

## NUEVAS ADICIONES USO Y ABUSO DEL CELULAR

### Y ADEMAS

- 20 AÑOS DE ORQUESTA EN LA UNTREF
- HOSPITALES EN MOVIMIENTO
- METODO FELDENKRAIS Y MUSICA
- ORIGEN DE LA IMAGEN CORPORAL
- TEXTUALIZAR EL CUERPO

## INFORME Y NOTA POSTER DOLOR EN LAS ARTICULACIONES causas y nuevos tratamientos

¿ARTRITIS O  
ARTROSIS?







**En tapa:**  
"Bailarina Articulada"  
intervención anatómica de longas+pomiés  
sobre una obra del escultor italiano  
Antonio Canova (1757 - 1822)

**Kiné**

está asociada a



**AReCIA**

Asociación de  
Revistas Culturales  
Independientes  
de Argentina

[www.revistasculturales.org](http://www.revistasculturales.org)

**DISPONIBLE EN**  
[www.revistakine.com.ar](http://www.revistakine.com.ar)

**SUPLEMENTO ANUAL • GRATUITO**

**Guía 2025**  
**Kiné DE LO CORPORAL**  
Año XXXIII - Nº 33 [www.revistakine.com.ar](http://www.revistakine.com.ar)

ARTETERAPIA	EXPRESION CORPORAL
BIOENERGETICA	GIMNASIA CONSCIENTE
BODY MIND CENTERING	MASAJES
CLINICA CORPORAL	MASCARAS
CORPODRAMA	METODO FELDENKRAIS
CUERPO Y ARTES ESCÉNICAS	QI GONG
CUERPO Y VOZ	SHIATSU KAN GEN RYU
DANZA ARMONIZADORA	SENSOPERCEPCIÓN
DANZA BUTOH	SISTEMA RIO ABIERTO
DANZA COMUNITARIA	YOGA
DANZA INTEGRADORA	
DANZATERAPIA	
EMBARAZO Y PARTO	
ESFERODINAMIA	
ESFEROKINESIS	
EUTONIA	

**CARRERAS CURSOS PROFESIONALES** EDICION ANUAL GRATUITA

- EXPRESION CORPORAL •DANZA •DANZATERAPIA •ANATOMIA•
- TERAPIA CORPORAL •CREATIVIDAD •MASAJES •GIMNASIA CONSCIENTE •ESFERODINAMIA •EUTONIA •BIOENERGETICA
- SHIATSU •METODO FELDENKRAIS •PSICODRAMA • QI GONG
- MASCARAS •TAI CHI •ESFEROKINESIS • ARTETERAPIA • YOGA•

**Esta guía permanecerá disponible durante todo el año 2025 para consultarla o descargarla gratuitamente**

[www.revistakine.com.ar](http://www.revistakine.com.ar)

[www.revistakine.com.ar](http://www.revistakine.com.ar)

**Kiné**

**SUSCRIPCIÓN ANUAL DIGITAL**

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

**\$15.000.- por todo el año 2025**

**El modo de pago en Argentina:** depósito o transferencia a la cuenta Nº 13874/6. Caja de Ahorro en Pesos. Banco Provincia de Buenos Aires Sucursal 04007. CBU: 0140007603400701387469. ALIAS: revistakine. IMPORTANTE: enviar el comprobante de pago con el nombre completo a [kine2@revistakine.com.ar](mailto:kine2@revistakine.com.ar)

Para **suscripciones internacionales U\$S 20.-** consultar por e-mail a [kine2@revistakine.com.ar](mailto:kine2@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 2025 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

**Kiné**®

la revista de lo corporal

año 33 - nº 165  
diciembre 2024 - abril 2025

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 (5ª parte) ARTICULACIONES**

- 3 Movilidad y Clasificaciones**  
*Olga Nicosia, Julia Pomiés*
- 4 ¿Artritis o Artrosis?**  
*Dr. Andrés Burkett*
- NOTA - POSTER**
- 6 Características y funciones**  
*Julia Pomiés, Olga Nicosia, Rubén Longas*
- 7 Eutonia y sensibilidad ósea**  
*Susana Kesselman*
- 9 Nado entonado**  
*Paola Grifman*
- 9 Articulaciones al agua**  
*Cecilia Cavalié*
- 10 Bailar los huesos**  
*Emiliano Blanco*
- 10 Uniones inflamadas**  
*Carlos Trosman*

**Informe Biopolítico: NUEVAS ADICCIONES USO Y ABUSO DEL CELULAR**

- 12 Detrás de la pantalla**  
*Celeste Choclin*
- 15 Gratificación Instantánea**  
*Carolina Di Palma*
- 16 Simbiosis antropológica**  
*Mirtha Barnils, Gabriela Prosdocimi*
- 18 Consumo para tapar la falta**  
*Perla Tarello*
- 19 ¿El fin de la conversación?**  
*David Le Bretón*
- 20 ¿Cuerpo estás?**  
*Carlos Trosman*

**ADEMAS**

- 11 Imagen inconsciente del cuerpo**  
*Susana Volosin*
- 21 Método Feldenkrais en la música**  
*Evangelina Judith Carrara*

**En la sección CUERPO &**

- 23 Hospitales en movimiento**  
*Carlos Trosman*
- 24 20 años de la orquesta OIANT - UNTREF**  
*Susana Ferreres*
- 26 Textualizar el cuerpo**  
*María Dora García*

**27 guía de profesionales y cursos**

**30 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.

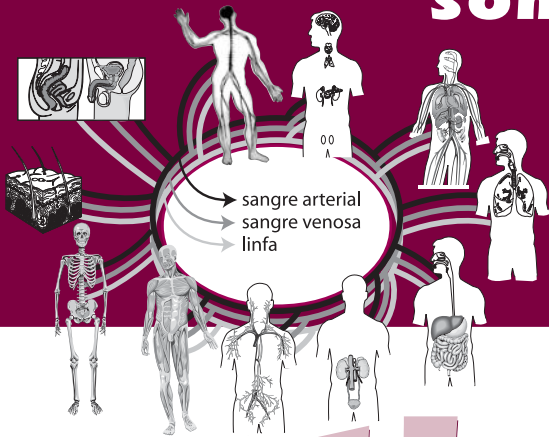
**Registro Nacional de la Propiedad Intelectual Nº 5300347 - ISSN 2346-9412.**

Redacción y publicidad: Leopoldo Marechal 830, 11º A (1405) CABA - tel: 4981-2900.

[kine@revistakine.com.ar](mailto:kine@revistakine.com.ar)  
[www.revistakine.com.ar](http://www.revistakine.com.ar)







# dolor articulares



El cuerpo humano tiene más de 300 articulaciones (relación entre dos o más huesos por medio de partes blandas) que actúan como bisagras, palancas, amortiguadores... nos permiten mantenernos de pie, caminar, arrodillarnos, saltar, trepar, empujar, estirar... y otros mil movimientos cotidianos. Tanto si se trata de una articulación voluminosa como la de la rodilla o diminuta como la del dedo meñique del pie, cada una de ellas constituye una unidad altamente compleja. Una maravilla mecánica que mantiene los huesos a la distancia precisa para que podamos realizar movimientos coordinados y, al mismo tiempo, garantiza que éstos se deslicen suavemente uno sobre el otro, evitando que las superficies óseas se bloqueen o desgasten.

## clasificaciones según su movilidad

escriben Olga Nicosia y Julia Pomiés

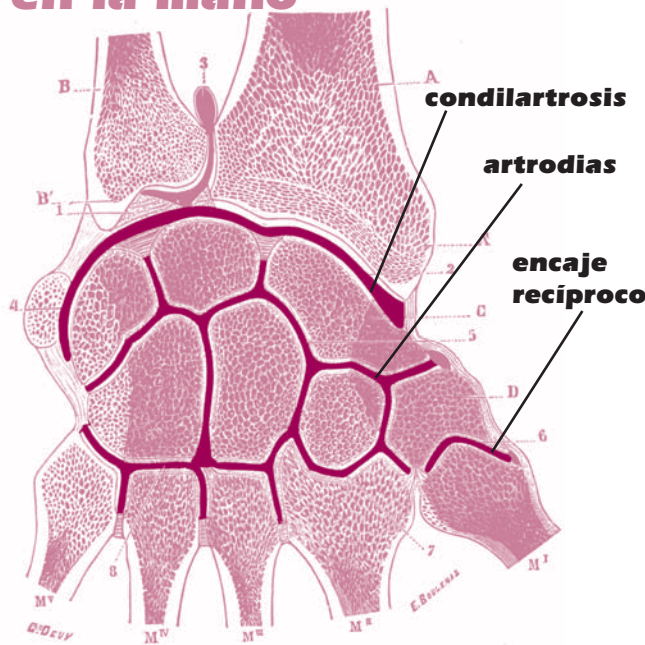
Según su grado de movilidad las articulaciones se clasifican en:

- sinartrosis,
- anfiartrosis y
- diartrosis

La armonía en la funcionalidad de todas las articulaciones nos permite alcanzar un perfecto equilibrio entre estabilidad y movimiento

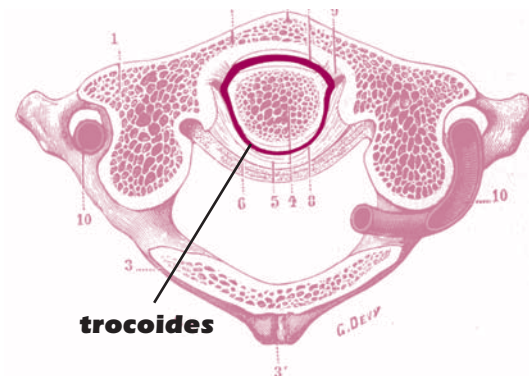
### distintos tipos de articulaciones móviles (diartrosis)

#### en la mano

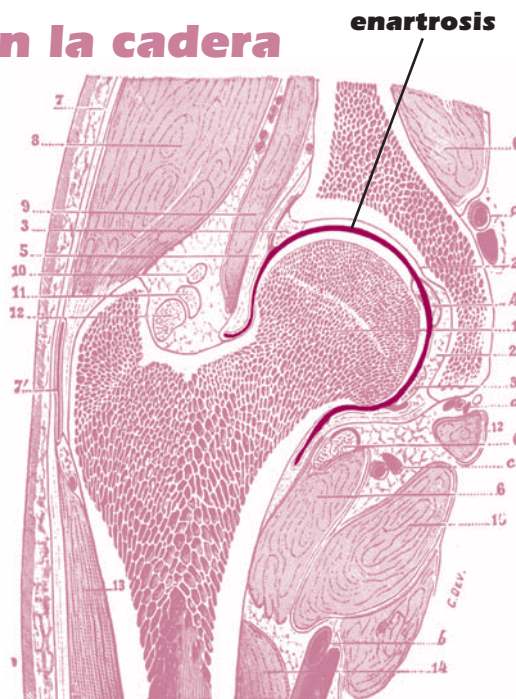


Existen distintos tipos de articulaciones móviles (diartrosis). **Enartrosis:** constituidas por una cabeza esférica y una cavidad completa o incompleta, como la articulación coxo-femoral de la cadera o la escápulo-humeral del hombro; tienen la mayor amplitud de movimientos (rotación, flexión, extensión, abducción, adducción, circunducción). **Condilartrosis:** una cabeza alargada (cóndilo) y una cavidad glenoidal. **Encaje recíproco:** superficies cóncavas por un lado y convexas por el otro. **Trocleartrosis:** las superficies articulares son una garganta en forma de polea y una cresta. **Trocoides:** una cabeza cilíndrica que gira dentro de un anillo osteofibroso. **Artrodias:** superficies planas o casi planas que se enfrentan, su movilidad se limita al deslizamiento. Mostramos aquí varios ejemplos señalados con una línea oscura sobre los dibujos grisados del famoso manual de anatomía de Testut.

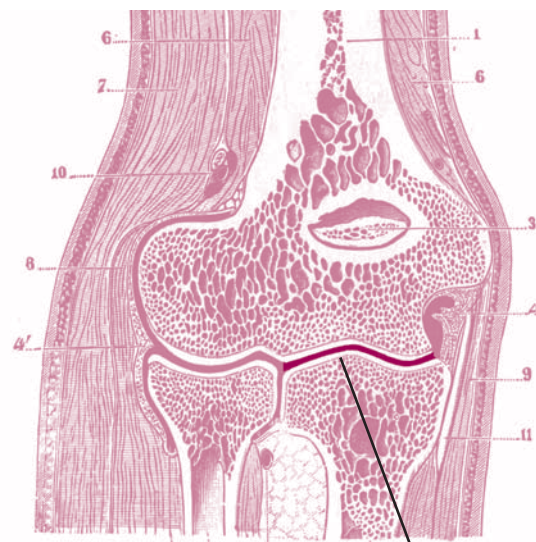
#### en las cervicales: axis-atlas



#### en la cadera



#### en el codo



#### ▪ sinartrosis

Las articulaciones de escasa movilidad, llamadas sinartrosis, unen huesos entre los que el movimiento, si es que existe, es ínfimo, como por ejemplo, las que coaptan las piezas óseas del cráneo.

#### ▪ anfiartrosis

Las articulaciones semimóviles (llamadas anfiartrosis o sínfisis) unen huesos que gozan sólo de una ligera capacidad de movimiento entre sí y tienen características especiales: -la articulación sacroiliaca, -los cuerpos vertebrales entre sí, y -la sínfisis pubiana.

#### ▪ diartrosis

Las articulaciones que gozan de una amplia movilidad son las llamadas diartrosis o articulaciones sinoviales: se clasifican de acuerdo a sus características morfológicas, que determinan sus movimientos en los distintos planos del espacio.



# artritis & artrosis

Entrevista al Dr. Andrés Burkett

**Las molestias en las articulaciones (limitación del movimiento, crepitaciones, dolor...) son síntomas comunes a distintas enfermedades que tienen etiología, pronóstico y tratamientos diferentes entre sí. La artrosis es la más frecuente: un proceso degenerativo local cuyo origen principal suele ser la sobrecarga y/o el envejecimiento. La artritis, en cambio, consiste en un desequilibrio sistémico, con frecuencia autoinmune, que puede afectar también a otros tejidos del organismo, y que se caracteriza sobre todo por la inflamación. Para un tratamiento adecuado de cualquiera de ellas es indispensable contar con un diagnóstico preciso. Con el fin de obtener información confiable y actualizada sobre este tema consultamos al Dr. Andrés Burkett. Aquí sus respuestas a nuestras preguntas.**

## ¿Cuáles son las causas más frecuentes de dolor en las articulaciones?

Las causas más frecuentes de dolor en las articulaciones pueden variar desde lesiones temporales hasta enfermedades crónicas. Algunas de las principales causas incluyen:

- 1. Osteoartritis:** Es una de las causas más comunes, especialmente en personas mayores. Resulta del desgaste del cartílago articular con el tiempo, causando dolor y rigidez, sobre todo en las rodillas, caderas, columna y manos.
- 2. Artritis reumatoide:** Es una enfermedad autoinmune en la que el sistema inmunológico ataca la membrana sinovial que recubre la superficie interarticular, provocando inflamación, dolor y, con el tiempo, daño articular (erosiones).
- 3. Traumatismos:** Los esguinces, torceduras, fracturas y otras lesiones pueden afectar articulaciones, provocando dolor agudo y limitación de movimiento.
- 4. Gota:** Un tipo de artritis que ocurre cuando hay un exceso de ácido úrico en la sangre, lo que forma cristales en las articulaciones, generalmente en el dedo gordo del pie, causando dolor intenso principalmente con el roce de la sábana en la cama.
- 5. Lupus eritematoso sistémico (LES):** Esta enfermedad autoinmune puede afectar múltiples órganos y tejidos, incluidas las articulaciones, generando dolor y rigidez.
- 6. Tendinitis y bursitis:** La inflamación de los tendones (tendinitis) o de las bolsas sinoviales (bursitis) alrededor de una articulación puede causar dolor, especialmente con el movimiento. Las causas son multifactoriales.
- 7. Infecciones:** Infecciones bacterianas (como la artritis séptica por estafilococo) o virales (como el parvovirus B19) pueden invadir la articulación y causar inflamación y dolor.
- 8. Artritis psoriásica:** Una forma de artritis que ocurre en personas con psoriasis, caracterizada por dolor en las articulaciones, hinchazón y rigidez.
- 9. Fibromialgia:** Aunque no afecta directamente las articulaciones, esta condición causa dolor nocioplástico neuromiálgico generalizado en los músculos y tejidos alrededor de las articulaciones, lo cual puede confundirse con dolor articular.

Articulaciones más afectadas por la **ARTRITIS**

Produce inflamación de la membrana sinovial

Principales síntomas: calor y enrojecimiento, dolor, rigidez. Se alivian con el movimiento suave

Puede aparecer a cualquier edad, incluso en la infancia

Afecta sólo a un 1% de la población

**Ambas enfermedades afectan al doble de mujeres que de varones**

Cada una de estas condiciones tiene un abordaje de tratamiento específico, por lo que es importante un diagnóstico adecuado para el manejo efectivo del dolor articular.

## ¿Qué diferencia hay entre artritis y artrosis?

La **artritis** y la **artrosis** son ambas enfermedades articulares, pero tienen causas, síntomas y procesos muy distintos:

### 1. Causa y naturaleza de la enfermedad:

- **Artritis:** Es una condición inflamatoria que afecta las articulaciones. Puede ser de origen autoinmune, infeccioso o metabólico. La **artritis reumatoide** es un ejemplo de artritis autoinmune, en la que el sistema inmunológico ataca por error la membrana sinovial entre las articulaciones, causando inflamación.
- **Artrosis:** También conocida como osteoartritis, es una enfermedad degenerativa que implica el desgaste del cartílago articular. La artrosis es comúnmente causada por el envejecimiento, el uso re-

Articulaciones más afectadas por la **ARTROSIS**

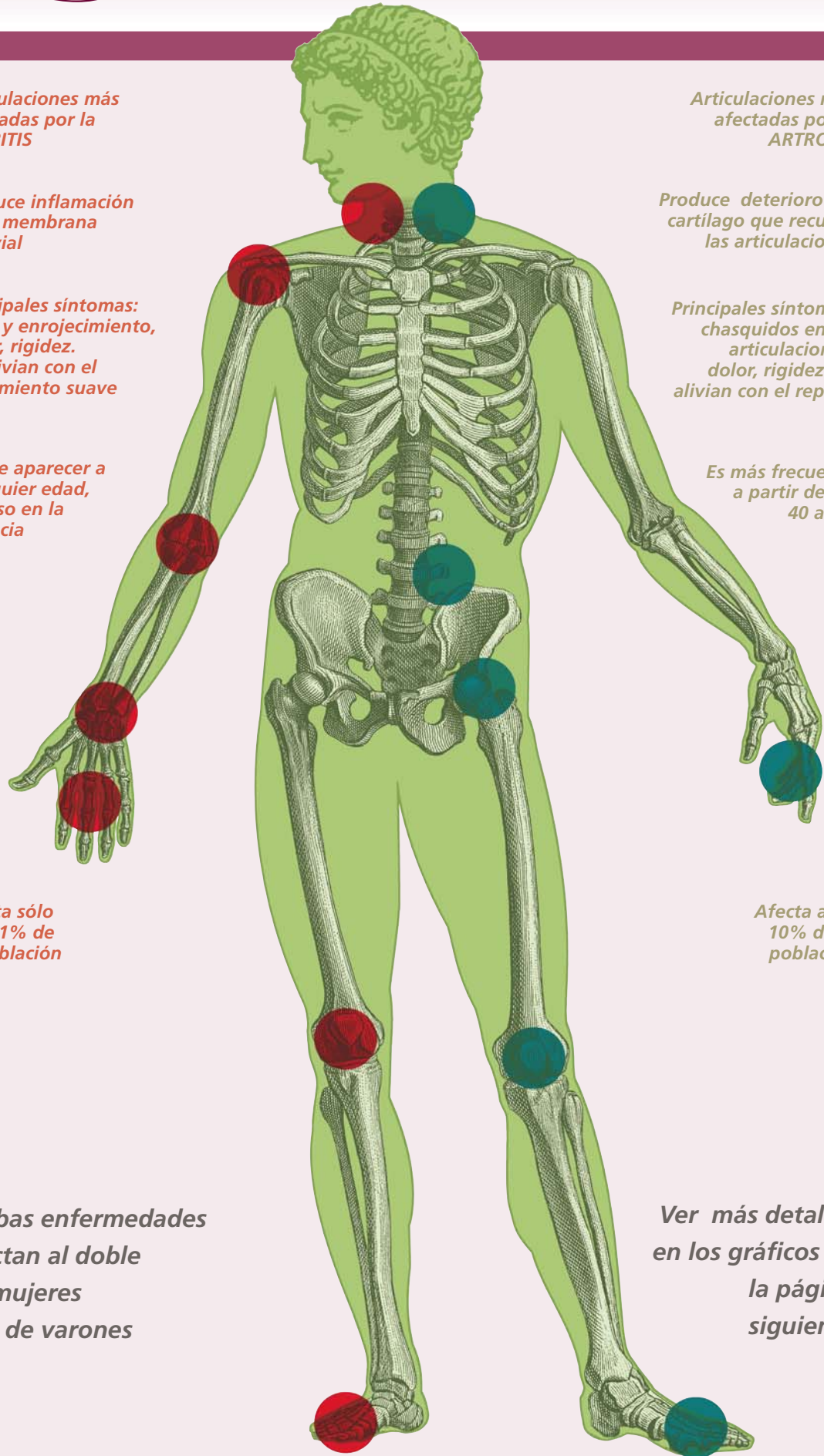
Produce deterioro del cartílago que recubre las articulaciones

Principales síntomas: chasquidos en las articulaciones, dolor, rigidez. Se alivian con el reposo

Es más frecuente a partir de los 40 años

Afecta a un 10% de la población

**Ver más detalles en los gráficos de la página siguiente**



petitivo de la articulación y factores genéticos, y no implica un proceso inflamatorio autoinmune.

### 2. Síntomas:

- **Artritis:** Sus síntomas suelen incluir **dolor, inflamación visible, enrojecimiento y calor** en la articulación, junto con **rigidez** que empeora tras períodos de reposo.
- **Artrosis:** Produce dolor y rigidez en las articulaciones, sobre todo después de usarlas en exceso o al final del día. En fases avanzadas, puede aparecer deformidad articular y crujidos debido al roce entre huesos.

### 3. Evolución y afectación:

- **Artritis:** Puede afectar a personas jóvenes y de mediana edad, dependiendo del tipo (como artritis reumatoide o juvenil). La inflamación articular suele progresar rápidamente y puede llevar a daño permanente en la articulación.

continúa en la página siguiente



viene de la página anterior

- **Artrosis:** Es más común en personas mayores debido al desgaste acumulativo. La progresión es más lenta y afecta principalmente articulaciones que soportan peso, como rodillas y caderas.

**4. Tratamiento:**

- **Artritis:** Incluye medicamentos antiinflamatorios, inmunosupresores, y en algunos casos, terapias biológicas para limitar la respuesta inmunológica.
- **Artrosis:** El tratamiento suele centrarse en el control del dolor y el fortalecimiento muscular para proteger las articulaciones, además de analgésicos y, en casos graves, cirugía de reemplazo articular.

En resumen, la artritis implica un proceso inflamatorio en las articulaciones, mientras que la artrosis es un desgaste progresivo del cartílago sin inflamación autoinmune.

