento en que se eleva el miembro inferior para dar el paso. Va desde la fosa ilíaca externa al trocánter mayor. Su función principal es la abducción con rotación externa.

El Glúteo menor: es más lateral y de acción similar al glúteo medio.

Las funciones rotadoras aparentemente contradictorias no lo son, pues su accionar está condicionado por la posición de partida de la articulación que puede ser en máxima rotación externa, interna o neutra. El sistema nervioso pone en contracción a las fibras que están en la línea del movimiento requerido.

En el plano profundo de la zona glútea están los músculos pelvi-trocantéreos o rotadores externos que, en forma de abanico salen de distintos lugares de la pelvis para converger en la parte posterior del trocánter mayor (fosa). (*ver póster*).

Analizar las acciones musculares siempre es relativo pues cambian y se adaptan a los distintos requerimientos, según sea en *cadena cerrada* (cuando el pie está apoyado) o en *cadena abierta* (cuando está sin descarga) pero básicamente estos músculos son rotadores externos y cuando trabajan juntos (derecho-izquierdo) son grandes estabilizadores de la pelvis y verticalizadores del sacro.

Así como el glúteo mayor es el protagonis-

ta de los extensores, en esta zona de los rotadores externos el protagonista es el **piramidal** o piriforme, por su posición e inserciones y también por sus "relaciones peligrosas". Tiene influencia en el posicionamiento del sacro y las tensiones de la articulación sacroilíaca. Sus alteraciones tónicas pueden afectar al nervio ciático en su recorrido cuando se dirige a la escotadura ciática para continuar por la parte posterior del muslo.

En las **cialgias** es importante investigar todos los sitios donde el nervio ciático puede ser agredido desde su origen en los agujeros de conjunción de la columna lumbar hasta el final de su recorrido (el piramidal en espasmo puede provocar dolores ciáticos).

Otro aspecto importante es investigar los hábitos de la vida cotidiana. No me olvido de este detalle pues siempre me acuerdo de una anécdota de un colega que descubrió que, la irritación de la zona del glúteo-piramidal-ciático de un paciente, era debido a su gran manito de llaves, que llevaba colgado en la parte posterior y lateral de la pelvis y manejaba muchas horas al día. Muy buena combinación para lo que llamamos micro agresión reiterada, sacaron el llavero y gran parte del problema se solucionó.

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

FUNDADA EN 1992

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

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

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

CURSOS DE TERAPEUTA DE SHIATZU Kan Gen Ryu®
FORMACIÓN CONTINUA. En CABA y Olivos.
Un sábado por mes. Se puede cursar cada Taller en forma unitaria o como parte del Curso.
Ver Programa en www.shiatzukanenryu.com.ar/cursos_ba_01.html

TALLERES en CABA

- SÁBADO 10 de AGOSTO de 14 a 19 hs (zona Abasto)
SHIATZU CRANEAL Y FACIAL
Puntos de tratamiento para el estrés, insomnio, dolores de cabeza y de cuello. Digitopresión para tonificar los músculos de la cara. Qi Gong para mejorar la movilidad el cuello. Automasaje del rostro.
- SÁBADO 14 de SEPTIEMBRE de 14 a 19 hs (zona Abasto)
SHIATZU PARA HOMBROS, BRAZOS Y MANOS
Puntos de digitopresión y estiramientos para aliviar dolores de hombros y brazos. Qi Gong para mejorar la postura y la circulación en miembros superiores.
- SÁBADO 19 de OCTUBRE de 14 a 19 hs (zona Abasto)
SHIATZU PARA TÓRAX Y ABDOMEN
Puntos de digitopresión para diagnóstico y tratamiento de los órganos internos. Digitopresión para problemas del Sistema Digestivo. Qi Gong para mejorar la digestión.

NO SE REQUIERE EXPERIENCIA PREVIA

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

Escuela de Shiatzu Kan Gen Ryu
iiQG Argentina

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.

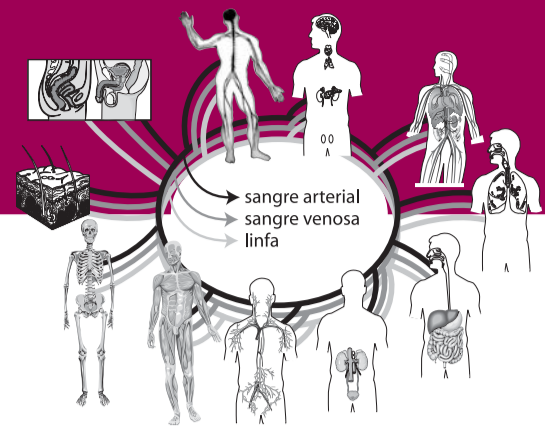
- GRUPOS TERAPÉUTICOS
- GRUPOS DE MOVIMIENTO

ESPERAMOS TU CONSULTA
POR DÍAS, ZONAS Y HORARIOS

**ABIERTA LA INSCRIPCIÓN
AL PROFESORADO**

STAFF:
Elida Noverazco
Mirtha Barnils - Karina Jousse
Gabriela Prosdocimi

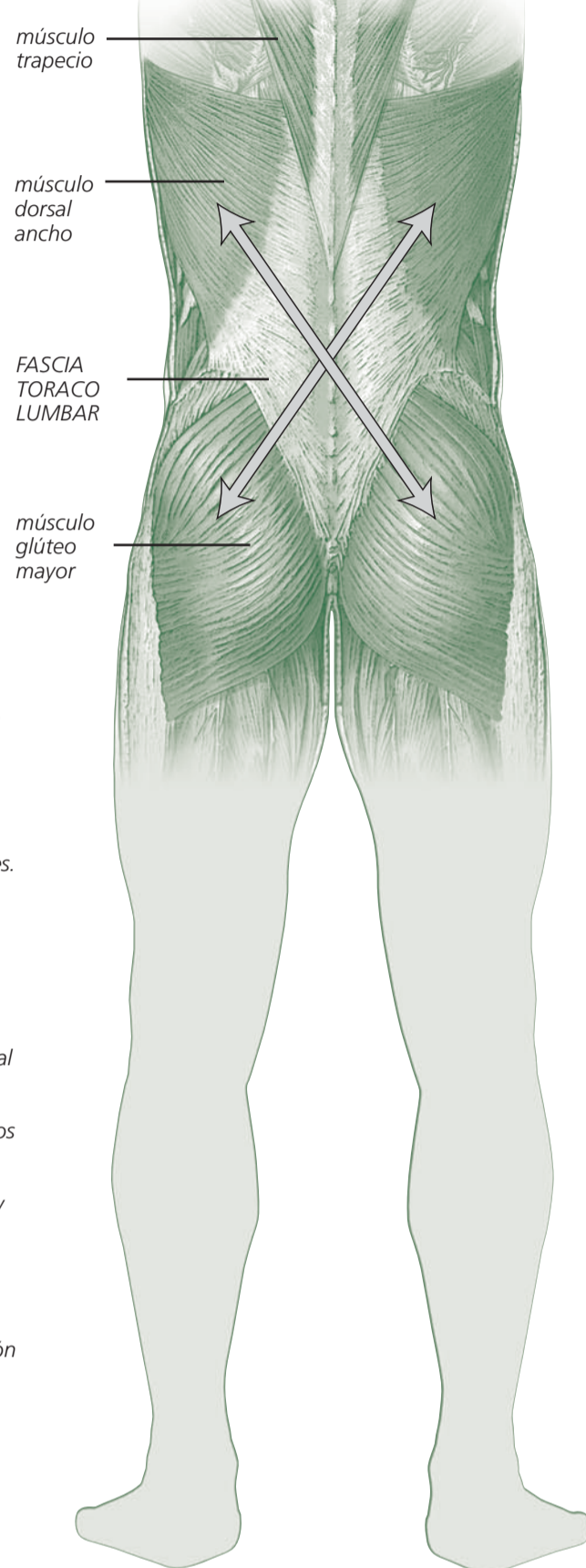
Facebook / [danzaarmonizadoraargentina/](https://www.facebook.com/danzaarmonizadoraargentina/)
Instagram @ [danza.armonizadora](https://www.instagram.com/danza.armonizadora)
Mail: armonizadora@gmail.com



ciático

Idea y realización Julia Pomiés
Ilustraciones Rubén Longas
Asesoramiento Olga Nicosia

vista posterior el rol de la fascia tóraco-lumbar

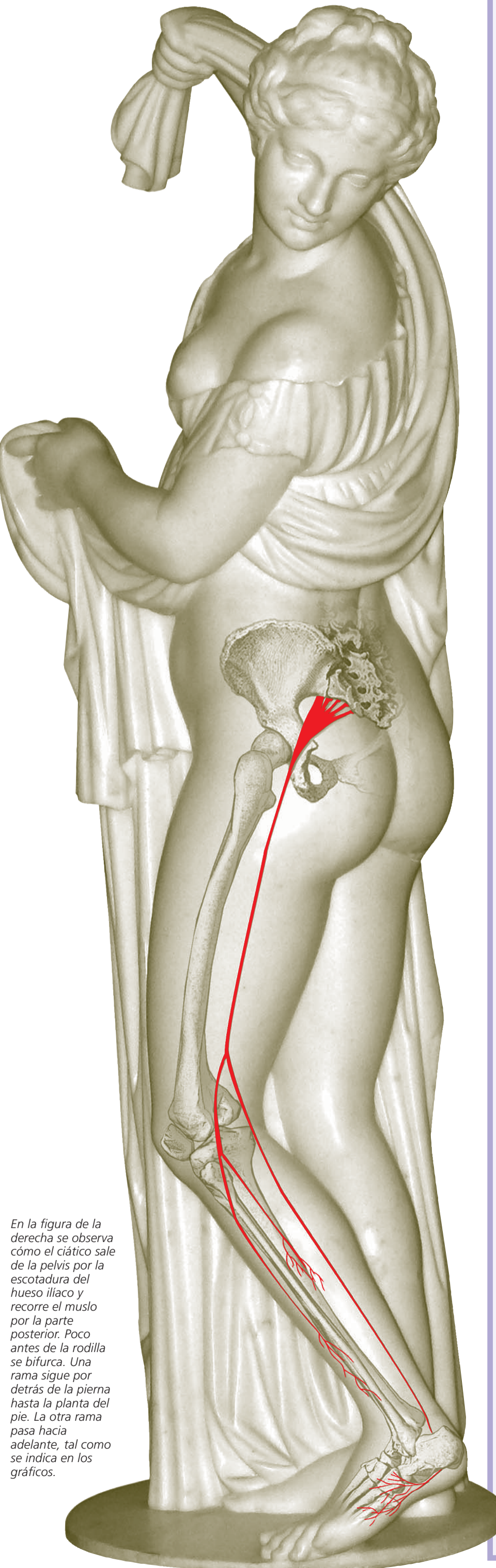


La fascia tóraco-lumbar está formada por la red de membranas que envuelven la musculatura de la espalda. Y es zona de entrecruzamiento de las cadenas miofasciales. Se extiende desde la cresta iliaca y el sacro hasta las costillas y envuelve la musculatura paravertebral. Facilita la conexión funcional entre el músculo dorsal ancho de un lado y el glúteo mayor del lado contrario. Junto con los extensores de la columna, el bíceps femoral, el piramidal y los ligamentos de la zona, participa en la estabilización de las articulaciones sacroiliacas y protege de una excesiva tensión a los discos intervertebrales lumbares.



Este gráfico representa una vista frontal del tronco en sus capas más profundas. Se observa la pared del fondo de la cúpula que forma el músculo diafragma, y los pilares del mismo, que se insertan a la altura de las primeras vértebras lumbares. Se ve también la ubicación del psoas iliaco. Estos músculos cumplen una función muy importante en la estabilidad de la columna y pueden causar alteraciones posturales que afecten a los discos intervertebrales. También se llega a ver la cara anterior del hueso sacro. Las raíces nerviosas que integran el nervio ciático emergen por los agujeros anteriores de este hueso hacia el interior de la cavidad pélvica.

vista frontal dos zonas de alta sensibilidad



En la figura de la derecha se observa cómo el ciático sale de la pelvis por la escotadura del hueso iliaco y recorre el muslo por la parte posterior. Poco antes de la rodilla se bifurca. Una rama sigue por detrás de la pierna hasta la planta del pie. La otra rama pasa hacia adelante, tal como se indica en los gráficos.

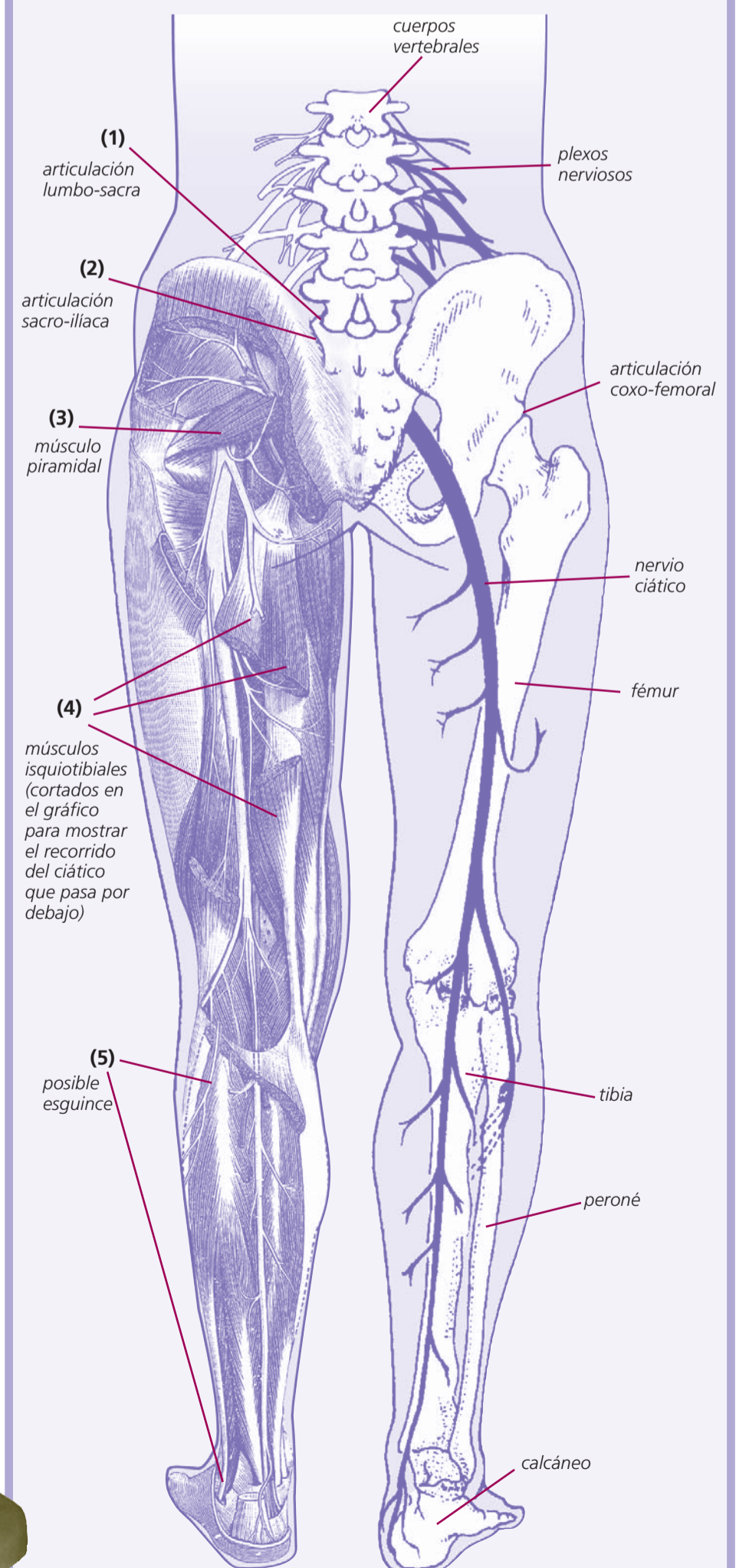
Lumbalgia, lumbociática, lumbociatalgia, ciatalgia... Cuando aparece un malestar en la zona lumbar o irradiaciones al miembro inferior con molestias sensitivas y/o motoras, comienza un viaje: investigar de dónde viene ese malestar, cuál es su origen y luego qué hacer para resolverlo. Un largo viaje a la historia del sujeto que sufre: sus hábitos, sus emociones y la manera de expresarlas (o no), su profesión, sus aprendizajes saludables (y los otros), su manera de ser y estar en el mundo.

La ciática no está considerada como una patología en sí misma, sino como un síntoma de otro problema (muscular, osteoarticular, visceral, psicossomático...). Es un proceso irritativo del nervio, o de alguna de las raíces que lo originan, que puede presentarse en forma aguda o ser un trastorno de carácter crónico, con períodos de reactivación aguda.

El gráfico debajo de este texto, representa una vista posterior en la que se muestra la salida de los nervios entre los cuerpos vertebrales, formando plexos. El nervio ciático (principal rama terminal del plexo sacro, ver recuadro al pie) sale de la pelvis por la escotadura mayor del hueso iliaco, y desciende por la parte posterior del muslo y la pierna, hasta la planta del pie.

En todo su recorrido, el nervio ciático puede ser comprimido en varios lugares y de diferentes maneras:

- (1) por alteraciones en las articulaciones entre las vértebras lumbares; especialmente entre la última lumbar y la primera sacra;
- (2) por disfunción de la articulación sacro-iliaca;
- (3) por hipertonia del músculo piramidal;
- (4) por hipertonia de los músculos isquiotibiales;
- (5) por alteración de la posición del peroné (esguince).



esferokinesia

aprendizaje y prevención

escribe: Silvia Mamana



En cualquier etapa de la vida es posible aprender movimientos nuevos que ayuden a reforzar la salud y la curación. Este aprendizaje es en realidad un «desaprender».

Karyn Mc Hose – Kevin Frank

En el artículo Educación Somática y dolor crónico¹ señalábamos las ventajas de la actividad física como herramienta para evitar la disminución de la función que suele provocar una lesión, y relatábamos la experiencia realizada con pacientes con dolor crónico en el Hospital Tornú.

En este caso analizaremos dos elementos que pueden considerarse objetivos primarios en las clases de Esferokinesia®: la utilidad de los balones como **elementos facilitadores para el aprendizaje** por un lado, y para la **prevención** por el otro. En este caso, al hablar de *aprendizaje* nos referimos a la capacidad que tenemos de aumentar la conciencia de nosotras mismas (awareness), y no a la capacidad cognitiva de recordar y repetir secuencias de movimiento.

El **tono postural** que se manifiesta en las acciones cotidianas está formado por tres elementos: el tono muscular, el visceral, y el celular. Los fisiobalones nos dan la posibilidad de regularlos a través del inflado. Podemos decir que una pelota muy inflada tiene un «tono alto», y una con menos contenido de aire, uno bajo. La capacidad que tiene el cuerpo de registrar el contacto y responder a éste hace que se produzca una respuesta del sistema nervioso que lo lleva a **aprender «copiando» la tonicidad de la esfera**. Un facilitador entrenado utiliza el inflado del elemento para producir cambios en el tono.

Otra forma de trabajar la autoconciencia, es la utilización de balones de diferentes tamaños y texturas, que nos brindan la posibilidad de trabajar **en forma localizada o global**. Este concepto no está referido a la capacidad para ejercitar un músculo o la totalidad de una cadena, sino a la **activación sensorial que se produce al entrar en contacto con la pelota**. A mayor superficie del cuerpo en contacto con ella, mayores son los estímulos que el sistema nervioso recibe, lo que da la posibilidad de un trabajo de registro **global**. Si es pequeña, los estímulos se concentran en un área menor, haciendo que el registro sea más **localizado**.

En el caso particular de la prevención y rehabilitación de lesiones, la superficie de apoyo ofrece la ventaja adicional de dar soporte a la zona lesionada. Así, el cuerpo puede ser trabajado con menores riesgos en los tres planos del espacio.

A pesar de que las últimas investigaciones aconsejan comenzar con la actividad tan pronto como sea posible luego de una lesión², nunca está demás aclarar que, para usar un fisiobalón (o para desarrollar cualquier tipo de actividad física), se debe **evitar la etapa de dolor agudo**, y seguir las recomendaciones de los profesionales de la salud que estén a cargo del tratamiento.

En la nota publicada en un número anterior de Kiné, hacíamos referencia al sedentarismo, el estrés, y las posturas inadecuadas asociadas a las rutinas de trabajo como factores relacionados con la aparición de dolores y lesiones. La obesidad, cargar un peso excesivo, las rutinas de ejercicios exageradas o poco adecuadas, el aumento de peso que sufren algunas mujeres durante la gestación, o una mala posición al dormir pueden ser causas adicionales que contribuyen a la aparición de patologías en la columna en general, y en la región sacro-lumbar en particular, ya que ésta es la que soporta el peso de la parte superior del tronco.

Desarrollaremos a continuación algunos principios de trabajo de la Esferokinesia®, ilustrados

con secuencias realizadas con distintos tamaños de esferas. A pesar de que todas ellas estimulan la conciencia global del cuerpo, también pueden ser usadas con el objetivo específico de trabajar el registro y la movilidad de la zona lumbar, la cintura pélvica y los miembros inferiores.

A favor del movimiento y contrasopORTE

Ser capaz de discriminar el movimiento de los distintos segmentos corporales, para luego poder integrarlos en una secuencia fluida es uno de los elementos que determinan un aumento del registro sensorial. En una clase de Esferokinesia® invitamos a las participantes a enfocarse en la estructura ósea realizando:

- **Contrasoportes:** Para optimizar el rango articular se propone mover uno de los huesos de la articulación, manteniendo estables el o los huesos adyacentes. El contrasopORTE precede levemente a la acción del hueso que se mueve. Este anclaje *no implica una fijación*, sino más bien una **diferenciación**, una **contrafuerza** levemente mayor a la fuerza que produce el movimiento

- **Ir a favor del movimiento**, en cambio, es dejarse mover por la extremidad para que el movimiento fluya indiferenciadamente.

Estos dos principios, opuestos y complementarios a la vez, ayudan a aumentar la conciencia de los espacios articulares, y a percibir cómo una parte del cuerpo puede proponerle a otra que se integre a la acción.

En los ejercicios **Movilidad de cintura pélvica** (foto 1) y **Movilidad de coxofemorales en barra** (foto 2), usamos el contrasopORTE de la pierna que está en la pelota en el primer caso y en la barra en el segundo, para fijar el sacro y permitir mayor rango articular en la cadera que está en movimiento. En ambos ejercicios se propone un aumento del registro de las acciones opuestas que se producen en cada sacroilíaca (en un ejercicio en el plano horizontal, en el otro en el plano sagital). En el ejemplo 1, las costillas y la cintura escapular pueden integrarse a favor del movimiento de la pierna que abre hacia el aire, o como contrasopORTE de la misma, orientándose en dirección a la que se mantiene en la esfera. En el caso 2, la continuidad del empuje de las manos ayuda a encontrar un mayor rango de extensión en la coxofemoral que trabaja en extensión.

En ambas secuencias, se favorece la conciencia de la zona sacrolumbar, y sus relaciones con las costillas y las piernas (integración del esqueleto axial con el apendicular)³.

Corriente interna

Las imágenes gráficas o verbales son herramientas válidas al servicio del facilitador, ya que generan un mecanismo que abre la posibilidad de cambiar patrones de hábito, que inciden directamente en la actitud postural.

Desde la teoría de Body-Mind Centering™ la **corriente interna** (currenting)⁴ de un músculo es la dirección que tienen los impulsos eléctricos a través de las cadenas de **fibras intrafusales** que componen los husos neuromusculares. Estas fibras determinan el tono, y guían la actividad contráctil de las **fibras extrafusales** (las encargadas de producir las contracciones del músculo). La corriente interna determina la longitud de las fibras en reposo, la calidad y eficiencia de las contracciones y de los movimientos.

BMC™ propone que los músculos tienen que estar **equilibrados en el fluir de sus corrientes internas** para trabajar eficientemente. Dentro de cada grupo muscular, algunos deben tener:

- Una corriente interna desde la inserción ha-

continúa en la página siguiente

1-Movilidad de cintura pélvica



2-Movilidad de coxofemorales en barra



3-Movilidad de coxofemorales en pelota de 20cm



4-Torsión con dos apoyos



5-Relajación pélvica



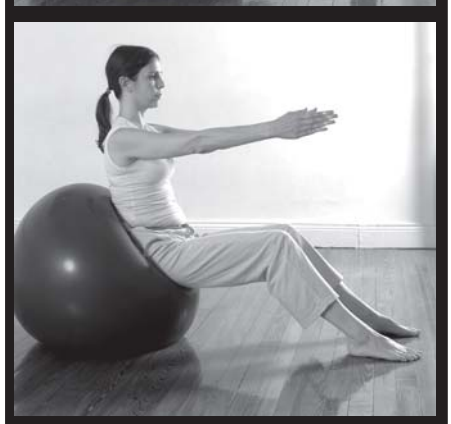
6-Colgado de la barra



7-Estiramiento posterior



8-Abdominales



viene de la página anterior

cia el origen (músculos A).
 • Y otros un flujo interno del origen hacia la inserción (músculos B).

Las fuerzas opuestas e iguales que pasan a través de ellos proveen un sistema continuo de líneas de fuerza que se equilibran mutuamente a lo largo de todo el cuerpo.

Invitar al alumno a tomar conciencia de estas corrientes ayuda al establecimiento del tono postural óptimo, a la disponibilidad del músculo durante el reposo, y a un movimiento articulado y potente durante la acción.

En la secuencia **Movilidad de coxofemorales en pelota de 20 cm.** (foto 3), la utilización de este principio contribuye a regular las contracciones del complejo psoas iliaco. El psoas menor (A) actúa como una rienda que da soporte a la pelvis en la extensión de caderas, y el psoas mayor, junto con el iliaco (B), mantienen constante el espacio articular en las coxofemorales durante la flexión.

Las seis extremidades

En Esferokinesis® se trabaja la coordinación entre las «seis extremidades» del cuerpo: **brazos, piernas, cabeza y coxis.** Este patrón, que denominamos **Radiación umbilical**, o estrella de mar, convierte a la zona entre el ombligo y los riñones en un centro a través del cual todas las extremidades se relacionan individualmente unas con otras.

Desde el punto de vista funcional, la **simetría radial** presente cuando, dentro del útero, el bebé mueve todas sus extremidades en relación al ombligo (el centro a través del cual se alimenta y respira), es precursora de la **simetría bilateral** que caracteriza al cuerpo humano.

En ejercicios como la **Torsión con dos apoyos** (foto 4), **incorporar la conciencia de la cabeza y del coxis como extremidades** ayuda a crear un registro más eficiente del sostén central, un mejor soporte para la columna vertebral, y una óptima relación de ésta con el resto de las extremidades.

Los otros músculos

Quienes se dedican a dar clases de cualquier técnica de movimiento profundizan el estudio del sistema musculoesquelético, su influencia en la alineación, y la forma de optimizar el trabajo de la musculatura, la regulación del tono, y la coordinación.

Los **músculos estriados** dan al cuerpo su forma externa, y son los elementos que, gracias a su función contráctil, posibilitan la organización postural y el movimiento del cuerpo en el espacio.

Muchas de nuestras vísceras están formadas también por **musculatura lisa**, que, aunque no es controlable a voluntad, posee la misma capacidad para contraerse, y un efecto similar de sostén. Pocas veces recordamos que *el corazón, la vejiga, el útero y todo el tracto digestivo son estructuras musculares interiores* que, como el resto de los órganos, tienen un tono regulado por el sistema nervioso autónomo.

Siguiendo los principios de trabajo de BMC™, la conciencia de las vísceras es utilizada en Esferokinesis® de dos maneras diferentes:

- Para la **regulación del tono:** Registrar el peso y el volumen de los órganos puede ser un recurso importante para soltar desde lo más profundo, con la consecuente modificación del tono que esto produce.
- Como **soporte postural:** La capacidad de iniciar los empujes y las proyecciones desde las vísceras, o de sustentar el empuje y la proyección de las extremidades desde ellas, permite integrar el contenido (órganos) con el continente (huesos y músculos), haciendo más eficiente el soporte que el tronco le da a las extremidades, y viceversa.

En ejercicios como el mencionado anteriormente, **Torsión con 2 apoyos** (foto 4), tomar conciencia del **soporte interno** que el tracto digestivo y el Sistema Nervioso Central (cerebro y médula) le dan a la columna vertebral ayuda a organizar la posición del tronco en el espacio. El sostén del corazón y los pulmones para las manos y los brazos, o de los riñones para la zona lumbar, y de los intestinos para las piernas, facilitan la regulación del tono y el grado ideal de contracción de los grupos musculares que le permiten al cuerpo mantenerse en equilibrio sobre la pelota.

En ejercicios como **Relajación pélvica** (foto 5), la conciencia del **peso de los órganos** de la pelvis colabora para una relajación más profunda de la zona. Además de ello, en **Colgado de la barra** (foto 6) se logra una mayor apertura de las articulaciones sacroilíacas y de la zona sacro-lumbar, y una integración de los



brazos, que al actuar como palancas, se conectan directamente con la cintura.

Transmisión de la fuerza a través del hueso

La posibilidad de usar **la transmisión de la fuerza a través de los huesos y las articulaciones** hace que el movimiento se realice con menor esfuerzo muscular, lo que lo convierte en más económico y liviano. La fuerza es más eficiente si ésta se aplica en el extremo más alejado del eje de la acción.

En ejercicios como **Estiramiento posterior** (foto 7), la utilización de la **transmisión ósea** optimiza el estiramiento en excéntrica de los músculos de la parte posterior del tronco. En secuencias de **Abdominales** (foto 8), ayuda a integrar a todo el cuerpo en el trabajo en concéntrica de la faja abdominal.

En las secuencias descriptas **es tan importante la forma en que se entra y sale de la postura como el ejercicio en sí.** En muchas de ellas, la ubicación de la pelota en relación a la pared, o a la barra, es de suma importancia para que el trabajo sea efectivo.

Remarcamos la necesidad de **trabajar siempre con la supervisión de un profesional que sepa guiar la práctica**, especialmente si se pretende utilizar la esfera para tratar lesiones y dolores de cualquier tipo, o durante el embarazo. Una facilitadora entrenada puede indicar las secuencias adecuadas para cada persona, y ayudar a lograr la colocación que permita obtener los resultados buscados.

Muchos de los principios de trabajo aquí mencionados pueden ser utilizados también como recursos de contacto manual en **sesiones individuales** de Esferokinesis®. Este será el tema que desarrollaremos en una próxima nota.

Para aprender algo nuevo, el sistema nervioso debe dejar de lado el control que ejerce sobre la experiencia previa.

Reorganizar patrones de comportamiento habitual requiere de una cierta apertura hacia lo desconocido.

Bonnie Bainbridge Cohen

Notas:

1. Ver Kiné nº 86
2. Para casos de lesiones con limitación severa del movimiento, las últimas investigaciones aconsejan retomar las actividades tan pronto como sea posible (un máximo de 1 o 2 días en reposo en cama). Esos estudios sugieren que el reposo en cama puede empeorar el dolor de espalda y llevar a complicaciones secundarias como depresión, tono muscular disminuido, o coágulos sanguíneos en las piernas.
3. Este principio de trabajo ha sido desarrollado en el artículo de Kiné nº 87.
4. Este no es un concepto anatómico tradicional. Los principios que utilizamos en Esferokinesis son aplicaciones al trabajo con esferas de los conceptos desarrollados en Body-Mind Centering™, el método de anatomía vivencial creado por Bonnie Bainbridge Cohen (EE.UU.).

Silvia Mamana. Docente e investigadora corporal. Somatic Movement Educator y Body-Mind Centering Practitioner y Trainer. Practitioner del Método Feldenkrais. Directora del CIEC, Centro de Investigación y Estudios Corporales de Buenos Aires. Docente de la UNA en el Posgrado en Danza-Movimiento Terapia. Coordinadora del primer Posgrado de Aplicaciones Terapéuticas y Funcionales de la Esferokinesis realizado en la UNNE, Universidad Nacional del Nordeste, Facultad de Medicina, carrera de Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría.

Las fotos que ilustran las notas están extraídas de los Manuales de Ejercicios Prácticos de Esferokinesis, material de uso interno para los participantes de los cursos de formación organizados por el CIEC.

dolor lumbar

Podría decirse casi con certeza que, en algún momento, la mayoría de las personas ha sido afectada por algún tipo de dolor en la cintura. Un informe del NINDS (National Institute of Neurological Disorders and Stroke) señala que éste es, después del dolor de cabeza, la segunda enfermedad neurológica más común en los Estados Unidos. Son numerosas las patologías que pueden generar síntomas en esta región del cuerpo.

escribe: **Silvia Mamana**

- Las **enfermedades degenerativas de los discos intervertebrales**, como las protrusiones y las hernias discales.
- Las **enfermedades degenerativas de las vértebras**, como la **estenosis** (estrechamiento del canal espinal), la **artrosis facetaria** (degeneración del cartílago de las carillas articulares), la **espondilosis** (formación de osteofitos o «picos de loro»), o la **antero y retrolistesis** (desplazamiento de una vértebra sobre otra).
- El **síndrome de cauda equina**, que se produce cuando el núcleo del disco, al ser presionado dentro del canal espinal, comprime el haz de raíces nerviosas lumbares y sacras.
- Inflammaciones dolorosas como la **espondilitis** (infección o inflamación en las articulaciones vertebrales), la **osteomielitis** (infección en los huesos de la columna), o la **sacroileitis** (inflamación en las articulaciones sacroilíacas).
- La **osteopénesis** y la **osteoporosis**, enfermedades metabólicas caracterizadas por disminución progresiva de la densidad ósea, que pueden llevar a la fractura vertebral.
- La **modificación de las curvas normales de la columna** (la escoliosis, la cifosis aumentada y el dorso plano, el aumento de las lordosis o su rectificación, etc.), al alterar las líneas de transmisión de la carga, produce un sobre-esfuerzo en las vértebras y también de los músculos, tendones, ligamentos y tejidos que sustentan el eje axial.
- La **fibromialgia**, trastorno crónico caracterizado, entre otros síntomas, por dolor musculoesquelético generalizado, fatiga, y múltiples «puntos dolorosos,» particularmente el cuello, la columna, los hombros y las caderas.

El **ciático** es uno de los nervios que se originan en el plexo lumbosacro, el encargado de dar inervación sensorial y motora a los miembros inferiores. Controla los músculos de la parte posterior de la rodilla y de la región inferior de la pierna, y proporciona sensibilidad a la parte posterior del muslo, a parte de la región inferior de la pierna, y a la planta del pie.

La **ciática** no está considerada como una patología en sí misma, sino como **un síntoma de otro problema.** Es el proceso irritativo del nervio, o de alguna de las raíces que lo originan, que puede presentarse en forma **aguda** o ser un trastorno de carácter **crónico**, con períodos de reactivación aguda.

Para que *el tratamiento sea eficaz, es necesario identificar cuál es la causa que produce la irritación del nervio.* Las más comunes son: el síndrome del piramidal (uno de los músculos pelviticantéreos, que conectan la pelvis con el trocánter mayor del fémur), las enfermedades degenerativas de los discos, las patologías de origen osteo-articular, y la estenosis raquídea.

Cualquiera que sea el mecanismo que la produzca, tiene dos tipos de síntomas: **dolor y déficit en la función.** La compresión del ciático puede causar dolor lumbar quemante, combinado con un dolor que se irradia por la nalga, por la cara posterior del muslo, la cara posterior o externa de la pierna, y a veces, hasta el pie. Este generalmente aumenta con el ejercicio, los esfuerzos, la tos, los estornudos, y al agacharse. A nivel funcional, puede provocar entumecimiento y pérdida del control motor de la pierna (por la interrupción de la conducción nerviosa), con debilidad para flexionar la rodilla, dificultad para realizar ciertos movimientos del pie (inversión y flexión plantar), y debilidad o ausencia del reflejo Aquileo.

El riesgo de experimentar dolor lumbar por lesiones en los discos, o por degeneración vertebral aumenta con la edad. A medida que envejecemos, se produce un proceso natural por el cual la fuerza ósea, la elasticidad y el tono muscular tienden a disminuir. Los discos comienzan a perder líquido y flexibilidad, lo que disminuye su capacidad para dar soporte a las vértebras.

Además, en personas con lesiones previas, el tejido cicatrizal que se forma como parte del proceso de curación no tiene la fuerza o la flexibilidad del tejido normal. La acumulación del mismo en casos de traumatismos repetidos puede llevar a lesiones aún más serias.

Estos factores determinan la importancia de **trabajar también en prevención y no sólo en rehabilitación**, con rutinas de ejercicios que colaboren para mantener tanto la masa ósea como la muscular, la flexibilidad, el tono postural adecuado, y que contribuyan a un aumento del registro corporal. En el segundo caso, los objetivos del trabajo serán, además de lo mencionado, restablecer la función y el soporte estructural, y ayudar a prevenir la recurrencia de la lesión.

shiatzu kan gen ryu para la ciática

escribe: **Carlos Trosman**

Una dolencia común para ambos sexos durante el invierno son los dolores de ciática, una inflamación del nervio ciático que puede producir dolor en la zona lumbar, en los glúteos e inclusive en las piernas.



El nervio ciático tiene sus raíces entre las vértebras lumbares 4° y 5° y entre 5° lumbar y el sacro. La Medicina Tradicional China tipifica como enfermedad de invierno (por frío) al dolor de ciático que comienza sobre el sacro y se irradia por los glúteos, la parte posterior de la pierna, el hueso poplíteo, los músculos gemelos, el tendón de Aquiles y la planta del pie. No necesariamente duelen todas estas zonas, pero su alguna o varias están comprometidas, entonces la presión sobre el nervio ciático se encuentra en el espacio entre 5° lumbar y el sacro.

Un tratamiento desde la Medicina Tradicional China y el Shiatzu Kan Gen Ryu consiste en aplicar calor seco sobre el sacro durante unos 15 minutos y luego masajear las piernas relajando los gemelos y el tendón de Aquiles, presionando los huecos por detrás de los tobillos. Para desinflamar el ciático, colocar un grano de arroz con una cinta adhesiva presionando los puntos Vejiga 67 en los dos pies, en la base de la uña de cada dedo chico del pie, del lado externo. Mantener estos puntos estimulados toda la noche o durante tres días si el arroz no molesta al calzarse.

Un buen ejercicio complementario de gimnasia pasiva es acostarse en el piso sobre una manta (sobre la cama no sirve ya que la superficie debe ser dura) y apoyar los pies contra la pared con las rodillas estiradas. No es necesario que la cola quede pegada a la pared. El sacro debe quedar apoyado y el cuello relajado. Permanecer durante 15 minutos respirando relajadamente y en cada exhalación relajar un poco más los músculos de la espalda y de la cintura, como si se hundieran en el piso. Para salir de la postura, flexionar suavemente las rodillas, rodar hacia un costado y levantarse con la ayuda de las manos. Repetir todas las noches y poco a poco irá aumentando el espacio entre las vértebras liberando la presión sobre el nervio ciático.

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

cuero y arte en **acción** en torno al dolor

escribe: Susana Estela

Ponerle palabras, dibujarlo, representarlo en un collage; desplegar el dolor hacia el territorio de la metáfora. Es posible salir del encierro del cuerpo replegado sobre su dolor a través del trabajo corporal, teatral, plástico... que rehabilite la circulación de la energía, la vitalidad, el placer.

"... el dolor, que con excesiva ligereza, llamamos físico, pues en él se encuentra el compromiso con la existencia toda."

Emmanuel Levinas

"El dolor no hace cuerpo conmigo: puedo resignarme a su presencia, pero al precio de una disminución del ser..."

Jean Luc Nancy

Dice: "Me duele"

Y yo pienso que la experiencia del dolor es inexpresable. ¡Hay tan pocas palabras para transmitirlo! Algunas cualidades: fuerte, punzante, agudo, sordo, lacerante; algunas metáforas: "como una puñalada", "como un latigazo", "como si me serrucharan", como si, como si, como si...; imágenes y palabras que intentan atrapar un sentimiento cuya descripción se nos escapa. Creo comprender, atisbar, me hago una idea, sólo eso. Sólo queda un acercamiento sensible a la carne del cuerpo y la propia memoria del dolor para encontrarnos con el que sufre, en esa zona inefable.

Dice: "Me lo quiero sacar, quiero que se vaya."

Y yo comprendo que el dolor es vivido como un enemigo; paradójicamente el cuerpo es, entonces, enemigo de la vida, es el insostenible mensajero de la fragilidad, del límite, de la muerte. Puede ser un dolor de muelas, de huesos, de panza o de la simple condición humana: nacer, crecer, adolecer, envejecer, enfermar... algo, de repente, se nos instala en el cuerpo y nos interpela.

Dice: "No me reconozco, esta espalda no es mía."

Y pienso que sufrir es estar acorralado dentro de un cuerpo que se ha vuelto un extraño, un extranjero dentro de sí mismo. El cuerpo sufriente está fragmentado, la parte ocupa el lugar del todo o todo el lugar. Es imposible huir porque...

Dice: "No siento más que este dolor."

Y siento cómo este cuerpo dolorido se repliega sobre sí mismo, se contrae, se acurruca, se encapsula, se retira del mundo.

Clarisa es abogada, casada y tiene dos hijos, llega a mí por derivación de su terapeuta, tiene un dolor permanente en la zona dorsal que no parece estar ligado a una dolencia o lesión específica, hizo todos los chequeos habituales y diferentes tratamientos. Se la ve agobiada y cansada, no practica ninguna actividad corporal y cuando comienza alguna la deja porque se aburre.

Dibuja una silueta vacía, de espaldas, y con una marca roja en la zona dorsal.

Se sorprende de su propio dibujo y comenta "sólo hice el dolor" "está de espaldas".

Cuenta que hace dos años perdió un embarazo muy deseado y se conmueve profundamente.

Dice: "No sé qué más decir"

Y sé que no podemos hablar, no sé qué palabras podrían acoger, acunar, o gritarse para arropar ese dolor desnudo.

La palabra "arropar" me queda resonando y se me ocurre proponerle vestir la silueta haciendo un collage.

La propuesta la entusiasma mucho, le gusta "hacer cosas con las manos".

El collage es una técnica maravillosa por su riqueza expresiva y facilidad de aplicación, ya que no requiere de aprendizajes específicos y no remite a un "saber hacer": saber pintar, dibujar, modelar, etc., por lo que cualquier participante puede sentir que es una propuesta que está a su alcance. Es además una forma expresiva que incluye retazos del mundo real, nos permite trabajar con las cosas cotidianas, con gestos habituales y materiales descartables.

Saco varias fotocopias de su dibujo y traigo un montón de revistas, tijeras y plasticolas. Le propongo que corte con tijera lo que le guste y juegue con los colores, formas e imágenes y los vaya colocando sobre la figura, sin pegar de inmediato, hasta que tenga ganas de definir el trabajo.

Al tomar como soporte, como apoyo de obra, su propio dibujo, busco que tome contacto con ese paisaje cargado de tensiones y fuerzas y que pueda envolver, arropar y cuidar ese dolor en el plano simbólico.

La acción de cortar con tijera es más controlada y prolija, en cambio el rasgar responde mejor a un trabajo emocional, es más desprolijo e imprevisible, por eso mismo propongo la tijera: no quiero, por ahora, que transite desgarros.

Hace rápidamente tres trabajos muy diferentes entre sí, uno de espaldas, otro con varias cabezas y otro con mucho movimiento.

Le sugiero poner nombres; con gran sentido del humor inventa nombres y situaciones. Pegamos los trabajos en la pared y hacemos una galería de personajes; "se podría hacer una novela".

En el encuentro siguiente me cuenta que estuvo jugando con sus hijos haciendo otros personajes en collage, que hacía mucho que no jugaba con sus hijos y fue precioso hacerlo. Presiento que encontramos un camino de trabajo. Abrimos la puerta a la metáfora y al juego, a esa posibilidad de involucrarse en la mirada, en la sensibilidad y el contacto con el otro, y no caer en la situación mortificante de un cuerpo sólo para sí mismo.

Trae varios de sus collages y los agregamos a "la galería".

Aparecen: otra mujer de espaldas y con muchas carteras, figuras de perfil y una de frente con mucho movimiento.

Este giro, de espaldas a perfil y frente, bastante infrecuente en los trabajos con mapa corporal, me parece muy interesante y lo anoto mentalmente para seguir elaborando.

En los siguientes encuentros fui alternando las propuestas y articulando distintos abordajes, siempre con el objetivo de desplegar, de ir desde un cuerpo replegado, intransitivo, hacia un cuerpo fluyente, trabajando desde lo corporal, lo teatral, lo plástico y lo verbal.

■ **Desde lo corporal**
Abriéndonos al movimiento correctivo, energético y expresivo y al masaje.



Propuse trabajos de improvisación en movimiento, explorando espacios, planos —espaldas, perfil, frente— direcciones, tonos musculares, etc. Lo hicimos con música e intentando que el movimiento correctivo estuviera dentro de una propuesta más lúdica, hasta que ella fue encontrando el placer de moverse y sentirse, lo que permitió luego un trabajo de percepción y conciencia corporal más centrípeto.

Recién con el masaje trabajé especialmente el dolor en las dorsales. Clarisa tiene una contractura muy profunda, no intento quitarle el dolor sino hacer que circule, ir despegando la musculatura y relajando. El dolor amaina, aunque reaparece en otras zonas de la columna y queda migrando por un tiempo, pero ya no es el protagonista en su cuerpo.

Las propuestas de trabajo respiratorio combinado con sonidos permitieron entrar sin resistencias en espacios emocionales y transitarlos con el movimiento expresivo, hacer danza del dolor.

■ **Desde lo teatral**
Partiendo de lo gestual hacia la escena.

Aquí articulamos los collages de su galería de personajes, partiendo de algunos gestos y posturas. La pauta "fotos en movimiento" más el uso de algunas ropas y muchas carteras, facilitó la entrada en escenas y recuerdos.

Esos momentos resultaron de los más divertidos y conmovedores del trabajo y nos permitieron encontrarnos con una alegría inesperada.

■ **Desde lo plástico**
Haciendo el pasaje del plano al volumen en arcilla.

Me importaba hacer este pasaje de lo bidimensional al volumen en un material que quedara afuera, objetivado, ya que si

bien había sido elaborado con el movimiento y los juegos teatrales, esas producciones resultan más inasibles.

La obra plástica (objeto, escultura, collage, dibujo) queda afuera, quien la ha realizado puede verla, hablar de ella, modificarla, mostrarla, hacerla circular en el mundo; a su vez la pieza nos habla, nos requiere y nos modifica. Es espejo y testigo.

También busqué en esta actividad incentivar su placer de "hacer cosas con las manos". Llevarlas a su casa, compartirlas con su familia y encontrarlas en otro contexto diferente del terapéutico le abrió otros canales y las resignificó.

■ **Desde lo verbal**
Las descripciones, asociaciones y relatos fueron el contexto de elaboración de todo el trabajo.

Nos encontramos semanalmente durante seis meses; nunca faltó aunque muchas veces llegaba desgastada, su cuerpo le duele pero ahora lo comprende y sabe qué la tensa, cuándo y cómo, y qué puede hacer para aliviarse. Ha vuelto a jugar, a bailar, a crear, su cuerpo está en el mundo y su ser se manifiesta en él.

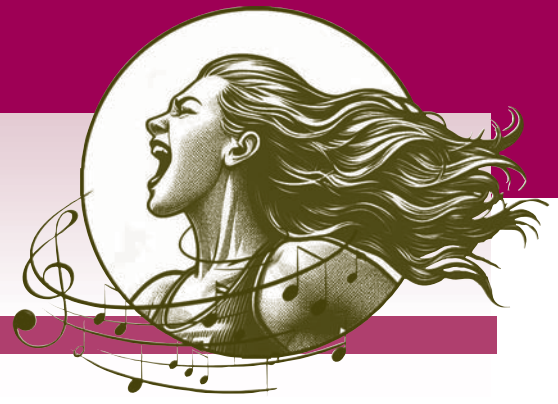
En este tiempo hemos "arropado" su dolor inicial tierna y cuidadosamente y logramos que no quedara enquistado atrapando toda su energía vital.

En las hermosas palabras de Gilles Deleuze "de lo que siempre se trata es de liberar la vida allí donde esté cautiva, o de intentarlo..."

Creo que las herramientas de la creación artística y la actitud que las acompañan en tanto búsqueda, exploración y descubrimiento son una ayuda hermosa en un proceso de transformación e integración humana. Y es hacia allí donde dirigo mi trabajo.

Susana Estela es terapeuta psicocorporal, artista plástica y teatrista. Fue Directora Docente y miembro fundador de Río Abierto. susanaestela@gmail.com

una parada estratégica



escribe: Paola Grifman

Nuestro primer contacto fue telefónico. Marina me cuenta que cada vez más seguido termina en la guardia porque no se puede mover del dolor de su comprimida zona lumbar que le irradia hasta la pierna. La compresión de su nervio ciático la deja dura, paralizada por momentos. Le dan inyecciones de corticoides que la hacen zafar. Una pequeña hernia que mantenía a raya, ahora se hace escuchar con fuerza.

A pesar de hacer los ejercicios que le mandan de rehabilitación, al no tener constancia, después vuelve a pasarle, en parte debido a sus recurrentes contracturas. A veces el dolor cede con medicación. A veces caminando. Y a veces se hace imposible.

La última vez que fue a la guardia, le cayó una ficha. Vive con dolor que naturaliza, y muchas veces la inhabilita. Pudo escuchar cómo el estrés, la sensación de estar agobiada por demasiada responsabilidad y de estar soportando, la está afectando mucho. Y también pudo tomar en cuenta las recomendaciones de buscar hacer algo que le guste.

Ya quiere salir de esta secuencia y encarar de otra forma toda la situación, su vida.

Acciones para emprender otro vuelo

Marina arranca un proceso de trabajo con su voz mientras retoma sesiones de kinesiología. Parte del trabajo, además de estiramientos, torsiones, etc, es equilibrar fuerzas musculares y fortalecer su musculatura abdominal.

Aprovechamos entonces la posibilidad que el trabajo a conciencia con su voz le aporta para acompañar y ayudar en esa tarea. Y también estimular la autoobservación y el autocuidado.

Ejercicios de vocalización progresivamente más largos y ágiles la entusiasman y la hacen reír, situación que la alivia. El canto y el trabajo con la respiración y el movimiento la ayudan a sentirse más flexible y a percibir todo su cuerpo integrado por la vibración que viaja a través de sus huesos. Su columna crece, se descomprime.

Explorar con distintos tonos de su voz que resuenan en diferentes zonas de su cuerpo le resulta muy placentero. Dar aire, dar espacio, para su voz y para su vida. Todo va de la mano.

Con el tiempo de trabajo y el consecuente alivio del dolor, va encontrando más cosas que le hacen bien y las incorpora como nuevos hábitos saludables. Vuelve a escuchar música todas las mañanas al despertar y arranca el día cantando. Siempre cantar la conecta consigo misma, con parte de su esencia. Le levanta su espíritu: "Algunas canciones que escucho me recuerdan que alguna vez me sentía llena de posibilidades", dice.

Y una mañana, mientras escuchaba una radio que le gusta, recomiendan un audiolibro. Le resulta interesante. Decide escucharlo.

Voces que acompañan

Descubre que le resulta muy lindo escuchar audiolibros. Una voz que la acompa-

ña. Entonces se pone a buscar más variedad y va encontrando y reencontrándose con material que le resulta muy inspirador y valioso para sí misma.

Los audiolibros son grandes aliados en el proceso de recuperación de su equilibrio y encuentro de alguna salida distinta. Y mientras escucha, muchas veces realiza los ejercicios y caminatas que su cuerpo necesita a diario para mantenerse bien.

La impresión que le dejan a ella estas narraciones, son una motivación para querer volver a leer. Marina era una gran lectora, pero por falta de tiempo dejó de hacerlo. Le propongo entonces, que traiga algunos libros que a ella le gusten para usarlos en nuestros encuentros. Trabajamos con ellos, lectura en voz alta, focalizando en la expresión e interpretación de frases que resulten significativas para ella. Las probamos con distintos tonos, con variadas voces, realizando pausas. Le gusta hacerlo. Le propongo que grabemos algunos fragmentos.

Un camino de ida

Ahora estos valiosos mensajes le llegan a través de su propia voz.

Escucharse a sí misma le resulta reparador. Reafirma el poder y el peso de su propio decir. Su resonante y proyectada voz incluye variaciones tímbricas, rítmicas, melódicas y de volumen. Un gran vehículo para expresarse y poder transmitir con mayor claridad el mensaje a través de las frases elegidas. Selección de frases importantes que para ella resultan

mantras que la acompañan. Frases que le dan una sensación de poder interno. Le aportan equilibrio cuando lo necesita. La alientan a sostener una nueva forma de encarar sus dolencias con constancia, paciencia y confianza. Su combo empieza a funcionar. Algo del peso y sobrecarga, empieza a alivianarse, el aire empieza a circular.

Tal vez esta aparente frenada, fue probablemente una parada estratégica. No podía dar más pasos en esa dirección. Le estaba haciendo daño. El cambio se imponía como algo inevitable.

Esta crisis resultó una purga, para poder encontrar el camino de regreso hacia aspectos de sí misma que extrañaba.

Una fortaleza interna se enciende junto a una nueva conciencia del autocuidado que necesita.

Es el sonido de su propia voz quien invita a Marina a recuperar y explorar espacios internos de reflexión, que ella se había convencido que estaban cerrados.

Su voz la despierta y acompaña en nuevas búsquedas de bienestar.

Pudo replantearse el camino que realmente quiere seguir para enriquecerlo a través de experiencias y vivencias más placenteras.

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

FORMACIÓN 2024
Presencial y Online

58 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

ESFEROBALONES ESCUELA DE ESFERODINAMIA REORGANIZACIÓN POSTURAL EDUCACIÓN SOMÁTICA

ACTIVIDADES 2024

Certificación en Esferodinamia para el Embarazo, Trabajo de Parto y Parto: Módulo I, II y III Modalidad Virtual y Módulo IV Modalidad Presencial (Optativo)

Capacitación Teórico Práctica: "El Perine" centro organizador de la actitud postural y sus conexiones orgánicas con el movimiento.

Jornadas de Actualización Pedagógica: Construyendo colectivamente nuestra práctica: dirigido a egresadas/os de la Escuela Esferobalones.

Seminarios Intensivos y de Especialización: Introducción a la esferodinamia: Posturas básicas y pautas de seguridad.

Clases de Esferodinamia para Embarazadas y Ciclo de Encuentro con Acompañantes

Esferodinamia Posparto y Puerperio y Encuentros para Puerperas: Recuperando el tono de nuestro suelo pélvico

Clases de Práctica y Entrenamiento Esferodinamia Reorganización Postural. Grupales y personalizadas

MODALIDAD VIRTUAL EN TIEMPO REAL Y PRESENCIAL

www.esferobalones.com esferobalonesescuela@gmail.com

Esferobalones-Escuela de Esferodinamia @esferobalones @embarazadasyesferodinamia

violencia

de lo virtual a lo real: solo un paso

Discursos de odio, insultos discriminatorios, noticias falsas alevosas, amenazas escalofriantes... Una constante, cada vez más constante, en las redes del mundo.

Un fenómeno que en nuestro país ha echado raíces profundas y se ramifica con intensidad inaudita. Se derrama desde la cúpula, se despliega en un ejército de trolls, llega hasta pequeños cobardes amparados en el anonimato... Pero esa violencia virtual no se queda ahí sino que sale a dar pasto a las fieras de la calle, azuza a los intrépidos que se sienten envalentonados para ejercer con "libertad" su veneno y pasar del dicho al hecho: escraches, insultos cara a cara, escupitajos, golpes... y hasta empuñar armas de fuego. En este informe la Dra. Celeste Choclin, investigadora en culturas urbanas nos acerca reflexiones académicas que pueden ayudarnos a aliviar la indignación analizando estos hechos desde un enfoque más racional que emocional. Mirtha Barnils y Gabriela Prosdocimi, profesoras de Danza Armonizadora, proponen el infalible remedio de fortalecernos en lo comunitario. Emiliano Blanco levanta su voz en nombre del colectivo LGBTQ+. Carlos Trosman subraya y analiza la inducción a la violencia.



del dicho al hecho de lejos no se ve, de cerca se padece

escribe: Celeste Choclin

Redes y promoción de la violencia. La valoración por seguidores y la conexión por sobre el entendimiento empático. La extrema derecha, como pez en el agua en las redes. Hordas de violencia y mecanismos de disciplinamiento: en las redes, en las calles.

Vivimos tiempos complejos, muy duros para los pueblos, demasiada desigualdad, grandes contradicciones. El presidente vive realizando viajes personales para recibir premios que le otorgan movimientos de la extrema derecha mundial, pregona por el mundo la idea de un progresismo empobrecedor y un liberalismo que proveerá supuestamente de todas las soluciones para vivir mejor. Mientras esto sucede, el país está sumido en una profunda crisis (inflación, recesión, baja la recaudación, no hay reservas ni dólares y una deuda externa monstruosa), la gente cada vez la pasa peor (sube la pobreza, baja el consumo, cierran industrias y comercios, hay gran cantidad de despidos) y no hay un sólo indicador económico que dé signos de que eso que Milei dice en los discursos de manera eufórica mientras se fotografía con Trump o con Elon Musk tenga algún correlato con la realidad. Además el eslogan "no hay plata" no funciona para todos de manera igual, mientras se ahoga presupuestariamente a las provincias, a las distintas reparticiones del estado, hay funcionarios, hay algunos empresarios amigos que ganan mucho.

Y hay todo un equipo de comunicación que trabaja sobre todo en redes sociales que, además de tener abultados salarios, no solo avala y construye una imagen positiva del gobierno, sino que sobre todo disciplina con una fuerte carga violenta a todo aquel que opine de manera contraria.

Todo un *modus operandi* en redes sobre todo a través de Twitter (hoy llamada X) que incluye desde comentarios descalificadores, insultos tremendos, acusaciones personales hasta la construcción y repetición incansable de mentiras con el objetivo de censurar y anular las voces disidentes. Una forma de actuar que se acomoda muy bien a las formas de comunicación que proponen las redes y que es utilizada por las nuevas derechas como su gran arma. Lo hizo Trump, también Bolsonaro y ahora Milei quien hace anuncios políticos a través de X, se burla

del padecimiento de la gente producto de sus políticas de gobierno con un sobrador "no la ven", mientras sus hordas de seguidores se encargan de desplegar la violencia simbólica en todos los grupos, foros, comentarios, hilos de Twitter posibles.

Una violencia que se empieza a normalizar, que pasa de las redes a las calles, que se traduce en una agresión constante. Porque desde lejos, desde el avión, de viaje en viaje, desde el anonimato de las redes no se ve, pero de cerca se padece, se siente, se sufre.

Violencia: son las redes

En los comienzos del desarrollo de la comunicación digital, la expectativa por este nuevo medio era enorme. Autores como Henry Jenkins celebraban la transformación del espectador pasivo en una audiencia participativa que podía crear contenidos, intercambiar con otros y desarrollar una suerte de inteligencia colectiva. Pero si bien esa posibilidad sigue latente, hacia 2010 la concentración de las plataformas digitales en muy pocas manos y el desarrollo de las redes sociales fue opacando estas expectativas.

En Trolls S.A. La industria del odio en Internet, Mariana Moyano sostiene que las redes sociales por más que

pregonen la sociabilidad, la libertad y otros principios seductores, son unidades de negocio pensadas para que el usuario se quede allí el mayor tiempo posible y la violencia que se genera en las redes se advierte en su propia dinámica de intercambio.

A la idea tan repetida de que el problema no son las redes sino el uso que le damos, la entonces periodista y analista de medios propone pensar que las mismas plataformas virtuales están diseñadas para el uso que le damos. Como las tabacaleras que sabían los problemas de salud y la adicción que generaba la nicotina "quizás el problema de las redes sociales no es 'no saber' cómo combatir esa violencia, sino que son las principales generadoras y beneficiarias de esa violencia".

Vínculos reales, intercambios virtuales. ¿Y la empatía?