**¿Todas las artritis son reumatoideas y/o autoinmunes?**

No, no todas las artritis son reumatoideas ni autoinmunes. La artritis es un término general que se refiere a la inflamación de las articulaciones, y existen diversos tipos con causas y mecanismos diferentes:

- 1. Artritis Reumatoide (AR):** Es autoinmune y ocurre cuando el sistema inmunológico ataca la membrana sinovial que reviste la superficie interarticular, causando inflamación crónica. Es uno de los tipos de artritis autoinmunes más conocidos.
- 2. Artritis Psoriásica:** También es una forma de artritis autoinmune, asociada con la psoriasis. El sistema inmunológico ataca no solo la piel, sino también las articulaciones.
- 3. Espondilitis Anquilosante:** Otra artritis autoinmune que afecta principalmente la columna vertebral, causando inflamación y eventualmente fusión de las vértebras.
- 4. Gota:** No es autoinmune. Se debe a un exceso de ácido úrico en la sangre, que forma cristales en las articulaciones, generando inflamación y dolor.
- 5. Artritis Infecciosa o Séptica:** Resulta de una infección bacteriana, viral o fúngica en la articulación. En este caso, la inflamación es causada por un agente infeccioso, no por el sistema inmune.
- 6. Osteoartritis:** No es autoinmune. Es una enfermedad degenerativa causada por el desgaste del cartílago articular y el hueso subyacente. No implica un proceso inmunológico.
- 7. Artritis Reactiva:** Se desarrolla en respuesta a una infección en otra parte del cuerpo, aunque la inflamación articular no implica la presencia del agente infeccioso en la articulación.

En resumen, mientras algunas formas de artritis, como la reumatoide, son autoinmunes, otras tienen causas metabólicas, degenerativas, infecciosas o reactivas, por lo que no todas las artritis son autoinmunes ni reumatoideas.

**¿Cuál es la ventaja de que el especialista tratante sea, además de reumatólogo, dermatólogo e inmunólogo?**

La conjunción de las 3 especialidades, Reumatología-Dermatología-Inmunología Clínicas permite el abordaje simultáneo y holístico de los pacientes con signos y síntomas de enfermedades clasificadas actualmente gracias a los avances en la biología molecular como Síndromes Disregulatorios (antes Enfermedades Autoinflamatorias/Autoinmunes asociadas a Inmunodeficiencias) dando origen a una miríada de manifestaciones clínicas.

Debido a ello, la respuesta inmuno-alérgica del paciente se altera por factores genéticos y epigenéticos, dando lugar a un espectro de enfermedades con componente cutáneo, osteoarticulomuscular e inmunológico, sin olvidar el aspecto psicosomático vinculado a todo proceso salud-enfermedad.

**¿Cuáles son los tratamientos tradicionales y cuáles los nuevos, llamados biológicos?**

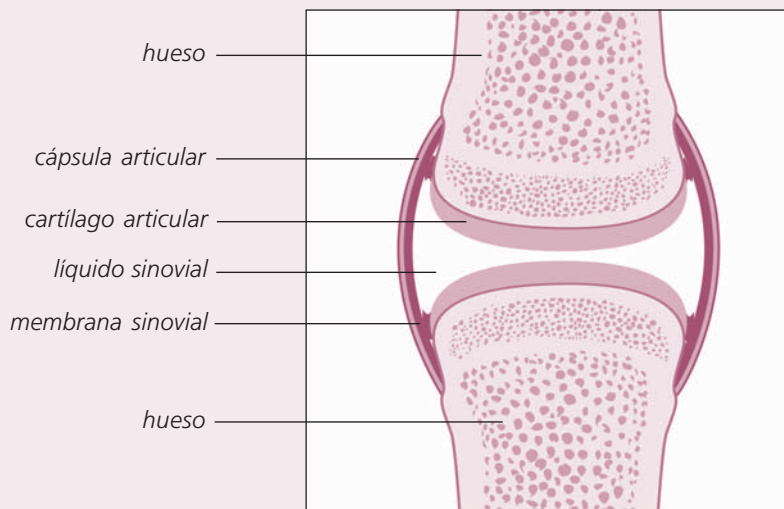
Para la artritis autoinmune (como la artritis reumatoide) y la artrosis (osteoartritis), los tratamientos varían ampliamente debido a sus causas y mecanismos diferentes.

**Para la Artritis Autoinmune**

**Tratamientos tradicionales:**

- 1. Antiinflamatorios no esteroideos (AINEs):** Como ibuprofeno y naproxeno, usados para aliviar el dolor y reducir la inflamación.
- 2. Corticosteroides:** Prednisona o metilprednisolona ayudan a controlar la inflamación rápidamente, aunque su uso prolongado está limitado por efectos secundarios.
- 3. Fármacos antirreumáticos modificadores de la en-**

**articulación normal**

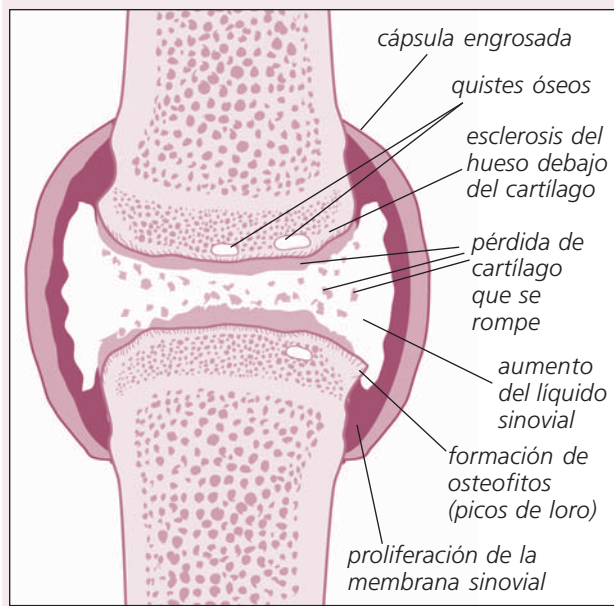


• **Cápsula articular.** Membrana de considerable grosor que engloba toda la articulación y coapta ambos huesos, manteniendo la congruencia de las caras articulares.

• **Membrana sinovial.** Revestimiento interno de la cápsula articular, que secreta **líquido sinovial** para lubricar y a la vez nutrir al cartílago.

• **Cartílago.** Sustancia elástica, flexible, blanca o grisácea que cubre los extremos o epífisis de los huesos; amortigua y proporciona una superficie lisa gracias a la cual los extremos de los huesos pueden deslizarse entre sí suavemente durante el movimiento.

**artrosis (osteoartritis)**



Suele aparecer después de los 40 años de edad. Evoluciona gradualmente a lo largo de diversos años. Habitualmente empieza en las articulaciones de un lado del cuerpo.

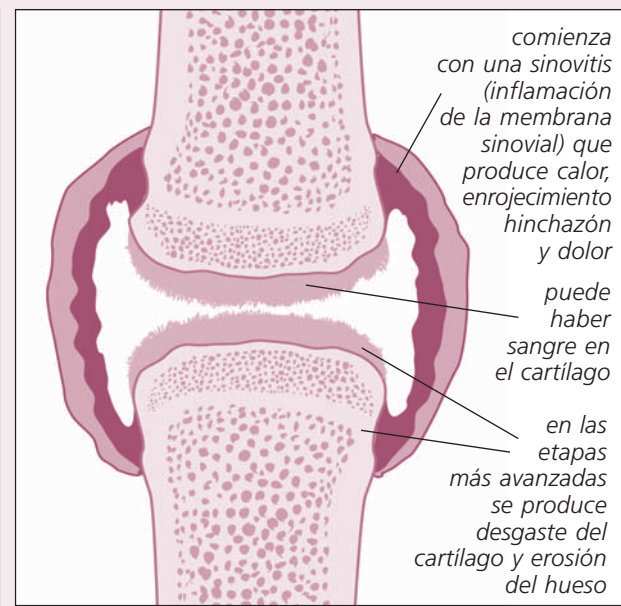
Es poco habitual el enrojecimiento, calor e hinchazón de la articulación (inflamación).

Afecta principalmente a las articulaciones de las rodillas, manos, caderas, pies y columna vertebral. Sólo ocasionalmente invade muñecas, codos y hombros. Es una afección local, osteoarticular.

No produce una sensación general de malestar y enfermedad.

Empeora cuando se mueve o sobrecarga la articulación y mejora con el reposo.

**artritis reumatoidea**



Se inicia entre los 25 y los 50 años de edad. A menudo los síntomas tienen picos y mesetas. Habitualmente afecta a las articulaciones de ambos lados del cuerpo a la vez (por ejemplo las dos manos).

El enrojecimiento, calor e hinchazón de la articulación (inflamación) se produce casi siempre.

Afecta a la mayoría de las articulaciones, incluso las muñecas, codos y hombros. Se la considera una colágenopatía autoinmune; puede afectar a otros órganos: tendones, ligamentos, ojos, pulmones, corazón.

A menudo produce una sensación general de malestar, enfermedad y fatiga, así como pérdida de peso y fiebre.

Prolongada rigidez matinal y post-reposo. Los síntomas suelen aliviarse realizando movimientos suaves.

**Enfermedad (FAME):** El metotrexato es el más común y ayuda a ralentizar la progresión de la enfermedad.

**Nuevos tratamientos:**

- 1. Biológicos:** Medicamentos como adalimumab, infliximab y etanercept inhiben componentes específicos del sistema inmunitario que causan inflamación, como el TNF (factor de necrosis tumoral).
- 2. Inhibidores de JAK:** Fármacos orales como tofacitinib y baricitinib inhiben la vía de señalización JAK-STAT, que juega un rol en la inflamación en artritis.
- 3. Terapias celulares:** La terapia con células CAR-T, aunque en investigación, tiene potencial en enfermedades autoinmunes al modificar células inmunitarias para atacar células problemáticas de manera específica.

**Para la Artrosis (Osteoartritis)**

**Tratamientos tradicionales:**

- 1. Analgésicos y AINEs:** Como paracetamol, ibuprofeno y naproxeno para aliviar el dolor.
- 2. Terapia física:** Ejercicios de fortalecimiento para mejorar la movilidad y reducir la carga articular.
- 3. Inyecciones intraarticulares:** Inyecciones de corticosteroides y ácido hialurónico para aliviar el do-

lor a corto plazo en articulaciones específicas.

**Nuevos tratamientos:**

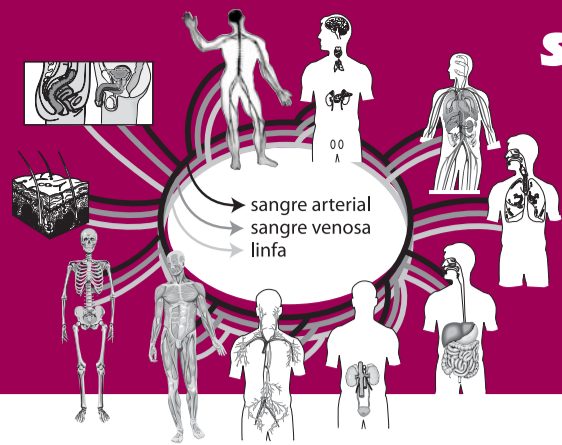
- 1. Suplementos y terapias regenerativas:** La terapia con plasma rico en plaquetas (PRP) y células madre ha sido estudiada para regenerar el tejido articular, aunque sus resultados aún no son concluyentes.
- 2. Inhibidores del dolor específico:** Fármacos como los inhibidores de NGF (factor de crecimiento nervioso), como el tanezumab, actúan para reducir el dolor sin afectar la inflamación directamente.
- 3. Terapia génica:** En estudios experimentales, esta terapia busca reparar o reemplazar genes implicados en la degradación del cartílago.

Ambas condiciones requieren un enfoque multidisciplinario, y en los últimos años, los tratamientos biológicos y las terapias regenerativas han abierto nuevas puertas para manejar mejor estas enfermedades.

El **Dr. Andrés S. M. Burkett** es Médico Clínico, Dermatólogo - Reumatólogo -Especialista en Inmunología Clínica. Diplomado en Imágenes Musculoesqueléticas. Auditoría Médica. Docente Adscripto a la Facultad de Medicina UBA. Hospital de Niños "Ricardo Gutiérrez". Hospital de Clínicas "Gral. San Martín". dr.andres.burkett@gmail.com







Idea y realización Julia Pomiés  
Ilustraciones Rubén Longas  
Asesoramiento Olga Nicosia

# Dolor (5<sup>ta</sup> Parte)

# articulaciones

Lo que necesitamos para mantener la salud de las articulaciones es «abrir espacios y dar libertad de movimiento» en todos los ejes y planos del espacio que cada articulación permite. Pero si la llevamos a los ejes y/o planos de movimiento que no tiene, o si la forzamos reiteradamente a los máximos de los movimientos normales, se pueden provocar microtraumatismos. Y si esto se produce, además en forma brusca, podría ocasionar una distensión de ligamentos, de cápsula, esguince leve... y, en el estadio más grave, rotura o esguince grave (a veces de solución quirúrgica). También es muy importante tener en cuenta que los acortamientos musculares limitan y/o fuerzan los movimientos articulares. Por otra parte, hay ciertas enfermedades que causan dolores articulares: la artritis (un trastorno inflamatorio) y la artrosis (proceso degenerativo de carácter básicamente mecánico). Más información: artículos, a partir de pág. 3.

Nuestro esqueleto adulto está compuesto por 206 huesos (al nacer son 300, algunos de ellos se van fusionando). Esa gran cantidad de huesos de diferentes formas y tamaños se vinculan entre sí en más de 350 articulaciones, igualmente diversas, que suelen clasificarse en distintos tipos según su estructura, su movilidad o su función. Ver pág.3

"Existen numerosas evidencias científicas de que existe micromovilidad en las suturas de la bóveda craneal y de la cara... Representa un sistema acomodativo a las variaciones rítmicas de presión del L.C.R. (líquido céfalo raquídeo) que se debe principalmente a la respiración costal-diafragmática." (Tratado de Osteopatía Craneal-Francois Ricard D.O. Editorial Médica Panamericana 2002). El Mecanismo Respiratorio Primario modifica las tensiones de las membranas intracraneales e intraespinales (meninges) influyendo en la relación sacro-occipital y por lo tanto en todos los huesos del cráneo, lo que se expresa en micromovimientos suturales. También pueden ser provocados por adaptaciones posturales, traumatismos y disfunciones del encaje dentario (oclusión).

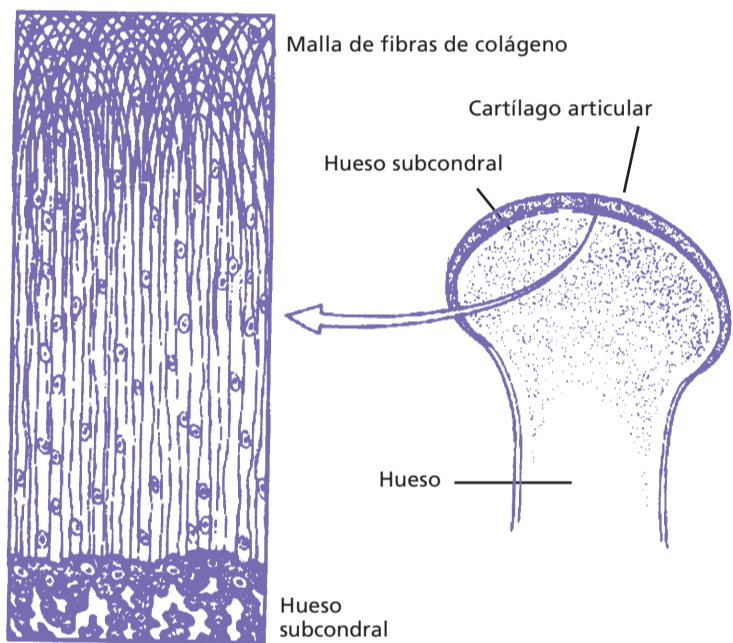
## micromovilidad



**Hombros** En un sentido amplio, son una zona de transición entre el tórax y los miembros superiores. Esto implica la continuidad de tejidos, la conexión funcional, el sostén y progresión de los movimientos que nos permiten tener alcance, presión, empuje y destrezas que incluyen la motricidad fina de las manos. En una mirada panorámica, la articulación del hombro, o **escápulohumeral** es una de las tres articulaciones de la cintura escapular, junto con la **esternoclavicular** (entre el esternón y la clavícula) y la **acromioclavicular** (entre el acromion del omóplato y la clavícula). Las tres juntas conforman una unidad funcional, y las tres participan de la mayor parte de los movimientos del brazo. La articulación escápulohumeral o glenohumeral tiene un gran margen de movimiento. La superficie de contacto entre la cavidad glenoidea del omóplato (o escápula) y la cabeza del húmero es pequeña, y la cápsula articular es amplia; ambas características permiten una gran amplitud de movimiento. La buena movilidad de la zona dorsal favorece la armonía y libertad del movimiento de los brazos.

**Cadera** - La articulación coxofemoral (o ileofemoral) - es la que existe entre la cabeza del fémur (hueso del muslo) y el hueso de la pelvis (llamado coxal, o ilíaco). La cabeza esférica del fémur se aloja en una cavidad del hueso coxal llamada acetábulo. Las superficies en contacto están recubiertas por cartilago. Un anillo cartilaginoso en el borde del acetábulo aumenta la profundidad de la cavidad que abraza casi por completo a la esfera del fémur. Esto permite amplia movilidad y mucha estabilidad, con infimo riesgo de luxación. El dolor y la limitación funcional de la articulación coxofemoral pueden deberse a diferentes causas entre las que se encuentran la artrosis, fracturas, bursitis trocantérea (inflamación de la bursa), o a causas extra articulares que ocasionan dolores referidos. Por ejemplo: durante los movimientos de extensión, el dolor en la zona posterior o en los isquiones puede ser originado por irritación de los nervios que salen de la columna lumbar (ciático, crural, obturador). Ante los primeros síntomas es necesario consultar a un profesional para hacer un diagnóstico diferencial. Un dato básico: en la artrosis o coxartrosis el dolor aumenta al fin de día y disminuye con el reposo, la posición más común para evitar el dolor es en flexión y rotación externa.

## cartilago articular



Existen en el organismo distintos tipos de cartilagos que cumplen diferentes funciones, uno de ellos es el **cartilago articular**: tejido liso, brillante, de color blanco azulado y más resbaladizo que el hielo, que recubre los extremos de los huesos y les permite deslizarse entre sí. Varía según el tipo de articulación. Está compuesto en un 65% a 80% por agua, además de colágeno, glucoproteínas y condrocitos.

**Colágeno**: es una proteína que se encuentra en muchos lugares del cuerpo (piel, tendones, córneas, huesos) para dar estructura. Constituye una parte vital del cartilago, al que confiere elasticidad, capacidad de amortiguación y armado.

**Glucoproteínas**: moléculas de gran tamaño que al entrelazarse entre las fibras de colágeno crean una densa red en el interior del cartilago. Son capaces de atrapar el agua del líquido sinovial, por lo tanto actúan como esponjas, absorbiéndola cuando no se ejerce presión sobre la articulación y expulsándola cuando sucede lo contrario, lo que le confiere al cartilago una gran elasticidad y capacidad de amortiguación a los traumatismos que el movimiento normal de la vida diaria inflige a los huesos.

**Condrocitos**: son las células madres productoras de las fibras de colágeno, de las glucoproteínas y de enzimas fagocitarias que «digieren» estos mismos elementos que producen cuando éstos han envejecido o se han debilitado.

## elementos de una articulación móvil

- **Cápsula articular**. Membrana o «saco» de considerable grosor que engloba toda la articulación y contiene ambos huesos, manteniéndolos firmemente en su lugar.

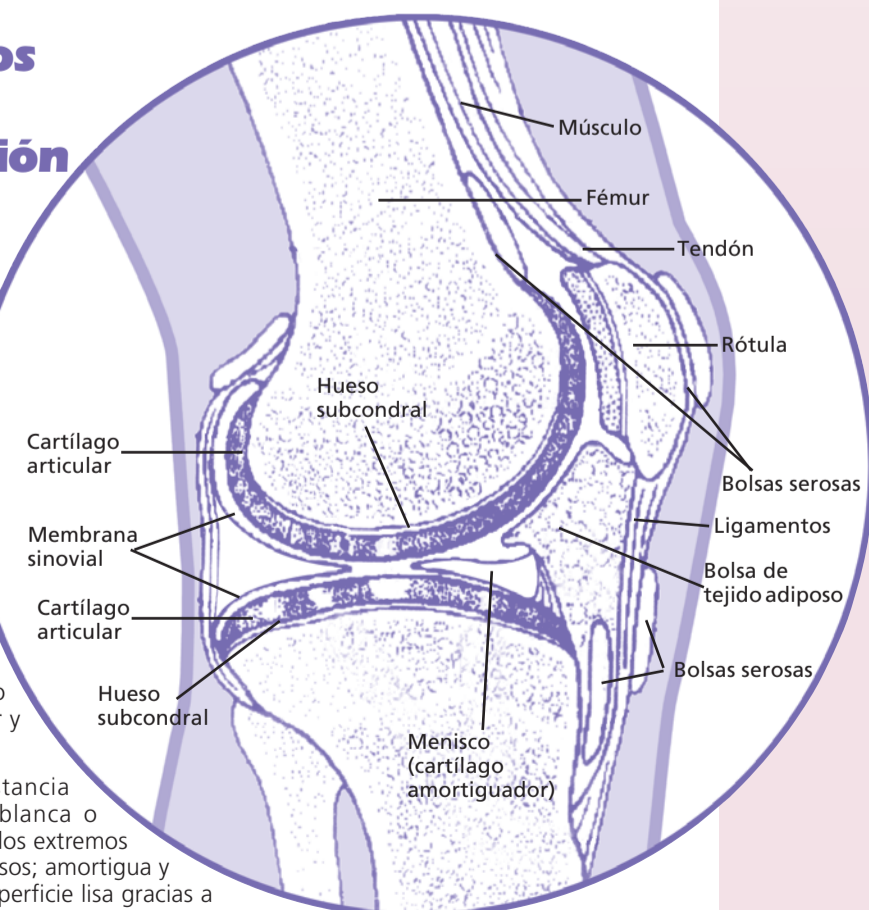
- **Membrana sinovial**. Revestimiento interno de la cápsula articular, que secreta líquido sinovial para lubricar y nutrir al cartilago.

- **Cartilago**. Sustancia elástica, flexible, blanca o grisácea que cubre los extremos o epifisis de los huesos; amortigua y proporciona una superficie lisa gracias a la cual los extremos de los huesos pueden deslizarse entre sí suavemente durante el movimiento.

- **Ligamento**. Cinta, fascículo o membrana de tejido fibroso denso que fija los huesos entre sí, proporcionando estabilidad a la articulación.