El ser humano es gregario, necesita del otro y en ese vínculo afectivo los sujetos desarrollan algo constitutivo del tejido social: la empatía. Ello da la posibilidad de comprender al otro, incluso ponerse en su lugar sin que medie palabra a través de gestos, miradas, emociones compartidas.

continúa en la página siguiente

viene de la página anterior

Muchos neurocientíficos han estudiado las neuronas espejo, aquellas encargadas de percibir el sentimiento de un ser querido como si fuera el propio, ver a alguien llorar y que instantáneamente se nos haga un nudo en la garganta ¿Qué pasa cuando esas relaciones sociales están mediadas por la pantalla?

Se cambia esta relación empática por una lógica de intercambios simbólicos. Es lo que el filósofo Franco Berardi denomina el paso de una vinculación ligada a la conjunción donde lo que prima es la relación singular, única, sensible con el otro hacia una lógica de la conexión donde lo que prevalece son las combinaciones posibles en base a un código y un programa preestablecido: "Mientras que la conjunción es el encuentro y la fusión de cuerpos esféricos o irregulares que están continuamente serpenteando su camino sin precisión, repetición o perfección; la conexión es la interacción puntual y repetitiva de funciones algorítmicas, de líneas rectas y puntos que se superponen perfectamente y se enchufan o desenchufan según modos discretos de interacción que vuelven a las diferentes partes compatibles a un estándar preestablecido".

Al mismo tiempo, las redes se constituyeron con la promesa de lograr una mayor sociabilidad, una idea sumamente atractiva en una sociedad cada vez más individualizada. Hoy la soledad es la realidad de cada vez más personas y el temor a quedar excluido opera permanentemente en la sociedad de consumo invitándonos a lucir una imagen, estar a la moda, consumir una gaseosa o ver la serie más exitosa para estar "in" y no "out". Bajo esta lógi-



"La digitalización de las relaciones, el anonimato protector y la falta de huellas de corporalidad hicieron de Internet (primero en los foros, luego en las páginas y blogs, para llegar a las redes) el lugar ideal para romper esa espiral de silencio que mantiene nuestros pensamientos horribles sumergidos en el aljibe de nuestra conciencia."
Mariana Moyano.

ca, Moyano plantea que las redes proponen tener infinitos amigos, pero como humanos no tenemos la capacidad para sostener una amistad con mil personas a la vez, por lo que a más amigos virtuales, menor es la calidad de esas interacciones y mayor la cantidad de tiempo que se absorbe en intercambios de carácter efímero. De esta manera, se puede escalar hasta el infinito y pasarse entre 5 a 6 horas diarias (que es lo que se interactúa en redes en promedio) respondiendo mensajes, posteando, *stalkeando* en una suerte de "sobreexposición al intercambio social" que "nos genera sentimientos que de ninguna manera colaboran con una vida saludable".

Esta agitada compulsión a sumergirse en redes durante horas interactuando con miles de personas, sin horario de apertura y de cierre (las redes están disponibles las 24hs.) invita a no parar y termina dejando una suerte de agotamiento emocional.

Más excitante, más seguidores, más relevante

Millones interactúan, miles de noticias se nos presentan, pero serán tenidas en cuenta aquellas que más llaman la atención y para ello se apela a lo emocional. Un mensaje cargado de ira o de odio va a conquistar muchas más visualizaciones que un argumento bien fundado. Es la guerra de información que teoriza Byung Chul Han en *Infocracia* cuando sostiene: "En una comunicación afectiva, no son los mejores argumentos los que prevalecen, sino la información con mayor potencial de excitación. Así, las *fake news* (noticias falsas) concitan más atención que los hechos. Un solo tuit con una noticia falsa o un fragmento de información descontextualizado puede ser más efectivo que un argumento bien fundado". Y esto se ve claramente en las campañas electorales "entendidas como guerras de información, no son ya los mejores argumentos los que prevalecen, sino los algoritmos más inteligentes. En esta infocracia, en esta guerra de la

información, no hay lugar para el discurso. En la infocracia, la información se utiliza como un arma".

Cada comentario en redes basado en el odio o la ira genera gran participación de los usuarios. Pero además, señala Mariana Moyano, que "la conexión constante y el acceso irrestricto a esas redes y páginas que nunca duermen nos da una respuesta inmediata que libera la dopamina necesaria para que sea considerada altamente adictiva".

Esto ya estaba pensado desde el desarrollo de las primeras redes sociales y fue incluso confesado por sus propios mentores, muchos de los cuales declararon que en el diseño de las redes se pensó que éstas debían generar pequeños instantes de felicidad. De esta manera luego de los "me gusta" en Facebook, del corazón en Instagram, de los retuits o seguidores en X, de un *match* en alguna aplicación de citas se producen pequeñas descargas de dopamina que invitan a no parar, a permanecer el mayor tiempo posible en el mundo on line.

Como el azúcar o el tabaco las redes generan adicción y nos afectan fuertemente: "ansiedad, generación de tics... palpitaciones, sudor" son algunas de las sensaciones corporales más comunes de esta sobreexposición virtual.

Por otro lado la interacción que propo-
continúa en la página siguiente

25 años
Asociación Feldenkrais Argentina

Actividades abiertas y gratuitas

Índice de profesionales

Noticias

Mas información:
www.feldenkrais.org.ar

Asociación Feldenkrais Argentina
@ argentinafeldenkrais

Método Feldenkrais

IIQG ARGENTINA
INSTITUTO INTERNACIONAL DE QI GONG ARGENTINA
CURSO DE PROFESOR/A DE QI GONG

QI GONG MARCHAS GUOLIN PARA LOS ÓRGANOS
(seminario bimestral)
Marcha del riñón | Marcha del pulmón
Marcha del Bazo-Hígado | Marcha del corazón
COMIENZA EN AGOSTO 2024

CABA (Palermo) Presencial el 1er y 3er sábado de cada mes de 9 a 13 hs
y Clase Teórica por zoom el 2do jueves del mes de 19.30 a 21.30 hs.
Comienza el Sábado 3/8/24 en Palermo, con Daniel Letieri y Carlos Trosman

OLIVOS (Unicenter) 4to sábado de cada mes. Horario de 9 a 17 hs.
Comienza el Sábado 24 de Agosto con Guillermo Cid.

PRÓXIMO SEMINARIO EN OCTUBRE 2024: "RESPIRACIÓN POR LAS 4 PUERTAS"

Para todo público. Vacantes limitadas
Se entrega material didáctico y Certificados de Asistencia
CLASES GRATUITAS DE QI GONG EN HOSPITALES PÚBLICOS Y PLAZAS
Ver www.iiqgargentina.com.ar

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

viene de la página anterior

nen las redes, implica que todos podemos hablar de todo, no hay comité editorial, investigación, fuente posible de validación y por tanto todo vale: lo que es verdad y lo que es mentira, lo que nutre y lo que destruye. Sin embargo las jerarquías siguen existiendo, entonces ¿A qué se le da más importancia en las redes? A lo más mencionado sin importar la veracidad de lo dicho, aquel que más seguidores tiene sin importar qué dice, comenta o retuitea: "las voces con más retuits tienen mayor peso que aquellas con años de desarrollo y trabajo en el tema" y esto es funcional "a la solidificación del pensamiento irracional y el orgullo de la necesidad".

Linchamiento colectivo

Si en algún momento uno puede sentir bronca o enojo no suele ir vomitando todo lo que le sucede con aquellos con los que se vincula cotidianamente, hay algo de la represión que da la situación en presencia que parecería que en la virtualidad se pierde. Las redes permiten desplegar impunemente desde el anonimato de un nombre de usuario toda la violencia posible, sin la penalidad social que produciría la misma situación en presencia.

"La digitalización de las relaciones, el anonimato protector y la falta de huellas de corporalidad hicieron de Internet (primero en los foros, luego en las páginas y blogs, para llegar a las redes) el lugar ideal para romper esa espiral de silencio que mantiene nuestros pensamientos horribles sumergidos en el aljibe de nuestra conciencia" afirma Mariana Moyano.

Redes como X actúan como los jueces del mundo contemporáneo: "Nos gusta pensar Twitter como un ágora griega que debate ideas, pero cada vez se parece más a un circo romano donde con el mismo pulgar 'me gusta' o 'no me gusta' decidimos la suerte del próximo linchamiento".

Sin garantías constitucionales, posibilidad de juicio o presunción de inocencia todos pueden caer en la "volteada linchadora" sin gradualidad del castigo que caracteriza a los sistemas penales "al ser mediados por una plataforma digital que permite pocas variables como el insulto, la amenaza, los 'no me gusta' y los bloqueos, estos linchamientos virtuales tienden a achatarse en su castigo: se ataca con la misma dureza a un dibujante de tiras de diarios por plagiar un chiste que a un asesino de 14 niños".

Se suele pensar que la violencia sólo se ejerce en Twitter, pero las otras redes operan con la misma lógica. Señala Mariana Moyano: "En Instagram todo es perfecto. Las fotos son luminosas, cuidadas y tentadoras... ¿qué nos genera verlo? En principio perjudica nuestra confianza haciéndonos creer que todos son maravillosos, en un nivel que no podríamos igualar. Todas tienen las carnes más firmes, se fueron de viaje al lugar soñado y se casan con la pareja perfecta. Esa falsa imagen nos obliga a todos a emular la felicidad y a anhelar lo que tiene aquel que se exhibe. No solo hay ataques exigiendo más y más belleza falsa. Desde la implementación de las stories y la consolidación de los mensajes privados esa sonrisa forzada empieza a romperse. Es usual encontrar stories llenas de insultos, ironías y ataques que no tienen nada que envidiar a Twitter".

En definitiva lo que tienen en común las redes sociales es que están pensadas para habitar en ellas y el único sistema de validación social que tienen es la aprobación de los otros, lo que cada vez **horada la propia subjetividad y el tejido social**.

Poco a poco los niveles de violencia en las redes fueron subiendo, se corrieron límites, se naturalizó una violencia simbólica que tiene su correlato en la vida real. Los trolls, los haters (odiadores) que eran personajes perdidos fueron tomando cada vez más fuerza y una dimensión política inusitada vehiculizados por una nueva derecha que hace de la violencia en redes su mejor plataforma de expresión política.



Redes como X actúan como los jueces del mundo contemporáneo: "Nos gusta pensar Twitter como un ágora griega que debate ideas, pero cada vez se parece más a un circo romano donde con el mismo pulgar 'me gusta' o 'no me gusta' decidimos la suerte del próximo linchamiento".

La derecha mediática: como pez en el agua

Juan Ruocco explica en detalle cómo la extrema derecha fue poco a poco tomando posiciones en las redes a partir del desarrollo de un foro en Internet al que pocos prestaban atención en un principio, llamado 4chan. Sobre todo el canal /pol fue configurándose como plataforma de expresión de odio y violencia extrema en redes: "El sitio 4chan no es solo un foro: es un submundo, una fábrica de memes, un manual de explicaciones sencillas y conspirativas sobre la situación actual del mundo. Difusor de racismo y odio, bajo la forma de la 'ironía', es un festejo constante de lo 'políticamente incorrecto'. Su denominador común es su carácter abiertamente racista con ideas propias del supremacismo blanco, sus miembros comparten la idea de que la sociedad está en decadencia por culpa del 'marxismo cultural', ¿nos suena conocido? El sitio ganó importancia en 2016 en la campaña de Trump y tiene correlato con el modo de actuar y la ideología que promueven las nuevas derechas mundiales.

"Lo primero que uno encuentra cuando entra en el canal /pol/ de 4chan es gente enojada... la gran mayoría de los usuarios del sitio se identifica como neet (not in education, employment or training, que no estudia ni trabaja ni recibe capacitación). Se trata de varones desempleados o con empleos de mala calidad, que viven en casa de sus padres, con poca educación y casi ningún contacto con las mujeres. Es bastante improbable que todos los foristas sean efectivamente neet, pero la etiqueta cumple una función: que todos los usuarios se asuman como 'perdedores', marginales, dejados de lado por la sociedad. Esto se traduce en un sentimiento común: frustración, que luego deviene en bronca, odio y resentimiento", señala Ruocco.

Lo que abunda en el canal son insultos de lo más brutales; acusaciones cruzadas por saber quién es realmente más blanco; todo un mundo de creencias disparatadas, alejadas de cualquier base científica con respuestas sencillas y fácil de replicar; el uso de memes irónicos donde el chiste traspasa todo límite moral o ético. "La ventaja que tienen los usuarios de 4chan o alguien machista, xenófobo y antisemita es que no tienen ningún tabú o consideración moral a la hora de 'hacer un chiste'. Por ejemplo, el video de internet que usa 'I Need a Hero' (Necesito un héroe), la canción de Bonnie Tyler, y le cambia la letra por un 'I Need a Pinochet' (necesito un Pinochet). Esto es horrible, pero a veces puede ser muy, muy gracioso. Y eso no es nada, después tene-

mos chistes súper crueles sobre negros, judíos y demás. Todos con un poder de contagio enorme, porque trabajan sobre aquello que 'no puede ser dicho'".

El modo de expresarse en redes de Milei sigue claramente estos lineamientos.

No sólo desde su perspectiva ideológica cuando habla de acabar con lo que considera "comunismo" o "marxismo cultural" sino el modo en cómo lo hace a través del enojo sobre todo en campaña o el uso de la ironía a través de memes ahora que está en el gobierno. Esto se conjuga con la acción del **troleo masivo** de carácter sumamente violento que escracha a cualquier voz disidente y sirve **como elemento disciplinador**.

¿Qué hacemos con esto?

Cristina Fallarás, escritora y periodista española compartió un video donde da testimonio de la violencia en redes. Hace un tiempo comenzó a recibir comentarios violentos, pero además se hicieron posteos con su cara y entonces la violencia también pasó a las calles.

"Empezaron a perseguirme por la calle, a empujarme, me tiraron al suelo, me escupían, amenazaron de muerte a mis hijos, dejé de salir con ellos a la calle, hasta que llegaron a la puerta, la señalaron con una cruz y tuvimos que mudarnos a otro piso en otro barrio". Cuenta la periodista que cuando Milei visitó la convención de Vox en España, nuevamente y de manera inesperada un aluvión de insultos, amenazas de muerte y todo tipo de violencia en las redes volvió a la carga sobre ella, "Javier Milei,

presidente de Argentina, me había señalado con un tuit, ahí estaba yo, no sólo mi nombre, también mi cara, también mi cuerpo, también mi voz".

Lo ha contado durante años Ofelia Fernández, también Lali Espósito, hace unos días lo declaró María O'Donnell en su programa de radio y tantas y tantos otros que de manera visible o silenciosa soportan esta violencia día a día en sus interacciones virtuales

Por pensar diferente y especialmente cuando son mujeres que piensan diferente. Una violencia extrema que sirve para censurar, para disciplinar a cualquier voz que no repita lo que ellos desean escuchar. Que va de las redes a las calles y se ve no sólo en los grupos de tuiteros o en ataques individuales, sino en los mecanismos de represión en las manifestaciones contra las políticas de gobierno, donde se tiran gases y se realizan detenciones arbitrarias con carátulas de terrorismo y acusaciones tremendas como no se advertía desde hace mucho tiempo.

¿Qué se hace con esto? Se pregunta la periodista española, "no puedo ir a una comisaría a denunciar al presidente de Argentina, además el señalamiento en redes para que otros te agredan no consta en nuestro Código Penal". Se podría pensar en callar, autocensurarse como en tiempos de dictadura, pero entonces el discurso violento es el que triunfa, "una no debería permanecer en silencio ante un ataque orquestado, una no debería callar ante una agresión multiplicada" indica Fallarás. Ahora bien, si se contesta, si se explica, si se intenta hacer pedagogía y dar argumentos se sigue alimentando la maquinaria violenta y las hordas de tuiteros vuelven a surgir con acusaciones de lo más disparatadas y el que tiene más seguidores y lo expresa de manera más simple gana la batalla virtual.

Parece una trampa, pero con cierta escapatoria. La respuesta debe ser social, colectiva, contundente, organizada en las redes y sobre todo en las calles.

El sentido humanitario, empático, solidario, comunitario, del respeto mutuo debe ganar espacios, debe tomar la agenda y reconquistar el sentido común. Como señala el pensador francés Eric Sadin "La Historia siempre está por recomenzar, y nos ordena que volvamos permanentemente a la cuestión política y civilizatoria fundamental: la de la viabilidad, la de la calidad y la justicia de los lazos que deben prevalecer entre los individuos y el conjunto común. Esta cuestión se impone, probablemente en una medida sin precedentes, como el desafío crucial de nuestra época".

Celeste Choclin es Doctora en Ciencias Sociales (UBA), Mg. en Comunicación e Imagen Institucional (UCAECE- Fundación Walter Benjamin), Lic. en Comunicación (UBA), docente universitaria UBA (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

- Berardi, F. (2020). *Fenomenología del fin*. Buenos Aires: Caja Negra.
- Han, Byung-Chul (2022) *Infocracia*. Buenos Aires: Taurus.
- Jenkins H. (2008). *La cultura de la convergencia de los medios de comunicación*. Buenos Aires: Paidós.
- Moyano, M. (2019) *Trolls S.A. La industria del odio en Internet*. Buenos Aires: Planeta.
- Rouco J. (marzo-abril 2020) "Cómo la extrema derecha se apoderó de 4chan". Revista Nueva Sociedad NUSO 286, <https://nuso.org/articulo/como-la-extrema-derecha-se-apodero-de-4chan/>
- Sadin E. (2022). *La era del individuo tirano*. Buenos Aires: Caja Negra.

**neutralizar lo negativo,
revitalizar lo positivo**

el valor del **contacto**

En una época de pérdida de derechos y aumento de tensiones sociales como la que estamos transitando, se hace indispensable reflexionar sobre las formas de violencia que se están ejerciendo: cómo encajamos nosotros en ese engranaje y qué compromiso asumiremos para defendernos; qué violencia ejercemos y qué violencias toleramos; qué violencias contrarrestamos con el fortalecimiento que ofrece lo comunitario.

escriben Mirtha Barnils y Gabriela Prosdocimi



Foto Pablo Navazo - en recuerdo a Silvia Troger

Desde nuestros inicios como especie, la violencia ha estado presente. Fenómeno extremadamente complejo y multifacético, la violencia ha sido siempre una herramienta para oprimir y dominar, desarrollando sistemas de jerarquías y estructuras de dominación. Intrínsecamente ligada a motivaciones políticas, religiosas y económicas, está arraigada en la naturaleza competitiva y territorial del ser humano. Se convirtió en una manera aceptada de resolver diferencias y afirmar el dominio. Incluso, en ciertos períodos históricos, la crueldad y la brutalidad fueron, a menudo, exaltadas como virtudes.

La esclavitud y el tráfico de personas representan formas extremas de violencia económica y social que persistieron durante siglos. La discriminación racial, la opresión de género, y otras formas de violencia estructural, han perpetuado desigualdades profundas en muchas sociedades, dejando una profunda huella en la historia humana. Asimismo, la violencia ha encontrado una expresión en formas más sutiles, pero igualmente perjudiciales, a lo largo de la historia.

En todas sus formas, la violencia es una de las plagas más persistentes y destructivas que enfrenta la humanidad. Desde la violencia física, emocional y psicológica, hasta la estructural, la cultural y simbólica, y la violencia política, sus efectos devastadores se sienten en comunidades, países e, incluso, a nivel mundial. Comprender este legado es crucial para abordar los desafíos contemporáneos y trabajar hacia un futuro más pacífico y justo para todos.

Omnipresente en la cultura contemporánea, nos taladran con modelos, narrativas o ideologías que glorifican o normalizan la resolución de conflictos a través de la violencia. Este fenómeno se observa en una amplia gama de medios y plataformas: cuentos tradicionales infantiles y películas animadas, a temprana edad; noticieros, publicidad, novelas y films; y ahora también se replica en las redes sociales, ampliando el alcance y la velocidad con la que se difunden estos contenidos.

La historia también muestra la lucha humana por la búsqueda de una justicia social, para acabar con este flagelo. Se ha intentado desafiar el *statu quo* y promover cambios significativos en la actitud hacia la violencia.

En una época de pérdida de derechos y aumento de tensiones sociales como la que estamos transitando, se hace indispensable reflexionar sobre las formas de violencia que se están ejerciendo: cómo encajamos nosotros en ese engranaje y qué compromiso asumiremos para defendernos; qué violencia ejercemos y qué violencias toleramos.

Las redes sociales, poderosos catalizadores tanto para fuerzas positivas como negativas

Herramientas poderosas en la sociedad contemporánea, las redes sociales son movilizadoras de fuerzas significativas, tanto para el bien como para el mal.

En cuanto a su capacidad de movilizar fuerzas positivas, debemos reconocer que las redes sociales han sido espacios de educación, concientización y sensibilización.

Plataformas como Instagram, TikTok y Twitter (hoy, *red X*) han sido catalizadores claves para movimientos sociales globales, promoviendo conciencia pública y presionando por relevantes cambios políticos y sociales. En verdad, el uso de dispositivos digitales ha facilitado la creación y consolidación de redes de apoyo y solidaridad, permitiendo que voces disidentes se unan en movimientos colectivos poderosos para la construcción de una sociedad más democrática, justa e igualitaria.

Recordemos, a modo de ejemplo, el impacto significativo que ha tenido el uso de estas plataformas en el activismo feminista, especialmente evidente en eventos como la primera marcha del colectivo "Ni una menos", el 3 de junio de 2015, que marcó un hito al convertir un reclamo contra la violencia machista, que tiene su punto más cruel en el femicidio, en una causa visible y audible. Se reunieron cientos de miles de mujeres, se difundieron convocatorias, se compartieron testimonios y se coordinaron acciones. Fue una conmoción política.

Se impone, al mismo tiempo, reconocer que el uso de las plataformas digitales también implica varios riesgos y peligros potenciales que deben ser considerados y gestionados adecuadamente. Muchos investigadores que exploran cómo las tecnologías digitales han transformado nuestras vidas cotidianas, así como los valores y las prácticas culturales, ya nos han alertado sobre sus impactos negativos; entre ellos, la antropóloga argentina Paula Sibilia(1), con la potente expresión metafórica:

"El huevo incubado en las serpientes digitales ya rompió el cascarón".

Creemos que esta figura retórica alude a un peligro o una amenaza que, habiéndose gestando de forma silenciosa, silente, oculta, se ha activado, y está esparciendo su ponzoña, afectando todo en forma de alcance mundial. No hay barreras, en términos territoriales, para su despliegue formidable.

Y no nos queda más que reconocer su naturaleza omnipresente: las redes digitales, esas conexiones de dispositivos electrónicos, sistemas y personas, no reconocen límites de ningún tipo; son capaces de eliminar fronteras tradicionales para trascender, sin obstáculos significativos, todas las barreras físicas y geográficas con una agilidad implacable.

En cuanto a sus eventuales peligros, si examinamos las implicaciones de la tecnología digital y la conectividad constante, se

plantean preocupaciones relacionadas con el aislamiento social y la incomunicación, con la disminución de la interacción cara a cara, con la agónica desaparición del contacto corporal, lo que puede afectar significativamente las relaciones personales y la salud psicofísica.

Es necesario, asimismo, abordar las implicaciones éticas y políticas relacionadas con el uso de esta conectividad sin límites, en que la cuestión de la privacidad, la protección, la libertad individual y la responsabilidad social, se vuelve crucial en un entorno donde la información puede circular libremente entre múltiples puntos de conexión.

Tampoco debemos dejar de mencionar toda una problemática asociada a la incitación de diversas formas de violencia: emocional y psicológica contra individuos o grupos específicos, acoso cibernético (ciberbullying), difusión de discursos de odio dirigidos a individuos o comunidades específicas, exacerbando tensiones sociales y contribuyendo a la violencia intergrupal.

Además, no hay que olvidar la existencia de una **"cultura de la cancelación"**, fenómeno surgido principalmente en redes sociales, marcado por violentas prácticas de exclusión, desacreditación o silenciamiento de voces disidentes, que, a menudo, conllevan a la pérdida de empleo, oportunidades profesionales o sociales, e incluso al ostracismo público.

Otra problemática reside en ciertos **algoritmos** de las redes sociales, que a menudo muestran contenidos que refuerzan las creencias y puntos de vista existentes de los usuarios, creando burbujas de filtro donde se limita la exposición a perspectivas diversas. Esto puede reforzar la mentalidad de grupo y la intolerancia hacia opiniones disidentes, acrecentando la polarización y la agresividad en los debates.

El anonimato y la distancia física que proporcionan las redes sociales a menudo desinhiben a las personas, haciéndolas más propensas a expresar opiniones de manera más agresiva o irrespetuosa de lo que lo harían en un entorno cara a cara.

Por lo demás, recordemos que, en los últimos tiempos, discursos de odio, difundidos y aceptados en plataformas públicas como las redes sociales, han legitimado y normalizado actitudes y comportamientos violentos, en la vida real, hacia grupos específicos, como minorías étnicas, religiosas, de género u otras. La aceptación de discursos de odio pudo haber habilitado la inadmisibles tentativa de magnicidio: un espiral de hostiga-

miento judicial, mediático, político y social que pasó del dicho al hecho.

La construcción digital de identidades individuales y colectivas: La identidad que se vuela hacia afuera, ¿pierde su eje? ¿Se vuelve más vulnerable?

¿Cómo se construye la subjetividad en las redes sociales? ¿Cómo se construyen las identidades individuales y colectivas? ¿Cómo nos afecta la mirada de los otros? ¿Cómo es el vínculo con los otros? ¿Cómo han transformado nuestras percepciones y experiencias corporales? ¿Cómo han impactado en la manera en que se vive y se percibe la sexualidad?

En la era digital, se exploran nuevas formas de experimentar y concebir el cuerpo y la subjetividad. En contraste con los valores de decoro o el pudor a la exposición, preponderantes en los siglos XIX y XX, la sociedad contemporánea ha experimentado un complejo cambio histórico, un desplazamiento del eje en torno al cual nos construimos como sujetos. Hoy, el mostrarse públicamente es una herramienta para construir identidades digitales, ganando cierta legitimidad moral esta forma de exposición. Sin embargo, construirse como un perfil atractivo, visibilizado en pantallas interconectadas, es algo que habría resultado inusitado para nuestros antepasados, del siglo XIX hasta bien avanzado el siglo XX, quienes tenían su eje en su interior, y concebían su identidad como algo interno, si se quiere enigmático, pero más valioso y verdadero que las vanas apariencias. Pensando que la verdad más profunda y valiosa reside en la interioridad de cada uno, elaboraban su subjetividad con diarios íntimos, confesiones intimistas, cartas, debates, apelando a otros mecanismos psíquicos y sociales, como la introspección, la narración, el diálogo, la reflexión.

En las redes sociales, aprendemos a construir un personaje de nosotros mismos. No pocas veces retocamos las fotos antes de publicarlas, en búsqueda de construir una identidad, un perfil, un cuerpo deseado, acorde con estándares de belleza idealizada. Adoptando estrategias y recursos propios de la narrativa visual y estética del cine, la televisión o la publicidad, espectacularizamos nuestra vida, o esta versión de nuestra vida, en esta gran pantalla digital. Entonces, los espectadores nos evaluarán y decidirán si valemos o no, si existimos o no. Cuantos más seguidores o "likes", más exitosa y, por ende, más valiosa será nuestra vida.

Hoy, el eje se ha desplazado hacia el exterior, y nos construimos más que nunca en función de la mirada de los otros.

La mirada de los otros

Para ilustrar cómo puede impactar negativamente la mirada de los otros en la construcción de nuestra identidad, sugerimos la lectura de un cuento del escritor mexicano Francisco Rojas González, "La parábola del

continúa en la página siguiente

viene de la página anterior

joven tuerto" (1952) (2), en el que la plaza pública, la escuela y el barrio del protagonista del cuento, podrían representar lo que hoy podrían ser las redes sociales, ese espacio "visible" donde todo es expuesto y "publicado". En un principio, atento a su alma, a su espíritu y a sus sentimientos, refugiado en su interioridad, el personaje (un joven tuerto) tenía una verdad interior en la que creía: "Teniendo uno bueno, el otro resultaba un lujo." Es ese algo que está adentro nuestro, ese algo que no se ve, que es invisible, pero es una esencia más verdadera y más valiosa que las apariencias. Pero después, el cuento narra cómo la mirada de los otros, y la búsqueda de aprobación y aceptación, impactan desfavorablemente en la construcción de su identidad. Y, entonces, se revela que la verdadera desventura para el protagonista no era poseer media visión, sino la percepción de los demás, "el hallazgo" de los demás, en torno a su deficiencia. De ahí que, para evitar el escarnio, la burla (*bullying*), ha de preferir la ceguera total a tener un solo ojo, pues, como ciego, en vez de burlas, inspirará compasión.

Aunque es obvio que la mirada ajena siempre fue importante para la definición de quién se es, ese rol tan enfático es algo muy reciente. De modo que la verdad sobre quiénes somos y cuánto valemus, ahora, parece emanar, de modo prioritario, de la mirada de los otros, no más de aquella profunda y auténtica interioridad.

Subrayando cómo, en las redes sociales, la mirada del otro adquiere una importancia desmesurada, la investigadora argentina Belén Igarzábal explica que ahí hay algo muy fuerte que tiene que ver con la exposición constante del yo en plataformas digitales y con la influencia significativa de la mirada de los demás. Hoy esa mirada adquiere una dimensión exponencial, amplificada, no sólo por lo que yo publico, sino también por lo que publican de mí, por cómo otros nos representan a través de etiquetas y menciones en publicaciones, añadiendo capas adicionales a la construcción de la identidad digital y al manejo de la imagen pública.

Los más vulnerables

Desvanecidos casi todos los límites representados por las paredes y los pudores que, en cierto modo, protegían la esfera íntima de la intromisión de las miradas ajenas, hoy estamos más vulnerables a la "exposición". Ampliar la propia visibilidad y los contactos, es algo que tiene sus riesgos. Compartir aspectos íntimos, personales o profesionales en plataformas públicas, puede comprometer la privacidad y exponer a los individuos a juicios y críticas violentas.

Muchos lo sufren como una mayor vulnerabilidad, ya que la disminución del peso de aquella base de estabilidad interna, puede sentirse como una falta de dirección, como un vacío emocional, particularmente en esos períodos sensibles y fundamentales en la construcción de la identidad, como lo son la infancia o la adolescencia.