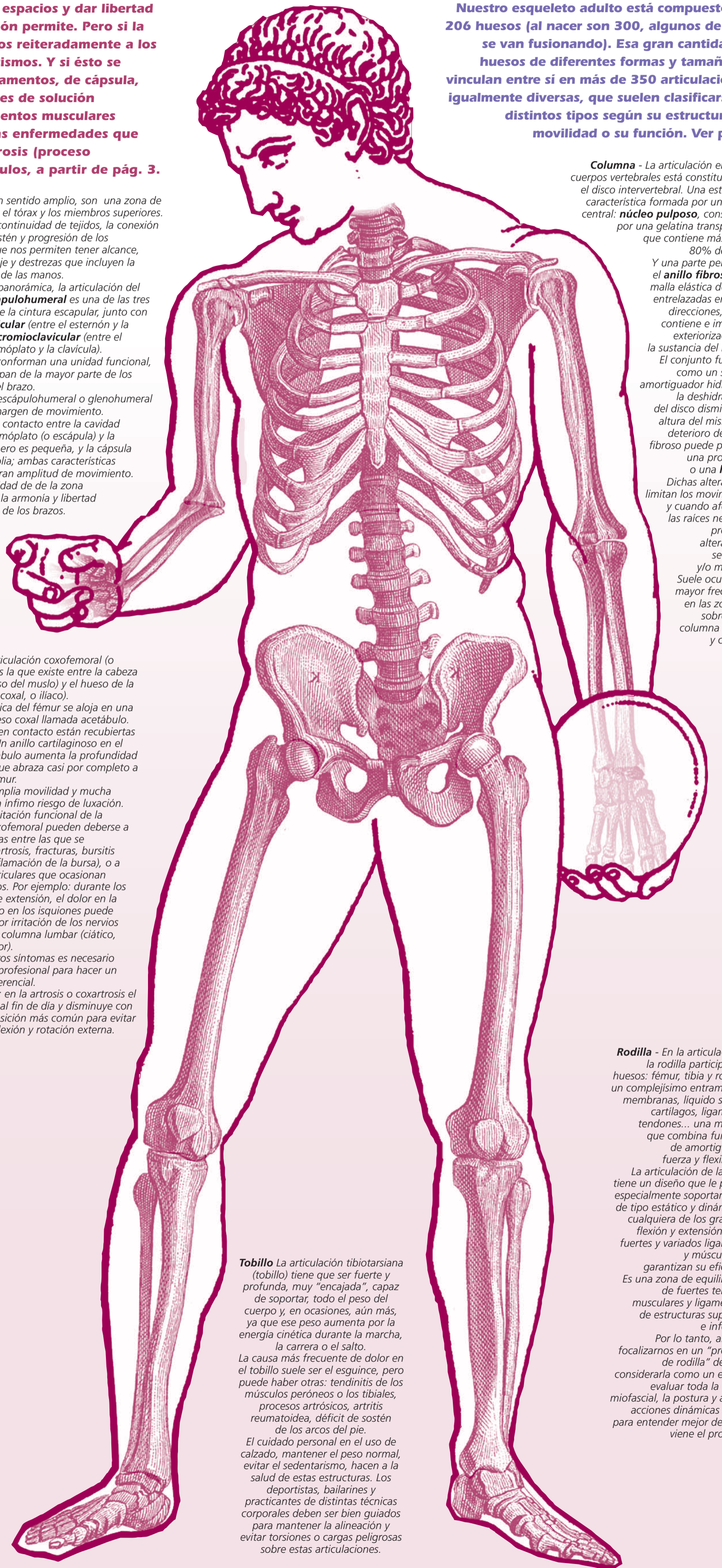
- **Bolsas serosas (Bursae)**. Pequeñas bolsas llenas de líquido sinovial situadas en puntos estratégicos que sirven de colchón a ligamentos y tendones, protegiéndolos de la fricción y del desgaste.

- Los músculos y sus tendones actúan como medios de unión de las articulaciones y estabilizadores del movimiento.



**Tobillo** La articulación tibiotarsiana (tobillo) tiene que ser fuerte y profunda, muy «encajada», capaz de soportar, todo el peso del cuerpo y, en ocasiones, aún más, ya que ese peso aumenta por la energía cinética durante la marcha, la carrera o el salto. La causa más frecuente de dolor en el tobillo suele ser el esguince, pero puede haber otras: tendinitis de los músculos peroneos o los tibiales, procesos artrósicos, artritis reumatoidea, déficit de sostén de los arcos del pie. El cuidado personal en el uso de calzado, mantener el peso normal, evitar el sedentarismo, hacen a la salud de estas estructuras. Los deportistas, bailarines y practicantes de distintas técnicas corporales deben ser bien guiados para mantener la alineación y evitar torsiones o cargas peligrosas sobre estas articulaciones.

**Rodilla** - En la articulación de la rodilla participan tres huesos: fémur, tibia y rótula. Y un complejísimo entramado de membranas, líquido sinovial, cartilagos, ligamentos, tendones... una maravilla que combina funciones de amortiguación, fuerza y flexibilidad. La articulación de la rodilla tiene un diseño que le permite especialmente soportar cargas de tipo estático y dinámico en cualquiera de los grados de flexión y extensión. Posee fuertes y variados ligamentos y músculos que garantizan su eficiencia. Es una zona de equilibración de fuertes tensiones musculares y ligamentosas de estructuras superiores e inferiores. Por lo tanto, antes de focalizarnos en un «problema de rodilla» debemos considerarla como un enlace y evaluar toda la cadena miofascial, la postura y algunas acciones dinámicas básicas para entender mejor de dónde viene el problema.





# sensibilidad

## en el abordaje del hueso

escribe Susana Kesselman

**Gerda Alexander, se apropia del hueso y le da una nueva significación. Lo reinventa para la vida. La conciencia del hueso se produce en el afinarse de sensibilidades variadas.** Al alumno se le revelan consistencias, espesores, volúmenes, planos, cavidades, periostios y médulas. Se ejercita para registrar y organizar las direcciones de sus huesos. Descubre en un hueso o en pequeños segmentos de un hueso, un lugar desde donde transformar sus posturas. Intenta sostenerse y desplazarse desde el conocimiento del hueso y va entendiendo que conocer el hueso será una acción siempre inacabada. En la diversidad de estas percepciones, el cuerpo aprende a moverse con mayor precisión, se hace liviano e incrementa su sensibilidad para percibir y provocar las más mínimas variaciones del tono.

**La flexibilización del tono corporal y el movimiento eutónico encuentran una vía de abordaje privilegiada en las técnicas que desarrollan la sensibilidad ósea.**

Las personas están acostumbradas a tratar más con sus músculos que con sus huesos. Por lo general consideran a los músculos como tejidos maleables, capaces de ser modificados, de aumentar su volumen, de estirarse y contraerse a voluntad. Los huesos impresionan como tejidos inertes, cuya modificación no depende del "usuario". Sin embargo, es sorprendente observar, durante una experiencia de Eutonía, que las personas, cuando exploran y se conectan con los huesos, cuando palpan una vértebra, los huesos de la mano o del pie, se muestran intensamente afectadas.

Un saber que llega desde el cuerpo informa que el hueso está vivo, que es un motor posible de movimiento, que puede ser orientado en el espacio de modo voluntario, que puede ejercitarse, tener más vigor y mejor vida.

A través de la Eutonía, una cultura ósea ligada a la vida más que a la muerte se impone en la imagen corporal y en el cuerpo y la persona camina sabiendo acompañarse por sus huesos de otro modo. Después de una práctica alusiva, la sola consigna de elegir caminar desde la piel o desde los huesos, genera búsquedas y movimientos que, con frecuencia, desandan cualquier estereotipo.

Mencionaré algunas **herramientas** para el desarrollo de la sensibilidad del hueso que pueden ordenarse en variadas secuencias según la **lógica de la espiral**. Los pedagogos corporales y de materias artísticas, podrán inspirarse en estas descripciones para reinventar una práctica personal. La lógica del espiral hará que cada propuesta vuelva a retomar las anteriores de otros modos.

¿Los tiempos? Tiempos sensibles, no mensurables cronológicamente.

### Inventarios

• **Para discriminar las consistencias de los tejidos corporales a partir de los toques del suelo.**

El maestro impartirá un inventario para llevar la atención del alumno hacia una primera discriminación de las consistencias de

los tejidos corporales.

El alumno, acostado de espaldas, presta atención a las sensaciones que se despiertan en su cuerpo por efecto de los toques que llegan desde el suelo. Trata de captar con qué intensidad, en qué lugares, le impactan estos toques y los cambios que se van produciendo en el cuerpo a partir de ellos. ¿Cuánto de los toques "están" en la piel? ¿En el músculo? ¿En el hueso? El alumno cambiará posturas y tratará de mantener despierta su sensibilidad para captar, a través de los toques del suelo en otras zonas, la presencia de consistencias, más blandas, más duras, más hondas.

• **Las manos se "afinan" para el toque y palpan los huesos.**

En la Eutonía se busca que las personas "afinen" las manos cuando van a tocar cualquier zona de su cuerpo. Manos afinadas son manos conectadas a muñecas, antebrazos, codos, brazos, hombros, cintura escapular, costillas, columna en la doble dirección a la cabeza y a la pelvis, muslos, rodillas, piernas, tobillos, pies. Manos sensibles en los volúmenes de los huesos, sensibles en la distancia entre el dorso y la palma, en el espesor de los tejidos, en las consistencias de los tendones, en la piel de la superficie, piel adentro y piel afuera. Manos que aprenderán a investigar con la presión justa y sin esfuerzos innecesarios del resto del cuerpo.

En el palpar de los huesos las manos experimentan la consistencia del tejido óseo de distintas zonas del cuerpo, quizás noten que hay sensibilidades variadas al tocar los huesos, diversidad de espesores, diferencias con otros tejidos. Las manos registran contornos, tratan de descubrir formas, geometrías.

El maestro, mediante las consignas del Inventario, estimulará al alumno a palpar los huesos de su cuerpo y lo llevará a "preparar" las manos, para que éstas se hagan sensibles al toque.

**La Eutonía busca que la imagen visual no interfiera en la percepción "no visual" del hueso.**



• **Inventario de localización de los huesos.**

El maestro conduce al alumno al registro de los huesos del cuerpo a través de consignas destinadas a situar los huesos en el espacio corporal, a descubrir formas, planos, distancias entre los huesos. Este tipo de Inventario puede realizarse después que el alumno palpe sus huesos o los de un compañero, los mire en una lámina o tenga la oportunidad de observar los huesos de un esqueleto. El objetivo principal es despertar otras dimensiones de la percepción. En la lógica de la sensibilidad no se mira con los ojos, sino a través de los ojos, decía William Blake.

• **Inventario de las direcciones de los huesos.**

Los huesos se orientan en el interior del cuerpo de manera diversa. Habrá variadas direcciones según el tipo de hueso, según las caras del hueso que se consideren, las posturas, los movimientos.

¿Es posible que una persona pueda elegir la dirección de sus huesos, pueda decidir qué dirección de los huesos desea para tal o cual ocasión?

Los estereotipos posturales, los hábitos, condenan a aceptar con frecuencia una única dirección. La sola observación del modo de caminar, de sentarse, de tomar los objetos, de tocar las personas, los instrumentos musicales, cambia las maneras de hacerlo.

La sola observación produce un cambio de actitud, una modificación en la orientación de la espalda, en el modo de involucrarse la mano, la muñeca, el hombro, es decir organiza una nueva dirección para los huesos del cuerpo.

• El alumno recostado de espaldas en el suelo intentará, a través de movimientos espontáneos captar las direcciones de los huesos en el interior del cuerpo. ¿Cómo se orientan los huesos de las piernas en la flexión y en la extensión? ¿Cuáles son las direcciones de la columna, de las costillas, de la pelvis en los distintos movimientos?

• El maestro puede indicarle al alumno que perciba la dirección de los huesos mientras está de pie. ¿Qué direcciones toman los huesos respecto del suelo cuando, en un balanceo traslada el peso del cuerpo desde los talones a los dedos de los pies? Con este sólo dato de la observación el alumno registrará la sucesión de planos oblicuos y perpendiculares que forma el cuerpo con el suelo y notará las variaciones de las direcciones de los huesos cuando el peso del cuerpo está predominantemente en una u otra parte del pie. El maestro hará que el alumno se interrogue sobre cómo son estas variaciones, que las vea en sus compañeros y lo instará a que siga buscando otras formas de orientar la dirección de sus huesos.

• Desde el descubrimiento de las direcciones de los huesos en el interior del cuerpo, el maestro tal vez haga probar al alumno algunas prolongaciones de esas direcciones hacia el espacio exterior, hacia una pared, hacia el suelo, hacia otro cuerpo, con la intención de que el alumno descubra que la dirección que el hueso toma adentro del cuerpo es la que se prolongará hacia fuera y viceversa.

Este trabajo trata de despertar la conciencia de una continuidad de líneas entre el interior y el exterior del cuerpo y de desarrollar el potencial del alumno para decidir,



**El practicante descubre en un hueso o en pequeños segmentos de un hueso, un lugar desde donde transformar sus posturas.**

de modo voluntario, la orientación de sus huesos, es decir para elegir cómo construirá su postura y orientará las acciones afuera y adentro del cuerpo. La prolongación consistente de la dirección del hueso acrecienta recursos corporales para la producción de movimientos precisos, livianos y sin esfuerzo y permite desplegar direcciones posibles en el andar. La dirección del hueso "fuga" hacia el espacio exterior en una línea que le viene dada desde el interior del cuerpo, como las líneas de fuga de un cuadro que escapan a través del marco.

• **Vibración en los huesos.**

Producir vibraciones en los huesos es otra de las técnicas que utiliza la Eutonía para despertar la conciencia ósea.

Se requiere un conocimiento práctico y teórico de la anatomía del hueso para llegar a la región que se desea estimular y por esta razón, usualmente es el eutonista el que realiza las vibraciones en el transcurso de un tratamiento. Sin embargo, en la línea cartográfica que vengo desarrollando, el pedagogo puede incentivar la curiosidad y el sentido lúdico del alumno, invitándolo a experimentar sobre una pelota, sobre un instrumento musical, para luego probar sobre algún hueso en su cuerpo o en el cuerpo de algún compañero, de tal modo que la destreza vaya creciendo en él.

Las vibraciones, "temblorcitos", desde los dedos sobre el hueso, sobre una parte de un hueso, lo "iluminan", permiten percibir conexiones con otros huesos, dan consistencia al volumen global del hueso, a su dirección en el interior del cuerpo, con la particularidad de que a través de ellas se introducen ritmos, acentos, pulsos en el despertar de la conciencia.

• **Se trata de toques rítmicos, en una dirección precisa.** Si se desea llegar desde la planta del pie hasta la rodilla será necesario que la dirección de la vibración siga esa dirección, pero será distinta la dirección de la vibración si se desea alcanzar el borde externo o el interno de una rodilla. En este caso las direcciones de la vibración variarán según desde qué parte del pie se produzcan. Si fuera desde el borde interno del pie al borde externo de la rodilla, la vibración seguiría una línea oblicua. Además las vibraciones pueden tener variados ritmos y el maestro propondrá al alumno una práctica que abarque una gama amplia, tanto de direcciones como de ritmos.

• **Las vibraciones organizan diversidad de trazados.** Se pueden organizar vibraciones desde los dedos de las manos hacia la muñeca, desde el codo hacia las manos o hacia el hombro, por los huesos del brazo o de la pier-

continúa en la página siguiente



Viene de la página anterior

na, de un lado al otro de la pelvis, por las costillas, por la columna, en cada vértebra.

• **Vibraciones que parten desde la apófisis espinosa de una vértebra**, punta del iceberg de la vértebra, y se dirigen hacia el cuerpo de la vértebra, hacia el esternón o hacia otras vértebras. Pequeñísimas vibraciones que permitan a la persona descubrir una dimensión diferente de su columna, una profundidad que no había captado, otros volúmenes y conexiones. Se buscará que la persona esté atenta a la observación de las consecuencias del trabajo en el conjunto del cuerpo y no sólo en la zona donde las vibraciones se producen. Sobre todo que no dé por ya "sabidos" los efectos de las vibraciones porque alguna vez las recibió.

• **Para despertar la conciencia de las falanges de la mano** se puede sugerir al alumno que apoye una mano sobre una superficie dura, el suelo, una mesa, una silla y que con la otra intente pequeñas vibraciones sobre cada falange y en la dirección de la superficie de apoyo (habría otras orientaciones). Que observe si la mano en cuestión está dejando circular las vibraciones o las frena; del mismo modo que una persona se mueve naturalmente por el traqueteo de un tren, así la mano (y cualquier otra parte del cuerpo que esté "vibrando") tendrá un movimiento natural si las vibraciones la traspasan. Que descubra el alcance de la vibración en otras direcciones de la mano; las vibraciones dispararán sus dardos en las más diversas direcciones, creando nuevos territorios cada vez. Que pruebe con cada dedo y haga pausas para comparar un dedo con los otros y luego una mano con la otra.

**El cuerpo de un bebé tiene vibraciones naturales de las que se puede aprender, si la mano que toca ese cuerpo no las intercepta.**

• **Para sensibilizar las manos:** Una forma posible de experimentar de qué se trata esta pequeña vibración sería posar una mano sobre el esternón, escuchar el latido que se anuncia allí, notar el mínimo vibrar de ese hueso por el latido y dejar que la mano vibre con el latido y con el vibrar del hueso. Esa misma mano posada sobre el esternón, pero también en algún hueso de la cabeza o en las costillas podría captar las vibraciones espontáneas que se producen por la emisión de vocales, palabras y otros sonidos variados. En fin, distintas posibilidades para adentrarse en una técnica no exenta de alguna magia.

• **Modelado de los huesos con arcilla.**

Los modelados con arcilla son utilizados con frecuencia durante el proceso de la Eutonía como instrumentos de evaluación. El modelado conjetura que la práctica de Eutonía transforma el cuerpo y que esta transformación influirá en el modo que la persona se percibe y se reconoce. Allí se leen las cartografías de los estados corporales que la persona atraviesa. Por lo general se utilizan antes y después de la experiencia eutónica y se compara un modelado con otro. El modelado es una herramienta que puede ser utilizada en el desarrollo de todos los principios.

• El maestro realiza un Inventario a través del cual el alumno recorre el cuerpo y presta especial atención a los huesos, que palpa, mira en alguna lámina, en un esque-

leto. Movilizado por tal sensibilidad y con los ojos cerrados, según es habitual en el modelado con arcilla, moldeará un hueso (el sacro, una vértebra lumbar, la cabeza del fémur, etc.). Este modelado puede realizarse como el modelado del conjunto del cuerpo, antes y después del Inventario y de la palpación de los huesos.

Mediante el modelado es posible captar la madeja de sensibilidades que se fueron produciendo durante el proceso de sensibilización y en el contacto "vivo" de las manos con la arcilla.

• **Dibujo de la figura humana (mano, pie) con localización de huesos.**

Los dibujos de la figura humana o de partes de ella en una hoja de papel, con la intención de localizar los huesos, es otro recurso interesante que la Eutonía ofrece para orientar la atención del alumno hacia el interior del cuerpo y llevarlo a curiosear en su esqueleto y también ¿por qué no? en las imágenes de un libro de anatomía. Se incentivarán comparaciones entre los dibujos propios y los dibujos de compañeros, incluso entre los dibujos de él mismo en otras etapas del trabajo.

• Con una mano colocada en una hoja el alumno contorneará esa forma con un lápiz. La mano quedará estampada en la hoja con los relieves que el dibujante le imprima, que ya estarán revelando un dato de interés para la lectura. Quizás algunas formas y saltos en el contorno puedan ser luego leídos y reflexionados con el alumno. Los niños suelen dibujar sus manos y sus pies en las hojas de un cuaderno y lo hacen como un juego. Esta práctica no debería perder en lo posible el carácter lúdico.

• Luego de tener el contorno dibujado el alumno puede ir tocando los huesos de su



mano, palpar el volumen, la forma e intentar dibujar lo que él percibe en el papel, dentro de los contornos del dibujo de la mano. ¿Cuánto de la percepción de los huesos de la mano coincide con la anatomía? El dibujo de la otra mano y la localización de los huesos allí puede ofrecer datos de interés cuando se compara una mano con la otra.

Para un desarrollo más extenso de este tema recomendamos consultar el libro **"Música y Eutonía; el cuerpo en estado de arte"** escrito por Susana Kesselman en co-autoría con Violeta Hemsy de Gainza, para la colección cuerpo-arte-salud, de Editorial Lumen (Bs. As., año 2003).

**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

FUNDADA EN 1992

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

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

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

**TALLERES DE VERANO 2025**  
con Carlos Trosman (en Almagro, CABA)

-SHIATZU BÁSICO INTENSIVO  
Sábado 4 de enero de 9 a 13 hs  
Alivia rápidamente el estrés y las contracturas.

-SHIATZU CON EL PIE DESCALZO  
Sábado 11 de enero de 9 a 13 hs  
Shiatzu con los pies sobre espalda, brazos y piernas.

**CURSOS DE TERAPEUTA DE SHIATZU Kan Gen Ryu® INICIAN EN ABRIL 2025.**  
INTENSIVOS. Nivel I y II. Un sábado por mes. En CABA (zona Almagro) y OLIVOS (zona Unicenter)

-Bases de la Medicina Tradicional China.  
-Práctica de Qi Gong (Chi Kung).  
-Digitopresión sobre los canales de energía. Estiramientos.

PARA TODO PÚBLICO. Vacantes limitadas.  
Se entrega material didáctico y Certificados de Asistencia

INFORMES E INSCRIPCIÓN  
contacto@shiatzukangenryu.com.ar  
Whatsapp +54911 6656-5215 www.shiatzukangenryu.com.ar

**CLASE ABIERTA GRATUITA de INICIO 2025**  
Teórico-práctica.  
Presentación de Programas y Cursos 2025  
SÁBADO 15 DE MARZO 2025  
Reservar lugar en www.shiatzukangenryu.com.ar

Escuela de Shiatzu Kan Gen Ryu  
iiQG Argentina

somos usinas de energía  
rio abierto

**FORMACIÓN 2025  
Presencial y Online**

**59 años de experiencia en  
educación y desarrollo humano**

INFORMES E INSCRIPCIÓN  
fundacionrioabierto@gmail.com

La Fundación Río Abierto ofrece una sólida **formación en técnicas psicocorporales con un enfoque transpersonal**, a la vez propone la exploración del propio potencial creativo como herramienta principal de cada futuro instructor.

Título reconocido por el Organismo Río Abierto Internacional.

**Clases de:** movimiento vital expresivo, concientización postural, elongación y fortalecimiento, yoga sistema Río Abierto, movimiento para adultos mayores.

**Masajes:** Circulatorios, Energéticos y Correctivos.

**Cursos y Talleres:** Grupos de trabajo sobre sí, Taller de liberación de la voz, Arte, música y movimiento, Grupos de reflexión, Taller de Meditación, Movimiento Libre.

Curso de masaje para principiantes y avanzados.

**Nueva dirección de Río Abierto en 2025: Paraguay 4694, Palermo**  
fundacionrioabierto@gmail.com  
www.facebook.com/rio.abierto www.instagram.com/rio\_abierto\_argentina







# un nado entonado

escribe Paola Grifman

Adrián solía tener bastante dolor en sus articulaciones. Después de mucho consultar, dentro de las soluciones que fue encontrando, el ir a nadar fue de las que más le venían resultando para mejorar y prevenir los dolores articulares que tenía a diario. Pero este estado de bienestar no lo graba sostenerse el resto de los días. Un día, mientras estaba nadando, le aparece una idea: dedicarle tiempo a eso que le apasionaba hacer, pero nunca le dió lugar. Le gustaba mucho cantar y de chico lo hacía a viva voz en todo momento. Luego a medida que fue creciendo, lo siguió haciendo, pero solamente para adentro.