En las plataformas digitales, se da todo un despliegue de un lenguaje "sin filtro", plagado de *memes*, difamaciones, agresiones, insultos, eslóganes y *fake news* (noticias deliberadamente falsas), de rápida viralización. Y emergen una serie de fenómenos, de impacto emocional negativo, que habrían sido inimaginables poco tiempo atrás. Que el *ciberbullying* (acosar, intimidar, humillar o amenazar, a través de redes sociales) se haya convertido en un fenómeno tan alarmante tiene que ver, sin duda, con la complejidad y la intensidad de estas transformaciones históricas.

La destrucción del sentido de comunidad

Ofreciendo reflexiones profundas y perspicaces sobre los dilemas éticos y filosóficos que surgen en la era digital, el filósofo y ensayista francés Éric Sadin explora los impactos culturales, sociales y filosóficos de este "proceso de pantallización de la existencia". A través de lo que Sadin llama «la tiranía del individualismo»(3), el tecnoliberalismo creó un mundo que nos arroja hacia la destrucción del verdadero sentido de comunidad, nos lleva hacia la muerte de lo común, hacia la erosión de lo político entendido como el compromiso por el bienestar colectivo. En lugar de participar en discusiones políticas significativas y constructivas, en un diálogo informado y reflexivo, las interacciones en redes sociales pueden degenerar en polarización, insultos, monólogos vacíos, discusiones superficiales. Nuevas formas de violencia irrumpen en el espacio público, dificultando la búsqueda de consensos y soluciones comunes.

El tecnoliberalismo funda la abolición progresiva de todo cimiento común; nos priva de la maravillosa comunidad real, (aquella que puede congregarnos alrededor del fuego para darnos sentido, valores e identidad; promover la empatía y la solidaridad), y nos arroja al aislamiento, a la vulnerabilidad y a la debilidad ontológica. Se impone, como necesidad insoslayable, la reconstrucción de lo común.

Por lo demás, con cada avance en los dispositivos digitales, se crea una ilusión de autonomía, cuando, en realidad, a pesar de la percepción de libertad y control que estos dispositivos pueden prometer, te manipulan con contenidos falsos, direccionan, de manera sutil, tu elección (te dicen en qué tenés que trabajar, qué hacer con tu tiempo libre), afectando nuestras percepciones, decisiones y comportamientos, sin que seamos conscientes de ello. El poder donde más se ejerce es donde no se ve. Un poder omnipresente se ejerce de manera invisible, pero efectiva, sobre individuos y grupos. La biopolítica(4) no sólo regula aspectos físicos, como la salud y la reproducción, sino también moldea, más sutilmente, aspectos de la vida social y cultural.

Sin embargo, hay una romantización de la libertad y de la independencia. ¡Cuántas veces creemos que pensamos autónomamente y, en realidad, nos están pensando, disciplinando! Pobre el que se cree totalmente libre, pues alguna sujeción no está viendo. Además, ¿cómo podemos sentirnos genuinamente libres en un marco de tanta dependencia y desigualdad, que restringe una libertad plena y equitativa?

Hacia una revitalización de conexiones humanas auténticas y significativas

Los problemas del ser humano, en términos emocionales, psicológicos y espirituales, son siempre los mismos. Las circunstancias externas y el contexto histórico cambian, pero las preocupaciones internas y las dinámicas psicológicas subyacentes tienden a persistir, como el conflicto entre el deseo y la represión, la naturaleza del amor y la agresión, la búsqueda de sentido y satisfacción. Estos temas continúan resonando en la experiencia humana contemporánea, permanecen vigentes en la actualidad.

Desde danza armonizadora, creemos que, para un desarrollo integral y una verdadera evolución, nada puede reemplazar el contacto real con otra persona; conocerla, saber su historia, es fundamental para comprender por qué es de tal o cual manera, y desarrollarnos en una genuina red de vínculos. Al interactuar cara a cara, podemos desarrollar empatía, ponernos en el lugar del otro, y entender mejor sus emociones y perspectivas. Esto fortalece nuestros vínculos y posibilita fomentar relaciones más auténticas y significativas.

Las interacciones personales nos desafían,



foto Pablo Navazo

nos enseñan a comunicarnos verdaderamente y a resolver conflictos. Siempre el encuentro con el otro es difícil; nos incomoda, nos interpela, nos pone a prueba, pero, al mismo tiempo, nos forja y fortalece.

Si estás frente a una pantalla, sólo se recibe, se tiene una gratificación inmediata; se pueden perder los límites y llegar a situaciones violentas. Si la comodidad es demasiada, nos atrofia, con la consecuente pérdida de habilidades sociales para poder mantener conexiones emocionales auténticas y manejar situaciones complejas de manera efectiva.

La dependencia excesiva a la tecnología puede distorsionar nuestra percepción de la realidad. El contacto con la realidad, y la experiencia directa y tangible de la vida, son fundamentales para no caer en un mundo de fantasía. No creer que todo está ya al alcance con sólo apretar un botón. Saber qué es besar de verdad, qué es trabajar arduamente, qué es ganar dinero, cuánto rinde, sostener un vínculo con todos sus vaivenes. Vivir la vida real, vivencias que nos enseñen lecciones valiosas sobre perseverancia, resiliencia y gratificación diferida; experiencias que impliquen esfuerzo, compromiso, capacidad de enfrentar desafíos reales, que es muy diferente de esa simplicidad e inmediatez asociadas con el mundo digital. Recuperar el valor de lo cotidiano, nos conecta con las rutinas, las relaciones cercanas y las pequeñas alegrías, que, a menudo, pasan desapercibidas en la era digital.

Reflexionar, sentir, conocer, discernir, tomar decisiones de manera consciente y responsable, tener astucia, son procesos que conducen a la maduración. No ser un mero *acting*. La maduración implica mucho más que simplemente actuar o reaccionar de manera compulsiva.

La adicción a las redes y la susceptibilidad a la manipulación digital están relacionadas con diversos factores psicológicos y emocionales: depresión, ansiedad, baja autoestima, narcisismo... Es más difícil generar adicción o dejarse manipular si la persona tiene bienestar emocional, está satisfecha, rodeada de afecto, de vínculos saludables, contenedores. La tecnología será, entonces, una herramienta más, que tiene que tener un uso razonable, como muchas otras cosas. Así como hemos resistido a otras adicciones y manipulaciones, así debemos hacerlo con las nuevas tecnologías.

Retomando el tema que nos ocupa, parte del trabajo consiste en detectar la violencia instalada, desde las formas más sutiles hasta las más evidentes; replantearlas, identificarlas en los vínculos familiares, sociales, comunitarios... Asimismo, reconocer la auto-violencia, que puede implicar boicotarse los propios logros, sabotearse oportunidades, obstaculizarse emocionalmente con pensamientos negativos, autocríticas constantes.

En un mundo cada vez más conectado digitalmente, es fundamental implementar procesos de sensibilización, educación y acción, para proteger y apoyar a quienes

están en situación de mayor vulnerabilidad.

Desde la perspectiva de Danza Armonizadora, el desafío de hoy es poner el cuerpo en las acciones concretas de la vida; realizar un trabajo corporal consciente, orientado al conocimiento de sí mismo, a promover la creatividad, la concreción, la buena defensa, la puesta de límites, el aumento de las fuerzas psicofísicas necesarias que convertirán al cuerpo en un escenario inevitable de resistencia y liberación.

Recuperar el vínculo real, alejado del mundo digital. El vínculo nos humaniza; es donde crece la ternura, la bronca, la impotencia, la alegría. Sentimientos que nos marcan el camino, que nos llevan a una acción concreta, y nos permiten modelar y desarrollar nuestra identidad, tanto individual como social.

El vínculo es la verdad, es la conexión, es darnos cuenta de cómo estamos y de cómo está el otro. Va más allá de la expresión de deseo de lo que caprichosamente quisiéramos que fuera. Estar vinculados nos permite darnos cuenta de cómo repercutimos en los demás, cómo se sienten otras personas con nosotros. Es una percepción sutil, que surge de lo espontáneo, no de una formalidad. Las personas formales cumplen con pautas, pero no se vinculan. Es preferible sentir lo que nos toque vivir en cada momento, aunque a veces sea doloroso, a permanecer aislados, engañados y, por lo tanto, absolutamente desprotegidos. El vínculo nos salva de la locura, porque nos rescata del aislamiento. Al vincularnos nos sentimos bien, jamás estamos solos, hay siempre una energía que nos llega a través del espacio y del tiempo, que trasciende a la muerte misma. Estamos todos en este mundo para ayudarnos mutuamente a crecer, para penetrarnos y modificarnos, para moldearnos, para confrontarnos, para sentir la justicia y la injusticia, para liberarnos...

Desde la base de la educación, del afecto, del compromiso puesto en los vínculos, una persona tendrá valores humanos, tenderá a comportarse de manera ética y constructiva, tanto en línea como fuera de ella; no va a ser un odiador; antes bien, será consciente del impacto de sus palabras y acciones, buscará siempre la construcción y la cooperación, contribuirá positivamente a su comunidad, tanto en el mundo real como en el virtual, promoviendo la inclusión y el entendimiento mutuo.

Mirtha Barnils y Gabriela Prosdocimi, Profesoras de Danza Armonizadora.

1 Sibilia, Paula (2002). *El hombre postorgánico: Cuerpo, subjetividad y tecnologías digitales*. Buenos Aires Fondo de Cultura Económica.

2 Francisco Rojas González (1904-1951) fue un escritor y guionista de cine mexicano, autor de ensayos, cuentos y novelas. Premio Nacional de Literatura en 1944. Profundamente enamorado de la cultura mexicana, reflejó este amor en obras como *El Diosero* (1952), cuentos que describen con orgullo las tradiciones de distintos pueblos y regiones del país.

3 Sadin, Éric (2022). *La era del individuo tirano. El fin de un mundo común*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Caja Negra.

4 "Biopolítica" es un concepto desarrollado por Michel Foucault para referirse al ejercicio del poder sobre los cuerpos y poblaciones humanas. En Foucault, Michel (2008) *Historia de la sexualidad*. Buenos Aires, Siglo XXI Editores.

subjetividades invadidas

El uso político e irresponsable de la tecnología nos enajena rompiendo el sentido de comunidad con el entorno, la naturaleza y los demás. Nos aliena sacándonos de los tiempos humanos y trastocando las nociones de experiencia y aprendizaje. Nos realiza implantes de palabras, miradas, hechos... Y, lo más grave, el sentido y significado de todo eso... Un proceso que ejerce una violencia sorda, además de la explícita, para formatear nuestra subjetividad y negar los cuerpos.

escribe: Carlos Trosman

El entorno nos construye

La gran bailarina Isadora Duncan tenía en sus escuelas de danza reproducciones de frisos griegos con escenas de movimiento y baile, porque consideraba que, sobre todo los niños, internalizaban lo que veían a su alrededor y lo imitaban. Por eso los rodeaba de imágenes que consideraba bellas y armónicas. De este modo también afectaba sus subjetividades y sus apreciaciones en cuanto a la estética de la danza. Comprobé esto cierta vez que, regresando a casa me encontré a mi hijo mayor, en ese entonces de 4 años, haciendo unas contorsiones alrededor de una tela en el piso. Le pregunté qué hacía, y me dijo que estaba bailando. Me dio curiosidad saber dónde había aprendido esos movimientos un tanto retorcidos. Me señaló un afiche que tenía colgado en la pared, donde estaba Pink Floyd en un concierto en el Partenón de Grecia. En primer plano había una hilera de bailarines en poses parecidas a las que él estaba intentando reproducir. Isadora tenía razón.

Esta introyección del entorno como forma de aprendizaje también se puede apreciar en la forma de caminar. Caminar se aprende por imitación, no porque te expliquen cómo se hace. Y es así que es posible reconocer a padres e hijos por las similitudes de la marcha. También sucede esto con los gestos e inclusive con el tono de la voz y la forma de hablar. Es un aprendizaje corporal que no pasa por la razón o el intelecto. Un aprendizaje que podríamos calificar de inconsciente y donde no sólo reflejamos el entorno, sino que éste nos construye. Nos construimos en un diálogo con los demás.

La invasión

En estos confines actuales de la postmodernidad sustentada por la tecnología, el entorno nos construye como *ciborgs*.

Con implantes tecnológicos como los teléfonos móviles, que se han transformado en partes casi indispensables de nuestros cuerpos. Vamos delegando en él cada vez más funciones corporales, como saber (ya no se trata de sentir) la temperatura, las distancias, recorridos, información de todo tipo, comunicación variada, y un largo etcétera.

Estas prótesis, que ya forman parte de nosotros, a la vez nos interpelan haciendo sonidos, vibraciones, música, llamados de alerta, etc. requiriendo de nuestra atención e interacción, aun cuando no necesitamos de ellas. Tienen vida propia y a la vez se comportan como parte de la comunidad del cuerpo, casi como la panza, que puede hacer ruidos inesperados o vibrar demandando una pronta visita al baño. Para las generaciones más jóvenes estas prótesis ya están naturalizadas, son parte de sí mismo, del esquema corporal. Ya no se trata de sentir sino de saber, de tener información. Así es que somos *ciborgs*, mutantes, humanos plus. Este exterior tecnológico interiorizado casi corporalmente como prótesis, aprovecha su posición privilegiada, producto de haber atravesado el borde exter-

no y ser ya parte de nuestro sistema, para generar modelos de imitación saturando con información no solicitada el sistema de la persona, del cual ahora forman parte, haciendo parecer que la información, los "datos", provienen del interior, de nuestras deducciones e interpretaciones de lo que percibimos, y no del implante llegado desde el exterior. Esta "información" no es nada inocente, ni casual, ni aleatoria. Transmite un modelo, una forma de vincularse y de vivir direccionada por los grupos económicos y políticos que fabrican la tecnología, la distribuyen, y la vuelven imprescindible para la vida en sociedad. Han usado todos los intersticios para cambiar el sentido de las cosas, de las palabras, de los hechos y de la historia.

Montados en la hipervelocidad de la informática, machacan sin cesar con datos e información que van reescribiendo el texto de la historia y de las relaciones de significados, borrando la memoria de los sentidos que desplaza, hasta naturalizar los sentidos implantados.

De la interpretación a la distorsión

Antes del desarrollo de la microtecnología, de internet y de las redes sociales, dependíamos de nuestras percepciones corporales, de la interpretación de los estímulos recibidos por nuestros sentidos, para elegir un curso de acción, para ubicarnos en el mundo desde nuestra subjetividad construida paso a paso y ratificada o rectificadas por las experiencias. Un ritmo de vivir y de tejer nuestra historia donde cerca o lejos eran distancias reales y la exigencia de inmediatez para la resolución de un deseo se consideraba patológica. Donde la comunicación era parte de un ritual presencial y en ocasiones epistolar, con cartas que aún mantenían su volumen corporal de papel dentro del sobre.

Los datos del entorno eran recibidos corporalmente y decodificados con la información de la experiencia vital y la procurada voluntariamente por interés propio. En la actualidad, la información, como un incesante flujo digital, nos invade continuamente generando volúmenes excesivos para la capacidad de interpretación humana. Estamos saturados de datos a procesar y el resultado es que además de hacernos adictos a los teléfonos móviles en un intento por seguir ese ritmo infernal, esta misma acción lo incrementa, volviendo inalcanzable la resolución del conflicto.

Incorporamos volúmenes de conceptos en un "copiar y pegar" sin habernos tomado el tiempo de determinar la veracidad de los datos ni de chequear la lógica con que están encadenados. Se esfuma un razonamiento basado en la percepción, que requiere de otros ritmos internos.

Se establece así un sistema de prejuicios predeterminados por la información que

generan bloques de opinión que parecen conclusiones propias y no las "cookies" que el sistema nos implanta para que resonemos con la "opinión pública" que se nos intenta inculcar, y realimenta este desarrollo inhumano de la tecnología como herramienta de dominación.

Es así que pasamos de interpretar la realidad mediante la decodificación e interpretación de los estímulos que recibimos a través de nuestros sentidos, de lo que sentimos, a una realidad prefabricada distorsionada desde el emisor. La cantidad de información requiere una velocidad tal de flujo que el presente es aún más efímero.

Esto sumado a la inmediatez que exige tal sistema, hace que se pierda el hilo de la historia y que el futuro no necesariamente sea un desarrollo de este hilo. La historia deja de estar encadenada, se "desencadena" para flotar en momentos aislados, "inmediatos" donde las opiniones varían hasta volverse antagónicas en la misma persona día a día, dependiendo de la artillería de la información recibida.

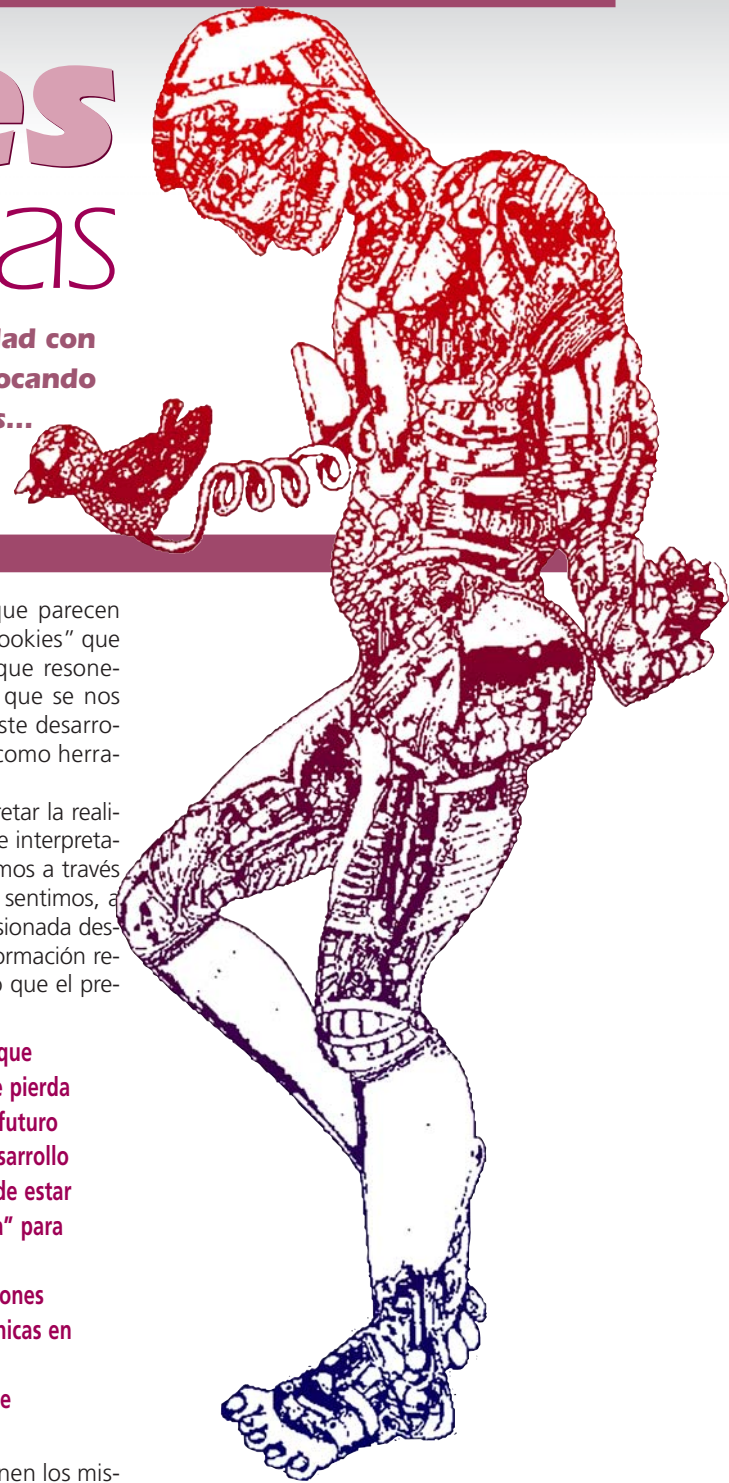
A veces parece que se sostienen los mismos valores por la utilización de las mismas palabras, pero significando cosas diametralmente opuestas. Cuando la historia se "desencadena" se debilitan los eslabones de la memoria, la transmisión generacional, y se transforma en un eterno presente de juventud perpetua.

Enfermos de soledad

Las conclusiones no se construyen en el diálogo con los otros, tomándose el tiempo para reflexionar, son prefabricadas e impuestas por medio de la tecnología que invade nuestra subjetividad, tanto desde nuestro interior con la prótesis del móvil como agente, como desde el exterior, desde los medios de comunicación que replican los prejuicios dándoles validez y provocando una falsa resonancia. Esta falta de diálogo, de encuentro con uno mismo y con los otros, este mantenernos ocupados recibiendo y procesando datos (la mayoría no solicitados), nos aísla, nos encierra, nos separa y nos enferma de soledad. Se refuerzan los antagonismos legitimando la violencia y la discriminación como distintivo de participación social. Esta violencia dirigida hacia el diferente (en realidad hacia algunos diferentes) se vuelve un rasgo de identidad que es fomentada por las acciones políticas del gobierno, que actúa dando un ejemplo que legaliza esta violencia estigmatizando muchos sectores sociales y políticos para crear la disgregación de la comunidad.

Una violencia que rompe con la democracia, que fue pensada justamente para contenerla y disuadirla, y se vuelve un falso atributo de la libertad. Una libertad que no respeta al otro es violenta.

Esta violencia que nos inoculan produce



fragmentación social y aislamiento, pero a causa de los mecanismos antedichos, se va naturalizando y se vuelve un componente legalizado de la democracia, cuando en realidad debería ser antagonista y una función de la democracia es proteger a sus ciudadanos de la violencia.

La fantasía de estar "conectados" permanentemente por las pantallas electrónicas, esconde la falta de vínculo y elude al cuerpo, sus sensaciones y percepciones. Estoy en mil lugares a la vez, pero no estoy en ninguno. Me comunico con 100 personas, o con mil, pero no dialogo, no hay una conversación donde medien los gestos, las miradas, los olores, el espesor del cuerpo y de los vínculos. Nos aislamos, y aislados somos más fáciles de dominar, de "influenciar". Aunque parezca que formamos parte de un equipo, de una sociedad virtual, estamos solos y conectados a nuestra prótesis que nos miente globalidad y protagonismo simulando que nuestras opiniones pueden ser importantes para el mundo, mientras perdemos de vista a los interlocutores.

Tiempo vital

El cuerpo denuncia nuestra finitud, nuestra potencia y nuestra mortalidad. Nuestras posibilidades y limitaciones. Cambia con la edad, las estaciones del año, la salud, la alimentación, las emociones, con el amor y el odio. La única certeza de la vida es que termina en la muerte y que la condición para morir es estar vivo, del mismo modo que porque estamos vivos en algún momento moriremos. El ritmo de la vida no está necesariamente ligado a la lon-

continúa en la página siguiente

viene de la página anterior

gevidad y a la calidad de vida, sino a la capacidad de degustarla, de sentirla, de percibir la vida que habita nuestro cuerpo como una posibilidad acotada de experiencia que para cada uno de nosotros es todo lo que tenemos, por lo menos de este modo y sobre la Tierra. El uso político e irresponsable de la tecnología nos enajena rompiendo el sentido de comunidad con el entorno, la naturaleza y los demás. Nos aliena sacándonos de los tiempos humanos y trastocando las nociones de experiencia y aprendizaje. La experiencia puede ser ahora algo virtual, lo mismo que el aprendizaje. La comunicación puede ser también virtual y no corporal, inclusive el sexo. En esta inmensa soledad el pensamiento "virtual" se aleja de los hechos que impactan en el cuerpo para sumarse a los discursos que interpretan la realidad sesgadamente. De este modo en realidad no me incluyo ni me comprometo, pero tomo una posición política que se vuelve cotidiana.

Estoy tallado por la tecnología y obligado a adaptarme a ella en lugar de adaptar la tecnología a mi condición humana. La obligación de "estar conectado" exacerba una parte y recarga la visión y cierto tipo de atención, mientras que hecha sombras sobre lo corporal, las sensaciones y las percepciones.

Démonos tiempo. Llevemos el ritmo de nuestra respiración para andar. Volvamos a lo elemental cada día. Encontrémonos latiendo. Reconozcamos a la tecnología como una herramienta que necesitamos aprender a usar en forma útil respetando nuestra condición humana. Estamos siendo apurados en un proceso de transformación que no nos permite evaluar si queremos ir en esa dirección o no. Un proceso que ejerce una violencia sorda, además de la explícita, para formatear nuestra subjetividad y negar los cuerpos. La supervivencia de los más aptos, que sea necesario tener éxito y que éste dependa exclusivamente del desempeño individual, es volver a la ley de la selva, es hacer retroceder la cultura miles de años, pero en forma virtual, claro, ya que el éxito está ligado a miles de seguidores incorpóreos, a miles de opinadores incorpóreos, a millones de observadores incorpóreos, a trillones de datos sin volumen...

... una exigencia desmedida para que el cuerpo parezca una antigüedad que necesita ser perfeccionada con la tecnología.

Encontrémonos al mismo tiempo en el mismo espacio "en forma presencial". (La necesidad de esta aclaración indica cuán enfermos y confundidos estamos. ¿Hay otros encuentros?). La vida necesita que le pongamos el cuerpo y participemos de la ecología social y de la naturaleza. Todo exceso genera desequilibrio, y el desequilibrio produce enfermedad. Para hacer prevención en salud y curarnos necesitamos habitar nuestros cuerpos volviendo a las percepciones de todos nuestros sentidos, sacando nuestras miradas de las pantallas y comunicándonos con los otros mirando a los ojos. Resistir también es caminar por la vida más despacio, también sin sentido, y meditar, percibir, sentir. Recordando que en nuestra finitud humana, la medida no es la acumulación de cantidad, sino la calidad del sentido.

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. carlostrosman@gmail.com www.shiatzukangenryu.com.ar www.iiqgargentina.com.ar

el escándalo de la diferencia

Es probable que entre el dicho y el hecho haya más que relaciones estrechas para limpiarle la carita a los discursos de odio: no hace falta dar cuenta que había un país con INADI, que fueron desmanteladas las plataformas de promoción contra la violencia y que las víctimas de abuso del poder machista imperante ya no cuentan con protocolos de asesoramiento y protección. Mientras que en las redes se premia con cargos públicos a quienes más agreden.

escribe: Emiliano Blanco

En esta patria farandulera sigue sin ser un escándalo que maten a quienes pretenden existir diferentes a la heterosexualidad obligatoria. La justicia no es ciega, son quienes la presiden quienes quieren tapar el sol con el dedo meñique.

Siguen omitiendo el lesbicidio de Barracas, como sigue sin buscarse a Tehuel de la Torre... el poder judicial no ejecuta presupuesto para nombrar los pedidos de justicia, parece que sí tienen dinero para justificar la represión y encarcelar manifestantes pacíficos de la manera más lasciva.

No hace falta dar cuenta de que había un país con INADI, que fueron desmanteladas las plataformas de promoción contra la violencia y que las víctimas de abuso del poder machista imperante ya no cuentan con protocolos de asesoramiento y protección.

La metodología para llevar a cabo esta práctica violenta es la **persuasión**. La persuasión es un conjunto de acciones enfocadas en influir sobre un individuo mediante argumentos, pruebas y tácticas emocionales. Estas se proponen conectar con las creencias o sentimientos de las personas para dirigir las hacia una acción: **con la tuya** gastan dinero para tal cosa.

Persuaden con el hostigamiento a flor de piel, incluso desinformando. El caso de Facundo Saxe, docente e investigador en temáticas de género y diversidades, luego del debate de candidatos; cuando Victoria Villarruel personificó el liderazgo del *hate* -*hate*, término utilizado en las redes para destilar odio contra un 'opponente' al que luego salen a combatir en grupo de simpaticantes- terminó con amenazas de muerte por distintos medios, incluido los alrededores del domicilio.

Ni hablar del reciente *fake news* de Adorni sobre el fantasmal *Festival contra Milei* que lideraba la banda de cumbia *Sudor Marika*, cuando no era más que el festival autogestivo para pedir la liberación de los detenidos en la manifestación de la Ley Bases.

Este hostigamiento se replica en varias circunstancias, reforzado por la censura, como sucede actualmente con la difusión del INTA en **prohibir las palabras biodiversidad, género, sustentabilidad, cambio climático...**

Ni hablar de la circular oficial donde se prohíbe el uso de lenguaje inclusivo.

Me hace pensar en estrategias de acción.

Pero qué puedo decir si la huelga humana todavía sigue sin empezar: una huelga que supone sacudir las familiaridades de este poder con ministerios de desestabilización, liderado por la casta que replicó en muchas oportunidades el desecho de la institucionalidad política con ajuste.

No me interesa el buen rollo con los problemas actuales. Tampoco estuve jugando a la sorpresa de lo que acontece, por lo que les debo el desencanto por la falta de

medidas que nos beneficien... o sumarme al juego del arrepentido.

Desde mis inicios en las calles en *yire* - término que usamos lxs trolox para hablar del levante en la vía pública- aprendí que la tolerancia es la careta de cobardes: digo, entre quienes exhortan a que hay que darles tiempo y quienes siguen sin verla, el empalme de la tolerancia naturaliza y reeduca en sistematizar la violencia... y ya llevo bastante tiempo en este mundo que hacemos, como para que nos vayamos poniendo de acuerdo: en los medios con sus periodistas, hay gente que **trabaja para disfrazarla** un poco; mientras que en las redes se premia con cargos públicos a quienes más agreden.

Sin que la cosa sea tan diferente, también nos acostumbramos a que no le pongamos fecha y hora a un **paro general** convocado por no sé quién: hace tiempo viene siendo una necesidad esa huelga que traiga a esos cuerpos masacrados del hetero-imperio. Una huelga profana.

Una huelga que hable por nuestra diferencia. Una que les haga temer hasta temblar el mentón. Un fuego grande que desgase la canallada asesina que nos coloniza, doblando con hambre nuestro coraje.

Esta violencia no sólo reprime en las calles, sino que asalta en delito un derecho fundamental, empujando a la pobreza a una clase trabajadora que se organiza y trabaja... pero no le alcanza.

Una infamia que cada día nos hambrea más y más... porque hay más filas con nuestros rostros en las ollas populares. Y ahí estamos ejerciendo el cupo desempleado de la diversidad.

Hablé de una huelga para desestabilizar las categorías heterosexuales del binomio que en estos discursos revolotean entre carajos y libertades. En las que entramos para identificar si somos patrias de bien o de las fuerzas del suelo... y jugar a la normalidad 'fingiendo demencia'.

Una huelga que desgenitalice la sexualidad, para explorar y experimentar otros usos de los placeres. Porque la culpa no es nuestra o si no era el momento para las discusiones de las leyes de género; como si esas oportunidades fueran la razón primera que los dirigentes y analistas políticos usufructúan para **explicar el fenómeno de la persuasión al poder.**

Y mientras, nos quieren domesticar con un llamado político a la unidad.

Para las identidades diversas, **la paz nunca fue una opción.**

Ya hacemos *ranchada* en nuestros rincones y espacios, porque eso nos viene resguardando de tanto hartazgo que no nos contempla en la agenda emocional más que para volver a ser el foco de la banalización discursiva. Para sentirnos manada, encon-



trarnos y reconocernos.

El desesperado cruce partidario entre las muy pocas amigas eurocéntricas del mercado artístonto y alguna que otra bandera milipili militante de 'la orga' que no puede contemplar un solo cantito nocivo para no perder seguidores en las redes, da más pena que vergüenza.

Estoy convencida de que somos enemigas de las sonrisas en los desfiles militares de las últimas efemérides: resulta provocador que pongan a los torturadores de los pibes de Malvinas a desfilar en su nombre.

Sin embargo, preferimos la carnosa carcajada. Somos próceres de ese bullicio.

¿O es una solución salir y recolectar orgasmos, para poder recompensar todos esos años de frustración o inculpamiento por lo que no fue? No nos vamos a cargar la basura alienada de toda esa bosta infértil.

Somos libres de ejercer el libertinaje. ¿O ahora qué aplicación nos demanda aceptar términos y condiciones? Muchachos: el oficialismo tiene minoría en las bancas, pero otros no. Se engordan los salarios con contratos truchos y una total impunidad para ejercer la corrupción, si instalan la tiranía mediática para domesticar.

Si nosotrxs somos quienes más consumimos, compramos el kit del género, hasta tragarnos el mundo por el hueco posible... ¿Sabemos por qué no nos escuchan?

Me fantaseo imaginando que nuestras enormes bocas les dan miedo. De hecho, proscriben en su hacer algo más que la cobardía que convertimos en el asunto a eliminar; distraen con sus ataques, para que no se note tanto el negocio horrible que están haciendo.

Eso me explica que nos odien. Nosotrxs tenemos la urgencia de repensar si aceptamos el liberalismo o ejercemos la liberación sexual,

Porque ese liberalismo es enemigo de la disidencia sexual: que los dirigentes dialoguistas se queden con sus slogans, con sus institutos pasados de época, con sus porcentajes y estadísticas; nos ensobran las urgencias como materia prima de un proyecto de país financiero, no estamos llegando a mano de obra barata.

Pretenden, porque insisten con fuerza, que seamos hipócritas para sus arreglos políticos; pero si no podemos ser furiosas, no es nuestra revolución. Harto de ver a mis hermanas poniendo la cara en las primeras filas y que **nadie** caiga del otro lado... porque todo bien con que el amor vence al odio, con que repensemos estrategias re-

continúa en la página siguiente

viene de la página anterior

flexivas y discursivas para declinar una resistencia democrática: **no vinieron a gobernar con el diálogo**. Por eso nos cuesta discernir que es un modelo distinto al conocido que si seguimos esperando, no hay suelo para asimilar que nos quedan pocos recursos y quedamos bicicleteando en el aire, de tanto desconcierto.

Desconfiemos, ahora y siempre, de cualquier deseo expresado por un YO individual. Este modelo revende un yo mercantilista apátrido, continuador del modelo liberal de Martínez de Hoz. Nada novedoso, liberales conservadores con un grupo de fanáticos con teclas para agredir, reportar, censurar y eliminar registros de lo que ocurre.

No es obvio que nuestro deseo es una máquina de guerra. Trabajan para el desánimo generalizado. Conjurando la representación con más espanto.

Toda esa gente ahí afuera, ganó sus elecciones en las urnas, hay muchas personas que siguen alimentando la esperanza de que esto había que hacerlo.

En el medio, es posible identificar que somos algo más que agentes de derecho con prácticas sodomitas y que podemos no resignarnos a pensar que nuestra vida sexual es privada y que lo verdaderamente socializable es el beso entre heterosexuales.

Si el presidente pudo besar en público a una actriz de imitación ¿Cuándo dejamos de ejercer nuestros impúdicos e incómodos besos?

O también vamos a asumirnos un pueblo durmiente que espera el beso de verdadero amor.

El espanto ha sido nuestro lenguaje. Expropiemos.

Por algo exiliaron a tanto putx en dictadura, ni hablar de lxs que secuestraron y desaparecieron, tantas travestis torturadas y que luego de 40 años pueden tener acceso a declarar en juicios de lesa humanidad: tantas marikas *subversivas* invitaron a un devenir de la sexualidad, fuera del modelo políticamente correcto de lo gay y de sus enlaces disciplinarios normalizados.

Lucharon entre tanto devenir deseante que habita en cada cuerpo.

Somos lo que hacemos con lo que hicieron con nosotrxs.

Desde las campañas del miedo, las amenazas son destinadas a que corran *los zurdos*... Ya en nuestras bocas se corrieron a



borbotones de fluidos, más de unxs buenas amantes, qué nos quieren venir a señalar un mundo que ya no existe desde la guerra fría.

Les espanta nuestra promiscuidad histórica. **¡Hipócritas!**

Más allá de toda luminosidad mojigata, la trampa de la identidad atrapó a quienes quieren ser (hetero)normales. Por eso reciben en visitas no oficiales condecoraciones por no haber sido jamás penetrado, como hace unas semanas en Brasil.

¿La única manera de tener existencia social es ser del colectivo?

¿Quién va a cargar esa **sube** si nos espantamos cuando la agenda libertina nos la manejan unos incestuosos mercantilistas que repiten libertad, sin ejercerla? ¿Cuál sería el objeto de nuestros derechos civiles de que nos «acepte» la sociedad, de que nos «dejen vivir en paz», cuál sería el sentido de tener iguales derechos si en el Congreso de la Nación los dirigentes dan *quorum*? ¿Ya no hay medidas de regulación democrática con las facultades delegadas?

¿Quiénes hablan a través de nuestros cuerpos cuando decimos «yo quiero esto para mí» cuando las medidas legisladas no benefician al 50% de pobres en Argentina? Si no fuera por la carta natal y el bautismo de la iglesia católica, esta tendencia a la universalidad tiene como consecuencia que el pensamiento no comprenda otras formas de organizarnos: resistieron en TELAM y les devolvieron los puestos de trabajo.

¿Que tal si no queremos tolerarlos, ni deseamos sus asquerosas dádivas gay-friendly llamada «apoyo»?

¿Acaso saldrá atolondrada la gente de las bocas de subte si no queremos sus leyes anti-discriminación?

¿Cómo van a reaccionar si se acaba el

buen rollo, el diálogo y la buena onda?

A los odiadores no queremos ni darlos vuelta, mucho menos besarlos.

No la ven: ya le ponemos un montón de velas en los santuarios para que vuelen alto nuestras **amichas**... ya le ponemos el hombro al llanto de bronca e impotencia porque todo parece en vano. Vamos a combatir al enemigo con nuestra furia, esa rabia magenta que nos encanta en los pelos... que ahora esté en los ojos y sea generosa en la imaginación.

No nos expropiaron nuestra capacidad de formular interrogantes y cuestionamientos en el espacio esclavizado de nuestra existencia, en nuestro lugar de estudio y en nuestros trabajos en pos de felicidad y salud mental.

Vamos a superar esta melancolía cuando la reemplacemos por una ética no individualista, y al mismo tiempo, respetuosa de la singularidad y sus potencias. Una ética nueva del hacer contra la dominación, resignando ese mandato familiar de *aguantar hasta que me toque a mí*.

De aguantarlo todo y aguardar secretos: he visto un país que hablaba y donde se gritaba, se bailaba y se celebraba que somos un pueblo solidario.

Deseo, tratando de salir corriendo a agarrar *nuestras cuerpas* y preguntarnos las cosas que nos importan.

Estemos abiertas al deseo y que este supere el estrecho marco de representación dominante: hagamos uso y desuso del espanto; para que se acaben los espectadores de la vida y tomemos posición.

Salgamos a las plazas de las maneras más diversas, desgenitalizantes y abyectas. Tomemos por asalto lo público, superando las identidades que la sociedad nos bioasignó.

¿Cómo no alzarse contra los atacantes si somos la inmensa minoría tirada al fuego? Muchas maricas integracionistas están luchando desde las bancas para la servidumbre como si fuera la salvación... ¿y pretenden que nosotrxs hagamos lo mismo?

Devolvamos el ataque, aunque nos hayan enseñado que los buenos no se enfadan. De todos modos, no nos interesa ser buenas: somos vampiras, lobas, mostros... eso somos.

Soltemos el odio, que implota en nuestros cuerpos con este desánimo desdibujante que rompe otras frecuencias de afectividad a las que no nos estamos arrimando. Sí... soltemos el odio que la mal llamada *sensibilidad* ha sido durante mucho tiempo una disposición pasiva al sufrimiento. Ella debe transformarse en una herramienta misma del coraje.

El arte de reconvertir el sufrimiento en fuerza. Esto es un llamamiento y está dirigido a quienes pueden oírlo: nosotrxs lxs maricas, en lugar de que nos exploten y nos maten podríamos preferir ocuparnos en pensar tácticas para hacer explotar esa maquinaria.

Pero estamos haciendo como nos sale en un país que nos repliega.

No hay ni medio clima de que esto que nos incomoda se va a caer.

Pasó junio y con él la oportunidad de recordar que una trasti negra, trabajadora sexual con VIH; arrojó la primera piedra contra el soborno policial en la revuelta que llenó de **pride** el mundo y que hoy se conoce como mes del orgullo.

¿Cuándo vamos a empezar a cascotear las coimas, las traiciones y sus traidores? El espanto es nuestro que andamos así, alienadxs de protagonizar el horror. Que nos tengan miedo, entonces, si vamos a encarar el espanto.

Invoco a esta manada de impulsorxs de la crítica radical, sin los radicales dialoguistas, ya que no hay tiempo para lo tibio, para dejar para después... Es ahora, desde la urgencia de un alrededor que quiere sofocarnos, estrangularnos con sus identidades de 'genios' comunicadores: **¡Oportunistas!**

No hay afuera y no tiene por qué haberlo, el espacio de embate es acá y ahora.

Somos malas, podemos ser peores.

Emiliano Blanco. Docente de artes, bailarín y performer. Sikuri y canto popular. Agitador cultural y desobediente.



MEDICINA ENERGÉTICA BIOLÓGICA CLÍNICA HOMEOPATÍA

Fundación Dr. Puiggrós

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES

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

• **Consultorios médicos y tratamientos de enfermedades:**

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

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

Riobamba 436 - Farmacia: Riobamba 438

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

WhatsApp Farmacia 11 3654 9011

WhatsApp Turnos: 11 3599 6872

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



**LIC. SUSANA
KESSELMAN**

EUTONISTA. CORPODRAMATISTA

**ESCUELA DE PSICODRAMA
Y CORPODRAMA**

TALLERES DE EUTONÍA

**INSTRUCTORADO EN
RELAJACIÓN ACTIVA**

(consultar por modalidades a distancia)

SE OTORGAN CERTIFICADOS

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

ESTUDIO KALMAR STOKOE



EXPRESIÓN CORPORAL
arte salud & educación

Monroe 2765 011 4543 4230

1428 CABA - Argentina

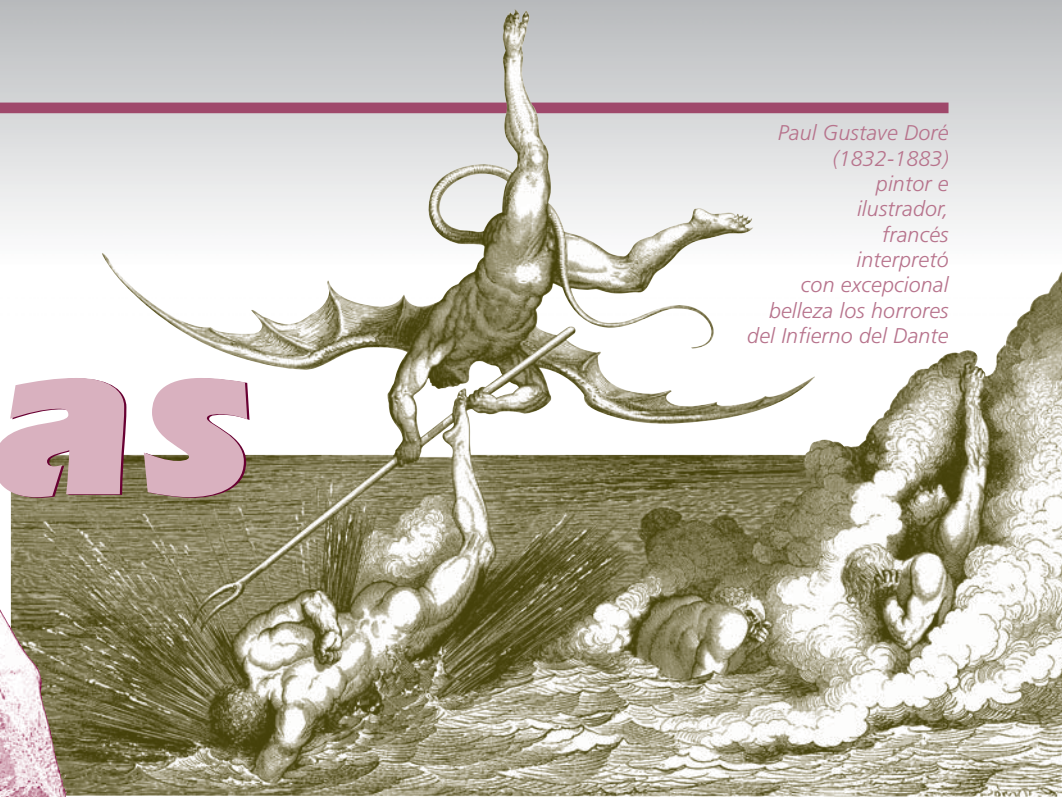
http://kalmarstokoe.com

Facebook: Estudio Kalmar Stokoe

IG:@estudio_kalmar_stokoe

las otras violencias

con su mirada
biopolítica, Susana
Kesselman nos invita
a un paseo por la
Divina Comedia



Paul Gustave Doré
(1832-1883)
pintor e
ilustrador,
francés
interpretó
con excepcional
belleza los horrores
del Infierno del Dante

**La sobredosis de violencia como espectáculo, video-juego,
noticia reiterada... genera insensibilidad frente al dolor ajeno.**

escribe: Susana Kesselman

1. BIOS Y ZOE. LA VIOLENCIA QUE
SILENCIA LA VIOLENCIA.

**a. La violencia que se ejerce sobre la
forma de vida en nombre de la defensa
de la vida.**

Elijo para esta reflexión dos modos de aludir a la vida utilizados por Giorgio Agamben: **Zoé** nombra el acto de vivir que comparten los seres vivos. **Bios**: se refiere a las maneras cómo esa vida se vive.

Agamben sostiene que el Poder siempre se fundó sobre esta escisión entre la vida y las maneras como esa vida se vive. De ahí la "nuda vida", la vida del que está desprovisto de elección, sometido a un vivir impuesto por poderes varios.

**Ese ser que no puede elegir
su modo de vivir está
sometido a una violencia que
no registra como tal sino
como parte de la naturaleza,
de la convivencia social, de
un orden superior que varias
iglesias imprimen. Frente a
esa violencia no vivida como
tal no cabe defensa alguna.**

El Biopoder está en que se tome conciencia y se pueda considerar a esa violencia, una violencia ejercida sobre la forma de vida.

Peter Pal Pelbart en su libro "Vida Capital. Ensayos de Biopolítica" dice que la discusión sobre la bioética está atravesada por una concepción biológica de la vida. La medicalización de las esferas de la existencia, las representaciones pseudocientíficas del cuerpo, de la enfermedad, de la salud, sería expresión de ese dominio sobre la "nuda vida."

**b. El miedo como violencia sobre la
forma de vida.**

El escritor Eduardo Galeano, situó en el miedo una de las formas en las que el Poder ejerce su presión sobre las maneras de vivir. Transcribo unas líneas de un poema que lo cuenta:

"¿Qué sería del poder sin el miedo? / Si usted ama tendrá SIDA. / Si fuma tendrá cáncer. / Si respira tendrá contaminación. / Si bebe tendrá accidentes. / Si come tendrá colesterol. / Si habla tendrá desempleo. / Si camina tendrá violencia. / Si piensa tendrá angustia. / Si duda tendrá locura. / Si siente tendrá soledad. / El miedo global. / Los que trabajan tienen miedo de perder el trabajo. / Y los que no trabajan tienen miedo de no encontrar nunca trabajo. / Quien no tiene miedo al hambre, tiene miedo a la comida. / Los automovilistas tienen miedo a caminar. / y los peatones tienen miedo de ser atropellados. / La democracia tiene miedo de recordar/ y el lenguaje tiene miedo de decir. / Los civiles tienen miedo a los militares. / Los militares tienen

miedo a la falta de armas. / Las armas tienen miedo a la falta de guerra. / Es el tiempo del miedo. / Miedo de la mujer a la violencia del hombre / y miedo del hombre a la mujer sin miedo. / Miedo a los ladrones y miedo a la policía. / Miedo a la puerta sin cerradura. / Al tiempo sin relojes. / Al niño sin televisión. / Miedo a la noche sin pastillas para dormir / y a la mañana sin pastillas para despertar. / Miedo a la soledad y miedo a la multitud. / Miedo a lo que fue. Miedo a lo que será. / Miedo de morir. Miedo de vivir".

2. UN PASEO POR LA DIVINA COMEDIA.
EL SÉPTIMO CIRCULO

a. Una historia personal.

En mi vida de estudiante de Letras tuve la oportunidad de cursar Literatura Italiana con un especialista en "La Divina Comedia": Gerardo Marone. La materia en ese tiempo era anual y todo ese año fue dedicado a la lectura del libro de Dante. Con mis compañeros solíamos pensar en castigos dantescos para todo tipo de conductas, incluso para las consideradas respetables. Aquellos obsecuentes con los profesores, los que no podían aceptar los fracasos en los exámenes condenados en el infierno a fracasar para siempre...

b. El Infierno

El Infierno, conjuntamente con el Purgatorio y el Paraíso componen La Divina Comedia.

**En compañía de otro poeta,
Virgilio, Dante recorre el
Infierno donde se encuentra
con los violentos, diferentes
tipos de violentos entre
otros condenados.**

Antes de entrar en ese mundo aciago, le hace una pregunta clave a su guía. Le pregunta si estará en condiciones de recorrerlo, de enfrentar lo que allí sucede. Pregunta necesaria para cualquiera de nosotros, antes de recorrer un camino evitable que puede llevarnos a vivencias innecesarias para las que a lo mejor no estamos preparados.

"¡Oh poeta que guías mis acciones!, / prorrumpí, mide bien mi resistencia, / antes de conducirme a esas regiones."

c. Los violentos contra el prójimo

**En estos giros por los
caminos de la violencia,
Dante se encuentra con los
violentos contra el prójimo -
homicidas y criminales,
tiranos, violadores,**

Están inmersos en un río de sangre hirviente que simboliza la sangre que derramaron en vida, y son atormentados por los centauros que representan la violencia y la fuerza bestial. Los condenados están inmer-

sos en el río en distintas proporciones según la gravedad de la culpa.

d. Los violentos contra sí mismos.

Uno de los temas teóricos que convergen en este punto es la diferencia entre violencia y agresión. Tomaré la versión que surge del uso: la violencia y la agresión contra uno mismo como conceptos asimilables para la mayoría de las personas. (Lo observaremos en el punto que le dedico a la escritura coral.)

Para Dante los suicidas cometen violencia contra sí mismos y así caracteriza a dos tipos de suicidas: a los olvidados de su naturaleza humana, a los que por esta razón convierte en árboles secos condenados a ser rotos por las Harpías, y a los derrochadores, condenados a ser corridos por perras famélicas.

**(Una acotación para un nuevo
tipo de suicida derrochador:
En nuestro país se dieron en
los últimos tiempos suicidas
derrochadores, no sólo
de sus propias fortunas,
sino también de las
de sus prestamistas.)**

**e. Las Harpías o la violencia de las
tristes profecías.**

Dante y Virgilio se encuentran con las Harpías. Ellas están en un lugar sin verde, sin flores, de ramas desnudas de frutos y el primer encuentro lo tienen en el sitio donde están las almas de los suicidas contra su propia naturaleza. La tarea de ellas es cortarles las ramas, como ellos cortaron sus vidas. ¿Por qué las Harpías? Curiosa elección. ¿Cuál es la característica de estos seres míticos?

**Las Harpías de las tristes
profecías, son las que
profetizaron la miseria.
Una violencia que no suele
ser suficientemente
considerada como tal.**

Dante lo expone aquí. "Allí forman su nido las Harpías / que echaron de Estrofade a los troyanos / con mogos de tristes profecías." Celene, una de las Harpías. anunció a los troyanos el hambre que sufrirían y los troyanos huyeron aterrados.

Encontré en la relectura del texto una versión renovada de Las Harpías: El equivalente a esta violencia, en la actualidad, se relacionaría con lo que se denomina "profecía autocumplida". Profecía triste por el riesgo que tiene cuando se encarna en los cuerpos y en la vida personal y social. Yo trabajo habitualmente este tipo de profecía cuando enfoco "La novela corporal" por el peligro que encuentro cuando

las personas tienen una versión triste de su salud ligada a ciertos determinismos familiares, médicos, a la genética, a lo que les dice algún libro, los medios de comunicación, incluyendo algún buscador de Internet. Oímos hablar también de profecía autocumplida en la economía, cuando los anuncios de los medios de comunicación provocan temor y logran desencadenar crisis innecesarias. (¿Quién será la actual Celene, la que asusta con sus profecías?).

**f. El presentimiento sobre el futuro:
una violencia sutil**

Lo que uno cree que es un presentimiento de futuro con frecuencia suele ser un efecto de los presagios tristes. Un bello verso entrelaza la triste profecía con el presentimiento:

**El miedo al futuro suele ser
el miedo a los fantasmas del
futuro. Una cierta violencia
sutil que no solemos
considerar violencia, pero que
lo es porque nos lleva a
pasiones tristes. ¿Acaso el
presentimiento no es una
construcción de la profecía?**

"y así me habló: Si de una de esas plantas/ tronchas un gajo, tu verás cuán vanos/ son los presentimientos que adelantas."

3. LA INSCRIPCIÓN DE NUEVAS HUELLAS.

En mi tarea como terapeuta corporal he recibido a personas que fueron maltratadas por violencias diversas. Violaciones, torturas, maltrato familiar, maltrato por inadecuada atención médica, por robos, amenazas varias. Violencias que trazan huellas en los cuerpos y en los modos de vivir.

**Creo en la posibilidad de
inscribir nuevas huellas que
permitan a las personas
resignificar las historias de
vida escritas en sus cuerpos.
Imprimir las huellas de otros
modos de tocar, las huellas
de la ternura, como diría el
psicoanalista Fernando Ulloa.**

La conciencia de lo vivido, una memoria que a veces no es consciente y que el trabajo corporal revela y deja emerger. Y como siempre el Biopoder, la Biopotencia que da el agruparse con quienes padecieron maltratos similares en sus vidas.

Susana Kesselman es licenciada en Letras, Eutonista, Asesora del Centro de Psicoterapias Operativas. Autora de numerosos libros, entre ellos: *Dinámica Corporal, El pensamiento corporal, El cuerpo en estado de arte*, y las novelas *La Sudaca* y *Crónica de un exilio*. E-mail: susana@loskesselman.com.ar



a qué se refiere

Enrique Dianti Escuela Nuad Thai

cuando habla de

masaje tradicional

tailandés

¿Qué nombre le da al trabajo que realiza y cuáles son sus principales características? ¿Cuáles son los fundamentos en los que se basa?

En la Escuela Nuad Thai estamos abordando hoy en día la transmisión con un programa que contempla tres estadios.

El primero es un curso de autocuidado de la salud.

Luego una vez que el interesado reconoce el valor que esto tiene, cuán útil le puede ser, y se despierta en él un interés por hacer esto mismo para otros, puede continuar su estudio con dos abordajes.

El primero es lo que hoy en día se conoce en Tailandia como masaje para la salud, esto es un estilo de masaje familiar, algún estilo de masaje que permite mantener los canales del cuerpo abiertos, facilitando la normal circulación.

Por ejemplo, en este nivel nosotros transmitimos el Estilo de Ciegos de masaje tailandés, que es el estilo con el que trabajan los ciegos en Chiang Mai, y que yo aprendí durante mi primera visita en 2007.

El segundo es lo que se conoce como masaje terapéutico. En esta instancia aprendemos técnicas, métodos de diagnóstico, etc. que son parte de la medicina externa de la tradición tailandesa. La medicina externa es aquella cuyas técnicas se aplican por fuera del cuerpo.

¿Cuál fue su formación?

Luego de haber estudiado en dos escuelas diferentes en Buenos Aires entre los años 2000 y 2004, decidí viajar a Tailandia en el año 2007 para comprobar si lo que yo estaba enseñando, diciendo que provenía de Tailandia, era realmente así.

Mientras cursaba en el Old Medicine Hospital en Chiang Mai (de donde proviene el conocido como Estilo del Norte), supe de la existencia de un muchacho norteamericano estudiante de medicina tradicional. Esto me resultó muy interesante, primero porque él había accedido al estudio de la medicina, y luego porque al ser norteamericano podíamos comunicarnos sin inconvenientes en inglés.

Logré que me pusieran en contacto con él, y en el 2008, lo invité por primera vez a la Argentina.

En esta primera visita quedé muy impresionado del nivel de conocimiento y de claridad que evidenció durante las dos semanas que dió clases en mi escuela, por lo tanto a partir de ese momento pasó a ser mi profesor principal, y continuó estudiando con él al día de hoy.

A la fecha visitó mi Escuela en más de 10 ocasiones y yo regresé a estudiar bajo su tutela en Tailandia cada año desde el 2013 hasta la cuarentena por la pandemia. Idealmente continuaremos viajando a Tailandia ¡lo antes posible!

¿Trabaja en forma individual y/o grupal?

En la Escuela Nuad Thai ofrecemos cursos reducidos entre 6 y 12 participantes normalmente.

También ofrecemos la posibilidad de viajar al interior del país, y a otros países si hay un grupo de interesados en formarse con nosotros.

Y también damos clases individuales a gente que viene de lejos y no dispone de tanto tiempo para permanecer en Buenos Aires estudiando.

¿En qué tipo de formato trabaja?

Hoy en día ofrecemos nuestra formación en formato presencial, únicamente.

Claro que nos comunicamos con alumnos y amigos de todo lugar aprovechando la tecnología, hacemos videoconferencias y nos conectamos de toda forma posible para generar y mantener relaciones duraderas, y quizás hasta desarrollemos un breve curso en formato de video, pero la formación la enseñamos sólo en persona.

Sólo en persona, y no corremos. Los contenidos que transmitimos en nuestro programa de estudios están organizados de manera lógica, para que el alumno pueda seguir una progresión que le permita avanzar a medida que va incorporando los diferentes conceptos, para que pueda generar un sistema de comprensión y razonamiento al momento de aplicar lo aprendido.

Según mi experiencia personal, esto no



debe hacerse corriendo, es mejor aprender con calma, afianzando un conocimiento antes de incorporar uno nuevo.

Valoramos mucho la relación tradicional alumno-profesor.

Porque así nos hemos formado desde el comienzo, y porque encontramos en este tipo de relación un enorme potencial para

desarrollarnos como seres humanos, una enorme riqueza humana que va mucho más allá de las técnicas, diagnósticos y maniobras que podamos aprender.

Una relación tradicional nos da la bienvenida a un Linaje que puede remontarse a miles de años atrás, reuniendo a muchísimos practicantes y especialistas que dedicaron su vida al estudio, práctica y difusión de diversas disciplinas, entre las que se encuentra la medicina tradicional.

Ahora, ¿cual es la importancia de pertenecer a un linaje? es muy simple, todo lo que es preservado y transmitido en un linaje tradicional, funciona.

Programa.

Actualmente ofrecemos nuestra formación en un programa de seis módulos, de 4-5 meses cada uno, dependiendo de la complejidad de los temas a tratar.

Comenzamos aprendiendo sobre el autocuidado de la salud. Entiendo que primero tenemos que probar lo nuevo en nosotros mismos, chequearlo, analizarlo, etc.

Entonces probamos esto, comprobamos sus resultados en nosotros mismos. Si funciona, y si surge en nosotros la motivación de ayudar a otros con esto, recién entonces tiene sentido continuar estudiando el resto de los contenidos, y puede el alumno avanzar.

Es mi deseo poder actuar como un puente entre los profesores de mi linaje, lo que de ellos aprendo, y los interesados en transitar este camino tan lleno de alegrías y gente de buen corazón.

¡Que todos seamos muy felices!

Más información en @escuelanuadthai
www.escuelanuadthai.com



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

Como guía para escribir los textos sugerimos las siguientes preguntas:

- ¿Qué nombre le da al trabajo que realiza y cuáles son sus principales características? ¿Lo considera fundamentalmente pedagógico, terapéutico, artístico...?
- ¿Cuál fue su formación?
- ¿Cuál fue, a grandes rasgos, la evolución de la modalidad que utiliza?
- ¿Trabaja en forma individual y/o grupal?
- Si tiene grupos ¿cuál considera que es la cantidad óptima de integrantes?
- ¿Trabaja en forma particular? ¿En instituciones privadas? ¿En instituciones públicas?
- Háganos llegar toda otra información que le parezca importante, acompañada con sus datos.