**Inclusive cuando nada, canta mentalmente.**

Él sentía su voz con poca potencia. Muchas veces cuando hablaba, la gente le pedía que repitiera, porque no lo entendían. Cosa que a él lo cerraba aún más.

En un primer encuentro, me cuenta cómo muchas veces el dolor en sus articulaciones lo inhabilita, lo encierra en sí mismo, pierde ganas de conectar con el exterior, y a la vez nota que eso lo mete aún más para adentro. Se siente desequilibrado, con mucho cansancio y estrés.

"Me siento como un muñeco de madera, todo durísimo, me muevo y crujo.", dice Adrián al entrar. También comenta que como duerme tenso, se despierta como una roca. Logra breves momentos de mejoría cuando sale de la pileta, pero enseguida vuelve a tensarse.

Para arrancar, le propongo que haga los movimientos que su cuerpo quiera. Y es ahí cuando empieza a mostrar cómo su cuerpo suena y cruje en muchas articulaciones. *Crinch, cra cra cra, plic, plic...* Movimientos rápidos y bruscos que suele hacer a diario para que sus articulaciones suenen y se alivie. Pero esa sensación dura poco. A medida que se mueve vuelve a registrar lo duro que está.

Le propongo entonces que se estire, que lleve sus brazos hacia el techo, con suavidad. Que vaya alargando cada parte que pueda, pensando en lo elástico que puede ser cada movimiento. Al rato, en forma espontánea aparecen exhalaciones sonoras surgidas del movimiento. Lo invito a profundizar en eso. Surgen así una serie de melodías improvisadas que se nota que disfruta. Le damos tiempo a esa experimentación de movimientos y sonidos. Al terminar aparece una frase: "*Cantar me dio paz*". Ahí su primera revelación.

Mucha de la energía estancada en esas articulaciones empezó a circular y a emerger en forma de sonidos expresivos.

Toma contacto con cuánto lo estaba necesitando, y qué bueno sería conectar en lo cotidiano con esos momentos. Se va reflexivo.

En especial se queda con esa sensación de paz.

Empiezan momentos de descubrimientos y exploraciones. Inicia un trabajo de investigación sobre sí mismo. Realmente quiere encontrarle la vuelta y sentirse mejor en general.

Recuerdo otro encuentro. En esa oportunidad el foco estuvo en el fluir de la energía en la voz.

Luego de una entrada en calor con desbloqueo articular, arranca la entonación.

Adrián investiga un rato con cada vocal para luego ir deslizando de una a otra. Como un puente que une. Cada vocal es recibida a su vez por un sector del paladar que la aloja para amplificarla. Caricias internas que habilitan movimientos de expansión. El hecho de pensar su cuerpo integrado mejora las condiciones atmosféricas internas y eso le permite la aparición de un brillante sonido que encuentra vía para soltarse y saltar. Un flujo de energía trabada en las articulaciones aparece como una potencia liberada. Su voz se escucha más potente.

Conocer su instrumento resonante, lo ayuda a descomprimir las tensiones que se le acumulan. Se lo nota aliviado.

Apenas termina la exploración dice "*Es tiempo conmigo que necesito*", otra revelación. Su voz interior quiere hacerse escuchar.

Confía en su guía interna. El sonido de su verdad.

Respiración, movimiento, relajación, voz empiezan a ser parte de su vida diaria. Adrián transforma y enriquece sus días a través del trabajo con su voz que lo acompaña a restaurar el equilibrio perdido.

El desbloqueo articular beneficia el desbloqueo de su voz y el trabajo con su voz beneficia y enriquece sus recursos para mantener sus dolores a raya. Una oportunidad de reconectar con él mismo, recuperar y renovar energía y escucharse. Las vocalizaciones también acompañan este camino.

## Desarrollo de la intuición

**El momento de nadar es un momento donde se le cruzan canciones y las canturrea**

**mentalmente. Luego las incorpora al repertorio que quiere desarrollar. También considera a estas canciones como guías internas.**

Muchas veces le aparecen recuerdos asociados a las mismas. O lo llevan a escuchar nuevas o antiguas canciones y hacer sus propias versiones. Y cada una le permite conectarse con un aspecto interno que encuentra así un canal de expresión.

## Las canciones empiezan a tomar protagonismo.

A medida que las interpreta y desarrolla va sintiendo mayor liviandad. Se va sorprendiendo de su nueva voz. El sonido masajea y aceita espacios internos. Cada canción a nivel sonoro le permite otra conexión. Su

voz se va proyectando alegremente en el espacio.

Una intensa vibración despierta y va revelándole datos de sí mismo. Lo relaja. Siente placer de sentir el camino abierto para que el sonido pueda salir. "*Vibro, me siento*", dice luego de una de sus interpretaciones.

## Hacer pie en otro lugar.

**Su voz nada más libre en su vida cotidiana.**

Quiere que se lo entienda. Que su mensaje llegue. Hasta le presta atención al hecho de pronunciar las palabras en forma más clara al hablar.

Descubrimientos y autoconocimiento van de la mano.

Se repregunta sobre sus pasiones. ¿que desea vivir en este presente?.

**La natación y el canto se unieron para potenciar su bienestar. Articulando espacios que le encantan y resultan saludables para él.**

Empieza a percibir mayor ligereza y libertad en sus movimientos en general. Duerme más relajado y se despierta mejor.

Explorar su mundo sonoro-vocal-corporal le ayudó a orquestar su vida de otra manera.

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

espaciolavozyelcuerpo@gmail.com

FB:lavozelcuerpo

IG:paolapatogrifman

www.patoblues.blogspot.com

# las articulaciones y el agua

escribe Cecilia Cavalié

Gracias al centro de gravedad de nuestra columna, en la 5ta vértebra Lumbar, podemos flotar en el medio acuático, ámbito que media entre una patología articular y su recuperación, que permite extender la columna, ayuda en gran medida, y a una temperatura templada del agua, a que todas las articulaciones puedan estar en ingravidez, sin el peso corporal que constantemente trabajan para mantener los movimientos cotidianos y grandes esfuerzos, a una temperatura agradable proporciona un entorno envolvente y cálido, ideal para calmar inflamaciones y disminuir la rigidez articular.

Nadar suavemente, flotar o realizar una gimnasia terapéutica, pensada y personalizada dentro del agua proporciona los beneficios propios del ejercicio pero sin cargar peso en las articulaciones, a la vez que ejerce una suave resistencia que ayuda a dar tono y fortalecimiento a los músculos.

En el medio acuático existen cuatro principios, que son fundamentales para la movilidad y recuperación de las articulaciones:

**Flotación:** el empuje del agua en el sentido contrario de la gravedad permite a las articulaciones un mayor rango de movilidad con menor dolor.



**Resistencia fuerza:** la resistencia al movimiento en cualquier dirección a diferencia de lo que sucede en la tierra es que la fuerza de la gravedad ofrece resistencia en un solo sentido, en donde el desarrollo del músculo agonista permite la lesión del antagonista.

**Presión hidrostática:** la presión hidrostática es beneficiosa para la circulación de la sangre en las extremidades, reduciendo la inflamación de cadera, pies y tobillos.

**Calor adecuado:** la temperatura adecuada relaja el grupo muscular afectado, disminuyendo la rigidez articular, como consecuencia una reducción del dolor aumentando el rango del movimiento.

El ejercicio regular en el agua ayuda a mantener las articulaciones en movimiento, restaurar, preservar la flexibilidad y la firmeza, prevenir futuras lesiones, también mejorar la coordinación y resistencia de todas las articulaciones.

**Cecilia Cavalié.** Profesora Nacional de Educación Física, Especialista en Prácticas Acuáticas, Instructora de la Acuatric Exercise Association. Coordinadora de Argentina Acuática Capacitaciones, Corpo Bebés Bariloche. [www.facebook.com/ceciliacavalié](http://www.facebook.com/ceciliacavalié)



de lo cotidiano a lo poético

# bailar las articulaciones

escribe Emiliano Blanco

*“Cabeza, cuello, pelo, oídos, lóbulo y tímpano de los oídos. / Ojos, pestañas, iris del ojo, cejas, y vigilia y sueño de los párpados. / Boca, lengua, labios, dientes, paladar, mandíbulas, y las articulaciones del maxilar. / Nariz, fosas nasales, y el tabique. / Mejillas, sienes, frente, mentón, garganta, nuca, forma del cuello. / Fuertes hombros, barba viril, omóplatos, hombros posteriores y la amplia ronda lateral del pecho. / Parte superior del brazo, axila, junta de los codos, antebrazo, tendones del brazo, huesos del brazo. / Muñeca, articulaciones de la muñeca, mano, palma de la mano, nudillos, pulgares, dedo índice, articulación de los dedos, uñas. / Amplio frente de pecho, el vello rizado del pecho, esternón, lateral del pecho. / Costillas, abdomen, columna, vértebras de la columna... afirmo que estas cosas no sólo son los poemas del cuerpo, sino también del alma. Afirmo que son el alma.”* Del poema *“Yo canto al cuerpo eléctrico”* de Walt Whitman, 1855.

Cuando pienso en las clases de Expresión Corporal que desarrollo con las propuestas sugeridas en los diseños curriculares; la experiencia articular rememora aquellas *poéticas de lo óseo* de Raquel Guido.

**La información fisiológica sobre las articulaciones habilita perspectivas medibles, pero también posibilitadoras, de un acercamiento presente con aquello que nos habita antes de tomar conciencia de ello.**

La **artrología** explicita su objeto de estudio en estas llamadas estructuras anatómicas que permiten la unión entre dos huesos o entre un hueso y un cartilago. Sus variables en investigación permitieron discernir que las articulaciones se estabilizan mediante ligamentos que unen los extremos óseos y tienen movilidad gracias a los músculos que se insertan en sus proximidades.

La artrología también nos permitió conocer las diferentes funciones de las articulaciones, siendo la más importante constituir puntos de unión entre los componentes del sistema óseo y facilitar movimientos mecánicos, proporcionando elasticidad y plasticidad al cuerpo. No todas las articulaciones son móviles, sin embargo permiten la protección de órganos vitales, haciendo posible su crecimiento durante la infancia.

Entre el esqueleto axial y el esqueleto apendicular, las articulaciones permiten el movimiento. Las **sinoviales** (cadera, rodilla, hombros; y las interfalángicas de manos y pies...), tienen una gran movilidad y están formadas por una cavidad llena de **líquido sinovial**, y se encuentran tapizadas por la **membrana sinovial**. Los extremos de los huesos que la forman están recubiertos por el **cartilago articular**. Todo el conjunto se refuerza exteriormente mediante una **cápsula articular** fibrosa que le da mayor estabilidad.

Estas nociones pueden crear conciencia corporal, que colabora en la reeducación de nuestros abordajes sensibles, promoviendo un abanico de oportunidades para un encuentro esperable y cuidado hacia una *“anatomía vivenciada”*, como invita la maestra Raquel (Queli) Guido.

¿Hay un uso correcto de esta conciencia? ¿Impone límites?

Lo desconocido es una excursión por la aventura a pesar del miedo.

En *Poéticas de lo óseo*, Queli nos invita a acercarnos a esta estructuración tangible: el esqueleto:

“La construcción de la conciencia de la estructura ósea nos desafía a internarnos en el espesor del espacio corporal. Hallar los huesos, ubicarlos y experimentarlos en su forma, su tamaño y hasta su peso, va construyendo espacio corporal.”

Dicha internalización colabora en las exploraciones. Fisiológicamente el cuerpo tiene diversos tipos de articulaciones, como la **sinartrosis** que es la articulación no móvil, la **anfiartrosis** con movimientos muy limitados; y la **diartrosis** con mayor amplitud o complejidad

de movimiento.

No hay articulación sin huesos, por lo que podemos expandir ese diálogo entre una zona y la otra, con las sensaciones identificando si lo que está sucediendo es agradable o me lastima, registrando la singularidad.

*“Una vez que se ha experimentado el hueso en su singularidad y se hace presencia viva en el cuerpo, puede ser empleado como motor del movimiento. Motor que no se limita a trasladar al cuerpo por el espacio, sino también –y muy especialmente en el enfoque que aplico– en el espacio de nuestro cuerpo. Espacio en el que somos y existimos.”* señala Queli.

El espacio corporal es un espacio expresivo. La materialidad del espesor y las variables que nos permite el movimiento en el descubrirse vital, son fuente de información sobre quienes somos.

Proponer consignas que pongan en jaque esas funciones, dinamizan la tensión entre la gran movilidad, la escasa movilidad y la nula movilidad.

**Sandra Reggiani también me invitó a transitar esos espacios vacíos en las articulaciones en dispositivos de improvisación. Lo vacío como oportunidad del plegar o extender. Vacío como salto a lo desconocido entre el gesto errático y lo efímero.**

Mientras escribo hago pausas para registrar esos muchos senderos entre las memorias de un ritmo que se aviva etéreo en los bordes, para recorrer estas estructuras óseas.

Entre algunas sonatas articulares, los límites y tensiones; debo confesar que en muchas danzas me atrapó pensar las articulaciones como *constelaciones*. Disponer espacialmente un juego entre los territorios y los pliegues, la extensión y sus suspensiones, trajo formas que en las danzas espontáneas emergieron poéticas de la presencia nacidas de estas zonas llenas de vacío.

Un último párrafo de Guido: *“Aquí, la estructura ósea, como tal, se presenta como ruta de la circulación del movimiento que pide y provoca desbloques articulares y regulación del tono muscular.”*

*Cuando el hueso empuja contra una resistencia, a partir del empujar con los apoyos con-*

*tra una superficie de contacto fija –como por ejemplo el suelo–, la fuerza aplicada se convierte en movimiento que retorna y circula por el cuerpo siguiendo la ruta ósea y activando reflejos antigravitacionales, a veces obstaculizados por los bloqueos articulares producidos por la acumulación de tensión.”*

¿Cómo podemos comenzar a explorarlos?

Aquí hay una clave para propiciar la circulación del movimiento: la articulación **trocLEAR o bisagra**, sólo se pueden realizar los de flexión y extensión.

¿Es posible que exploremos variaciones de la tensión?

Otro ejemplo de ello es percibir la **articulación en pivote o trocoides**, donde las superficies articulares están moldeadas de forma parecida a un pivote y sólo permiten movimientos en el eje longitudinal de rotación lateral y rotación medial. Podemos atenderla si movemos las vértebras del atlas y el axis del cuello, permitiendo voltear la cabeza. ¿Probaron?

Además de localizar y registrar estas zonas, expandir las gestualidades, condicionarlas y/o complementarlas; supera la superstición de que alcanza con la conciencia de ellas. Por eso esta suerte de invocar a lo efímero como lugar de salto a ese vacío articular, por el hecho de que ahí está con todo el fulgor vital que activan derivas distintas a las funcionales.

**Desactivarlas de ese uso cotidiano, para transformarlas en aliadas y promover experiencias dignas de ser vividas por quienes quieran bailarlas.**

¿Qué cuerpos somos capaces al habitar estas danzas?

Bailar, una práctica y una ontología.

Un aproximarnos a esto que sucede sin tanto prejuicio, incluso, antes del pensamiento. Aquello que vemos modificado por sus funciones. Teniendo en cuenta que compartimos esta disponibilidad filogenética con otras personas.

La sensopercepción como técnica extracotidiana –al decir de Raquel–, propone en la Expresión Corporal un diálogo entre las percepciones corporales y una corporeidad situada. Situada



con otrxs. Con otrxs que también perciben e imaginan. Podemos quedarnos con las representaciones esquemáticas que las articulaciones nos proponen o bailar trashumantes entre las sensaciones y la imaginación comunitaria.

En esta época fermental, de necesidad de recomposición del tejido social y sus articulaciones, erotizar estos espacios entre los distintos bloques y segmentos, entre los cuerpos y sus fricciones; resulta insurgente.

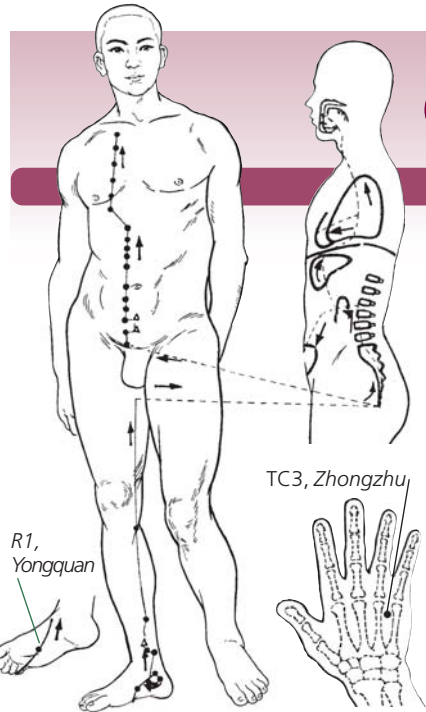
Tenemos como alternativa una práctica artística que convoca a hacer una diferencia paradigmática del abordaje en torno a lo corporal, pero no es exclusiva de ella.

Sentirnos partes de un movimiento, de un lugar donde habitar tantos vacíos y espacios frente al apareamiento avasallante de tensiones que nos inhabilitan la circulación de los cuerpos adocotrados y replegados. Por eso invito a reflexionar con un párrafo de una amiga uruguayana: Federica Folco.

*“Bailemos sudando miedos, olores y pensamientos que son movimiento. Bailemos para habitar lo inaprensible, donde las palabras de la verdad que lastiman y duelen, se transforman en susurros irreconocibles entre miradas y risas. Bailemos creando realidades diversas que siempre sean compartidas. Bailemos tomando las calles y las plazas donde los abrazos son pieles sin nombres. Bailemos para cuidarnos y agitar deseos comunes que nos inviten a sentir que mi vida no es sólo mía, también es la vida de los demás.”* del texto *Bailar lo común, breve ensayo sobre las danzas comunes*.

Pienso en palabras sobre el pensar nuestras prácticas, pensarnos a nosotrxs haciéndolas, pensarnos articulando lo conocido con lo bello... en fin, bailar.

**Emiliano Blanco.** Profesor de danzas UNA DAM, EMBA. Bailarín y performer. Sikuri y cantor popular. Colaborador del Periódico VAS. Desobediente. Agitador cultural.



## cuando la unión se inflama

escribe Carlos Trosman

gía vital, y, en este caso, de la energía que fluye por las uniones. Esta energía mantiene cada cosa en su lugar, y, al ser afectada, la sangre se acumula en determinadas zonas, dilatando los vasos sanguíneos. En ocasiones puede incluso infiltrar los tejidos produciendo edemas dolorosos. Existen distintas variantes como la artritis reumatoidea, la osteoartritis, y otras, dependiendo de cómo y dónde se presenten. No debemos olvidar que la Medicina Tradicional China considera al cuerpo en una forma holística e integral, por lo que todas las enfermedades serían psicósomáticas. Es importante prestar mucha atención a este aspecto, sobre todo en este tipo de enfermedades autoinmunes.

El tratamiento indicado desde el Shiatzu (digitopuntura japonesa) consiste en estimular el punto TC3, *Zhongzhu* (Islote Central) de la mano, ubicado en la cara dorsal de la mano, entre el cuarto y quinto metacarpiano, enseguida después de la articulación metacarpofalángica, en un hueco. Y el punto R1, *Yongquan* (Fuente Borboteante), localizado en la planta del pie, en el pliegue que se forma al doblar los dedos, entre el segundo y tercer metatarsiano. (Ver dibujos). Deben estimularse presionando con fuerza con el pulgar durante uno o dos minutos. Tratar ambos lados del cuerpo.

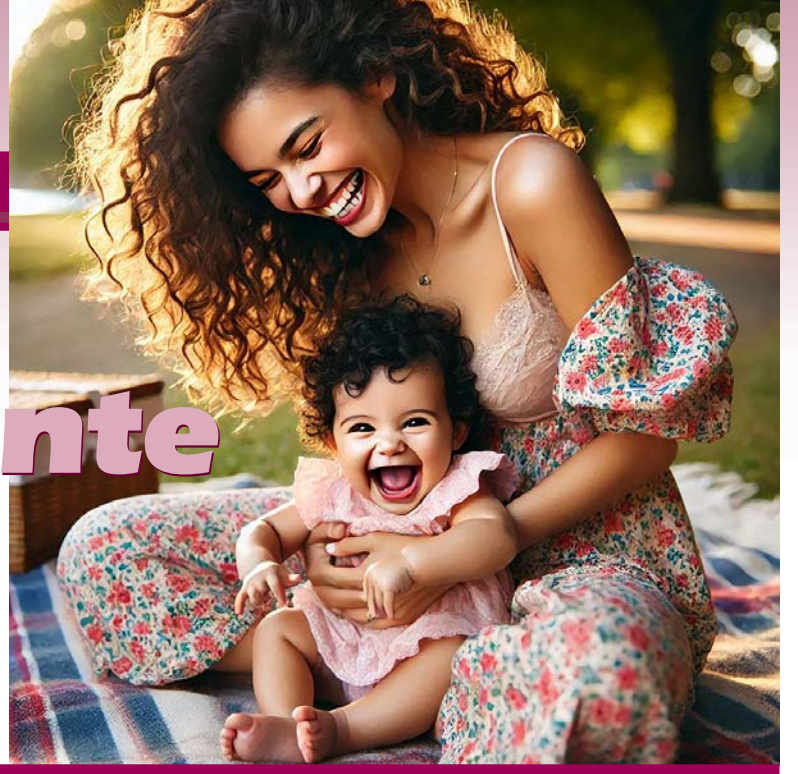
Además aplicar compresas de té de jengibre caliente(1) sobre las zonas dolorosas durante 10 minutos cada vez, e inmediatamente des-

pues masajearlas y flexionarlas con suavidad aunque duelan, y el dolor irá cediendo. Acompañar el tratamiento tomando bastante líquido y controlar la función renal (pueden aplicarse paños secos calientes sobre los riñones durante 10 minutos). Cuidar la dieta eliminando o reduciendo al mínimo el consumo de harinas, lácteos, grasas, y evitando el exceso de sal y de azúcar. También evitar los alimentos envasados, el alcohol y el café. Es importante la perseverancia para percibir los beneficios. Este es un tratamiento complementario que no reemplaza la consulta con el médico especialista.

(1) Preparación: calentar 1 litro de agua. Apagar el fuego justo antes que rompa el hervor. Rallar en el agua un trozo de raíz de jengibre del tamaño de la mitad del pulgar y tajar la olla, sin fuego, durante unos 20 minutos. Luego, cuando el agua esté caliente pero no queme, mojar un trapo o una toalla, escurrirla un poco y cubrir la zona afectada durante 15 minutos. Tapar o envolver la compresa con una toalla para mantener el calor. Se puede recalentar el té para hacer los baños 2 ó 3 veces x día. Al otro día hay que prepararlo nuevamente porque el jengibre se oxida y no sirve de un día para el otro. Para los tobillos, pies, manos y muñecas, sumergir directamente la parte afectada.

**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.





## el esquema corporal y la **imagen inconsciente** del cuerpo en los primeros años de vida

En este texto la autora destaca la importancia de la relación entre las resonancias emocionales en el cuerpo, la imagen inconsciente del cuerpo, y la capacidad de adquisición del lenguaje oral y escrito.

(El presente texto es continuación del publicado en la edición anterior de Kiné, N°164)

«Un hombre se propone la tarea de dibujar el mundo. A lo largo de los años puebla un mundo con imágenes de provincias, de reinos, de montañas, de bahías, de islas, de peces, de habitantes, de astros, de caballos, de personas. Poco antes de morir, descubre que ese paciente laberinto de líneas traza la imagen de su cara».

Jorge Luis Borges, *El hacedor*.

El esquema corporal puede definirse como la intuición global o el conocimiento inmediato de nuestro cuerpo, tanto en estado de reposo como en movimiento, en función de la interrelación de sus partes y de su relación con el espacio que le rodea. Está marcado por la línea del tiempo. Va formándose en el niño, desde el nacimiento, en función de la maduración de su sistema nervioso y del medio que le rodea.

Piaget no usó este concepto, pero la adquisición del esquema corporal en el espacio, se desarrolla en esos periodos de la inteligencia que él describe: el periodo sensorio-motor, el de las operaciones concretas y el de las abstractas. Se trata del cuerpo tal como se lo conoce y se lo representa.

Hay psicólogos americanos que inician ya a los bebés, con los colores y palabras, en el aprendizaje de las lateralidades, para que en la edad escolar estén preparados en el manejo abstracto del espacio para la escritura y la lectura.

Por otro lado, también se proponen otros enfoques.

**Hay autores que estudian el cuerpo tal como es vivenciado, producto de la actividad afectiva. Wallon y Zazzo, enfatizan el diálogo tónico con la mamá en los primeros 18 meses, para la construcción del esquema corporal.**

Françoise Doltó, psicoanalista francesa infantil, se dedicó en la clínica a trabajar las imágenes inconscientes corporales que los niños expresaban a través del dibujo, la escultura y las palabras que el niño completaba con su obra. Al igual que Winnicott, ella luchó por la unificación cuerpo-mente, pero profundizó más en las huellas emocionales y lingüísticas que quedan grabadas en el cuerpo del niño e investigó cómo influyen en su posterior desarrollo.

**La imagen inconsciente del cuerpo, según Doltó, es el lugar de emisión y recepción de las emociones inconscientes.**

Como ya vimos, hay una memoria corporal, que da lugar a la representación de las experiencias relacionales, en la que Doltó da también mucho valor al padre y por consi-

guiente a la triangulación con la madre.

En la etapa fusional son fundamentales las manos, los pechos, los fonemas de la madre que son percibidos como pedazos de su propio cuerpo. Con la ruptura de la simbiosis, la zona olfativa será el recurso para recordar a su mamá por el olor, cuando ésta salga de su campo visual. Son sus objetos *mamaizados*, que prolongarán el sentirse vivo y seguro mientras que la ausencia de su amada no dure. Surgirá un pre-yo a partir de estas huellas; estas huellas serán cada vez menos parciales y completarán la imagen interna de mamá en su propio cuerpo. El papá ayudará con su función separadora, ya que siendo la pareja de mamá, romperá la dependencia absoluta y egocéntrica. Además es el eje dinámico que verticaliza al niño. Ayuda a la castración, que no tiene que ver con el complejo de castración de Freud, sino con la puesta de límites en cada etapa emocional. Son los límites de la ley.

Según Doltó, la castración no es coartadora sino dinamizante, liberadora de una energía de crecimiento hacia otra etapa.

Describe diferentes castraciones: la castración umbilical, con la cesura del cordón umbilical; la castración oral, con el destete paulatino que le permite al niño usar otros objetos y así, cuando esté solo despierto en su cuna, se hablará a sí mismo primero en forma de lalaciones y después con modulaciones de sonoridad, como escuchó a su madre hacerlo con él y con otros; la castración anal, con la pérdida física de una mamá que le hacía todos los cuidados materiales; a lo que se agregaría la castración edípica, con la ley del incesto, siguiendo a Freud. El esquema corporal del niño debe estar en condiciones de soportarlas; en caso contrario, hay peligro de regresiones a los estados anteriores. El adulto debe poner estos límites con respeto y cuidado permisivo.

La imagen inconsciente del cuerpo se crea, como todas las imágenes, a partir de las

resonancias de las emociones en el cuerpo.

La imagen de base, como lo vimos antes, tiene su fundamento en la respiración y la circulación cardíaca, que dan el sentimiento de existir en continuidad.

La imagen funcional es la ligada a la pulsión de vida, a su deseo de vivir y es dinámica.

La imagen erótica, focaliza el placer y el displacer en relación con el otro.

Ver al pie el cuadro extraído del libro de Doltó, sobre la diferencia entre esquema corporal e imagen inconsciente del cuerpo.

Doltó junto a Nasio, psicoanalista argentino, describen en su libro el caso de un niño con insomnio porque estaba en "vigilia", "vigilaba" el estado emocional depresivo de su mamá. Su actitud corporal doblado hacia delante representaba la imagen de un cuerpo perdiendo su propio eje por estar exageradamente atento a ella.

Una maestra contó que su alumno se dibujaba siempre muy alto aunque era de estatura media. Sus papás le estimulaban a imitar a su hermano mayor que además de alto era muy buen alumno. La imagen representaba su rivalidad y no coincidía con su esquema corporal.

Una púber anoréxica, como muchas que padecen ese mismo cuadro, se ve y se dibuja gorda, a pesar de su preocupante delgadez.

Marika Bergés y su equipo, psicoanalistas franceses, han escrito sobre muchos casos de los que contaré dos, en los que se nota la relación entre los problemas emocionales, la imagen inconsciente del cuerpo y las dificultades en la adquisición del lenguaje oral y escrito.

Uno de ellos es el de un niño de casi 4 años con un padre débil y una madre dominante que lo retiene simbióticamente como si fuera un bebé. Su imagen corporal no está diferenciada de su mamá y por lo tanto, tiene un retraso grave en el lenguaje oral. Se expresa con balbuceos. No necesita comunicarse porque la madre habla por él.

Otro caso es el de una niña de 11 años que no puede leer. Su padre y madre han estado siempre ausentes. Por lo tanto, no acepta los límites de la realidad, tiene una imagen del cuerpo sin límites precisos, bastante fragmentado. Por lo tanto, no acepta tampoco las reglas gramaticales e inventa palabras al leer.

**Por último, mencionaré la multiplicación de trastornos por déficit de atención e hiperactividad. También la mayoría de estos cuadros se deben a problemáticas emocionales y no cerebrales, por lo que se vuelve preocupante el abusivo e indiscriminado uso de medicación derivada de las anfetaminas.**

Se trata de niños con una excitación producto de un conflicto insoportable que no pueden traducir en pensamientos. Su imagen corporal es en general de naturaleza maleable, como si fuera compuesto por bolitas de mercurio difícil de asir. Sus síntomas, son consecuencia de cualquiera de los fallos en el proceso evolutivo que describí en los otros apartados. Viven una excitación autoenvolvente que les compensa de su fragilidad psíquica.

También puede haber problemas en el marcado de límites por parte de los padres, por falta o exceso. O por dificultades de los niños en canalizar su agresión.

Ante sus problemas de atención, se hace difícil el aprendizaje de la escritura y la lectura. Les interesará más ser mirados que mirar. En el aula están más dependientes de ser atendidos por el maestro que de atender, por su propia inseguridad.

El maestro, agotado, se une al deseo de los padres, también agotados, de descansar con la ayuda de la medicación, lo que beneficia a las empresas farmacéuticas pero perjudica enormemente al niño.

Hay otras vías terapéuticas que son a la larga más eficaces, van más a la raíz. Estos medicamentos tapan los conflictos graves subyacentes y los postergan sin arreglarlos. Por eso, en la adolescencia se destapan con frecuencia patologías psicóticas ocultas por dicha medicación.

Estos textos de S.Volosín están basados en el 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).

En la próxima edición publicaremos: «El lenguaje no verbal y la emoción en el aula».

**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 docente en la Facultad de Psicología de Buenos Aires; coautora, junto a Susana Kesselman, del libro *Diálogo sobre lo corporal*, Editorial Paidós, 1993. E-mail:svolosin@fincaolivar.org

ESQUEMA CORPORAL	IMAGEN INCONSCIENTE DEL CUERPO
<i>El Esquema corporal es la representación que cada niño se hace de su cuerpo y le sirve de referencia en el espacio.</i>	<i>La Imagen Inconsciente del Cuerpo es la representación inconsciente que cada uno se hace de su cuerpo de ayer y de hoy, vibrante de deseos, lenguaje y ternura.</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El Esquema corporal es común a todos los seres humanos.</li> <li>• El Esquema corporal es un dato neurofisiológico.</li> <li>• El Esquema corporal es una realidad de hecho. Es una instantánea de nuestro cuerpo orgánico, sano o enfermo, tal como lo vivimos gracias a las sensaciones musculares, óseas, viscerales, circulatorias, etcétera.</li> <li>• El Esquema corporal es en parte inconsciente pero, en general es preconscious o consciente.</li> <li>• El Esquema corporal se elabora como resultado del aprendizaje, de la experiencia motriz.</li> <li>• El Esquema corporal es independiente de la relación afectiva con el prójimo; puede desarrollarse incluso en condiciones de desamparo afectivo.</li> <li>• El Esquema corporal procura una estabilidad temporo-espacial. Gracias a este esquema evito los accidentes y protejo mi cuerpo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La Imagen Inconsciente del Cuerpo es propia de cada individuo.</li> <li>• La Imagen Inconsciente del Cuerpo se forma durante los tres primeros años de vida.</li> <li>• La Imagen Inconsciente del Cuerpo se construye y se organiza siguiendo los estadios del desarrollo del pequeño. Cada etapa de la formación de la Imagen se abre a cambio de sufrir el precio de una castración.</li> <li>• La Imagen Inconsciente del Cuerpo es fundamentalmente inconsciente, pero puede volverse parcialmente consciente gracias al psicoanalista, que la percibe en las manifestaciones del paciente y se la revela.</li> <li>• La Imagen Inconsciente del Cuerpo se estructura en el seno de la relación deseante lingüística y afectiva con el prójimo.</li> <li>• La Imagen Inconsciente del Cuerpo me asegura una estabilidad, una constancia y una mismidad de base.</li> </ul>
El Esquema corporal no es la Imagen Inconsciente del Cuerpo	



# nuevas adicciones

**Alarma comprobar que tantas personas, de las más diversas edades y niveles sociales, prefieren interactuar online, y van perdiendo su interés y capacidad para relacionarse cuerpo a cuerpo.**

## uso y abuso del celular



# detrás de la pantalla

escribe: Celeste Choclin

El celular y su presencia omnipresente desde edades cada vez más tempranas. El atractivo de la gratificación inmediata. Problemas de ansiedad y falta de concentración, así como el crecimiento de las apuestas on line. ¿Será posible traspasar la pantalla?

Tal vez nunca hemos tenido al alcance un dispositivo que se propone como tan imprescindible para nuestra vida diaria como el celular. Para pagar, para hacer gestiones, para identificarse a través de un QR, para tomar nota o leer una noticia, para agendar eventos, para jugar juegos, para pedir comida, para tener una cita a través de una aplicación, para escuchar música, filmar, sacar fotos, para comunicarse con unos y con tantos otros a través de las redes sociales. Pareciera que todo pasa por el uso del celular, ¿todo? No hay más que dar un golpe de vista a nuestro alrededor para observar cómo en el subte, en el colectivo, peligrosamente frente al volante o caminando por la calle los rostros se ocultan detrás de la pantalla, la vista queda fija, el cuerpo escondido, la espalda sumamente redondeada, los hombros en alto mientras los dedos pulgares no paran de teclear.

**Pasados años del nacimiento del smartphone, el famoso teléfono inteligente, ya se habla de casos de adicción al celular, de trastornos de ansiedad relacionados con su uso y abuso, de falta de concentración y exceso de dispersión ¿No será necesario desconectar un poco?**

#### **Conexiones compulsivas**

El nuevo chupete contemporáneo puede entretener un rato a un niño de cuatro años mientras sus padres hacen otras tareas o dejar boquiabierto a un adulto mayor, pero los usuarios más sumergidos a pleno en el mundo virtual que despliega este dispositivo son los adolescentes.

**La dependencia del celular ya ha dado lugar a una serie de nuevos términos para explicar este fenómeno, uno de los cuales es el que se conoce como FOMO (fear of missing out), la sensación de estar perdiéndose algo y por tanto no parar de conectarse de manera compulsiva.**

La idea de que si no se está conectado no se está presente, si no se contesta al instante está mal visto o el miedo de quedar afuera por desconocer la infinidad de comentarios que circulan en un grupo es algo que opera fuertemente entre los adolescentes y también cada vez más entre los adultos.

Esto se traduce en un aumento de la ansiedad, una suerte de necesidad urgente por mirar el celular todo el tiempo para ver si llegan mensajes y responderlos al instante. Y ello puede suceder en cualquier momento del día y en cualquier situación, incluso durante una conversación con otra persona o en una cena familiar, momentos

en los que ya se ha tornado habitual tomar el celular como si la persona que tenemos en frente no estuviera presente.

**Esta acción se llama phubbing combinación de las palabras en inglés phone (teléfono) y snubbing (desprezar). Lo que indica que se ignora a la otra persona, para ponerle atención al dispositivo tecnológico;**

en un acto muchas veces impulsivo que lleva a chequear de manera compulsiva, aún cuando el teléfono no haya emitido algún tipo de sonido o vibración.

Otro término que se va acuñando es el de *mente de mono*, se refiere a saltar con la mente de un lado al otro sin poder focalizar en nada en profundidad como lo hace el mono de liana en liana.

El uso abusivo de redes sociales trae problemas de atención y una gran dispersión que impide la posibilidad de concentrarse en una tarea a la vez como leer, estudiar o

*continúa en la página siguiente*



viene de la página anterior

escuchar una conversación sin que la cabeza se desconecte rápidamente del tema.

**Otro de los conceptos asociados al uso y abuso del celular es el de *vamping* (derivado de vampiro) que tiene que ver con el hábito de quedarse despierto hasta altas horas de la noche enviando mensajes.**

Y esto sobre todo afecta a los adolescentes e incluso a púberes que tienen acceso al celular y aprovechan cuando los padres están durmiendo y no pueden controlar el uso de este dispositivo. Esto afecta a la calidad del sueño, al descanso, además de problemas en la vista, dolores de cabeza, malas posturas...

Hay una idea muy extendida, sobre todo entre adolescentes e incluso niños, de que si no tienen un celular están vacíos, a este fenómeno se lo denomina *nomofobia*, derivada de *no-mobile phobia* se refiere a la ansiedad o miedo irracional a quedarse sin acceso a ese dispositivo. Como si el celular fuera parte de nuestro cuerpo e incluso de nuestra identidad y cuando no lo tiene, la persona se siente desorientada, sin saber qué hacer.

En el libro *Homo selfie* el psicólogo Martín Smud sostiene «cada uno lleva pegado a sus manos un celular con el que vive, duerme, sueña y respira». Con el agregado de aplicaciones y redes sociales el celular ya no es un objeto para un uso determinado (como llamar por teléfono y a la vez desplazarse para lo que fue creado hace 25 años), sino que hoy «somos sus objetos». Como señala Smud el celular forma parte de la construcción identitaria, una identidad virtual mucho más pendiente del afuera y **condicionada por mega corporaciones.**

#### Cada vez más pequeños

El uso del celular cada vez se produce desde edades más tempranas, a tal punto que la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha recomendado que los menores de dos años no utilicen en absoluto el celular, al respecto el psicólogo argentino **Martín Smud** señala: “Los especialistas tienen que informar a la población que un bebé hasta los dos años no tiene que tener celular. Es muy importante la explicación que dan: si tienen celular se dan cuenta muy pronto de que no hay mejor juguete que ése, lo pueden usar para tantas cosas que asusta: se escuchan voces todo el tiempo, tiene luz y color, hasta una madre o padre aprovechan para estar conectados, saber si su hijo/a respira o ¿qué está haciendo ahora?” Señala que más allá de los problemas físicos y psicológicos ligados al uso temprano del celular (problemas en la vista, problemas de adicciones futuras, problemas de atención) “sobre todo trae un primer y gran problema: estamos criando individuos acostumbrados a la gratificación inmediata de sus deseos con sólo deslizar sus dedos por una pantalla”.

**Ello supone que se dejan de entrenar las condiciones necesarias para reconocer el entorno.**

Para “comprender de qué se trata las caras de los padres; cuándo están contentos, enojados, rabiosos, preocupados, enamorados y de ahí, el comienzo de un gran problema: se dejan de ejercitar las condiciones pragmáticas para reconocer las caras de los que están cerca. Ésos que solemos llamar seres queridos pasan a ser seres extraños”.

Sin embargo, advierte Smud, resulta llamativo que la edad de “inimputabilidad” sea a los dos años, “¿no debería ser doce años?, ¿no debería tener límites diarios su utilización?, ¿cómo se puede dejar un arma

tan poderosa en manos de niños y adolescentes indefensos? Todos sabemos que los adolescentes ya se ponen de novio por celular y charlan las condiciones de sus primeras relaciones sexuales por video conferencia. Reconocen más las caras y los gestos de sus amantes a través de un emoticón que viéndolos frente a frente”.

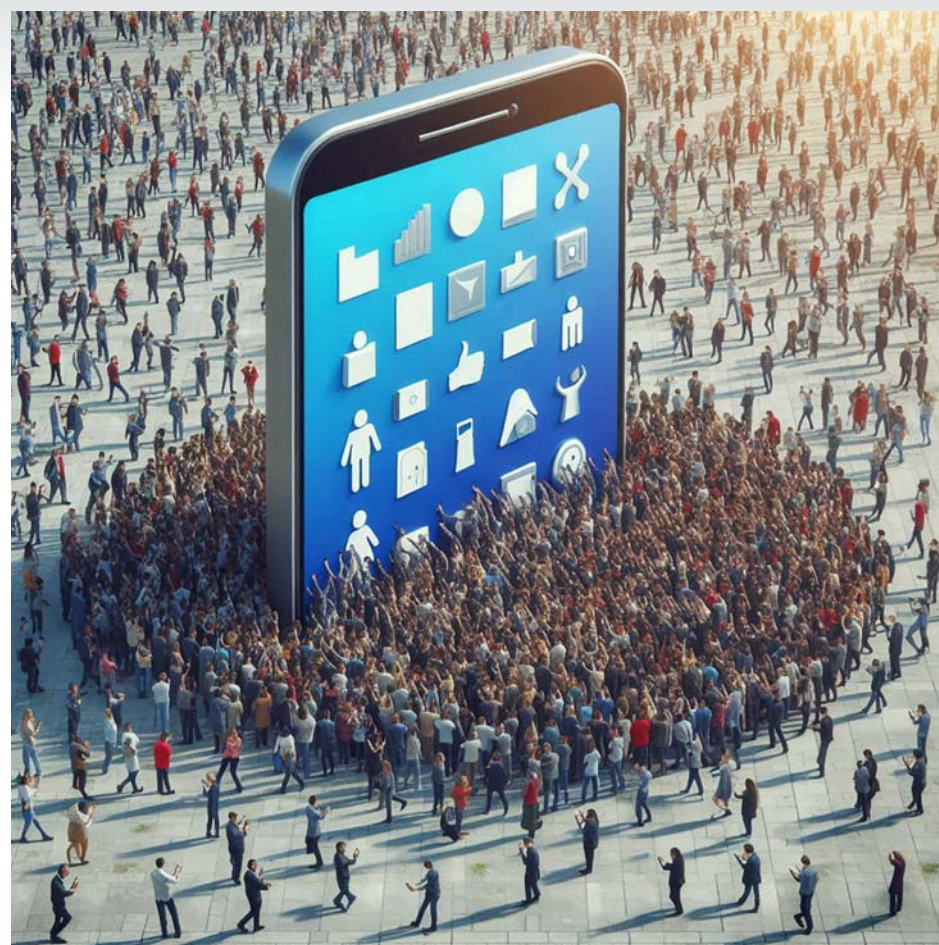
Este dispositivo resulta sumamente atractivo desde edades demasiado tempranas: “El celular como juguete es descubierto por los bebés aproximadamente a los tres meses, miran esos objetos chatos, pulidos que se les acercan, que les sacan fotos, los filman y, después ven a los grandes (apenas los ven porque todavía no han desarrollado del todo la visión), los enfocan con esos mismos bichos, mirando o hablándoles de una manera tan ensimismada que descubren que ahí hay una relación de amor entre ese ser humano y un objeto tan chiquito y maniobrable. Luego cuando los dejan cerca con uno de ellos, descubren que sale música y que hasta aparecen sus películas preferidas llenas de colores y personajes mágicos; y entonces el enamoramiento es inmediato”. También ven a sus padres ensimismados en el dispositivo y se van acostumbrando a utilizar el celular de manera cotidiana y en toda ocasión: “Si los chicos de dos años ya tienen **chupete digital**, una década después estamos en medio de una enorme pelea ya perdida. Los chicos tienen mejores celulares que sus padres y los saben usar mejor, es ahí donde aparece la diferencia generacional que en otros momentos de la historia aparecía en otros lados. A los doce años, los padres saben que han perdido la batalla que nunca han planteado porque ellos mismos ya son hijos de sus celulares”.

**La psicoanalista María Cristina Oleaga consultada en un artículo publicado en Página/12 “Cuando la droga es la pantalla” sostiene: «La adicción es un punto de llegada. El punto de partida es que los niños muy pequeños son sometidos al influjo de la tecnología» y ello interviene en la construcción de la subjetividad.**

“Es distinta la construcción de subjetividad a partir de la narrativa; ahora el lenguaje entra por medio de las máquinas. Hay un cambio radical. Los chicos están simbólicamente desnutridos, porque la narrativa produce complejidad psíquica. El lenguaje humano tiene agujeros, metáfora, produce malentendidos... entonces el niño se pregunta qué quiere decir. Queda como sujeto. El lenguaje tecnológico lo toma por objeto y no tiene nada de eso: produce hipnosis, déficit de atención, hiperactividad, patologías del acto». Por tanto, más allá de los efectos puntuales del uso y abuso del celular sostiene que «estamos creando nuevas subjetividades con esta entrega de la infancia a la tecnología. **Es un arrasamiento de la complejidad psíquica humana.** No está para nada hablado. Estamos en un riesgo de pérdida de lo propiamente humano en la subjetividad. Es un momento bisagra grave».

#### Recompensa inmediata

Por más actividades y tareas que haya que realizar pareciera que no se puede parar de estar en el celular y sobre todo en redes sociales. Éstas al operar de acuerdo a nuestros gustos resultan sumamente atractivas ya que nos muestran aquello que de acuerdo a nuestro perfil seguramente nos va a gustar. Desde su diseño se pensó la manera de otorgar pequeños instantes de felicidad.



**Por cada like, por cada comentario ante un posteo se libera dopamina que invita a continuar en la plataforma como ocurre con otras prácticas adictivas como el tabaco o las máquinas tragamonedas.**

Incluso el propio contenido fragmentado, llamativo, excitante y continuo está ideado para que el usuario permanezca el mayor tiempo posible dentro de las redes. Esta recompensa inmediata es sumamente adictiva y horada aquello que requiere el pensamiento o cualquier construcción a largo plazo: la espera. Se produce, en términos del filósofo coreano **Byung-Chul Han**, una suerte de **frenesí comunicativo** donde todo hay que decirlo rápidamente sin tiempo para una elaboración más profunda y no parar de enviar mensajes, *emojis*, corazones o comentarios.