(Texto máximo: 8000 caracteres)



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

www.patriciaaschieri.com.ar
poesiakorporalnmovimiento@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: poesiakorporalnmovimiento@gmail.com Web: www.patriciaaschieri.com.ar

ANDARES POR EL MUNDO
4º TEMPORADA - ESPECIAL MÉXICO

JUEVES A LAS 19:00 - RADIO CEIBO (ARG)
LUNES A LAS 21:30 - RTV MEXICO (MEX)



FABRICA DE ARTISTAS Radio Ceibo

Programa de radio y podcast de Danza Inclusiva y arte: ¡Estamos de vuelta! Estamos súper felices de contarles que se acerca la cuarta temporada de nuestro podcast «Andares por el Mundo» Especial MÉXICO. En esta nueva temporada, seguimos explorando el arte y la educación con un enfoque inclusivo, conversando con referentes que comparten sus experiencias y conocimientos sobre la inclusión y el arte. También habrá una sección de música original y juegos interactivos de audiodescripción y danza contada. El 22 de agosto lanzamos el primer capítulo, que se transmitirá todos los jueves a las 19:00 en Radio Ceibo y los lunes a las 21:30 por Radio RTV México No te preocupes si te lo pierdes en vivo, porque después podrás escucharlo en todas las plataformas de podcast. •Andares Danza Inclusiva. Dirección: Claudia Gasparini. **Clases abiertas. Cursos y Jornadas de Formación. •Asesorías.** Diseñar espacios de arte accesibles para todas las personas. Wp +54 9 2994056103 andaresdanza@fundacionfabricadeartistas.com Facebook: AndaresDanzaInclusiva Instagram: Andares Danza inclusiva

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  lavozelcuerpo
www.patoblues.blogspot.com



espaciolavozyelcuerpo@gmail.com
instagram @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 Blog: www.patoblues.blogspot.com

TERAPIA CORPORAL



Vathia

Dirección:
Mariana Sciotti - Claudio Mestre

El cuerpo sensible requiere hoy de nuestra atención

Prácticas profesionales supervisadas

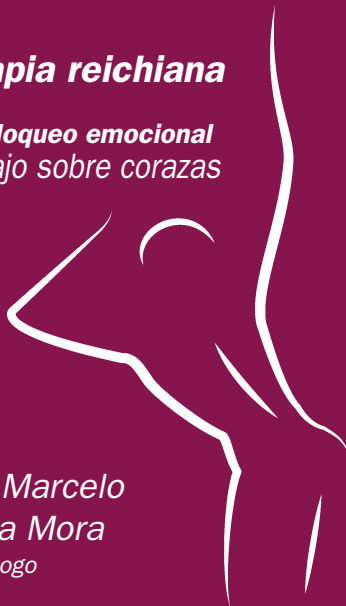
Matricula con descuento. 1156639283 o in vox en las redes
www.institutovathia.com

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. En cada encuentro se articulan conceptos teóricos, que se transversalizan con la puesta del cuerpo en la escena. Formación: cursada en módulos independientes con encuentros mensuales. 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 •www.institutovathia.com

tu cuerpo cuenta

terapia reichiana

desbloqueo emocional
trabajo sobre corazas



Lic. Marcelo Della Mora
Psicólogo

11 4982-5546
mdellamora@intramed.net

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

Danza - Expresión Corporal

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



Danza - Expresión Corporal - Movimiento y Voz - Recursos Expresivos. Más de 25 años de trayectoria en la docencia y en la expresión artística a través de distintas disciplinas. •Taller Danza -Expresión Corporal. Todas las edades. Conciencia corporal. Postura. La voz. Improvisación. Danza propia. Composición. •Taller Teatro y Movimiento para personas mayores. •Taller esferodinamia jóvenes, adultos. Zona Almagro y Villa Crespo. Grupales. Personalizadas. On line. **Cristina Soloaga.** Profesora Nacional de Expresión Corporal. Licenciatura en Composición Coreográfica. UNA. Informes 156 685 3926. csoloaga60@hotmail.com Facebook: cuerpo danza terapia Facebook e Ig: @Cristina Soloaga

movimiento
salud
educación
arte

ENCUENTROS SEMANALES DE
TEORÍA - PRÁCTICA - ANÁLISIS

SENSO-
PERCEPCIÓN
INVESTIGACIÓN
Grupo de práctica y teoría

VIERNES DE 10 A 12
modalidad virtual

COORDINAN
DEBORAH KALMAR
+ DANIELA YUTZIS

DEBORAH KALMAR +54 11 64476614
@estudio_kalmar_stokoe
DANIELA YUTZIS +54 221 459 8715
@amancayeducaciondelmovimiento

Sensopercepción investigación. Este espacio se crea por la necesidad de gestionar y compartir una red de formación e investigación para todas las personas que se sientan conmovidas e interesadas por el movimiento en su aspecto ligado a la salud, al arte y/o a la educación. A la vida. Luego de un trabajo de proyección de 2 años (y de más de 30 años de experiencia en el área), inauguramos en 2022 los encuentros Sensopercepción investigación con docentes, investigadoras y estudiantes en diferentes áreas de prácticas y estudios del cuerpo, la comunicación, el arte, el análisis del movimiento, la danza. Cada una desde su historia y en su presente, con sus intereses y sus preguntas desde distintos puntos del país y desde otros países del mundo nos reunimos en estos encuentros que imbrican teoría, práctica, discusión, estudio, movimiento y análisis. Viernes de 10 a 12 Link de acceso <https://zoom.us/j/2270837398> Consultas e inscripción: **Déborah Kalmar:** +54 11 64476614 / kalmarstokoe@gmail.com / Estudio Kalmar Stokoe - @estudio_kalmar_stokoe **Daniela Yutzis:** +54 221 459 8715 / danielayutzis@gmail.com / Estudio Amancay - @amancayeducaciondelmovimiento

Gabriela González López

Cuerpo y Artes Escénicas

FORMACIÓN Y ENTRENAMIENTO EN TÉCNICAS CONSCIENTES E INVESTIGACIÓN ARTÍSTICA

CLASES INDIVIDUALES
TALLERES GRUPALES
SEMINARIOS INTENSIVOS



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

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

guía Xené

de cursos y profesionales de lo corporal

Lo sagrado de lo Femenino

Expandir el brillo y la energía femenina mediante el MÉTODO FELDENKRAIS de *Donna Ray*. Te invitamos a sumergirte en la danza de la autoconciencia a través del movimiento, seguida de un encuentro para explorar la esencia femenina.

¿CUANDO? Online

- Viernes 23 de AGO
- Viernes 25 de OCT
- Viernes 20 de DIC

HORARIO
10 A 12HS

INSCRIPCIÓN
T: 5491126720594 / 5491144242206
E: workshops.pausa.feldenkrais@gmail.com

VALORADA EN: 10USD POR ENCUENTRO 25USD LOS TRES.

DOS EN DANZA

De la Autoconciencia a la Improvisación
... desplegando nuestra sensibilidad hacia el movimiento.

Marcela Bretschneider - Método Feldenkrais
Mariana Danani - Improvisación en Danza

Abierto al público.
No se requiere experiencia previa.

-Días y horario-
🕒 Inscripción abierta: sábado 10 de agosto de 2024, de 14 a 17hs
🕒 Próximas fechas: sábados 14 de septiembre y 5 de octubre de 2024, de 14 a 17hs
📍 Lugar: Estudio Fraga - Chacarita

Informes e inscripción:
autoconciencia.improvisacion@gmail.com
o por whatsapp: +54 9 11 4424-2206 - Marcela

DANZATERAPIA

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

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

Información: www.majovexenat.com

Somos usinas de energía
Río Abierto

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

Talleres abiertos toda mujer que desea expandir su vitalidad a través del Método Feldenkrais. •Español / Inglés •Organizado por **PausaFeldenkrais**, Angie Junquera, Marcela Bretschneider. Contacto : workshops.pausa.feldenkrais@gmail.com Cel : 5491144242206. IG: @marcela.bretschneider Link de inscripción: <https://forms.gle/dYexCprdqoy9oKD7>

Taller presencial, vivencial, abierto a todo público. «Dos en Danza» surge de años de amistad, profesión, vida compartidas. Hemos formado inicialmente en el profesorado de Expresión Corporal de Patricia Sokoe, nos reunimos y ligamos fuertemente. Desde hace un par de años que nos entusiasma generar algo juntas... hasta que comenzamos en el verano a planear en tiempo y espacio la propuesta que ofreceremos por primera vez el sábado 10 de agosto. Nuestra búsqueda se orienta a recuperar un registro de sí, a promover una escucha sensible desde la Autoconciencia a través del Movimiento, que guiará Marcela, gran maestra y experta en el método Feldenkrais. Luego desde esa disponibilidad corporal que nos brinda la práctica del método, proponerles tomar un gesto, o movimiento para llevarlos al andar por el espacio; encontrarse con otros gestos y movimientos; darles más velocidad o al contrario extremar su lentitud; explorarlos con diferentes intenciones; y disfrutar el juego de la improvisación con otros! Porque... ¿Ese tiempo compartido con otros, que nos brinda, que abre...? Lo maravilloso de la improvisación bailada es justamente develar esa incógnita en el devenir mismo de la improvisación. ¡¡¡ Hacia allá vamos!!!

Noviembre 2024
segní mossi
Nuevo Programa online

"La Relación entre la Danza y el Trazo Gráfico"
Curso de Capacitación de 3hs.
30 de Noviembre y 1 de Diciembre
Se entregarán certificados - Vacantes limitadas

Informes e inscripción:
@segní_mossi_argentina
Invita y organiza:
@movimiento_expresivo

Felices de compartir la hermosa noticia de que Segni mossi, mundialmente reconocido, volverá a compartirnos sus Programas de Capacitación en Modalidad Online. Su metodología de investigación sobre «La Danza y El Trazo Gráfico en relación» ha sido nombrada por HunDRED en Finlandia como una de las 100 metodologías educativas más innovadoras del mundo. Las capacitaciones están dirigidas a bailarines, terapeutas, educadores, artistas, psicomotricistas, padres y madres, curiosos. Sugerimos ir reservando a la brevedad: en las últimas oportunidades se agotaron las vacantes. INVITA y ORGANIZA desde Argentina IG: @movimiento_expresivo COLABORA IG @valekovadloff APOYA IG @kine.revista

gügol

DIÁLOGOS ENTRE CULTURA DIGITAL ENERGÍA Y CORPORALIDADES

www.1gugol.net

Grupos de investigación sobre transformaciones de lo corporal en tiempos de digitalización. •Coordinadora. **Carolina Di Palma**. •Equipo multidisciplinario •Talleres de capacitación a gabinetes pedagógicos y orientación a profesionales de la salud. Instagram @1gugol

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.

MASAJE TRADICIONAL TAILANDÉS FORMACIÓN TRADICIONAL

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

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

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.

• **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**

ESCUELA EXPRESIÓN HUMANA

Danza Transpersonal: inspirada en músicas bellas y provocadoras. Habitar juntos muy variados estados emocionales nos permite desapegarnos de nuestro yo identificado con una sola forma de ser, para poder acceder a un estado de consciencia asociada. Espacio de auto indagación para poder contactar y confiar en nuestros sentires, impulsos y pensares. Proponemos que participes como Invitad@, previa charla. También prácticas: Herramientas, Mecanismos y Manchas Rítmicas. Somos un grupo mixto, muy receptivo y no competitivo. **Formación en Espiral** (x Trimestres) @escuelaexpresionhumana **Wp:115-338-9700**

INSTITUTO DE LA MÁSCARA
45 años
CON CUERPO Y ALMA

Formado 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

guía Zené

de cursos y profesionales de lo corporal

@movimiento_expressivo
Sistema Milderman

FORMACIÓN 2024

Salud y Evolución a través del Arte Consciente

El Sistema Milderman es una Disciplina Psicocorporal Integral que articula Expresión Corporal, Yoga, Dramatización y Diálogo, Juego, Movimiento Expresivo, Meditación en Movimiento y en Quietud, Plástica Griega, Pintura Rítmica Expresiva, Liberación de la Voz, Masaje y Estudio del Trabajo sobre Sí mismo, en una misma clase/taller. •Esta Formación Psicofísica Integrativa está dirigida a Profesionales de Educación, Salud, Arte, Autoconocimiento, Trabajo Social, y para quienes tengan interés en un Camino de Autotransformación Integral, Personal y Colectiva. Promueve la Formación de Instructores Re-Educadores Psicofísicos Profesionales con Visión integral-holística, **Sedes** en Argentina Y ONLINE **Modalidades** Online - Semipresencial - Presencial. •**Actividades:** Talleres - Intensivos - Formación-Instructorado Aplicación - Investigación - Personalizados - Masajes - Giras - Retiros - Congresos - Festivales **ESENCIA - Escuela del Sistema Milderman**

**EXPRESIÓN CORPORAL
CREATIVIDAD EN MOVIMIENTO
IMPROVISACIÓN**

SANDRA REGGIANI
Talleres regulares e Intensivos

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

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

Frida Kaplan
EUTONISTA DOCENTE
Miembro de la AALE, Registro N° 27

Personalidad destacada de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en el ámbito de la Salud

www.fridakaplan-eutonia.com

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

SOMA

PSICOTERAPIA CORPORAL
Espacio de Abordaje Corporal

Para Profesionales y Trabajadores de la Salud.
Online o Presencial

CONSULTAS EN COMENTARIOS Y POR MP.

Contacto: Lic. Prof. Ingrid Jesica Kleiner. contacto@somaargentina.com.ar o por MP en IG o FB: @somaargentina

BAJO EL ROBLE

Entrenamiento Avanzado Internacional para Profesionales del Método Feldenkrais

Entrenadora **Yehudit Silver** desde Tel-Aviv

Master Class Series
Precisión, Refinamiento, habilidades y comprensión de la Integración Funcional

A través de la observación del desarrollo de nuevas lecciones de IF prestando atención a los más finos detalles. Esta serie de clases magistrales se llevarán a cabo en formato Online en una reunión mensual de 4 horas y los participantes tendrán acceso a las grabaciones.

Yehudit Silver Entrenadora Feldenkrais desde 2010. Formada en Tel-Aviv especializada en el Desarrollo Evolutivo con especialización en psicología.

Online
Encuentros mensuales de 4 horas cada uno

Organizado por Pausa Feldenkrais (Angie Junquera - Marcela Bretschneider)

Información o contacto:
Workshops.pausa.feldenkrais@gmail.com
Angie 54 911 2672 0594
Marce 54 9 11 4424 2206

Link de inscripción
https://docs.google.com/forms

¡Prepárate para un viaje de precisión y refinamiento con «Bajo el Roble»! Entrenamiento Avanzado Internacional para Profesionales del Método Feldenkrais. Con la renombrada entrenadora Yehudit Silver desde Tel-Aviv. •Series de Clases Magistrales: - Enfoque en precisión, refinamiento, habilidades y comprensión de la Integración Funcional. - Observa el desarrollo de nuevas lecciones de IF con atención a los más finos detalles. - Modalidad OnLine con reuniones mensuales de 4 horas. •Los participantes tendrán acceso a las grabaciones de cada sesión. •Entrenadora: Yehudit Silver: Entrenadora Feldenkrais desde 2010. Formada en Tel-Aviv. Especializada en Desarrollo Evolutivo y psicología. Organizado por Pausa Feldenkrais: - Angie Junquera & Marcela Bretschneider. - Información o contacto: workshops.pausa.feldenkrais@gmail.com - Angie: +54 9 11 2672 0594 - Marce: +54 9 11 4424 2206 •Inscríbete aquí: https://docs.google.com/forms

¡No pierdas esta oportunidad única de mejorar tus habilidades con uno de los mejores entrenadores internacionales!

SENSOPERCEPCIÓN

Experimentación y creatividad
Reflexiones teóricas

TALLERES MENSUALES 2024

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

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

TopiA Año XXXIII
N° 101
Agosto 2024
REVISTA

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

Editorial
La época de un traumatismo generalizado que abarca al conjunto de la sociedad
Enrique Carpintero

Dossier: Traumatismo colectivo y precariedad subjetiva
Andrés Matkovich, Marta Fernandez Boccardo, Alejandro Vainer

Los casinos virtuales y los niños
César Hazaki

Área corporal:
El imperialismo aplana los cuerpos para conquistar la subjetividad
Carlos Trosman

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

Zené

está asociada a

AReCIA

Asociación de Revistas Culturales Independientes de Argentina

www.revistasculturales.org

nuestros primeros lenguajes

el cuerpo y la emoción

Reconocer que hay un lenguaje corporal además del abstracto, es una señal de cambio de época. Así también lo ha sido el descubrimiento de la inteligencia emocional, cuyo desarrollo se da en el ser humano gracias a la evolución de esta comunicación corporal. Y afirmar que este lenguaje corporal es la base para la simbolización y la adquisición de la lectura y la escritura es dar un giro de 180° a la concepción de la educación tradicional. Susana Volosín subraya la importancia de este giro y nos ofrece en esta edición una mirada de los primeros momentos vitales, que irá completando en próximas ediciones con el análisis de etapas posteriores de la evolución infantil.



En Occidente hemos jerarquizado una cultura racional bajo la influencia filosófica de Descartes: "Pienso luego existo". El cuerpo era desvalorizado como si formara parte de nuestra herencia animal.

La vieja asignatura de gimnasia intentaba amaestrar y controlar un cuerpo infantil salvaje y así disciplinar todos sus impulsos instintivos y primarios.

Esta concepción cartesiana se complementó con la concepción de la Iglesia Católica que condujo a la represión de lo sexual, a la visión de una carnalidad sucia y pecadora y por consiguiente a su negación y desvalorización.

La respuesta educativa fue por lo tanto, una aptitud libresca y académica para estimular y disciplinar la mente, desconectándola de las emociones y del cuerpo.

1) El lenguaje corporal, características y funciones

Golse, un psiquiatra infantil y psicoanalista francés, dice que "el cuerpo es la vía regia para la subjetivación, semiotización y la simbolización". Esto significa que contribuye a la humanización. Es la vía regia para la construcción de la propia identidad y también para las relaciones que aportan a esa personalización, me refiero a la diada mamá-bebé y a todas las que derivan de ésta. Mi experiencia inicial como psicoanalista infantil e investigadora y profesora de expresión corporal y de danzaterapia en la Universidad, me permiten confirmarlo.

El lenguaje corporal tiene sus propias letras y signos de comunicación. Si éstas son desentrañadas y comprendidas por la madre, crean la base para la adquisición de las palabras más abstractas del ámbito del lenguaje social.

Bion, un psicoanalista inglés, investigador de los procesos de la mente, habló de la madre *rêverie*. Es aquella que reconoce en el llanto de su hijo su necesidad de dormir, lo toma en brazos, lo acuna, lo mece con ternura y le agrega algunas palabras: "mi pequeño tiene sueño, mamá te dormirá".

Las sensaciones de sueño y llanto corresponderían a la función beta de la mente del niño. Y el acunamiento y las palabras de la mamá que dan significación a las sensaciones corporales, corresponderían a la

función alfa, el pensamiento. La madre *rêverie* sería aquella que conduce al bebé de las funciones beta a las funciones alfa.

Según estudios realizados, este lenguaje no verbal sigue coexistiendo en nuestra adultez con el lenguaje simbólico. Predomina inconscientemente, con un 93% sobre el 7% verbal.

Einstein necesitaba caminar para pensar. Una niña de 8 años salta a la comba para aprender los días de la semana. Un niño de 13 años canta con distintos ritmos para memorizar un texto, etc.

La expresión corporal es un método que investiga y que ayuda a que nuestro cuerpo y su movimiento desarrollen un lenguaje creativo de comunicación de imágenes, emociones y sentimientos.

Somos más conscientes del significado de nuestras palabras que de nuestros gestos.

Sin embargo, no es lo mismo saludar apretando la mano que deslizando como un pez, o mirar de reojo o de frente. También tenemos que diferenciar entre un baile de descarga y una coreografía.

En el ejemplo anterior, acunar a un bebé, es una conducta psicosocial reconocida. Podemos aceptarla más fácilmente como simbólica, y más aún si la madre le agrega algunas palabras contenedoras y con sentido.

A continuación, se describen diversas tipologías orientativas de los signos de la expresión corporal:

A. Kinésicas

1) Gestos = movimientos psicomotores.

Ejemplo. El saludo: levantar la mano, agitar las manos, abrir los ojos, etc.

2) Maneras = formas de moverse, vestirse etc.

3) Posturas = posiciones estáticas
Ejemplo. Formas de sentarse.

B. Paralenguaje

1) Lenguaje sonoro = voz según timbre, tono, volumen.

Ejemplos. Hablar, cantar, reír, etc.
El reír puede ser alegre, nervioso, etc.

C. Proxémicas

1) En relación al espacio: cerca, lejos, aquí, allí, etc.

2) Interaccional: íntima, personal, social.

3) Direccional: atrás, adelante, de costado, etc.

D. Cronémicas

1) En relación al tiempo. Ejemplos.

Duración de un saludo, un abrazo, etc.

E. Estructuras corporales

1) Proporciones de partes del cuerpo, etc.

2) Flexibilidad, rigidez de zonas corporales, etc.

La cara, las manos, los pies, los órganos internos, las zonas erógenas pueden también ser significantes con significados emocionales y cognitivos.

Para finalizar, se incluye también en el lenguaje no verbal con significación, al lenguaje creativo y al **silencio**.

«La danza es una metáfora de la existencia del cuerpo que expresa la emoción de la vida.» D. D. Sibony

2) Del lenguaje no verbal a la palabra abstracta.

Un recorrido por las primeras etapas del crecimiento infantil.

a) Gestación y embarazo

El feto se gesta en la matriz sobre un fondo de silencio. Aprende a danzar en el líquido amniótico del útero al ritmo de las pulsaciones cardíacas de la madre.

También según las vibraciones de su respiración, movimientos intestinales, estados gravitacionales. De lo que se deduce que somos bailarines desde la gestación. Su lenguaje fundamental es el movimiento unido a la placenta y al cordón umbilical.

Esa dependencia biológica a través del ritmo del corazón de la mamá le da la señal de la continuidad de su vida. A través de sus sensaciones propioceptivas, cenestésicas, el tacto, el gusto y el olfato desarrolla la sensibilidad de ser, primera vivencia, primer germen corporal de sí mismo. Esta sensibilidad está también ligada a la voz materna y a sus cantos. La voz grave del padre le llega a través del canal auditivo de la madre. El feto responde con movimientos difusos inicialmente, pero al final se van discriminando.

Según los últimos avances técnicos, se ha descubierto que éste tiene una actividad cerebral no cortical, con ondas de tipo onírico que le permiten desarrollar una memoria especial, que suele llamarse intrínseca o procedimental, predominantemente corporal.

Así va aprendiendo en función de la regularidad de las pulsaciones maternas y se van creando las bases para la confianza en sí mismo. Según los ritmos cardíacos maternos va presintiendo sus estados emo-

cionales. Sus latidos débiles le transmitirán tristeza o desánimo, los desiguales y cortos le comunicarán miedo. Las pulsaciones aceleradas podrían producirle enfado o ansiedad. Si estos ritmos se vuelven constantes, el útero se transformará en el lugar de las primeras significaciones para él. Van apareciendo las primeras metáforas sensoriales. Podrá ir captando los estados emocionales de su mamá y los suyos propios. Podrá sentirse querido o rechazado, protegido o abandonado. Surgirán las semillas psicológicas de inseguridad o seguridad, baja o alta autoestima, etc.

b) Nacimiento

En los partos saludables, el útero de mamá, a través de sus contracciones, mantendrá su calidad de abrazo. El niño, gracias a estas contracciones, logrará arrojarse al mundo con movimientos fuertes de reptación.

El diálogo corporal entre ambos podría traducirse en "Deseo que salgas, quiero conocerte", "Deseo salir quiero verte".

El bebé sale del agua y conquista el aire por su respiración. Su primer grito o llanto puede ser el antecedente sonoro de su palabra "Aquí estoy, he llegado a la tierra". Así sus músculos se despliegan como respuesta a la gravedad. Es acogido gracias al baño sensorial de la madre, el calor de la piel, la tibieza y el brillo de su mirada, los volúmenes cóncavos de sus pechos, el olor y el sabor de su leche, su sonrisa y los *arrrrros*. Recuperará a su papá en ese pasaje de lo diádico a lo triangular, reconstruyéndose una matriz familiar que amortiguará el dolor de la indefensión, la inevitable frustración y las pulsiones internas.

Hace un tiempo, una pareja de padres logró resucitar a su bebé, a quien daban por muerto clínicamente, gracias a sus insistentes caricias y contacto amoroso.

A través de la relación mamá-bebé se pasará de una simbiosis parasitaria dentro del vientre a una relación, en principio, indiscriminada que se irá diferenciando paulatinamente. El bebé nace equipado para que, gracias a la capacidad materna de facilitar el apego, según Bowlby, vaya aprendiendo a vivir y habitar su cuerpo.

Estos textos de S. Volosín corresponden al primer capítulo del libro, (editado en catalán y en castellano) Los lenguajes del niño: Del cuerpo y la palabra a la escritura. Coordinado por Ramón Bassa, publicado por Editorial UOC (Universidad Abierta de Catalunya).

Susana Volosín es miembro didacta de la Asociación Española y Europea de Psicoterapia Psicoanalítica; ex docente de DMT, Universidad de Barcelona; creadora y Directora del Centro Corendins de Palma de Mallorca, especializada en Arteterapia; ex corresponsal de Kiné en España; ex docente en la Facultad de Psicología de Buenos Aires; coautora del libro *Diálogo sobre lo corporal*, Paidós. E-mail: svolosin@fincaolivar.org

BAILAR ES TRABAJO

sindicato de danza



la potencia de lo colectivo

Texto y foto: AATDa Línea Histórica

Lo personal es político, encontrarnos y escucharnos nos hace saber que no estamos solxs en las necesidades puntuales, situadas y emergentes de esta situación de precarización de la vida caracterizada por la destrucción de derechos en general y laborales en particular. El domingo 11 de agosto (al cierre de esta edición) se realizaron las primeras elecciones nacionales para la constitución del Sindicato de Trabajadorxs de la Danza de Argentina. Un momento histórico para el sector.

Hace años venimos deconstruyendo la idea del imaginario romántico en torno a nuestro trabajo, nociones alrededor del “amor por lo que se hace”, entre otras, que invisibilizan las necesidades de todas las formas de las danzas que conforman la cultura Argentina, que dejan al margen la potencia de pensarnos y crearnos como trabajadorxs. Detrás de cada clase, obra, publicación, encuentro, festival y en cualquier manifestación de la danza en su diversos formatos, lo que hay es trabajo, muchísimas horas de trabajo. Cada proyecto de danza desde su singularidad constituye una gran red de trabajadorxs de la danza. Tejido que busca su propia Ley desde hace años para darle un marco de derechos y representatividad a todas las artes del movimiento.

En este recorrido hemos experimentado que la unión hace a la fuerza, y que defender un elenco, una escuela, nuestros festivales nacionales, es defender todos los trabajos en-con-para las danzas.

Exigir nuestros espacios y derechos es una práctica necesaria y urgente, más aún dentro de contextos complejos que apuntan hacia todo el sector cultural como un enemigo, olvidando los bienes simbólicos y también materiales que generamos y nos nutren recíprocamente en el entramado de la sociedad. Son tiempos en los que se quiere ignorar que, además, movilizamos la economía como hace-dorxs, que representamos una fuente de generación de ingresos importante para el país. En lugar de subsanar la deuda histórica de nuestra Ley Nacional de Danza, de revisar las dinámicas de contratación, de construir, enfrentamos la destrucción de políticas públicas nacionales en todos los ámbitos culturales.

Sin embargo, las dificultades las tomamos como artistas que se reinventan. Si antes nos movilizamos sin representación legal, ahora que contamos con la simple inscripción seguimos construyendo con más impulso.

Es momento de unirnos y socializar nuestras necesidades particulares como gremio, de fortalecer la comunicación entre las danzas situadas en todos los territorios de nuestro país, para conocer cada realidad y saber-nos en inter-relación.

Frente a las reiteradas circunstancias que dejan a lxs trabajadores de la danza desprotegidxs –el trabajo sin cobertura de ART, la ausencia de legislación laboral y fiscal acordes, la inexistencia de un régimen jubilatorio adecuado– sumado al actual contexto, es imprescindible abocarnos a la construcción de nuestra herramienta gremial.

Continuar en estas condiciones de extrema precariedad sólo garantizaría que las artes, en este caso las danzas, se conviertan en prácticas elitistas y sin profesionalización posible.

Al fin, después de mucho tiempo,

en medio de todos los desafíos actuales, podemos celebrar que estamos cerca de elegir la primera comisión directiva de nuestro sindicato. También celebramos que para estas elecciones se presenten dos listas de candidatxs, lo que evidencia, por un lado, la necesidad de que nuestro sindicato exista y por otro, la pluralidad y amplitud del sector.

La agrupación AATDa Línea Histórica está conformada por bailarinxs, docentxs, investigadorxs y gestorxs, muchxs, también, madres y padres. Todxs trabajadorxs de la danza que, sin dejar nuestroxs respectivos empleos y actividades, desde hace años hemos decidido unirnos, debatir, encontrarnos y apostar tiempo y trabajo para luchar por los derechos laborales de la comunidad de la danza y para generar las herramientas institucionales que tanta falta nos hacen.

AATDa como iniciativa surgió en el año 2015 en consonancia con las movilizaciones iniciadas en 2014 en torno a la promulgación (aún pendiente) de una Ley Nacional de Danza. La comunidad de la danza se autoconvocó para apoyar la creación de un Sindicato de Trabajadores que incluya a maestros, bailarines y coreógrafos. Ese año se debatió la problemática laboral de la danza y la articulación del sector, en un encuentro federal bajo el lema “Bailando Trabajo”, desarrollado el

29 de abril de 2015 en el Salón Auditorio de la Facultad de Derecho de la UBA (CABA). A esta importante jornada llegaron más de 250 colegas de todo el país para debatir sobre las problemáticas del sector.

En aquel encuentro se promulgó la creación de una entidad sindical que defienda los derechos de les trabajadorxs de la danza. Bajo ese mandato, se iniciaron los trámites en el Ministerio de Trabajo por los cuales se solicitó la simple inscripción, primer paso para el reconocimiento formal de la entidad. Se presentaron afiliados; un estatuto y una comisión directiva provisoria que forma parte del expediente presentado.

¿Qué estamos haciendo ahora?

En septiembre de 2023, el Ministerio de Trabajo le otorgó al gremio la SIMPLE INSCRIPCIÓN GREMIAL. Paso importantísimo para la consolidación del sindicato.

Para esto, realizamos esta elección el 11 de agosto y elegimos una NUEVA COMISIÓN DIRECTIVA.

Toda la información actualizada en www.aatda.com

Esta es una nota colaborativa que publicamos en las páginas web de las revistas Inquieta y Kiné, compartiendo intereses y sumándonos a la potencia de lo colectivo.

& universo Bali 2024

escribe Julia Pomiés

!!!Maravillosa Margarita!!! Juego del tiempo es una obra de arte que va escalando la magia hasta rozar el milagro. El despliegue de la danza en sus luminosos 81 años. A pura potencia. Juego del tiempo con dirección de Margarita Bali y Gerardo Litvak cuenta y muestra los principales hitos de la larga y magistral historia artística del Universo Bali. Estará en cartel de jueves a domingos, hasta el 22 de septiembre en en la sala Luisa Vehil del Teatro Nacional Cervantes.

Tal como ha dicho el maestro Rodolfo Prante: Vayan a verla corriendo, la sala es pequeña y hoy en día todo se agota pronto.

Y agregó en su IG: Margarita está de vuelta de todo, se rinde homenaje muy justamente; y conjuntamente con @gerardolitvak, hace una obra con sus esplendidos 81 años, donde sobran las palabras y las alabanzas. Margarita nos da de cara, de cuerpo y espíritu que toda su vida es movimiento, revisitando su obra, podemos ver el universo Bali, que es prolífico, significativo, hermoso y personal de sus múltiples dotes artísticas, creando una obra emotiva e hipnótica que ilumina al artista en la atemporalidad. Su espíritu creativo se adentra al riesgo, marcando el camino, dejando la huella que surge cuando la «gracia» habita el núcleo de la forma. Margarita Bali es mas que coreógrafa y bailarina, es una artista multidisciplinar que sigue la estela del movimiento en todo su imaginario, cosecha su propia siembra y la podemos ver saltando, girando y haciendo unos fabulosos «Grand battement» mientras nos cuenta del presente pasado continuo. ¡Gracias Margarita! y que viva la danza a cualquier edad... yo de mayor quiero ser como ella, por eso rezo y canto mis alabanzas.

La gacetilla que recibimos tiene un comentario de Bali y Litvak, sustancioso y esclarecedor: «Cada artista mantiene una relación particular con su historia artística. Si en los archivos de las obras se narra el recorrido histórico, es desde ahí también donde se pueden inscribir otros pasados, inventar nuevos presentes e imaginar posibles futuros. Tomamos la idea del cuerpo como archivo a partir del corpus de obras de Margarita Bali. En esta creación trabajamos con la artista en escena, poniendo en diálogo a la bailarina, coreógrafa y artista visual con su patrimonio artístico. Abordamos algunas temáticas recurrentes en sus obras que hacen referencia a su pasado como bióloga: los pájaros, las medusas, el océano y las máscaras corporales; su interés por la arquitectura y las puestas escultóricas; el espacio sideral y el humor. Indagamos en sus obras, en su cuerpo, en sus recuerdos, en sus olvidos. Trabajamos también con esos materiales más personales que quedan en el camino en los procesos de creación, imágenes, escenas, ideas, etc. abriendo un diálogo entre su archivo personal y nuevos modos de apropiación. Margarita cumple 81 años, y los festeja, como en un *pas de deux* contemporáneo, bailando una relectura de su patrimonio artístico.»

Ficha técnica

Intérprete y coreógrafa: Margarita Bali

Diseño de vestuario: Mónica Toschi

Composición Musical y Diseño Sonoro: Gabriel Gendín

Diseño de Iluminación: Eli Sirlin

Diseño de Escenografía: Graciela Galan

Diseño y realización de Videos: Margarita Bali

Asistencia técnica y audiovisual: Agustina Piñeiro

Asistencia coreográfica: Carla Rimola

Asistente de vestuario: Agustina Gobbi

Puesta en Escena y Dirección: Margarita Bali y Gerardo Litvak

fotos Ailén Garelli TNC



LIBRO **sensopercepción**

escribe: Daniela Yutzis

Las autoras de este libro deciden con claridad, lo cual no habrá sido tarea simple, cuanto espacio dedicar a cada uno de los ámbitos que componen este tejido y fieles al título presentan cada tema en el entramado global de la Expresión Corporal.

Con menos de siete décadas desde sus inicios, la Sensopercepción está ávida de escritos e investigaciones que sigan pensando y transmitiendo su tarea. Además de los textos de Patricia Stokoe, no son tantos los libros específicos sobre esta práctica. *La pandemia y la jubilación* -confiesa Mechi- permitieron que dos grandes referentes, como lo son **Olga Nicosia** (Cuca) y **Mercedes Oliveto** (Mechi), se sentaran a escribir un libro que se venía gestando en sus años de tareas compartidas en el **Departamento de Artes del Movimiento de la Universidad Nacional de las Artes**. Escribir no es tarea fácil, escribir a dos voces requiere de un gran coraje y humildad, y tener el valor de pensar todos los aspectos que hacen a la Sensopercepción en la trama de la Expresión Corporal requiere una inmensa labor.

Curiosa sensación que despierta esta práctica: a veces pareciera poder resumirse en dos oraciones, en un gesto mínimo de cara, manos y alma, y otras parece que no alcanzan las páginas.

Las autoras

Olga Nicosia maestra especial de educación física, kinesióloga, formada en RPG, osteópata, además de contar con una larga trayectoria en la docencia de Sensopercepción y Expresión Corporal y haber asesorado a docentes y estudiantes de varias generaciones, colaboró en la organización del profesorado de Expresión Corporal junto a Patricia Stokoe y fue y es la maestra y referencia en todas las innovaciones acerca de como enseñar anatomía, como pensarla y vivenciarla en una experiencia ordenada en la conformación de nuestra práctica.

Este recorrido se hace notable en varias páginas del libro, así como también aparece la impronta de Mercedes Oliveto, profesora universitaria de Artes del Movimiento y Licenciada en composición coreográfica, docente de Sensopercepción I y II y de Expresión Corporal V, VI y VIII (UNA), dedicada durante muchos años a la Expresión Corporal para niños en ámbitos de educación formal y no formal, coautora de *Movimiento, juego y educación. Perspectivas de Expresión Corporal para niños* (también de *Novedades Educativas*).

El libro

Una obra dedicada a los maestros que dejaron huellas en sus vi-

das, una obra que ratifica las huellas que ellas nos dejan cada día a quienes tuvimos y tenemos la dicha de formarnos a su lado.

Este libro que acaba de ser editado en junio de 2024, nos regala al inicio unas palabras de agradecimiento, escritas por Cuca en nombre de todas las personas que de algún modo u otro nos formamos junto Patricia; enumeran con simpleza y calidez la inmensa y renovadora obra de Stokoe a quien las autoras refieren en múltiples ocasiones trayendo sus clases, sus frases, su maestría.

Cada capítulo engloba varios temas en detalle y al mismo tiempo cada uno de esos puntos puede ser el tema de un libro. Sugerente, nos incentiva a que muchos de esos conceptos sean vías de estudio. Para algunas personas el estudio continuará hacia la comunicación dentro del grupo, para otros será el toque de la mano en la espalda, los detalles del sistema nervioso o las falsas creencias que formamos sobre la infancia creyendo que las/os niñas/os no pueden ser alumnas/os posibles de sensopercepción -cuando en verdad en algunos momentos más bien parecen grandes maestros de esta práctica-. Pero eso sí, cada lector/a quedará con ganas de volver a leer algunas páginas, ahora para estudiarlas y con el anhelo de seguir el viaje guiados por la curiosidad que nos despiertan para investigar los temas que presentan y despliegan.

Siete capítulos

El libro cuenta con siete capítulos con una gran cantidad de ítems en cada uno de ellos en un recorrido que sensibiliza, emociona y nos convoca a pensar y analizar con detención las definiciones y los conceptos que necesitamos siempre tener a mano para nuestra tarea.

Nos comparten versos, fotos, canciones, dibujos y gráficos con los que muchas/os nos hemos formado, abren el corazón de sus clases, nos invitan a la precisión de la anatomía y comparten sus reflexiones acerca de la educación y la formación de la persona bajo esta práctica.

El libro comienza con «El lugar de la Sensopercepción en la Expresión Corporal», una presentación de la historia, los contenidos y unidades temáticas que de algún modo organizan la lectura de lo que sigue. Hacia allí nos invitan,

«La Sensopercepción parte del respeto y la valoración del propio cuerpo y el de los demás. La atención a los pequeños y grandes cambios, a la respiración, es un desafío que nos lleva a la acción y estimula la creatividad. La propuesta es ampliar la autoconciencia para enriquecer el lenguaje corporal y la danza de cada uno. Convocamos a quienes quieran emprender este viaje.» (p.37)

El segundo capítulo, «La percepción» se cuela en todos los ámbitos del proceso perceptual, un gran mosaico que liga un cuadro complejo y sintético de receptores propioceptivos con definiciones de sensación, cinestesia, función fórica y función háptica con palabras poéticas de Serrat y la claridad de hacernos saber el lugar de los otros, de la comunicación para la construcción y percepción de los sentidos del mundo. Este capítulo, al igual que otros más, nos regala con una imagen que indica movimiento y un recuadro titulado «Experiencia de clase» una propuesta para trabajar.

«Aspectos didácticos para la coordinación de clases», es el capítulo número 3, dedicado a las clases, al salón, al «lugar de la ceremonia» (p.81) como recuerdan las autoras que decía Patricia. Allí rescatan el criterio de selección, la construcción de un vínculo posibilitador, la importancia tanto de los conceptos teóricos como de la intuición y la sensibilidad para propiciar un clima de confianza, búsqueda y creatividad. Fotos, dibujos, apartados dedicados a la grupalidad y al lugar central de la palabra en nuestras clases, acompañan este tramo del libro.

El capítulo número 4, «Sensopercepción e infancia» recoge el valor del juego no sólo para la infancia sino para la formación de personas curiosas, creativas y atentas a sí mismas, a los otros y al entorno en el que vivimos. Nos ofrecen modos de hacer diagnósticos, de facilitar experiencias y propuestas de clases y reflexionan acerca de cómo estos trabajos forman parte de la socialización tomando como ejemplo abordajes ligados a trabajar el cuerpo en la escritura.

El capítulo 5, «Temáticas relevantes en la práctica de la Sen-

sopercepción» comienza con una bella imagen, «Ronda escolar», en la cual muchos niños forman una rueda, cada uno apoyando sus isquiones sobre las rodillas flexionadas de quien está detrás. Así, con detalles de una gran riqueza analizan los apoyos, dando especial atención a los pies en todos los aspectos posibles, la columna vertebral y «los tres continentes» (con ilustraciones de Olga Nicosia para enmarcar y colgar en la pared de un estudio de Expresión Corporal), los miembros superiores y las manos, para finalizar con una clara reflexión acerca de cómo pensamos el concepto de postura en la Sensopercepción.

«Desde el Paleolítico hasta la actualidad», el sexto capítulo se adentra en la vida en movimiento en el paradigma del mundo actual frente a lo cual la Sensopercepción aparece como una respuesta posible, como un modo de intervenir frente a las largas horas que pasamos sentados ante pantallas y avances tecnológicos. Por eso las autoras rescatan el desarrollo motor y postural, la concepción de Sensohabilidades de Patricia, que tanto nos ayuda a expandir los límites de nuestra propia danza y las concepciones de fascias y tensegridad como miradas que reafirman las propuestas de la Sensopercepción. El anexo de este capítulo ofrece definiciones precisas sobre tipos de contracción, análisis de acciones musculares, tono muscular.

Finalmente, el capítulo 7, «Articulaciones entre lenguajes» amplía el espectro de la creación desde el movimiento con los encuentros creativos con la plástica y la música en sus diversos lenguajes: integración de áreas, amalgama de saberes, actividades y experiencias multiplicadoras de sentidos en los procesos singulares y grupales. Las autoras nos presentan diferentes propuestas que requieren dedicación, tiempo y un trabajo de sensibilidad y atención en el proceso de creación, en el continuo enriquecimiento per-



LA SENSOOPERCEPCIÓN EN LA TRAMA DE LA EXPRESIÓN CORPORAL

Creatividad, corporalidad y educación artística

Olga Nicosia y Mercedes Oliveto



La sensopercepción en la trama de la expresión corporal

Autoras:
Olga Nicosia y Mercedes Oliveto

Novedades Educativas, Bs. As., 2024.

Presentación:

31 de agosto a las 16 hs.
en Espacio Cultural Carlos Gardel. Olleros 3640, CABA.

sonal que estas prácticas nos ofrecen en nuestra formación.

Si tuviera que elegir uno -entre varios- de los temas recurrentes que hilan este libro me atrevería a elegir la memoria. La memoria en estado presente, la memoria de sus maestras y maestros, la memoria en el cuerpo, en las huellas de los pies, la memoria de las clases que tomaron y de las que supieron dictar. La memoria de las preguntas de sus estudiantes, de la sensibilidad de sus cuerpos y sus miradas. La memoria de las emociones, de los colores y los sonidos, del placer y del estudio. La memoria que nos hace ser presentes, que es vida. La memoria del legado actual de Patricia Stokoe que crece y nutre nuestras vidas y ésta tan atesorada práctica.

Daniela Yutzis es Doctora en Ciencias Sociales (UBA), egresada del Profesorado Patricia Stokoe. Docente de Sensopercepción e investigadora en la UNA y en la Facultad de Humanidades (UNLP). @amancayeducaciondelmovimiento

Nota de la autora

Olga Nicosia, Cuca además de muchas otras cosas es la maestra de cómo enseñar anatomía en Sensopercepción, de cómo entender con detalles precisos y técnicos el saber que nuestra práctica requiere de ello. Siempre con mucho estudio, pero también con mucha inteligencia, sensibilidad y práctica. «Tocá, ¡próbat!» -dice con ímpetu-.

En sus clases en la formación en el estudio de Patricia Stokoe, nos trajo carne de la carnicería (un trozo inmenso) para que viéramos el color del hueso más nacarado. Dibujamos piernas, torsos, brazos teniendo que graficar con precisión la proximidad a la piel. El trabajo era con entregas al mejor estilo arquitectura y requería de gran precisión. Otra vez, luego de estudiar todos los sistemas dijo: ¡ahora el trabajo final es presentarlos a todos en relación!

Pintamos todas las láminas en todos los idiomas posibles, hicimos secuencias de movimiento en las cuales nos interrumpía para que describiéramos cada movimiento, ejes, planos y detalles de la articulación.

Nos impregnó la anatomía al cuerpo, la sensibilizó como nunca vi a nadie más hacerlo.

Nota de la editora de Kiné (J. Pomiés)

Cuca Nicosia fue durante años la asesora de los posters de Kiné. Juntas buscamos temas, gráficos, enfoques con los que nutriamos la tarea de la ilustración. Y hoy hemos vuelto a actualizar esa tarea, que fue gigante y no queremos que se pierda. Y quiero agregar que del trabajo de la relación entre todos los sistemas que menciona Daniela surgió el nombre de la sección «Somos un sistema de sistemas» y la viñeta que lo ilustra desde hace más de 20 años.

8CHO

tango de alto vuelo

Imperdible. Trece artistas en escena (siete bailarines y seis músicos). Y un despliegue de entrenamiento, sensibilidad y maestría capaces de hacernos levantar vuelo para seguirlos en su magia. La coreógrafa y bailarina Brenda Angiel, pionera de la danza aérea está cumpliendo 30 años de intensa actividad y para celebrarlo reestrena, 8CHO un singular espectáculo, que la ha llevado a importantes escenarios del mundo. 8CHO se presentará todos los domingos de agosto y los primeros dos domingos de septiembre a las 18 hs. en Aérea Teatro, Bmé. Mitre 4272, CABA. Entradas Alternativa Teatral. @danza_aerea.ar



Una excelente oportunidad para disfrutar esta original propuesta, que en septiembre se presentará en la ciudad de Vladivostok, Rusia.

Una singular mirada sobre el tango, tanto desde la danza como desde la música. Manteniendo la esencia del género rioplatense e inspirado en uno de los famosos pasos del mismo nombre: el ocho. Los bailarines suspendidos en sogas y arneses crean una nueva forma de espacialidad y un cúmulo de nuevas posibilidades para el tango; sin perder la sensualidad, la nostalgia, el humor y la fuerza expresiva del mismo.

Los temas musicales originales y arreglos van desde tangos electrónicos, acústicos a otros más tradi-

cionales. La dirección musical es de Juan Pablo Arcangeli, (Integrante original de Astilleros) y Martin Ghersa. La orquesta está formada entre otros por el cantante Alejandro Guyot y excelentes músicos del género.

La obra, que ya tiene un extenso recorrido por diversos festivales de Europa, USA y América Latina, a finales de septiembre se presentará en el Festival Internacional de Teatro del Pacífico, en el Teatro Marrinsky de la Ciudad de Vladivostok, Rusia.

Las funciones se acompañan con la muestra fotográfica «30 años de danza aérea», un bello recorrido fotográfico por la historia de la coreógrafa y de su grupo.

Ficha artístico técnica:

Coreografía y dirección artística: Brenda Angiel. **Dirección orquestal, música original y arreglos:** Juan Pablo Arcangeli, Martín Ghersa. **Bailarines:** Carla Bugiolacchi, Mauro Dann, Viviana Finkelstein, Morena Grasso, Rosina Heldner, Maximiliano Navarro, Guillermo Fabricio Pérez, Giselle Pezoa Iturra. **Orquesta:** Juan Pablo Arcangeli (contrabajo), Joaquín Apesteguía (guitarra), Pedro Kizskurno (bandoneón), Pablo Borghi (violín), Ada Gabriela Bernasconi (piano), Alejandro Guyot (voz). **Diseño de iluminación:** Anibal Corrado Vestuario: Pilar Belmonte, Carolina Ferraiuolo, Federico Salinas. **Aseores en tango:** Valencia Batiuk, Martín Ojeda, Juan Malizia, Damian Esell, Cesar Peral, Marcos Ayala. **Jefe técnico en velos:** Rodolfo Aguirre, Lucas Podestá, Maximiliano Cruz. **Diseño sonido:** Daniel Fabio Silva. **Dirección de reposición de obra:** Viviana Finkelstein **Producción general:** Brenda Angiel. **Prensa:** Daniel Franco. **Redes:** Paula Aguirre.

Trailer: <https://www.youtube.com/watch?v=jbktiC0oDoo>
Redes sociales:
@danza_aerea.ar / @brenda_angiel
www.aerialdance.com / www.danzaarea.com.ar

SEPTIEMBRE

semana de la **sensopercepción**

CLASES ABIERTAS Y GRATUITAS ▪ VIRTUALES Y PRESENCIALES

¡Una nueva propuesta para todo el país! Una semana de clases abiertas y gratuitas de Sensopercepción, una práctica de Educación Somática, que investiga a través del cuerpo en movimiento. Se realizará en diferentes provincias, y en modalidades virtuales y presenciales. A los encuentros virtuales se podrá acceder a través del enlace: <https://us06web.zoom.us/j/2270837398> sin previa inscripción. Toda la información de las actividades en @amancayeducaciondelmovimiento y en @estudio_kalmar_stokoe

Virtuales

23/9 lunes. CONVERSATORIO.

CON MARCELA BRETSCHEIDER, DÉBORAH KALMAR, OLGA NICOSIA y DANIELA YUTZIS. Modera Anahí Acosta.

24/9 martes. ESTERNÓN. COORDINA DANIELA YUTZIS.

25/9 miércoles. ESPIRALANDO DE LA CABEZA A LOS PIES. COORDINA MARCELA BRETSCHEIDER

26/9 jueves. EL CENTRO ZONA DE EXPANSIÓN Y ENCUENTRO. COORDINA OLGA NICOSIA.

27/9 viernes. UNA COLUMNA Y TRES ACCIONES HACIA UNA PEQUEÑA DANZA. COORDINA DÉBORAH KALMAR.

Presenciales

Provincia de Buenos Aires, CABA, Catamarca, Chaco, Chubut, Córdoba, La Rioja, Neuquén, Río Negro, Tucumán, San Juan.

Para las clases presenciales cada participante interesado@ deberá comunicarse con la docente a cargo de la clase. Esto va a optimizar la comunicación y facilitarnos los contactos. La información detallada de clases presenciales en cada provincia estará en un documento aparte que también podrán reenviar por Whatsapp/correo y que quedará fija en Instagram. También la revista Kiné colaborará para hacer circular la información. Pronto más detalles en: @amancayeducaciondelmovimiento

Convocan y organizan: Estudio Amancay - Estudio Kalmar-Stokoe Sensopercepción Espacio de Investigación

DEL 10 AL 13 DE OCTUBRE DE 2024

II encuentro nacional de río abierto argentina



Con mucha alegría, el equipo de Río Abierto Argentina invita a todos los instructores formados en esta casa, a reunirnos en lo que será el II Encuentro Nacional de Instructores de Río Abierto Argentina, a realizarse del 10 al 13 de octubre de 2024.

Una nueva oportunidad para reencontrarnos e intercambiar experiencias de trabajo y de vida. De la mano del equipo de Instructores de Buenos Aires, abordaremos una propuesta de nutrición y actualización del trabajo, aquí, lugar donde hace casi sesenta años surgió el Sistema.

Será una manera de honrar a nuestra querida maestra y fundadora, María Adela Palcos, manteniendo viva la llama del trabajo y del compromiso.

Como sabemos, la propuesta integral del Sistema Río Abierto es el encuentro con nuestro yo profundo o esencia, a través de lo que llamamos el trabajo sobre sí. Desde este pilar, abordaremos la propuesta tomando como eje tres grandes herramientas, a saber: movimiento, trabajo sobre sí y masaje y corrección postural.

En cada eje o línea de trabajo se presentarán las siguientes propuestas:

Movimiento

- Movimiento, voz y emoción - Leo Piatti.
- Los infinitos caminos que nos propone la música - Alejandra Aizencher.
- Movimiento y cuerpo creativo - Gaby Segade.

Trabajo sobre sí

- El arte y el trabajo sobre sí - Fernanda Paradelo.
- El trabajo sobre sí y nuestra conexión cósmica - Cris Plante.
- El trabajo con la falsa personalidad - Basí Catopodis.

Masaje y concientización postural

- Encuentro de culturas corporales - Jorge Goldín.
- Mani ... obras - Carlos Carraro.
- Sostén del suelo pélvico - Silvana Reisin.

Esta dinámica de temas compartidos, nos permitirá profundizar en una de estas herramientas mostrando la riqueza del trabajo desde diferentes perspectivas e improntas personales.

Para finalizar, el encuentro contará también con un espacio abierto a la comunidad. Todo un día para compartir talleres a cargo de diferentes instructores.

¿Por qué no en casa?

escriben: **Elida Noverazco y Mirtha Barnils**

Para personas con dificultades para trasladarse y que requieran un trabajo personalizado, Danza Armonizadora considera fundamental que no se abandone la continuidad del movimiento. Para eso, nada mejor que clases a domicilio. Años de experiencia avalan las mejoras evidenciadas tanto en el plano físico, como emocional y conductual.

En ningún momento se deja de lado la relación del individuo con su cuerpo y con su entorno. La

reeduación corporal, la valorización personal y la incorporación de nuevas conductas motrices, son los objetivos principales de las clases de Danza Armonizadora. Las mejoras obtenidas progresivamente se manifiestan en las distintas dimensiones de la persona: biomecánica, afectiva, relacional, cognitiva y expresiva. Son la danza y el movimiento los encargados de generar un mejoramiento psicofísico.

La ejercitación corporal es el vehículo a través del cual se logran

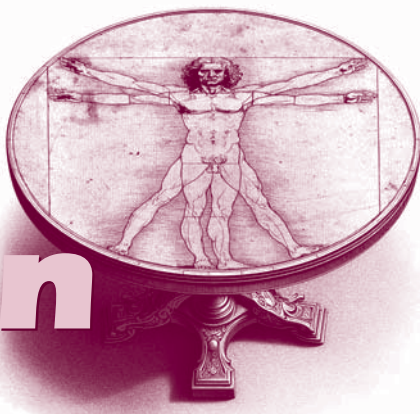


mejorías en el plano físico, en el plano vincular y social de las personas. Ya que los gestos corporales recuperados, permiten que las personas vuelvan a realizar tareas cotidianas, encuentros familiares y diferentes acciones íntimamente ligadas a la vida diaria.

Las clases de Danza Armonizadora plantean un abordaje integral. No se remiten únicamente al trabajo corporal, sino que brindan un acompañamiento y un espacio de reflexión. Otro de sus objetivos es que lo ejercitado pueda trasladarse más allá de la hora de encuentro. Se intenta generar un cambio que trascienda a las clases y optimice todos los momentos de la vida.

Elida Noverazco y Mirtha Barnils
Profesoras de Danza Armonizadora.

psicoterapia corporal y mediación



escribe: **Silvina Gimpelewicz**

La mediación es un espacio que se utiliza para que todas las partes involucradas en el conflicto, con el apoyo del mediador, logren expresar sus pensamientos y sentimientos, teniendo como fin establecer canales de diálogo para mejorar las relaciones interpersonales y la comunicación, donde los intereses de todos los participantes sean considerados.

Es un proceso breve y puntual, voluntario, en el cual una tercera persona imparcial llamada MEDIADOR es la pieza fundamental para llegar a un acuerdo satisfactorio entre las partes involucradas.

¿Cómo se realiza?

En el espacio suele haber un escritorio circular pues éste promueve un dialogo abierto y colaborativo. La equidad y la simetría elimina la posición de cabecera donde podría percibirse como más dominante. Esto ayuda a que todos se sientan iguales y evita las jerarquías. Por otro lado, la disposición en círculo permite que todos los participantes puedan verse fácilmente. Así también se percibe la neutralidad del mediador

¿Pero porque una mesa?

¿Qué pasa con el cuerpo y su protagonismo?

La visión escindida del cuerpo, racionalizado y relegado se reconoce como parte de la cultura occidental, persistiendo así la idea de que la mediación debe contemplar sólo aspectos como las palabras, la narrativa o el discurso de las partes. Sin embargo, desde la psicoterapia corporal se reconoce al cuerpo como un todo orgánico, holístico y cargado de significación e intencionalidad tanto para los mediadores como para quienes acuden a un servicio de mediación.

Sabemos que la comunicación no es tan solo lo que dicen las palabras. Cada silencio y cada gesto impregna los sentires, emociones

como el miedo o la desconfianza, que se plasman en nuestro cuerpo.

Es importante reconocer que existen interferencias que dificultan la comunicación y que pueden distorsionar los mensajes incluso cuando tanto el emisor como el receptor tengan la mejor intención. Algunos factores que influyen pueden ser: la ansiedad o el estrés que provocan una disminución en la capacidad de procesar la información adecuadamente; las emociones, al distorsionar la perspectiva del contenido del mensaje, ocasionando malos entendidos y restando claridad al mismo; los roles que cada individuo interpreta en la mediación; las expectativas de los diversos individuos; la autoimagen y la imagen que tienen las personas con las que se comunica; los prejuicios y estereotipos, así como el valor que los sujetos le otorgan a la realidad.

La mayor conciencia corporal permite una escucha más activa y conectada con el otro, lo que supone que trabajar el cuerpo antes o mientras se está en el proceso de mediación podría cambiar las posturas tanto mental como corporalmente. Asimismo, el tono muscular según sea su gradación modera el proceder o lo activa según la emoción que lo acompañe.

Generar empatía no solo implica a una voz acogedora, calma y agradable sino movimientos del mismo ritmo o cadencia para favorecer el encuentro.

El lenguaje psico corporal, los patrones de movimiento que son como una firma, única, expresa sin interferencias ni disfraces una faceta escasamente conocida u observada, la tensión corporal que puede esconder el miedo, una mirada puede expresar mucha información, y así todas nuestras posturas.

Dicha información de lo que está ocurriendo entre ambas partes es

directa y no usualmente tenida en cuenta u observada.

Cuando la narrativa no está acorde con la corporalidad y sabemos leerla obtenemos mayor información, la cual nos ayudará a comprender y desgranar parte del meollo del conflicto.

La respiración es otro canal de vital importancia pues cuando tenemos miedo la retenemos, así como a veces nuestras palabras pueden ser vitales y nuestro cuerpo mostrar lo contrario. Entender la mediación desde otras perspectivas donde la empatía corporal también tiene un rol preponderante nos completa muchas veces la escena.

Como mediadores y corporalistas estar conectados con nosotros sintonizando la misma frecuencia que los consultantes suele facilitar el reblandecimiento de aquello que se ha atascado o bloqueado.

La unificación conceptual del cuerpo y el rol que debe tener en la mediación, implica creatividad y construcción de otras formas de encuentro, así como capacidad de los mediadores de sorprenderse ante nuevas experiencias corporales, que a su vez atraviesan lo emocional y lo racional. Así, los puntos de vista se modifican cuando se cambia la perspectiva o el lugar desde donde se miran, y, en consecuencia, al moverse de forma física creamos un espacio idóneo para la transformación psíquica, ya que al optar por otros patrones de movimiento se está escogiendo o ensayando consciente o inconscientemente otros patrones de pensamiento o al menos la posibilidad de revisarlos, que potenciarían el proceso de mediación.

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

¿cantar con tensiones?

Nuestro deseo de cantar suele ser potente.

En nuestro imaginario la voz vuela libre, sonora, vibrante, conmovedora. Pero no siempre sucede así...

escribe: **Marcela Pietrovsky**

A veces fruncimos el ceño y nos ponemos serios; otras creemos que estamos relajados y el dedo pulgar de la mano hace fuerza hacia arriba; o acorazamos nuestro pecho; o tensionamos las rodillas, el cuello, la espalda... y ni nos damos cuenta. La mandíbula no cede, la boca articula poco.

Como consecuencia esa voz que imaginábamos libre y feliz no aparece. En su lugar se escucha un sonido retraído, opaco, quizás inexpresivo. ¿Por qué? ¿Qué hace que la voz no brille, no corra, no exprese emociones?

Las respuestas posibles son muchas, muchísimas, diría.