Así las conversaciones digitales parecen no tener principio, ni fin. En su libro *La desaparición de los rituales*, Han reflexiona sobre el cambio en la comunicación, donde la fragmentación reemplaza al ritual, a la narración con principio, desarrollo y fin; para desplegarse en un *continuum* sin culminación: “La percepción es hoy incapaz de clausurar nada, pues se apresura de una sensación a la siguiente... se produce una inacabable adición y acumulación de lo igual, una desmesura de positividad, una proliferación adiposa de información y comunicación”.

Si cualquier práctica social desde asistir a un espectáculo, leer un libro o participar de una reunión propone un comienzo, un desarrollo y un final en el marco de una historia, un contexto particular, un ambiente, un clima, las informaciones digitales en cambio **son aditivas y no narrativas.** No se fusionan en una historia, en un canto que genere sentido e identidad. Solo permiten una inacabable acumulación”.

Como señala el filósofo francés **Eric Sadin** en *La era del individuo tirano*, el advenimiento del smartphone en 2007 fue advertido como una deslumbrante novedad principalmente por tres características inéditas: “Primero permitía una conexión espacio-temporal ininterrumpida. En segundo lugar, proponía una interfaz táctil que reaccionaba sin tardanza a nuestros gestos, dándonos la secreta satisfacción de plegarse a la menor de nuestras órdenes. Finalmente, incorporaba aplicaciones que se revelarían como

guías cada vez más idóneas respecto de nuestras vidas cotidianas, haciéndonos experimentar la sensación de ser objeto de una actitud solícita permanente de parte de múltiples instancias”. Tanto la posibilidad de recomendarnos productos sólo para nosotros y directamente dirigidos a nuestros gustos e intereses, como poder etiquetar o valorar cualquier tipo de servicio o hacer desfilar rostros deslizando el dedo y conseguir una cita luego de un *match* hacen que la experiencia del teléfono inteligente se vea de forma incuestionable como una suerte “liberación”.

**“Toda esta innovación digital que a lo largo de la década del 2010 fascinó al planeta y se celebró en todo lugar, agrega Sadin, fue también el vector principal de este doble fenómeno que, por un lado, engendró un espejismo de soberanía y por el otro operó una sujeción sin previo aviso a reglas heterónomas a la vez que a una pérdida de la autoestima”.**

Así como valoramos cada servicio o cada posteo, también pareciera que necesitamos de esa recomendación del otro para nuestra constitución subjetiva. Se trata, como señala **Paula Sibilia** en *La intimidad como espectáculo*, de la construcción de un yo que necesita exhibirse y construye su identidad a partir del reconocimiento del otro a través de un comentario o un *like*, un *me gusta*... lo que opera sobre la autoestima y a la vez produce esos instantes de felicidad que invitan a seguir conectado.

Las aplicaciones y redes sociales nunca duermen e invitan a permanecer el mayor tiempo posible bajo la promesa de otorgar una gratificación inmediata, pequeñas liberaciones de dopamina que incluso pueden ser aún más potentes cuando se recrea la posibilidad de volverse millonario apostando tan sólo en un par de clicks.

#### Crecimiento de las apuestas on line

La adicción a los juegos y las apuestas se ha disparado sobre todo entre los jóvenes junto al crecimiento de las ofertas por Internet para apostar a casi todo, desde juegos de poker hasta partidos de fútbol.

continúa en la página siguiente



viene de la página anterior

**El crecimiento de la ludopatía se está dando entre adolescentes de 12 a 16 años y sobre todo se incrementó después de la pandemia como un impulso desenfrenado a apostar en cualquier momento con la facilidad que brinda hacerlo desde el celular y pagar con una tarjeta de crédito o con una billetera virtual.**

Como sucede con el alcohol se viene advirtiendo su inicio desde edades cada vez más tempranas, pero a diferencia de éste la adicción se llega a detectar cuando son casos muy graves.

Por tanto, el acceso a celulares y la proliferación de billeteras virtuales que permiten que personas menores de edad manejen dinero y hasta pidan préstamos, habilitan estas prácticas. Además, se viene realizando una publicidad sumamente agresiva en medios tradicionales, redes sociales y páginas web, así como su promoción en eventos multitudinarios como los partidos de fútbol o su asociación con personajes famosos e influencers.

**La situación se agrava por la falta de regulación de esta actividad, el libre acceso a las páginas de apuestas y sus interacciones constantes con otras redes sociales.**

Hay que tener en cuenta que en nuestro país los menores de 18 años no pueden realizar apuestas. Sin embargo, las plataformas virtuales son fáciles de falsear ya que no utilizan mecanismos de validación



de datos, además gran parte de los sitios de apuesta on line **son ilegales y no están sometidos a ningún tipo de control.**

Existen algunos proyectos legislativos y de diferentes jurisdicciones orientados a regular la publicidad de sitios de apuestas, restringir el acceso a juegos de azar virtual a niños y adolescentes a través controles más rigurosos de comprobación de la identidad. Pero todavía son iniciativas y el uso del celular desde edades tempranas, sumado a la posibilidad de que los menores cada vez tengan más acceso al manejo de actividades financieras (como la disposición del actual gobierno de habilitar la inversión en bolsa desde los 13 años) no parecería ir en esa dirección.

#### Traspassar la pantalla

El uso y abuso del celular pesa en la psiquis, pesa en el cuerpo. Produce un can-

sancio importante en la vista, contracturas, dolor cervical, rigidez en hombros y espalda, malestar general, dolor de cabeza, irritabilidad, ansiedad.

¿Es necesario llegar hasta ahí? ¿No será oportuno traspassar un poco la pantalla y encontrarnos con nosotros, con los otros? Detrás del bendito dispositivo hay personas con deseos, sueños, con posibilidad de movimientos más allá del teclado. ¿Qué pasa si apagamos un rato el teléfono, si lo alejamos por un momento de nuestra vida? Seguramente ganaremos tranquilidad, nos miraremos un poco más a los ojos, abriremos y cerraremos conversaciones sin mensajes mediadores o vibraciones de notificaciones que irrumpen en cualquier hora y lugar. Y es probable que el tiempo empiece a durar lo que dura el tiempo, hora a hora, minuto a minuto. Es posible, entonces, que podamos ganar un poco más de paz, que descansemos un poco mejor y que se deslice alguna reflexión, alguna creación propia, que se deje entrever algún sueño,

tal vez algún deseo. Como señala Han en *Por favor, cierra los ojos*: "Hoy día, el exceso de información, de transparencia y de rendimiento nos ha conducido a un tiempo incapaz de callar, ni de concluir ningún proceso". Por eso "frente a estas imágenes que zumban" donde el sujeto "hace zapping a través de una red digital sin fin", **propone buscar el silencio, cerrar los ojos** para poder pensar, contemplar, vincularse con los otros, construir narrativas que comiencen y puedan concluir. "Hoy es necesaria una evolución del tiempo, que produzca otro tiempo, un tiempo del otro, que no sería el del trabajo, una revolución del tiempo que devuelva a éste su aroma".

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

#### Para seguir leyendo

- Han, Byung-Chul (2016). *Por favor, cierra los ojos*. Barcelona: Herder.
- Han, Byung-Chul (2020). *La desaparición de los rituales*. Barcelona: Herder.
- Infobae (9 julio 2024) «FOMO y adicción al celular en los adolescentes: claves para lograr un uso saludable».
- Moyano, M. (2019) *Trolls S.A. La industria del odio en Internet*. Buenos Aires: Planeta
- Nueva Epoca (26 de noviembre de 2021). "Mirar compulsivamente el celular es una adicción que afecta a la mitad de los argentinos".
- Pagina/12 (23 de mayo de 2022). "Cuando la droga es la pantalla".
- Pagina/12 (2 de junio de 2024). "El 16 por ciento de los jóvenes realiza apuestas on line".
- Sadin E. (2022). *La era del individuo tirano*. Buenos Aires: Caja Negra.
- Sibilia P. (2008). *La intimidad como espectáculo*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- Smud, M. *Homo selfie* (2019). Buenos Aires: Letra Viva.
- TVP 7 de junio, 2024. "Preocupación por el aumento de apuestas online entre adolescentes".




**ESFEROBALONES**  
**ESCUELA DE ESFERODINAMIA**  
**REORGANIZACIÓN POSTURAL**  
**EDUCACIÓN SOMÁTICA**







**ACTIVIDADES 2025**

Certificación en Esferodinamia para el Embarazo, Trabajo de Parto y Postparto:  
**Módulo I, II y III en Modalidad Virtual y Modulo IV en Modalidad Presencial**  
**San Rafael - Mendoza 2025**

Capacitación Teórico Práctica:  
**"El Periné"** 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.

**Clases de Esferodinamia para Embarazadas** y Ciclo de Encuentro con Acompañantes

**Clases de Práctica y Entrenamiento** Esferodinamia Reorganización Postural. Grupales y Personalizadas

**MODALIDAD VIRTUAL EN TIEMPO REAL Y PRESENCIAL** 

[www.esferobalones.com](http://www.esferobalones.com)

[certificacionesferodinamia2025@gmail.com](mailto:certificacionesferodinamia2025@gmail.com)

 Esferobalones-Escuela de Esferodinamia

 @esferobalones / @embarazadasyesferodinamia



**INSTITUTO INTERNACIONAL DE QI GONG ARGENTINA**

**17 AL 20 DE ABRIL 2025 (SEMANA SANTA)**

**SEMINARIO EXTRAORDINARIO**

**CON EL DR YVES RÉQUÉNA**

Director del Instituto Europeo de Qi Gong de Francia ([www.ieqg.com](http://www.ieqg.com))

**WU DANG NEI DAN GONG (WUDANG 2)**



**El Wudang interno para transformar y transmutar la energía.**  
**Mejora desequilibrios físicos y emocionales.**

No es necesario haber practicado Wu Dang 1 (Yang Sheng Gong)

Modalidad: retiro con pensión completa. Para todo público. Vacantes limitadas.  
Se entrega Material didáctico y Certificados de Asistencia.

**ABIERTA LA INSCRIPCIÓN**

**Informes e inscripción: [www.iiqgargentina.com.a](http://www.iiqgargentina.com.a)**

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



# gratificación instantánea

## en videojuegos y redes sociales

escribe: Carolina Di Palma

Observamos que en los contextos de apropiación se instala y disputa un sentido común en la infancia de juego y consumo infinito sin pausa que legitima, en la virtualidad y la simulación, un uso sin límites de gasto de energía que se monetiza.

**La instancia de extracción de datos, su posterior combinatoria y venta para segmentación y recomendación pone en cuestión el sistema de Derecho cada vez que se aceptan las bases y condiciones sin leer.**

Esta coyuntura nos interpela a pensar cómo garantizar los derechos en entornos digitales de plataformas privadas y cómo repensar políticas que hagan posible el cuidado. En términos de representación, las pantallas digitales interactivas proponen nuevos horizontes de interpelación que convocan nuevos procesos de subjetivación. Las representaciones sociales hoy se producen en entornos de digitalización del espectro electromagnético y se consumen de manera diferenciada según los contextos de apropiación y dentro de opciones predeterminadas del *hardware* y del *software*.

Un tipo de articulación de las identidades actuales sucede en una articulación *on-off line* novedosa que pone en relación procesos de subjetivación de las infancias dentro y fuera de las pantallas. Los discursos interpeladores y representaciones producidas por la industria de las telecomunicaciones desde las pantallas proponen nuevas disputas por la hegemonía del sentido común vinculados a las creencias del juego infinito, de que todo es posible en la web, del valor de la fuerza y la velocidad. Los chicos y chicas consumen en mayor medida narrativas hipertextuales interactivas en la web, series y dibujos animados que pueden mirar cuando ellos deciden a través de plataformas de streaming como Netflix, Youtube, HBO Max, Disney Plus, Steam, Playstation Plus, Wii Play, entre otras, en general desde sus habitaciones sin mediación adulta.

**Los modos de consumo son en formato maratón sin interrupción y con actualizaciones constantes.**

Además, pasan la mayor cantidad de su tiempo de ocio jugando en plataformas multijugador, videojuegos y redes sociales, que son en principio de descarga gratuita pero que luego demandan micropagos.

Esta reorganización de los espacios de visibilidad y de los modos de narrar nos demandan, por un lado, profundizar en el análisis crítico de la cultura digital para garantizar en los entornos digitales lo conseguido con los Derechos Humanos, los Derechos de los niños y niñas y el Derecho a la Comunicación.

Por otro lado, vislumbramos la necesidad de pensar nuevos derechos debido a una nueva tecnicidad portadora de propuestas interpeladoras de nuevas formas de producción identitaria y relaciones de socialidad, en un contexto más amplio de nuevas formas de gobierno y nuevos modelos de negocios.

Surge en las investigaciones sobre consumos culturales interactivos (Roblox, Fortnite, Free Fire, Amongus, Minecraft, Youtube gamers y Tik Tok) que las tramas, mecánicas de juego y de participación hacen posible hoy nuevas formas de extracción de la renta en el consumo, a través de modelos de negocios basados en la monetización del tiempo de ocio.



**Estas transformaciones culturales vinculadas a una nueva tecnicidad transforman los procesos de subjetivación. En las pantallas los nuevos modos de vida articulan luego con la vida off line. Nuevas representaciones y nuevos valores producen un nuevo sentido común que se naturaliza en la vida cotidiana de infancias y juventudes hoy.**

Las demandas de velocidad, fuerza y optimización de la productividad, instantaneidad, generan nuevas somatizaciones de una corporalidad *off line* que no puede responder a la demanda de la vida avatar o virtual. La vida fuera de la pantalla se cansa, es frágil y siente dolor.

Cuestiones vinculadas a nuevos discursos, nuevos lenguajes, códigos y formatos predeterminados de las interfaces con las que narran hoy las nuevas generaciones, interpelan subjetividades transformadas que no son las modernas. Hiperactividad, ansiedad, depresión, atención dispersa, son algunas de las **sintomatizaciones** que aparecen en la escuela y en la consulta psicológica en tiempos de economía de la atención y capitalismo de plataformas.

**Exceso de estímulos** para que infancias

y juventudes sigan conectados a la pantalla y, los horizontes de sentido común propuestos de **vida sin límites** que propone la industria de la telecomunicación genera consecuencias en la formación subjetiva cuando las políticas del cuidado que considera el sistema de derecho desaparecen. Las lógicas de jugar a la guerra y sobrevivir último, los mecanismos de recompensa y gratificación instantánea que se insertan en las mecánicas de juegos desde la primera infancia incrementan la **dopamina** modificando los procesos del desarrollo.

La simulación virtual a su vez transforma el tipo de involucramiento en las tramas discursivas de los consumos culturales, que va desde la tercera a la primera persona produciendo un desdoblamiento y una **desensibilización** sensoriomotriz de la propia corporalidad y la del otro. La confusión aún mayor entre realidad y ficción se observa en el campo tanto psicológico como educativo cuando las generaciones actuales no distinguen claramente la vida virtual y la *off line* comenzando a hacer pasajes de una a otra como creer que tiene más vidas por fuera de la pantalla o tratar de ir como Sonic a toda velocidad en un consultorio de psicomotricidad con la cabeza hacia abajo y chocarse con todo.

Este último año 2024, la industria de videojuegos y redes sociales incrementó la cantidad de mecanismos de recompensa y gratificación instantánea que ofrecen de manera aleatoria. Estos mecanismos de re-

compensas y gratificación instantánea aumentan los valores de dopamina desde la primera infancia siendo una cuestión común que atraviesa todas las trayectorias de juego digital hasta las apuestas on line de jóvenes y adultos.

Citamos ejemplos de los consumos culturales interactivos de la primera infancia, de la primaria y adolescencia hasta las apuestas On line. Las interfaces y el diseño de usuario tienen características en común. Ofrecen la descarga **gratuita en primera instancia** y luego tener que hacer micropagos para avanzar en el juego o para mejorar la experiencia. Además, las **recompensas** aparecen de manera aleatoria con aviso y recordatorios que llegan a los celulares. Por otra parte, todas las interfaces de juegos y redes demandan que aceptes las **bases y condiciones** (que no llegamos a leer) donde aceptas que usarán tus datos para recomendación y segmentación algorítmica que sirve como insumo del modelos de negocios llamado monetización del tiempo de ocio.

**Pases de batalla, moneda del juego virtual, tarjetas de crédito y billeteras virtuales, micropagos, trofeos y recompensas son algunas de las microtransacciones insertas en las mecánicas de juego y participación que usan mecanismos productores de adicción para generar que las infancias y juventudes estén conectadas gastando energía cognitiva en la pantalla con conectividad.**

Las pantallas además son portadoras de representaciones y valores que ponen en disputa un nuevo sentido común que legitima esta conexión de uso **sin fin y sin pausa**.

En ellas se afirma: *"Todo es posible en la web", "La nube infinita", "Navegador, puerta de entrada a todo", "Se puede jugar hasta el infinito", "No hay límites", "No hay muerte ni dolor", "No hay pausa del juego ni de las maratones" "Elige todo", "Libertad (sin responsabilidad)", "Crea todo lo que puedas imaginar", "Primera persona, participar"*, promueven el uso de tarjetas de crédito que articulan mejoras dentro de la vida virtual y más...

Mientras tanto, en la vida *off line*, el cuerpo se cansa. Por eso las experiencias de la danza, de la sensopercepción, la expresión corporal, la danza terapia, la psicomotricidad, la danza comunitaria, el teatro comunitario... y toda otra actividad corporal consciente, expresiva, y grupal se ha vuelto indispensable para hacer una pausa y habilitarse otras temporalidades para ampliar horizontes sensibles.

**Carolina Di Palma** Magister en Comunicación y Educación (UNLP). Responsable de proyectos de Convergencia digital del canal Pakapaka TV pública de Argentina desde el año 2010. Profesora titular de Cultura, Comunicación y Educación y Taller de nuevas infancias y nuevas juventudes en Institutos de formación docente.

Instagram @lgugul  
carolinadipalma.wixsite.com/culturadigital  
<https://carolinadipalma.wixsite.com/cul>



# simbiosis antropológica

escriben: Mirtha Barnils y Gabriela Prosdocimi

Simbiosis antropológica entre el ser humano y la tecnología digital; seres humanos actuando como ciborgs<sup>1</sup>, donde la identidad en línea crea nuevas dimensiones de auto-representación, donde la frontera entre lo físico y lo digital se difumina.

Promesa de bendición de conectividad constante, que se torna en la maldición de la deshumanización, al transformar la forma en que pensamos, actuamos, trabajamos e interactuamos, sacrificando aspectos fundamentales de nuestra humanidad.

Y este escenario, otrora inimaginable, nos ha ocurrido inconscientemente, sin darnos cuenta, en forma sigilosa.

**El celular se ha hecho parte inseparable de nuestra existencia moderna, como si la era digital nos hubiera injertado un dispositivo tecnológico, una "prótesis inteligente", extensión de nuestras manos, extensión de nuestras capacidades cognitivas y sociales.**

Esa pequeña pantalla omnipresente, nos convoca a su uso compulsivo, a una disponibilidad permanente, que instaura, en verdad, una dependencia, una adicción que interfiere con la vida cotidiana, las relaciones interpersonales y el bienestar psicofísico y emocional.

**¿Por qué es posible hablar de adicción en el caso del uso excesivo del celular?**

Porque sin esta "prótesis digital" parece que los humanos entramos en crisis, y se manifiestan síntomas específicos de nomofobia<sup>2</sup>, sobredependencia al teléfono móvil, como: sentir la necesidad de revisar el dispositivo de manera constante, de estar permanentemente conectados, incluso en situaciones inapropiadas o perjudiciales; no reconocer el uso excesivo del dispositivo, minimizando sus efectos nocivos (negación); experimentar ansiedad, irritabilidad o depresión cuando no se tiene acceso al mismo (síndrome de abstinencia); problemas de concentración; negligencia de actividades cotidianas, con el consecuente descuido de obligaciones; aislamiento social, descomposición de las relaciones interpersonales; abandono de situaciones genuinamente necesarias para nuestro bienestar.

Además, el círculo de la adicción se cumple, inexorable, como una profecía: la dopamina, neurotransmisor asociado a la recompensa, se libera con cada notificación, con cada interacción en redes, con cada nuevo «like», proporcionando gratificación instantánea, creando un ciclo donde el cerebro asocia el uso del celular con sensaciones placenteras, perpetuando así el comportamiento adictivo.

Y el impacto del uso descontrolado, y ciertamente problemático, del dispositivo móvil no es sólo en el plano emocional.

**A nivel físico, este tipo de adicción puede manifestarse en síntomas como palpitaciones, sudoración o malestar estomacal, cuando el**

**Resultaría alarmante comprobar que numerosas personas ya sólo desean interactuar online, que han perdido su capacidad para relacionarse en la vida real con otras personas, o que han delegado toda su creatividad en aplicaciones digitales y se están olvidando de desarrollar sus capacidades auténticas y tradicionalmente humanas.**

**sujeto se ve privado de su teléfono. Y otros efectos dañinos como fatiga ocular; trastornos en la calidad del sueño; dolor de cabeza, tensión en el cuello, especialmente cuando se adoptan posturas inadecuadas al usar el móvil,**

Asimismo, si además exploramos las implicaciones biopolíticas de las nuevas adicciones asociadas con el uso excesivo del celular, advertiremos sobre su incidencia en la **privacidad** y el **control** social ("cultura de la vigilancia"), en la **autonomía** del individuo (delegación de nuestras capacidades naturales en la tecnología, con la consecuente pérdida de estas habilidades esenciales), en la **salud pública** (consecuencias significativas de las adicciones digitales en la salud mental y física de la población).

Ante este panorama, es fundamental implementar procesos de sensibilización, educación y acción, para proteger a quienes están en situación de mayor vulnerabilidad para sucumbir a comportamientos adictivos relacionados con el uso excesivo del celular.

**Se está produciendo una nueva corriente de reflexión, la ciberantropología<sup>3</sup>, liderada por Amber Case<sup>4</sup>, que reflexiona, precisamente, sobre el impacto de la tecnología digital sobre el ser humano.**

Y ya se comienza a debatir sobre la necesidad de establecer una edad mínima para el uso de dispositivos móviles. El teléfono inteligente empieza a ser considerado como una potente herramienta para la cual se requiere algo de madurez. En la misma orientación, Jean-Michel Blanquer, ministro de Educación Nacional de Francia desde 2017 a 2022, directamente prohibió el uso de terminales móviles durante el horario escolar, recreo incluido. Dicha medida se inspiró en la idea de que debemos **desarrollar nuestras capacidades humanas primero y acceder a la tecnología digital después.**

**Una mirada sobre el impacto en nuestra salud emocional y social**

Hemos visto cómo el uso abusivo del celular puede conducir a una dependencia que va más allá de una simple costumbre, volviéndose una necesidad psicológica. Este tipo de dependencia afecta la autoestima por la sensación de incomodidad que se genera al estar desconectados, lo cual puede llevar a una desconexión profunda con uno mismo. Además, la necesidad de vali-

dación a través de «me gusta», los comentarios y la comparación social en redes, pueden generar una dependencia emocional, afectando también la autoestima.

Como bien es sabido, la luz azul que emiten los celulares impide una correcta secreción de melatonina, la hormona del sueño, lo que puede afectar el ciclo de sueño y vigilia del cerebro. Dormir mal no sólo impacta en el rendimiento físico, sino que puede llevar a una mayor irritabilidad, ansiedad o depresión, afectando el equilibrio emocional y la salud mental. La falta de sueño adecuado reduce la capacidad de concentración, la energía física y la motivación.