Más allá del desconocimiento sobre técnica vocal, si pensamos en alguien que nunca estudió canto, es lógico que aparezcan esfuerzos que compensan lo que aún no sabemos hacer correctamente. Pero esto también puede sucederle a un estudiante de canto principiante o avanzado.

Los motivos pueden ser técnicos y/o emocionales.

¿Quién no puso su cuerpo en tensión al sentirse expuesto, o cerrado ante una situación angustiada, o acelerado ante la exigencia?

Por supuesto que el aprendizaje de técnica vocal es fundamental para que esto no ocurra o, al menos, no se note. Sin embargo, a mi modo de ver, no es suficiente.

¿Me estoy divirtiendo? ¿Estoy conectando mi cuerpo con las emociones que deseo expresar? ¿Me permito sentir las?

Cualquier tensión en cualquier parte del cuerpo llegará a nuestras cuerdas vocales.

Por lo que será necesario primero descubrir esa tensión o incomodidad. Obviamente esto se facilita con la mirada de un buen docente.

¿Adónde percibo mis tensiones? ¿Es una, son varias?

¿Puedo proponerle a mi cuerpo movimientos que me ayuden a soltarlas, a destrabarlas? Y si bailo mientras canto ¿cambia la calidad de emisión de mi voz? ¿Y si le agre-



go la intención de lo que deseo transmitir, enojo, pasión, tristeza, timidez, seducción, se modifica en algo las sensaciones de mi cuerpo?

Te propongo un mini ejercicio: Aprendé el principio de la "Zamba para olvidar":

NO SÉ PARA QUÉ VOLVISTE, con eso nos alcanza.

- Cantala sin moverte, sin pensar en lo que estás diciendo, y percíbete. Describí cómo sentís tu cuerpo, tu voz.

Ahora repétela pero enojado/a, imagínate a quién se lo decís y usá tus brazos, tu mirada, la expresión de tu cara.

Ahora probá con frustración. Habías logrado olvidarlo/a y aparece en tu casa, ¡Ufa!

Volvé a cantarla con intención de seducirlo/la, como para que no se vuelva a ir.

¿Qué vas sintiendo en tu cuerpo con cada una de estas propuestas? ¿Cambió algo? ¿Desapareció alguna incomodidad?

Es un hermoso camino para probar y recorrer.

Buscá un docente que tenga esta mirada. O bien disfrutate en soledad, con placer y risas.

Marcela Pietrovsky es Maestra de canto. Formadora de docentes de canto. Autora de los libros: Quien canta, sus males espanta. El secreto de tu canto. El canto: La aventura de enseñar a enseñar.

Danza Inclusiva

• **Clases abiertas.** Lunes a las 17 técnica básica de DanceAbility y viernes a las 18 experimentación.
• **Podcast** de Danza Inclusiva y arte: Andares por el mundo tercera temporada. Accesible en el mundo. Idea y conducción Claudia Gasparini técnica y edición Elvira Grillo una producción de Fundación Fábrica de Artistas y Radio Ceibo. **El 22 de agosto** lanzamos el primer capítulo, que se **transmitirá todos los jueves a las 19:00 en Radio Ceibo y los lunes a las 21:30 por Radio RTV México.** No te preocupes si te lo pierdes en vivo, porque después podrás escucharlo en todas las plataformas de podcast. Dirección Claudia Gasparini. Informes: Ig: Andares Danza inclusiva Facebook: AndaresDanzaInclusiva Celu: +54 9 2994056103. andaresdanza@fabricadearistas.com

Presentación de Libro

• **Sábado 31 de Agosto:** Presentación del libro: **La Sensopercepción en la Trama de la Expresión Corporal**, de Olga Nicosia y Mercedes Oliveto. A las 16 hs. en Espacio Cultural Carlos Gardel, Olleros 3640. CABA.

Canto Latinoamericano

• **Viernes 23 de Agosto:** Trío Sinahuela y músicos invitados. En La Paila, Costa Rica 4848, CABA. Se aceptan donaciones de alimentos no perecederos para la olla popular. Sólo con reserva 15-4415-1190.

Educación Somática

29 Y 30 de Agosto: 2º JORNADAS DE EDUCACIÓN SOMÁTICA. Jueves 29 de Agosto: • **Clase del método Feldenkrais** – Facilita Olga Monzón - 15:00 a 17:00 hs. • **Clase de Esferodinamia R.P.** – Facilita Anabella Lozano – 18:00 a 20:00 hs. Viernes 30 de Agosto: • **Clase del método Feldenkrais** – Facilita Olga Monzón - 10:00 a 12:00 hs. • **Clase de Esferodinamia R.P.** – Facilita Anabella Lozano – 15:30 a 17:30 hs. • **Conversatorio:** "La educación somática y su propósito de aprender la autoregulación de nuestras tensiones de la vida cotidiana" – Olga Monzón y Anabella Lozano - 18:00 a 20:00 hs. Presencial. Escuela Experimental de Danza Contemporánea. Planas 165-Neuquén. • **Informes e Inscripción: 299-4216209 (Solo mensajes de whatsapp).** Organiza Cooperadora Prodanza Patagonia.

Chi Kung

• **Agosto a diciembre 2024 Clases de Chi Kung Gratuitas en Hospitales Públicos.** Hospital Rivadavia los martes de 13 a 14.30 horas, en Las Heras 2670, CABA, Pabellón Molina, 1er piso, con Javier Rodríguez, Mintcho Garramone y Carlos Trosman. Hospital Ramos Mejía los miércoles de 15 a 16.30 hs, en Gral. Urquiza 609, CABA, Gimnasio de Rehabilitación Respiratoria, Planta Baja camino al Comedor, con Andrea Ronconi, Pablo Mateu y Carlos Trosman. Para todo público. Sin inscripción previa. **Clases gratuitas en Plazas,** más información: www.iiqgargentina.com.ar

Performance participativa

• **24 de agosto.** El Equipo de Antropología del Cuerpo de la UBA, cumple 20 años. «Maguem», afronta el Tanatos que hoy nos acecha. Entrada Gratuita. Centro cultural Haroldo Conti. Más info: <http://conti.derhuman.jus.gov.ar/2024/08/cuerpos.php>

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 49544569 / 4951-3870. www.institutopuiggrós.com

Sensopercepción

• **Segundo sábado de cada mes.** Experimentación y creatividad, **Talleres presenciales.** Temas: -Las fascias y su rol en la conciencia del movimiento. -"Las relaciones transversales de las cadenas miofasciales". Coordina: Prof. Olga Nicosia, Más Información: olganicosia@gmail.com IG @nicosiaolga 4832-9427 / 5491149738425. Fb: Sensopercepcion Nicosia

Lo Femenino

Talleres abiertos a toda mujer que desea **expandir su vitalidad a través del Método Feldenkrais.** •Español/ Inglés •Organizado por PausaFeldenkrais, Angie Junquera, Marcela Bretschneider. Contacto: nkrais@gmail.com workshops.pausa.feldenkrais@gmail.com Cel.: 5491144242206. IG: @marcela.bretschneider

Esferodinamia

• **Agosto-Septiembre-Octubre:** •Clases de Entrenamiento y Práctica. •**Modalidad Presencial y Virtual.** •Esferodinamia RP. •Esferodinamia para Embarazadas. •Encuentros con Acompañantes. •Docentes Escuela Esferobalones. •Informes: Tel: +54 9 3400-666791 - esferobalonesescuela@gmail.com + 54 9 1138693336.

Danzaterapia

• **Seminario, Grupo de estudio en movimiento,** Laboratorio y Clases de Danza Creativa Danzaterapia. Coord: María José Vexenat. Docente, coreógrafa e investigadora. Espacio: Casa Nazaret CABA. www.majovexenat.com

Sistema Milderman

• **Formación-instructorado 2024 del Sistema Milderman.** •Nuevos grupos inician en Agosto y Septiembre. SEDES en Argentina y Modalidades Online - Semipresencial - Presencial Coordinación General: Profesora Mariel Crispino. Informes: +5491130927365 movimientoexpresivom@gmail.com @marielsabrinacrispino @movimiento_expresivo -

Dos en Danza

• **«Dos en Danza» Taller presencial, vivencial, abierto a todo público.** «Dos en Danza» surge de años de amistad, profesión, vida compartidas. Habermos formado inicialmente en el profesorado de Expresión Corporal de Patricia Sokoe, nos reuní y ligó fuertemente. Nuestra búsqueda se orienta a recuperar un registro de sí, a promover una escucha sensible desde la Autoconciencia a través del Movimiento, que guiará Marcela, gran maestra y **experta en el Método Feldenkrais.** Contacto: nkrais@gmail.com workshops.pausa.feldenkrais@gmail.com Cel.: 5491144242206. IG: @marcela.bretschneider

Shiatzu y Chi Kung

• **Abril a diciembre 2024. CLASES DE CHI KUNG GRATUITAS EN HOSPITALES PÚBLICOS.** Hospital Rivadavia los martes de 13 a 14.30 horas, en Las Heras 2670, CABA, Pabellón Molina, 1er piso, con Javier Rodríguez, Mintcho Garramone y Carlos Trosman. Hospital Ramos Mejía los **miércoles de 15 a 16.30 hs,** en Gral. Urquiza 609, CABA, Gimnasio de Rehabilitación Respiratoria, Planta Baja camino al Comedor, con Andrea Ronconi, Pablo Mateu y Carlos Trosman. Para todo público. No se requiere inscripción previa. Clases gratuitas en Plazas, Más info: www.iiqgargentina.com.ar

Talleres de Teatro y Danza

Taller de teatro y Movimiento para personas mayores. Fundación Navarro Viola. Recoleta. Gratuito. **Lunes de agosto y setiembre de 11 hs a 13 hs.** •Taller de Danza Expresión Corporal. **Miércoles 17:30 a 19:00** en Bulnes 892. Almagro. Arancelado. Grupal. Anual. •Clases personalizadas. Individuales. Comparativas. En CABA. 1166853926. Cuerpo danza Teatro en FB. Csoloaga60@hotmail.com Cristina Soloaga en IG

Método Feldenkrais

¡Prepárate para un viaje de precisión y refinamiento con «Bajo el Roble»! **Entrenamiento Avanzado Internacional para Profesionales del Método Feldenkrais.** Con la renombrada entrenadora Yehudit Silver desde Tel-Aviv. •Series de Clases Magistrales: - Enfoque en precisión, refinamiento, habilidades y comprensión de la Integración Funcional. - Observa el desarrollo de nuevas lecciones de IF con atención a los más finos detalles. - Modalidad Online con reuniones mensuales de 4 horas. •Los participantes tendrán acceso a las grabaciones de cada sesión. •**Entrenadora: Yehudit Silver:** Entrenadora Feldenkrais desde 2010. Formada en Tel-Aviv. Especializada en Desarrollo Evolutivo y psicología. Organizado por Pausa Feldenkrais: - Angie Junquera & Marcela Bretschneider. - Información o contacto: workshops.pausa.feldenkrais@gmail.com - Angie: +54 9 11 2672 0594 - Marce: +54 9 11 4424 2206 •Inscríbete aquí: <https://docs.google.com/forms>

Danza y Trazo Gráfico

• **Noviembre 2024: Nuevo Programa online de Segni Mossi.** «La Relación entre la Danza y el Trazo Gráfico» Curso de Capacitación de 3hs. •**30 de Noviembre y 1º de Diciembre.** Se entregarán certificados - Vacantes limitadas. Info e inscripción: @segni_mossi_argentina Invita y organiza: @movimiento_expresivo. Colaboran y apoyan: @valekovadloff @kine.revista

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 poesiaincorporalenmovimiento@gmail.com

Danza Transpersonal

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

Adicciones

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

Instituto de la Máscara

• **¡Inscripciones 2024 Abiertas!** • **Formaciones y Diplomaturas Online y Presencial.** No requieren experiencia previa. ¡Todavía podés sumarte! • **"Psicodrama"** por Mario Buchbinder y Claudia D'Agostino. Todos los Miércoles 18:30hs Online/Presencial. • **«Clínica Corporal y Arte»** por Elina Matoso y Claudia D'Agostino. Todos los Jueves 18:30hs Online/Presencial. • **«Seminario** Especialización en Psicodrama y Clínica Corporal» por Elina Matoso, Mario Buchbinder y Claudia D'Agostino. **Segundo Sábado de cada mes, online.** •informes e inscripciones: Wsp: +54 1164282944. Mail: institutomascara@gmail.com

La Voz y el Cuerpo

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

QI GONG (Chi Kung).

Gimnasia china para la salud. Seminario LAS MARCHAS GUOLIN PARA LOS ÓRGANOS. Marcha del riñón, Marcha del pulmón, Marcha del Bazo-Higado, Marcha del corazón. **Comienza en Agosto 2024.** CABA presencial el **1er y 3er sábado de cada mes** de 9 a 13 hs y clase teórica por zoom el **2do jueves del mes** de 19.30 a 21.30 hs. Comienza el **Sábado 3/8/24** en Palermo, con Daniel Letieri y Carlos Trosman. • **OLIVOS 4to sábado de cada mes.** Horario de 9 a 17hs. • **Comienza el Sábado 24/8/24** con Guillermo Cid. Vacantes limitadas. Se entrega material didáctico y Certificados de Asistencia. En Instituto Internacional de Qi Gong Argentina. Informes www.iiqgargentina.com.ar Whatsapp: +54 9 11 6656-5215. • **En octubre 2024:** «Respiración por las 4 Puertas». • Chi Kung (Qi Gong), gimnasia china para la salud. Comienzan clases para principiantes y avanzados **presenciales y virtuales** con Profesor@s del Instituto Internacional de Qi Gong Argentina en distintos barrios de CABA y en otras localidades y horarios. El Qi Gong mejora la circulación de la sangre y la energía, la concentración y la flexibilidad. Regula el ritmo respiratorio y cardíaco. Puede ser practicado por personas de cualquier edad y condición física. Consultar profesores certificados, horarios y lugares en <https://iiqgargentina.com.ar/clases/>

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

Asociación Feldenkrais Arg.

• **Divulgación.** Nuevos proyectos y acciones. Más información en: feldenkrais.org.ar/Asociación **Feldenkrais Argentina instagram.com/**

Formación Masaje Tailandés

• **Curso de Nivel Inicial** de Masaje Tradicional Tailandés (Nuad Thai). Grupos reducidos. Formación personalizada. Para más Información: escuelanuadthai@gmail.com www.escuelanuadthai.com

Prácticas Somáticas

• **3 y 4 de octubre 2024.** Iv Encuentro De Pensamiento sobre Prácticas Somáticas: Urgencias del cuerpo en estado de crisis. **Instituto de Artes del Espectáculo / Centro Cultural de la Cooperación - Formato mixto, presencial y online.** • Ponencias y Conferencias, Proyecciones + Reflexión y Elaboración de un Manifiesto Colectivo. • Conferencia Performativa. Organizada por la Revista Kiné. Consultas. Instituto de Artes del Espectáculo artedesdeespectaculo@filo.uba.ar encuentro.practicas.somaticas@gmail.com. (05411) 5287-2629. 25 de Mayo 217 3er piso (CABA).

Cuerpo y Artes Escénicas

• **Junio-Agosto:** Seminario intensivo: Sistema Nervioso, Neuroplasticidad y Conectividad para Artistas Escénicas, a cargo de Eugenia Fernández Gambinals (Médica) y Gabriela González López. Modalidad virtual y asincrónica. Para más información e inscripción: contactogabrielaigonalezlopez@gmail.com

Semana Sensopercepción

• **23 al 27 de Setiembre. Todo Gratis.** Encuentros virtuales y Clases presenciales en todo el país. Más info: @estudio_kalmar_stokoe @amancayeducaciondelmovimiento

Terapia Corporal

• **Terapia Corporal individual y grupal. - Psicoterapia Individual, vincular y grupal. -** Psicodrama, Grupos y Corporeidad. Dirección: Mariana Sciotti - Claudio Mestre. • **Curso de Formación en Coordinación Grupal y Sociopsicodrama.** Si querés solicitar un turno para **terapia corporal** comunicate al 1559579536. www.institutovathia.com

Shiatzu Kan Gen Ryu

• **TALLERES** con Carlos Trosman y Daniel Letieri (en Almagro, CABA). **-SÁBADO 14 de SEPTIEMBRE de 14 a 19 hs** (zona Abasto): SHIATZU PARA HOMBROS, BRAZOS Y MANOS. Puntos de digitopresión y estiramientos para aliviar dolores de hombros y brazos. **-SÁBADO 19 de OCTUBRE de 14 a 19 hs** (zona Abasto): SHIATZU PARA TÓRAX Y ABDOMEN. Todas las Cursos y Talleres son teórico-prácticos Se entrega material didáctico y Certificados de Asistencia. Para todo público. Vacantes limitadas. En Escuela de Shiatzu Kan Gen Ryu. www.shiatzukanryu.com.ar Whatsapp: +54 9 11 6656-5215.

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: Fernando y Leo. **Miércoles de 19 a 21 hs** - Coordinan: Basi Catopodis y Gaby Segade. • **Taller de Liberación 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 fundacionrioabierto@gmail.com

• **Domingos en Acción:** Todos los **domingos a las 18 hs.** volvemos con las clases de movimiento vital expresivo. Coordinan instructores rotativos.

• **Clases de Movimiento Libre - Cada Tercer Sábado de Mes.** de 16 a 18 hs. Espacio de movimiento libre. Coordina: Gabriela Segade. Actividad con inscripción previa.

• **Encuentros de Meditación** volver al eje, a la conciencia, al silencio y la paz interior. **Lunes 19 a 20 hs.** Coordina: Jorge Goldín. Con bono contribución.

• **Sábado 7 de septiembre 16 a 18 hs.: Ciclo de Talleres Abiertos a la Comunidad - "La comunicación en los tiempos que corren, los diálogos en red".** Una propuesta de encuentro y de exploración corporal alrededor de los modos en que conecto conmigo y con los otros. Con bono contribución.

• **Inmersión en Río Abierto 2024: Entre el 22 y 26 de agosto,** Programa de Inmersión en Río Abierto. Una experiencia de 10 días con talleres, clases y masajes a cargo de los instructores más experimentados.

• **jueves 22 al lunes 26 de agosto: Convivencia en la Cordillera de los Andes,** una experiencia única en escenarios naturales elegidos por su particular energía. Coordinada por el equipo de instructores profesionales.

• **Aventuras Teatrales en Río Abierto: Seminario de iniciación actoral,** dirigido a personas que quieran dar sus primeros pasos en el mundo del teatro o que hayan tenido alguna experiencia y quieran retomar. **Los Martes de 19 a 21 hs.** Coord.: Mariano González. Actor, director y docente de teatro. Actividad arancelada con inscripción previa. • **BOCHA: MÚSICA EN MOVIMIENTO.** Combinamos el Movimiento Expresivo y la improvisación musical a través del Ritmo con Señas. **Sábado 24 de agosto, 19 hs.** Actividad arancelada con inscripción previa.

• **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 III por zoom:** Encuentros para profundizar el manejo de los recursos expresivos y supervisar los trabajos profesionales. **Encuentros mensuales de 11 a 15 hs, el tercer sábado de cada mes por Zoom.** Coordinan, Lidia Crescente y Noemí Dieguez.

• **Yoga Terapéutico - por Zoom :** Lunes 11 hs. Coordina Fernanda Parada. • **Clases por zoom.** Consultá la grilla horaria en www.rioabierto.org.ar o por mail a fundacionrioabierto@gmail.com

• **Del 10 al 13 de octubre de 2024.** El equipo de Río Abierto Argentina invita a todos los **instructores formados en esta casa,** a reunirnos en lo que será el **II Encuentro Nacional de Instructores de Río Abierto Argentina.** Para finalizar, el encuentro habrá un espacio abierto a la comunidad. Para compartir talleres a cargo de diferentes instructores. Info: fundacionrioabierto@gmail.com 4833-0813/6889. Actividad arancelada con inscripción previa. Info: fundacionrioabierto@gmail.com 4833-0813/6889.



Kiné la revista de lo corporal, se edita 5 veces por año en forma ininterrumpida desde 1992. En todas esas ediciones hemos publicado una gran cantidad y variedad de textos, imágenes, informaciones... que dan cuenta de la intensa actividad de un campo complejo y en constante reformulación: *el campo de lo corporal*. En el año 2020, iniciamos una nueva etapa en la que la edición de la revista se realiza en formato digital. Con los mismos objetivos que nos impulsaron durante los últimos 32 años.

• *Equipo Kiné*: editor: Carlos Martos - dirección periodística: Julia Pomiés - diseño, arte y diagramación: Rubén Longas, Julia Pomiés - *Asesoran y escriben*: Susana Kesselman (Biopolítica, Eutonia) / Elina Matoso (Clínica Corporal, Máscaras) / Mónica Groisman (Cuerpo y Psicoanálisis) / Carlos Trosman (Psicología Social, Qi Gong, Shiatzu) / Olga Nicosia (Anatomía Funcional, Osteopatía) / Silvia Mamana (Esferokinesis, Body Mind Centering) / Raquel Guido (Expresión Corporal, Artes del Movimiento) / Marta Jáuregui (Medicina Clínica) / Mariane Pécora (Comunicación Social) / Celeste Choclín (Dra en Ciencias Sociales) / Emiliano Blanco (docente de Expresión Corporal, Performer) / Paola Grifman (Psicóloga UBA, investigadora de la voz). Elida Noverazco (Danza Armonizadora)

Hasta el 30/08/24: Suscripción a las 5 ediciones del año 2024: \$8000.-

COMPRA DE EJEMPLARES, POSTERS, LIBROS



5 ejemplares Digitalizados
Arg. \$ 8000.- / Internacional U\$S 20.-

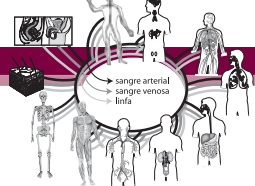
5 posters Digitalizados
Arg. \$ 5000.- / Internacional U\$S 20.-



2 libros digitales de la Colección Kiné Biblioteca
Arg. \$8000.- / Internacional U\$S 20.-

En Argentina: realizar 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 compras internacionales consultar por mail a kine@revistakine.com.ar



Somos un sistema de sistemas ÍNDICE DE INFORMES Y POSTERS

- Kiné 56: Somos un sistema de sistemas integrados en compleja red.
- Kiné 57: Sistema Circulatorio. Desde el corazón al amor.
- Kiné 58: Sistema Respiratorio. Anatomía y fisiología. Dejar de fumar.
- Kiné 59: Sistema Urinario: Para filtrar toxinas.
- Kiné 60: Sistema Digestivo: Apetito y ansiedad.
- Kiné 61: Sistema Osteoarticular 1: Huesos, órganos vivos. Maniobras óseas en el masaje.
- Kiné 62: Sistema Osteoarticular 2. Articulaciones. Tejido conectivo y ligamentos.
- Kiné 63: Sistema Muscular 1. Músculos de la cara.
- Kiné 64: Sistema Muscular 2. Hay músculos en todos los sistemas.
- Kiné 65: Sistema Muscular 3: Musculatura esquelética. La postura. Tono neuromuscular.
- Kiné 66: Sistema Nervioso 1. Central y Periférico.
- Kiné 67: Sistema Nervioso 2. Respuestas Motoras. De las sensaciones a la Percepción.
- Kiné 68: Sistema Nervioso 3. El Sistema Nervioso Autónomo. Pánico, ansiedad, estrés.
- Kiné 69: Sistema Endocrino. Hormonas en acción.
- Kiné 70: Sistemas Inmune y Linfático 1. Defensas.
- Kiné 71: Sistemas Inmune y Linfático 2. Drenaje Linfático y masaje.
- Kiné 72: Sistema Reproductor 1. Anatomía y Fisiología. XX, XY y otras complejidades.
- Kiné 73: Sistema Reproductor 2. Concepción, anticoncepción y embarazo.
- Kiné 74: Sistema Tegumentario: Piel, pelo, uñas. Un sistema protector y de comunicación.
- Kiné 75: Origen Embriológico de los Sistemas.
- Kiné 76: Dolor de Espalda. Posibles causas y alivios.
- Kiné 77: Sistema Fonador: voz, grito, canto.
- Kiné 78: Músculos en Acción (1): Regulación nerviosa de la contracción muscular.
- Kiné 79: Músculos en Acción (2): Flexibilidad. Las fascias: un sistema de integración.
- Kiné 80: Músculos en Acción (3): Fuerza.
- Kiné 81: Músculos en Acción (4): Resistencia.
- Kiné 82: Músculos en Acción (5): Coordinación.
- Kiné 83: Músculos en Acción (6): Tono muscular.
- Kiné 84: Huesos en Acción (1): Tejido óseo y movimiento. Los huesos, funciones, estabilidad y sostén.

Consultar el índice completo de los contenidos de todas las ediciones de Kiné en www.revistakine.com.ar

- Kiné 85: Huesos en Acción (2): Las fracturas.
- Kiné 86: Dolor (1): Funciones del dolor. Dolor crónico.
- Kiné 87: Dolor (2): Columna vertebral y postura.
- Kiné 88: Dolor (3): El mundo sobre los hombros. Tendinitis del manguito rotador, codo de tenista, síndrome del túnel carpiano.
- Kiné 89: Dolor (4): La salud del nervio ciático. Técnicas para aliviar dolores.
- Kiné 90: Dolor (5): Rodilla, Tobillo, Pié. Serie de ejercicios ilustrados.
- Kiné 91: Artrosis y Artritis. Principales diferencias.
- Kiné 92: Colesterol. Enfoque clínico y psicosomático. Homeopatía. Masaje.
- Kiné 93: Diabetes. Prevención y tratamiento. Testimonios.
- Kiné 94: Alergias. Asma. Rinitis. Eczemas.
- Kiné 95: Osteoporosis. Prevención y tratamiento.
- Kiné 96: Anorexia y Bulimia, propuestas desde: Medicina, Psicoanálisis, Eutonia, Shiatzu, etc.
- Kiné 97: La salud de la postura. Desde la gestación a la vejez.
- Kiné 98: Escoliosis y problemas posturales. Prevención, y tratamiento.
- Kiné 99: Alteraciones posturales por mal funcionamiento de las vísceras
- Kiné 100: Problemas: trabajo, postura y computadora
- Kiné 101: Otra vez la voz. herramienta de transformación.
- Kiné 102: Hiperlordosis. (Posturas que duelen 1)
- Kiné 103: Hipercifosis (Posturas que duelen 2)
- Kiné 104: Cervicales (Posturas que duelen 3)
- Kiné 105: Los piés. (Posturas que duelen 4)
- Kiné 106: Grupos Musculares 1: Abdominales
- Kiné 107: Grupos Musculares 2: Los glúteos y la salud del nervio ciático.
- Kiné 108: Grupos Musculares 3: Suelo Pélvico.
- Kiné 109: Grupos Musculares 4: Entre los Omóplatos.
- Kiné 110: Grupos Musculares 5: El Cuello.
- Kiné 111: Contracturas 1: Diagnóstico.
- Kiné 112: Contracturas 2: Tratamientos.
- Kiné 113: Contracturas 3: Cabeza, Bruxismo, Jaquecas de origen muscular.
- Kiné 114: Contracturas 4: Torso. Lumbago.
- Kiné 115: Contracturas 5: Brazos y piernas.
- Kiné 116: Articulaciones en peligro 1: Columna. Hernia de disco.
- Kiné 117: Articulaciones en peligro 2: Cadera: Coxofemoral.
- Kiné 118: Articulaciones en peligro 3: Hombro.
- Kiné 119: Articulaciones en peligro 4: Rodilla.
- Kiné 120: Articulaciones en peligro 5: Tobillo.
- Kiné 121: Fascias 1: Un sistema de integración.
- Kiné 122: Fascias 2: Fascia tóracolumbar., Dolor de espalda, enfoques innovadores.
- Kiné 123: Fascias 3: Muslos. Fascia Lata.
- Kiné 124: Fascias 4: Tendinitis.
- Kiné 125: Fascias 5: Plantar y Tendón de Aquiles.
- Kiné 126: Músculos un enfoque global (1) Abdominales.
- Kiné 127: Un enfoque global (2) Psoas Iliaco.
- Kiné 128: Un enfoque global (3) Diafragma.
- Kiné 129: Un enfoque global (4) Lumbalgias.
- Kiné 130: Un enfoque global (5) Suelo Pélvico.
- Kiné 131 a 135: Cadenas musculares 1, 2, 3, 4 y 5.
- Kiné 136: Músculos en movimiento (1) Fuerza.
- Kiné 137: Músculos en movimiento (2) Elasticidad.
- Kiné 138: Músculos en movimiento (3) Velocidad.
- Kiné 139: Músculos en movimiento (4) Potencia.
- Kiné 140: Músculos en movimiento (5) Resistencia.
- Kiné 141: Capacidades Sensitivo-Motoras (1) Coordinación.
- Kiné 142: Capacidades Sensitivo-Motoras (2) Ritmo.
- Kiné 143: Capacidades Sensitivo-Motoras (3) Equilibrio.
- Kiné 144: Capacidades Sensitivo-Motoras (4) Precisión.
- Kiné 145: Capacidades Sensitivo-Motoras (5) Destreza.
- Kiné 146: La salud de la postura (1) Cuidados.
- Kiné 147: La salud de la postura (2) Espalda.
- Kiné 148: La salud de la postura (3) Escoliosis.
- Kiné 149: La salud de la postura (4) Sedentarismo.
- Kiné 150: La salud de la postura (5) Vísceras.
- Kiné 151: Sistemas: así en la célula como en el cosmos.
- Kiné 152: Articulaciones 1: funciones, cuidados, rehabilitaciones.
- Kiné 153: Articulaciones 2: el hombro.
- Kiné 154: Articulaciones 3: rodillas.
- Kiné 155: Articulaciones 4: tobillo.
- Kiné 156: Sistema Nervioso: Primera Parte La percepción del mundo
- Kiné 157: Sistema Nervioso: Segunda Parte: del cerebro al músculo
- Kiné 158: Sistema Endocrino: Funciones y Disfunciones.
- Kiné 159: Sistemas Inmune y Linfático: Primera Parte.
- Kiné 160: Sistemas Inmune y Linfático: Segunda Parte Fortalecer las defensas. La importancia de la **Psiconeuroinmunoendocrinología**.