Insistimos, uno de los problemas más graves que produce el uso excesivo del celular es que disminuye la capacidad de concentración y la habilidad de estar presente; nuestra vida, asiduamente interrumpida por notificaciones que nos mantienen en un estado de alerta constante, nos priva de momentos de calma y reflexión; nuestra atención se fragmenta, perdemos capacidad de enfoque, de disfrutar el momento presente. Asimismo, la gratificación inmediata que ofrecen los celulares dificulta la capacidad de concentrarse en tareas más largas y complejas, afectando nuestra productividad y creatividad.

Por lo demás, sabemos que la concentración es imprescindible para todo proceso de aprendizaje, y que la fragmentación de la atención interfiere con el proceso de fijar conocimientos, al tiempo que fomenta una dependencia al pensamiento externo, en lugar de incentivar el pensamiento crítico y la autonomía.

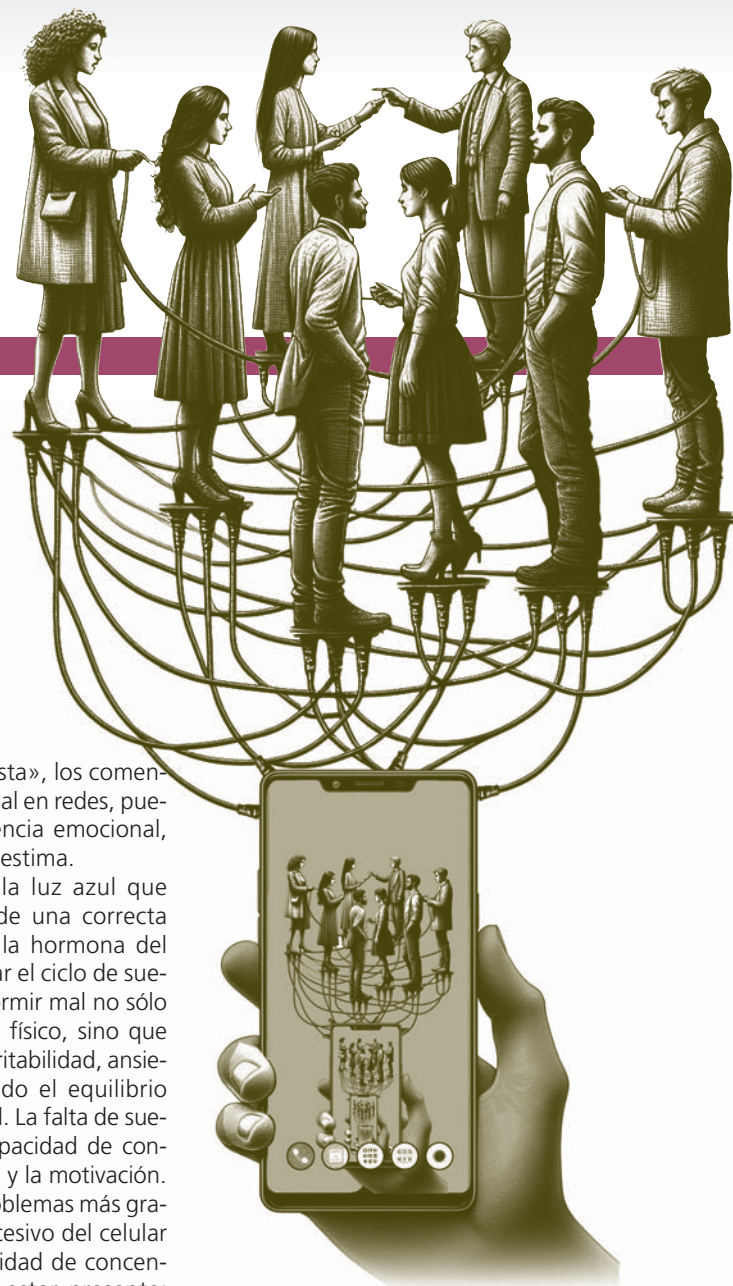
La adicción al celular puede inducir fenómenos de disociación psíquica, donde los individuos se desconectan de su entorno y de sí mismos (de sus emociones y experiencias) como una forma de escapar de la realidad.

**La exposición a múltiples identidades en redes puede dificultar la construcción de una identidad coherente y auténtica, llevando a una sensación de confusión personal.**

**El rol de los trabajadores corporales**

Es imprescindible que seamos los guardianes de proteger el legado ancestral que posee el cuerpo, de ayudar a las personas a reconectar con él, a despertar su conciencia corporal y desarrollar todo su potencial físico y emocional.

Los que **trabajamos** desde una perspectiva **holística**, integrando todos los aspectos que hacen a un ser humano para un mayor bienestar personal y, por ende, en relación con



el entorno (vínculos, experiencias, temas a resolver, entre otros), estamos alertados de los riesgos y desequilibrios significativos que conlleva la fragmentación, la disociación, los bloqueos en los flujos energéticos vitales, ligados a vivencias que representan aspectos claves de la experiencia humana: vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia. Al desviar nuestra atención hacia dispositivos, perdemos la oportunidad de explorar y nutrir estos aspectos clave de nuestra vida. Por lo tanto, es esencial ser conscientes de cómo el uso excesivo del celular impacta en nuestra energía y bienestar integral.

**Fomentar prácticas que promuevan la conexión con nuestro cuerpo y nuestras emociones puede ayudar a restablecer el equilibrio y la plenitud en nuestra experiencia vital.**

Si pensamos en las complejas implicaciones de la fragmentación a nivel comunitario y social, ésta puede erosionar la confianza entre individuos y comunidades, dificultando la colaboración y la resolución de problemas. La dependencia a los dispositivos puede llevar a divisiones entre grupos, ya que la interacción cara a cara se ve reemplazada por conexiones digitales superficiales. Esto puede resultar en la **pérdida de empatía**, en rivalidades, tensiones y conflictos, creando un ambiente de competencia en lugar de cooperación, con la consecuente pérdida de identidad colectiva y **debilitamiento de la cohesión social**. Además, ciertos grupos políticos pueden aprovecharse de esta fragmentación para polarizar la opinión pública y reforzar su poder, alimentando el autoritarismo, la desinformación y los prejuicios, lo que, a su vez, afecta la capacidad de las personas para

continúa en la página siguiente



viene de la página anterior

tomar decisiones informadas y participar en procesos democráticos.

**El cuerpo como el lugar de la vivencia, la reflexión, el deseo, la resistencia.**

El cuerpo es el territorio más concreto de nuestra existencia; es un gran aliado para nuestro conocimiento y desarrollo como seres, que nos exige presencia, que precisa de los otros; el cuerpo siempre nos traerá al mundo real, es nuestro principal anclaje en la realidad; es la mejor herramienta con la que contamos para que la vida no sea sólo virtual y fragmentada.

Es esencial realzar su potencia, que nos interpela a experimentar la vida de forma plena y a construir relaciones auténticas y significativas con los otros, más allá de las pantallas, y así potenciarnos en la búsqueda de una vida mejor para todos; una vida en la que la tecnología, sin duda, tendrá su espacio, pero sin olvidar que la humanidad es irremplazable. La humanidad, con su creatividad, empatía y capacidad de soñar, es lo que da sentido a todas esas innovaciones.

Mientras haya existencia y deseo de realización, siempre habrá vida en su forma más rica y significativa. Así como la capacidad tecnológica parece no tener fin en su evolución, la capacidad humana tampoco. Debemos recordar que, detrás de cada máquina, de cada avance tecnológico, hay seres humanos que aportan su visión y su experiencia.

**Los deseos, las necesidades que impulsan nuestra actividad, no son algo que deba apaciguarse con la comodidad tecnológica.**

Que la tecnología no mate nuestra vitalidad, nuestra creatividad, nuestra capacidad de producir, que no nos arrebate el sentir, la capacidad simbólica, la intuición, el instinto, la curiosidad, el asombro, la exploración, el descubrimiento, la apertura para relacionarnos; que nuestra vida no se reduzca a estar sentados, conectados a aparatos.

Los vínculos se llenan de emociones, y éstas se vivencian, de manera tangible, en nuestros cuerpos; nada puede reemplazar jamás lo que nuestro cuerpo siente con la cercanía física y emocional de un otro. En un mundo cada vez más virtual, es vital revalorizar el contacto.

Sabemos que, para que nuestro cuerpo esté en su óptimo nivel, lo tenemos que ejercitar. Ejercitemos nuestro cerebro al máximo; dediquemos un tiempo exclusivo y amoroso a nuestro cuerpo para su mejor funcionamiento. Usemos la tecnología de manera consciente y sólo para lo estrictamente necesario; que el tiempo libre que su uso nos pueda dejar lo



aprovechemos para sentir, para acompañar, para compartir, para crear, etc.

**Mantengamos un cuerpo vibrante que nos saque de la inmovilidad, que el aquí y ahora lo atraviese, que estemos muy presentes en cada momento vivido y nos colmemos de sabiduría.**

En nuestro mundo utópico, los cuerpos son libres, se expresan, se vinculan. No es un mundo de máquinas. No hay lugar para la deshumanización y la despersonalización; florece la creatividad, las relaciones se nutren de la empatía y comprensión; se celebra la singularidad, y la diversidad de movimientos, emociones y experiencias se convierten en la esencia de nuestras interacciones.

Los afectos generan acciones, movilizan nuestros cuerpos por atracción o rechazo. La solidaridad y el compañerismo, las rupturas y los reencuentros, son todas expresiones de la complejidad de nuestras emociones. Estas interacciones no sólo son personales, sino que también están enraizadas en contextos existenciales, culturales, de códigos compartidos; vivencias e historias que moldean nuestras experiencias y que nos permiten construir narrativas ricas y significativas, que **dan forma a nuestra identidad y nuestra manera de estar en el mundo.**

En los momentos de crisis o en las situaciones límites, los afectos primarios se intensifican, revelando la profundidad de nuestras conexiones y la necesidad de apoyo emocional, recordándonos lo esencial que es el vínculo humano en nuestra vida.

Hoy que la exposición es mediante redes sociales, *realities*, *selfies*, donde los afectos privados parecen ser ejercidos a través de un caos que simula una extrema libertad, debe-

mos reflexionar, más que nunca, sobre qué nos pasa, cómo es mi vida, cómo está mi cuerpo, para poder ponernos en "orden", para **no ser manipulados en nuestras emociones a favor del libre mercado.**

Que el calor de la afectividad realmente nos guíe para orientarnos hacia un mundo mejor, y acolchone esta realidad compleja que nos toca transitar.

Pretenden robarnos vocabulario y estrategias, instrumentos para expresar la bronca; procuran robarnos la libertad, la alegría, la capacidad de pensar y discernir, la historia, la verdad, el conocimiento.

**En medio de este mundo tan hostil, desafiemos las estructuras que intentan deshumanizarnos; luchemos contra la cosificación de la vida y a favor de los seres vivos, despiertos, pensantes, deseantes; reafirmémonos en los vínculos.**

Reflexionemos sobre cuáles son nuestras metas de felicidad y cómo nos dirigimos a ellas. Estamos atrapados en un enorme cambio, una sociedad que debe producir una transformación retejiendo el panorama social de otra manera.

**El trabajo corporal sensible y el arte, pueden servirnos como herramientas para contrarrestar los efectos psicológicos y emocionales dañinos causados por el uso excesivo del celular, y recuperar la conexión entre cuerpo y mente.**

La práctica de Danza Armonizadora facilita la conexión con el cuerpo de una forma única y completa. Trabajamos con movimientos fluidos y armónicos, destinados específicamente a la unificación psicofísica y emocional. Asimismo, la música seleccionada está orientada a evitar disociaciones, promoviendo la integración. El objetivo es que la persona se sienta en armonía.

Además, es una disciplina que estimula la atención plena, fomentando una experiencia sensorial que permite al alumno **estar presente en el momento, es un antídoto efectivo** contra los efectos de la fragmentación de la atención, típica de la tecnología.

Al ser una práctica que se enfoca en la expresión a través del cuerpo, desarrolla la concentración, la introspección, acalla el ruido mental, posibilitando poder explorar y expresar sentimientos de manera constructiva.

**A la vez, al desarrollarse en un ámbito grupal, se estimula siempre la conexión y el vínculo con los otros, creando un sentido de comunidad y pertenencia que contrarresta el aislamiento a menudo asociado con el uso del celular.**

Que, en una aspiración poderosa, nuestras vidas nunca dejen de ser una danza que nos convoque a celebrar cada instante; que unifique e integre nuestros cuerpos con el universo, con las fuerzas ancestrales y las proyecciones futuras, en sinfonía con la ciencia y el arte, con la conciencia y lo intuitivo.

**Mirtha Barnils y Gabriela Prosdociimi:** Profesoras de Danza Armonizadora

1 El término «ciborg» (o *cyborg*, en inglés) proviene de la combinación de «cibernético» y «organismo», y se utiliza para describir seres que combinan componentes biológicos y tecnológicos.

2 "Nomofobia", término que se refiere al miedo irracional a estar sin el teléfono móvil o a no poder acceder a él. Este concepto proviene de la expresión «no mobile phone phobia» (*fobia a no tener teléfono móvil*).

3 La ciberantropología es una corriente emergente que combina la antropología con el estudio de las interacciones humanas en entornos digitales y virtuales. Esta disciplina investiga cómo la tecnología y el ciberespacio influyen en las culturas, las identidades y las relaciones sociales.

4 Amber Case, investigadora y autora estadounidense conocida por su trabajo en el campo de la cibercultura y la interacción entre humanos y tecnología.



**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**

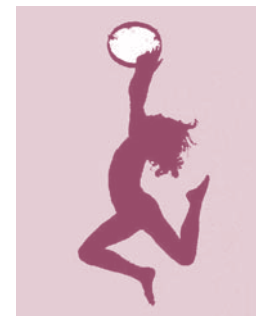
**INSTRUCTORADO EN  
RELAJACIÓN ACTIVA**

(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**

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



# consumo

para tapar lo que falta

Las adicciones tienen mucho que decir, gritar, escupir... y mucho que denunciar. El consumo tiene siglos y siglos de recorrido en las más diversas culturas, en las calles, las casas, los campos, las ciudades... se expande como plaga. Desde Adán y Eva...

escribe: Perla Tarello

Podemos pensar que todos somos adictos, las adicciones son emocionales y se instalan en cualquier estructura psíquica. Es una enfermedad muy expandida. Y requiere tratamiento. Para ese dolor que se esconde intentando tapar la falta con consumición.

**La adicción tiene mala prensa. Mucho artificio, pero sin entender ni atender las muletas que sostienen al adicto y su huida constante.**

Su dificultad para reconocer sus patrones, sus roles designados, impregnados de síntomas que trae al consultorio con su cuerpo descarnado, con cicatrices, ADN y huellas digitales únicas.

Su cuerpo siempre atravesado por su historia de emociones que se repiten, se repiten, porque el individuo no puede soportar ni comprender ese tener que ser para el otro, complacer a otros... sin llegar a saber quién es él mismo.

**Rearmar el rompecabezas de su mundo emocional reflejado en su cuerpo empieza por el entendimiento de que esas piezas del puzzle tienen colores y formas diferentes para poder entender su historia y no verla en blanco o negro.**

¿Si reflexionamos de donde viene el consumo? Es algo que tiene siglos de recorrido en distintas culturas, en las calles, las casas, las ciudades; se expande como plaga. Desde Adán y Eva... La primera metáfora se relata perfectamente cuando Eva ofrece a Adán la manzana de la tentación; la tentación, la falta, las carencias afectivas, los patrones sociales que el individuo tiene que soportar donde todo está configurado para complacer al otro, **ser o parecer ahí está la cuestión**, el consumo para tapar lo que falta aparece como pájaro carpintero. Fragua el Ser y establece el Parecer.

**El Parecer, ese lugar supuestamente seguro, conocido, repetido, esas muletas permanentes del consumo de sustancias, celulares, pantallas, juegos, apuestas, vínculos... que deja al cuerpo deshabilitado de sí.**

Pensemos en las miles de estrategias creadas para que nadie se desprenda del consumo, donde el cuerpo atraviesa a nado su dolor cuesta arriba de su espalda, su cabeza o en su piel "el deber ser", los patrones internos tienen voces reclamando «éxitos» sociales, para ser aceptado, vos tenes que tener, dinero, fama, profesión, ser delgado, vestir con marca, etc. etc., vos tenes que, tenes que, tenes que...

Perla Tarello es Lic. en Psicología. Especializada en el tema Adicciones. perla.tarello@gmail.com



## Tiempos difíciles

*Corren sin renovación húmedos con abundante desolación pasado aplastado de viejos e inválidos criterios, sin nuevos vientos ni aire limpio, todo se repite, de mayor a menor, se repite.*

*Sagradas escrituras con pecados y reproches.*

*¿Dónde encontrar los verdaderos osarios de mis huesos? ¿dónde?*

*Por siglos y siglos circularon patéticos episodios del amor*

*que se repiten cantos de sirenas embrujadas*

*que se repiten, desde los inicios.*

*Los primeros textos fueron confusos*

*el autor no advirtió que*

*la dirección teatral fue vertical*

*el ser no se pudo expresar,*

*sólo actuar.*

*Los directores, asistentes, vestuaristas, y su equipo de farsantes participaron de las mentiras.*

*La vida no es ficción*

*sus trajes, escenografías baratas*

*quedaron envueltas en infamias*

*retorciéndose en cristales*

*con reflejos imperfectos.*

*Todos fuimos heridos,*

*nuestros ancestros,*

*los que quedamos vivos,*

*los fatigados, los vencidos*

*dioses y ángeles caídos*

*frágiles instintos,*

*la inflación de las palabras*

*fueron distorsionando las mentiras*

*mentiras y mas mentiras.*

*esto torció el destino, la sin razón.*

Perla Tarello 3/3/24

## ASOCIACIÓN FELDENKRAIS ARGENTINA

Practicá el Método Feldenkrais con

**PROFESIONALES CERTIFICADOS**



Para tomar clases, consultá nuestro **BUSCADOR DE PROFESIONALES**

**WWW.FELDENKRAIS.ORG.AR**

ArgentinaFeldenkrais

info@feldenkrais.org.ar

Asociación Feldenkrais Argentina



## 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 Prodocimi

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



# ¿El fin de la conversación?

Texto de David Le Breton - Traducción: Carlos Trosman

**El libro “¿El fin de la conversación? La palabra en una sociedad espectral” fue escrito por el antropólogo y sociólogo francés David Le Breton, y publicado en Francia por editorial Métailié en mayo de este año 2024. “Comunicarse no es conversar” sostiene Le Breton. Transcribimos aquí la traducción del primer apartado: “¿El Fin de la conversación? una mirada panorámica”, que funciona como introducción y presentación de esta nueva obra.**

En nuestras sociedades contemporáneas hace unos 20 años que la utilización social de las técnicas de información y de comunicación han producido cambios radicales en la organización del trabajo, en la manera de utilizar el tiempo, organizar la vida cotidiana y la forma de relacionarse con los demás. Estos cambios han afectado profundamente la intimidad y perturbado particularmente la conversación, que siempre había sido la matriz de la sociabilidad. La aparición de los smartphones en 2008 tuvo el efecto de un terremoto sobre el lazo social. Sólo basta echar una ojeada en cualquier calle de cualquier ciudad del mundo para ver la gran cantidad de personas que caminan con los ojos fijos en sus teléfonos móviles, ya sea consultándolos, enviando un mensaje o hablando por teléfono.

Los smartphones podrían haber sido simples herramientas para utilizar de vez en cuando, ya sea para hacer o recibir llamadas, buscar información o leer los mails, pero sin embargo han colonizado la vida de la mayoría de nuestros contemporáneos, transformando profundamente los vínculos sociales, al universo profesional y haciendo desaparecer ante nuestros ojos a los adolescentes, que están constantemente absortos en sus pantallas. Ya no es una herramienta sino una fuente indispensable para la relación con el entorno y con los demás, inclusive una puerta que lleva a los otros, con la consiguiente necesidad de tenerlo siempre a mano, o en la mano, igual que los adolescentes de ahora. La incomodidad de sostenerlo constantemente y de tener que encorvarse para usarlo, no parece representar ningún obstáculo para su empleo. Su aparición ha desarrollado nuevas expectativas que se han diseminado por todo el mundo. En ese sentido, constituye la hibridación perfecta entre el ser humano y la máquina (hombre-máquina), aunque todavía permanezca por fuera del cuerpo, por el momento, ya que seguramente pronto será injertado. Para millones de nuestros contemporáneos se ha vuelto un compañero necesario en la vida cotidiana, un mediador obligatorio. Cada individuo se ha vuelto un vigilante ansioso, a tiempo completo, de su teléfono portátil, preocupado por cualquier distracción, temeroso de estar olvidándose alguna cosa.

**Para muchos de nuestros contemporáneos, “estar conectado” constituye una alternativa a la vida real, una protección contra las turbulencias del mundo. No tiene las ambivalencias ni la incertidumbre de la relación cara a cara. Para ellos, la supresión del cuerpo del otro en la interacción suprime todo malestar, todo prejuicio, toda timidez.**

Tanto más cuanto que la comunicación se simplifica hasta el punto de ser fáctica, es decir, un simple recordatorio del contacto, dado que en muchas conexiones en las redes sociales nadie sabe realmente quién está al otro lado de la pantalla.

Con el smartphone en la mano, acaparado por una comunicación oral, la redacción o la lectura de un texto, de una descarga o una búsqueda en la web, los ojos enfocados en la pantalla, los auriculares en las orejas, separado de su entorno y sumergido en un universo interior sin control, el hiperindividuo contemporáneo sólo percibe a su entorno físico y humano como algo accesorio. Interrogado incansablemente a lo largo del día, quizás cientos de veces, el smartphone permite estar a la vez aquí y allá, aprovechar las circunstancias de la vida social y familiar y mantenerse sin amarras. El entorno social deviene optativo, se puede entrar o salir a su antojo, gracias al uso de la pantalla, aún estando rodeado de “gente cercana” o de “amigos” bien concretos presentes. La disociación es, por lo general, un hecho ya común en la vida cotidiana, que técnicamente se produce con facilidad y libera la imaginación para compensar las frustraciones. También es una herramien-

ta para combatir el aburrimiento, con sólo unos minutos de escucha es una maravillosa escapatoria de las limitaciones que impone el vínculo social. La comunicación a distancia, cualquiera que sea, ofrece la ventaja de poder desconectarse cuando uno quiera, sin excesiva cortesía, sin demorarse. Da la sensación de estar rodeado de un reconocimiento impecable, a un clic de distancia, sin necesidad de interactuar en el mundo real, que siempre es un tanto imprevisible.

La sociedad digital no se encuentra al mismo nivel que la sociabilidad concreta, con hombres y mujeres mutuamente presentes, hablándose y escuchándose, prestándose atención unos a otros. Rompe el tejido social, destruyendo los antiguos lazos de solidaridad en favor de los vínculos abstractos de las redes sociales o de interlocutores físicamente ausentes. Paradójicamente hay quienes lo ven como una fuente de conexión, al mismo tiempo que el aislamiento de las personas nunca ha crecido tanto. Nunca antes ha alcanzado un nivel tan alto el malestar de vivir en adolescentes y ancianos. Frecuentar asiduamente las múltiples redes sociales o la ostentación de la vida privada en las redes no crea intimidad ni vínculos en la vida concreta, sólo ocupa el tiempo y aporta el recurso de hacer *zapping* con todo lo que molesta de la vida cotidiana, pero no da una razón para vivir. Cada uno está todo el tiempo frente a su pantalla, aunque esté caminando por la calle.

**La experiencia individual de la conversación o de la amistad se vuelve rara, el aislamiento se multiplica mientras paradójicamente da una sensación de abundancia extrema. Pero del vínculo sólo queda un simulacro.**

Los cien amigos de la red social no equivalen a uno o dos amigos de la vida diaria. El smartphone es el instrumento por excelencia de la hiperindividualización del lazo social en nuestras sociedades contemporáneas, refuerza la sensación del individuo de tener un mundo para él solo y que los demás están a su disposición, para ser convocados o desechados en cualquier momento. Brinda los medios para no tener que rendir cuentas a los demás. Contribuye al desmoronamiento social y en forma paradójica se propone como el remedio contra el aislamiento.

Constantemente demandados por sus smartphones, los peatones ya no miran más a su alrededor, ni escuchan más nada. Sus percepciones sensoriales van siendo parcialmente eliminadas y se van transformando en una sola mirada hipertrofiada sobre la pantalla.

**El empobrecimiento de la sensorialidad acompaña la restricción cada vez mayor del lazo social. Antes, en las administraciones o las empresas, durante las pausas o las comidas, todos se encontraban para fortalecer los vínculos, hablar del trabajo, intercambiar novedades, recibir a los nuevos...**

Ahora cada uno se instala frente a su teléfono móvil. Incluso en las reuniones o en las comidas, el teléfono se interpone continuamente entre uno y los demás como una muralla invisible donde uno puede retirarse en cualquier momento. En plena discusión, algunos lo agarran, responden un llamado o envían un texto al mismo tiempo que parecen continuar escuchando, o a veces dejan a su interlocutor plantado. El smartphone es un instrumento para la evasión, otorga facilidades para despegarse en cualquier momento del entorno social y de los interlocutores. Teniéndolo siempre a mano, ejerce un poder de atracción que impone su uso, aunque sea mecánicamente, hasta volverse un puro reflejo. Crea expectativas difíciles de rechazar.

Una atención fragmentada preside nuestros encuentros, el *zapping* es el centro del lazo social. Hoy día es difícil pre-



guntar una dirección porque la mayoría de los transeúntes están enfrascados en grandes discusiones con sus teléfonos móviles o han sido atrapados por la hipnosis que producen sus pantallas. A veces, y es habitual, cuesta ser atendido en un negocio por un vendedor o un empleado, que está enfrascado en “estar conectado”. Muchos padres pasean a sus hijos sin mirarlos o escucharlos pero sin embargo continúan una interminable consulta con su smartphone.

**Hay estudios que demuestran que los niños criados por padres que tienen siempre el teléfono móvil en la mano, se sienten frustrados por no poder llamar su atención y fracasan al querer interpretar las emociones de sus caras.**

No están más en interacción. Los niños quedan *stand-by* durante el tiempo de la conexión, en espera de una disponibilidad esporádica.

Otros estudios “muestran una correlación entre el aumento de la cantidad de teléfonos móviles y el aumento de la cantidad de accidentes en los lugares de recreo, porque, mientras están en el parque, los padres o las personas a cargo de los niños se la pasan mirando sus teléfonos” (Turkle, 2020, 96). El smartphone es una herramienta que por su extrema seducción exige el monopolio de la relación con el mundo y, más allá de la conversación con uno mismo y con los demás, tiene hasta celos de los otros. Un adolescente (16 años) me decía: “Mi teléfono móvil es mi mejor amigo, yo sé que él está siempre, que no me dejará nunca.”

De mero utensilio, el smartphone se ha vuelto un fetiche contemporáneo, un fin en sí mismo. La propia conversación entra en el dominio del *zapping*. El menor momento de espera, de vagabundeo, es inmediatamente interrumpido por una consulta cualquiera.

**Todos los intersticios son llenados como para evitar un pensamiento libre, un sueño. El peatón o el automovilista parado frente a un semáforo, los clientes esperando en la fila de un negocio... esos pequeños tiempos de espera provocan inmediatamente el reflejo ansioso de mirar el teléfono.**

Los británicos chequean sus aparatos 221 veces por día, como escribe Jacob Weisberg, quien agrega que esa cifra está por debajo de la realidad porque la banalización de su uso lo convierte en un automatismo (Weisberg, 19, 2016). El magnetismo del Smartphone es tal que durante una reunión de trabajo de 15 minutos con alumnos tanto de escuela secundaria como de la universidad, los participantes solamente estudiaron unos 10 minutos, a pesar de la presencia de los investigadores. No lograban superar más de 6

continúa en la página siguiente



viene de la página anterior

minutos de concentración antes de consultar sus teléfonos (Desmurget, 2019, 285). Los estudiantes de la Universidad Baylor, en Waco, Texas, afirman que utilizan sus teléfonos por lo menos 10 horas por día (Turkle, 2015). Los estadounidenses están conectados diariamente por lo menos 5 horas y media.

El smartphone se ha vuelto una prolongación del cuerpo, una prótesis externa que pronto puede convertirse en un componente, antes que lo absorba completamente. Da la sensación de acelerar el tiempo y despierta la tentación permanente de utilizarlo. De ahí la impresión de estar en una carrera sin fin, con una excitación constante que hay que apaciguar y reavivar, con el agotamiento producido por la frustración de sentir que el tiempo no alcanza, de estar permanentemente en alerta, de pasar de una tarea a otra sin cesar, o, mejor dicho, de una consulta o de un mensaje a otro.

**En el mundo contemporáneo de la hiperconexión, las conversaciones que requieren ser mantenidas cara a cara o, más bien, rostro a rostro, con una escucha, prestando atención al otro, a sus expresiones, son cada vez más raras, como así también el tacto del que se nutren.**

En efecto, a menudo las conversaciones se rompen porque los interlocutores, aunque estén allí físicamente, repentinamente desaparecen al escuchar el sonido de su teléfono móvil o al repetir sin cesar el gesto adictivo de sacar el teléfono de sus bolsillos en la búsqueda acuciante de un mensaje o de una notificación cualquiera, que vuelve secundaria la presencia bien real de la persona con quien está hablando. Miran su pantalla, dejan la interacción, abandonan a su interlocutor que queda con los brazos tendidos, preguntándose qué hacer en ese tiempo de borramiento de la presencia, en ese momento incómodo en que se han desconectado pulsando el botón de 'pausa' de su existencia, y se quedan esperando que la persona con la que estaban hablando regrese por fin y vuelva a apretar el botón 'reiniciar'. Están ahí para figurar, desapareciendo inmediatamente al menor indicio de la llegada de un mensaje. El otro que está delante suyo tiene ontológicamente menos espesor que el de los otros virtuales, que pueden enviar mensajes, notificaciones o telefonar. Quien es abandonado de este modo se siente, lógicamente, mucho menos importante que el teléfono de su interlocutor. Los estadounidenses han inventado el término *phubing*, contracción de *phone* (teléfono) y de *snubing* (ignorar) que refleja el hecho de enviar SMS continuamente sin dejar de mirar a su interlocutor a los ojos. Simulacro de conversación para mantener las apariencias sociales frente a algunas personas a las que no se quiere incomodar frontalmente, y se mantienen ignorantes de la poca implicancia de su interlocutor.

**Si bien hace algunos años se consideraba una descortesía hablarle a alguien sin mirarlo a los ojos y poniendo la atención en otra cosa, hoy día esto ya es una costumbre en las interacciones. En un intercambio amable, cada uno ocupa un lugar u otro según las circunstancias.**

El miedo de perder cualquier información es lo que enfervoriza a los adolescentes, pero no solamente a ellos y provoca una búsqueda frenética del teléfono móvil en los bolsillos, a menos que se lo tenga siempre en la mano. El *Fear of Missing Out*, el *FoMO*(1) se ha vuelto una situación de estrés que afecta a la mayor parte de nuestros contemporáneos. Aunque el teléfono móvil esté apoyado cerca sobre la mesa, ejerce un magnetismo muy difícil de contener, y la mirada se posa reiteradamente sobre él como en un estado de espera nostálgica hasta poder tomarlo. Un día estaba almorzando con un colega brasileño. Su teléfono estaba sobre la mesa al alcance de la mano. Cada 2 ó 3 minutos, el teléfono se iluminaba y producía un leve sonido cuando recibía un mensaje. Sin agarrarlo, no podía evitar echarle una mirada mientras continuaba conversando. Le pregunté si era así todos los días, me miró un poco abatido sin responderme y finalmente lo guardó en su mochila.

**La instauración de un contacto permanente a distancia induce al alejamiento de quienes están cerca nuestro.**

La relación digital consagra la ausencia física de los interlocutores, y, al mismo tiempo, el alejamiento de los seres queridos, siempre en búsqueda del sentimiento paradójico de tener a los demás permanentemente a disposición sin ser molestados por su presencia real. Los hacemos desaparecer o los convocamos a voluntad. A todas luces, entramos en el universo del "sin contacto". El borramiento ritualizado del cuerpo alcanza su punto culminante con el borramiento tecnológico en lo real, ya se trate del cuerpo del otro o del propio (Le Breton, 2018).

**La existencia implica un contacto permanente que le da carne al individuo.**

No se refiere solamente al tacto, sino al contacto, en el sentido social del término. Cuando hablamos de un orador que tiene buen contacto con su público, estamos haciendo una metáfora sobre una buena relación social utilizando un vocabulario táctil y cutáneo. Hay innumerables términos que requieren el vocabulario del tacto para referirse a las modalidades del encuentro, a la calidad del *contacto* con los demás, que van más allá de la referencia táctil para referirse al sentido de la interacción. Hay en el cuerpo un lenguaje inconciente donde si bien el estado de la piel indica el estado físico, también revela la relación con el mundo, mide la calidad del contacto (Le Breton, 2006). La comunicación no está restringida sólo al contacto. Recordemos el sufrimiento al que hicieron referencia gran cantidad de personas durante la epidemia de Covid, contando que ante la falta de contacto con los demás, la comunicación a distancia había crecido enormemente.

Recurrir a la pantalla o al teléfono móvil es evadir una interacción presencial con el otro, se vuelve una prueba, una búsqueda de asepsia, facilita el distanciamiento y el recurso de tocar "pausa" en cualquier momento. El "estar conectado" deviene un estado casi permanente que transforma al individuo en una mera zona de tránsito de la infor-

mación. Se ha vuelto una norma social. La utopía de la comunicación, finamente analizada por Philippe Breton (2004), revela hoy una dimensión política

**Participa de la mercantilización del mundo, hace de la conversación una reliquia en vías de extinción en una sociedad paradójicamente puritana que prefiere la distancia a la presencia física de los demás frente a sí.**

Este es el objetivo de este libro: seguir las pistas de una conversación malograda, comprender los valores antropológicos y las amenazas que pesan sobre ella. Cómo será un mundo donde la comunicación se imponga a la conversación, donde el vínculo elemental con los demás se haga a distancia sin tener más la presencia mutua, sino a través de una especie de superposición de individuos, sin cuerpos, sin sensorialidad, sin sensualidad, excepto como una simulación.

**David Le Breton** es profesor de Sociología en la Universidad de Estrasburgo, Francia, Miembro Senior del Instituto Universitario de Francia, Miembro del Instituto de Estudios Avanzados de la Universidad de Estrasburgo (USIAS), autor de más de 40 volúmenes sobre antropología corporal traducidos a diversos idiomas. Entre sus libros traducidos al español podemos citar, entre otros *Antropología del Cuerpo y Modernidad* (Buenos Aires, Nueva Visión, 1990), *El Sabor del Mundo, Una antropología de los sentidos* (Buenos Aires, Nueva Visión, 2007), *Cuerpo Sensible* (Santiago de Chile, Ed. Metales Pesados, 2010), y por Editorial Topía en Buenos Aires: *Conductas de Riesgo, de los juegos de la muerte a los juegos de vivir* (2011), *El Cuerpo Herido, Identidades estalladas contemporáneas* (2017), *La Piel y la Marca, acerca de las autolesiones* (2019), *Experiencias del Dolor, entre la destrucción y el renacimiento* (2020), *Estallidos de la Voz, una antropología de las voces* (2021), *Signos de Identidad, tatuajes, piercings y otras marcas corporales* (2024).

**Nota:**

(1). N. del T.: El FoMo (Fear of Missing Out), "Miedo a perderse algo" en español, es una escala desarrollada por Przybylski y colaboradores en 2013. Mide el grado de temor a quedar fuera o perderse eventos sociales, con la angustia de pensar que los demás están teniendo experiencias increíbles.



## ¿cuerpo está?

escribe: Carlos Trosman

Recuerdo que cuando estudiaba Psicología Social, entre 1979 y 1983, en una de las clases sobre Vínculo se hacía referencia a un estudio realizado con bebés, si no me equivoco durante la Segunda Guerra Mundial, donde los bebés, privados de todo contacto físico y alimentados por dispositivos mecánicos tenían menos expectativas de vida que los bebés alimentados por personas que mantenían un contacto corporal con ellos. La referencia servía para destacar la importancia de los vínculos, tanto corporales como sociales, no sólo para la constitución del sujeto sino para la supervivencia. Yo lo interpretaba como que para sobrevivir como seres humanos, no sólo era necesario recibir el alimento (agua y comida), sino que también necesitábamos nutrir nuestra subjetividad, las ganas de vivir, por medio del contacto, del tocar. Me refiero a sus acepciones antiguas, claro, relativas al cuerpo y a nuestros sentidos.

La tecnología ha tergiversado estos significados, apropiándose de los términos corporales para referirlos a los medios digitales, creando una "postverdad" de mentira, donde se escamotea el cuerpo, que es reemplazado por los bytes.

**Así "contacto" ahora es una dirección de mail o un número de teléfono, "toque" es enviar un zumbido o vibración por el teléfono, "comunidad" es un grupo virtual... por dar algunos ejemplos.**

Es en esta realidad que se constituyen los nuevos sujetos, es con este lenguaje, con estos significados que impone la Era Digital, alejándonos de los sentidos del cuerpo, de sus contactos y percepciones.

Hace unos días mi amigo Carlos Martos, editor de Kiné, me contó una anécdota que lo impactó: una nena estaba jugando en la plaza y en un momento se pone a hablarle a su papá, que le contesta sin sacar los ojos de su teléfono portátil. La nena insiste y le reclama al papá que no la está escuchando. El padre le dice que por supuesto la está escuchando, pero no saca los ojos de su teléfono. La nena, harta, le grita: "¡Papá, escuchame con los ojos también!"

Esta historia resume de algún modo la ruptura del sentido de comunidad, el enajenamiento de los vínculos, que en su aparente multiplicidad digital se empobrecen en la vida real. Uno cree estar donde no está. El padre se ausenta creyendo que está, el contacto corporal es reemplazado por el contacto digital y el padre responde en forma digital a una demanda corporal: no desatiende sus "redes sociales" y se vincula con su hija como si ella fuera parte de una red virtual y no estuviera físicamente frente a él, comunicándose con ella al mismo nivel que en la virtualidad, donde el cuerpo no es requerido. Así en el desarrollo de los niños crece la soledad, la sensación de separación y de distancia, el aislamiento que produce la pérdida de espesor afectivo y social.

Al ir aceptando sin cuestionar las nuevas costumbres producto del avance de la tecnología, al ir naturalizando el contacto digital y el hecho de "estar conectados" permanentemente como si fuera una necesidad básica para interpretar el mundo, insertamos cada vez más en nosotros la prótesis del teléfono móvil y participamos mecánicamente de la construcción de este nuevo mundo digital sin cuerpos ni comunidad, sometiéndonos sin pensar que es el mundo que heredarán nuestros hijos.

**El espesor de la vida se debilita a medida que el espesor de los cuerpos se hace más y más chato hasta volverse sólo una imagen en las pantallas. Lo mismo sucede con el espesor de los vínculos.**

Estamos cada vez más aislados creyendo que estamos más "conectados". La imagen ahora es el cuerpo y el cuerpo es un "error del sistema" que obstaculiza la comunicación. Para alejarnos de la muerte, del cuerpo que denuncia nuestra finitud, vamos perdiendo el espesor de la carne que sostiene nuestras vidas.

Nos volvemos accesorios de la tecnología.

Nos sumergimos en la inmediatez y en la globalidad de un mundo plano y sin memoria.

**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.



# feldenkrais

## El Método Feldenkrais y la música Una experiencia con guitarristas

escribe Evelina Judith Carrara

La autora del presente artículo, Evelina Judith Carrara es música, guitarrista, docente, profesional del método Feldenkrais.

Inició sus estudios de guitarra en la Escuela de Bellas Artes "Carlos Morel", estudió Música de cámara en la Universidad Nacional de Lanús. La curiosidad y el interés por el conocimiento y el aprendizaje constante fueron el impulso para formarse como profesional en el método Feldenkrais.

contacto  
movimientofeldenkrais@gmail.com



Clase 1



Clase 2



Clase 8

Secuencia de clases del participante nro.3. Fotos Evangelina Carrara

Los números son alarmantes, el cincuenta por ciento de los músicos encuestados dijeron sufrir incomodidades o dolores durante la performance musical. El cuarenta por ciento manifestó haber sufrido lesiones relacionadas con la práctica instrumental.

Estos resultados evidencian la necesidad imperiosa de llevar a cabo estrategias que permitan desarrollar la profesión como músico manteniendo un óptimo estado de salud.

### Segunda fase: la experiencia

La segunda fase de la investigación fue realizar una experiencia con tres guitarristas realizando ocho sesiones del método Feldenkrais. Estos músicos han desarrollado capacidades complejas: motoras, sensibles, auditivas, sin embargo, durante la experimentación hemos encontrado que no siempre se es consciente de cada parte del cuerpo por igual.

La participante 1 es mujer de 40 años, toca la guitarra desde hace 26 años. En la entrevista inicial refirió que en ocasiones sufre de incomodidad en la espalda.

El participante 2 es hombre de 42 años, veinte años tocando la guitarra, manifestó sentir incomodidades en las piernas luego de un tiempo de estar sentado, dijo sentir dolor de cadera al caminar o correr durante un tiempo prolongado.

El participante 3 tiene 31 años de edad, lleva quince años tocando la guitarra, al momento de la entrevista inicial comentó no sentir incomodidades durante la ejecución instrumental, sin embargo, al tocar pasajes complejos puede sentir mayor uso de su cuerpo, exigencia y carga mental.

Luego de entrevistarlos se elaboró un plan de acción, a partir del reconocimiento de sus necesidades corporales. La propuesta se centró en la realización del trabajo corporal partiendo desde la exploración, reconocimiento y refinamiento propioceptivo de ciertos ejes necesarios para la acción en la guitarra.

Las clases fueron pensadas e impartidas teniendo en cuenta una óptima organización bajo las premisas de gradualidad, secuenciación e interrelación.

Respetando la idea del método, de partir de lo general para llegar a lo particular, las clases han sido organizadas desde propuestas generales, globales y amplias para a lo largo de la experiencia ir refinando hasta llegar a movimientos más pequeños y delicados.

### Autoconciencia a través del movimiento

En las lecciones de Autoconciencia a través del movimiento (este es el nombre que reciben las clases del método Feldenkrais

continúa en la página siguiente

La guitarra es un instrumento sumamente popular, sin embargo, abordar la interpretación musical con este instrumento profesionalmente resulta solo posible con un gran nivel de entrenamiento académico, físico e intelectual.

Pese a que es una labor sumamente sensible, es más frecuente de lo que uno pudiera pensar encontrarse con casos de músicos con dolencias físicas. Dichos padecimientos en ocasiones llegan a ser crónicos e incluso, muchas veces, debe recurrirse a largos tratamientos para sanar.

¿Es posible mejorar las condiciones de salud de un músico intérprete para evitar lesiones y dolores? Y, por otro lado, ¿Sucede que una mejora en la organización física se traduce en una mayor calidad interpretativa?

### Primera fase: Encuesta

Esta investigación se desarrolló en el marco de una tesis de grado por la Universidad Nacional de Lanús. En una primera fase realizamos una encuesta a más de cuarenta guitarristas distribuidos geográficamente en Argentina y concentrados en su mayoría en la provincia de Buenos Aires. La intención fue recabar la mayor cantidad de información en relación a su formación, su labor como intérpretes, así como obtener precisiones sobre sus hábitos de estudio y su salud.

Las preguntas se ordenaron en tres grandes grupos, el primero: que incluyó aspectos generales (edad, género y años tocando el instrumento), el segundo: con preguntas orientadas principalmente a la formación y el tercero: orientado a obtener información sobre la rutina de estudio y salud.

A partir de esta encuesta encontramos que efectivamente existe una relación directa entre los hábitos corporales y las frecuentes molestias y lesiones que derivan de un mal uso del propio cuerpo.



## Método Feldenkrais

viene de la página anterior

que en general se practican en modalidad grupal y son guiadas verbalmente por quien las facilita) se realizan movimientos lentos, suaves y gentiles para permitir el desarrollo de la atención dirigida, la conciencia en la respiración, la concentración en la acción, la observación de la calidad del movimiento y el cambio de foco de atención. Se procura explorar los movimientos y a través de la repetición generar un espacio para investigar nuevas maneras de realizarlos. Los movimientos son suaves y ligeros, luego de unas cuantas repeticiones se produce una sensibilidad que permite a la persona detectar pequeños cambios de tono muscular.

**Al encontrar nuevas formas de realizar una acción el sistema modula su fuerza y flexibilidad esquelético muscular al mismo tiempo que ofrece un cambio en la autoimagen.**

La secuencia de clases de Autoconciencia a través del movimiento, tuvo el propósito de evidenciar primeramente la conexión que se establece entre la pelvis y la cabeza a través de la columna vertebral, para luego experimentar sobre zonas más alejadas hasta llegar a interrelacionarlas.

Esta forma de trabajo propuesto respondió a la necesidad de realizar un camino coherente para cada participante, en donde la organización corporal en relación al instrumento estuviera guiada todo el tiempo por la comodidad y la calidad, en principio desde el sostén del propio cuerpo y de la guitarra, para luego expandirlo a la calidad de interpretación en la performance.

En términos de autoimagen, tal como lo definiría el autor del método, Moshé Feldenkrais, partir desde un lugar conocido para luego abordar lugares menos conocidos, ayuda a ampliar la autoimagen completando de alguna manera ciertas áreas corporales de las que no se tienen mucha conciencia.

### La autoimagen

"Mejorar la dinámica general de la imagen equivale a afinar el piano mismo, pues resulta mucho más fácil tocar correctamente con un instrumento afinado que con uno que no lo está" (Feldenkrais, 1985)

Este concepto es especialmente importante porque tiene una incidencia directa en nuestra conducta.

**La autoimagen está compuesta por aquellas imágenes e ideas que tenemos sobre nuestra propia persona, esto quiere decir que, cada uno de nosotros tiene una representación mental de su propio cuerpo.**

Durante los primeros años de vida los bebés conocen el ambiente a partir de la manipulación de las cosas con sus manos e incluso con su boca, si tuviéramos que explicar su autoimagen en estos primeros años del de-



**"Creo que una buena postura mejora la actitud frente al público. Influye en cómo nos ven y en cómo los miramos. Por ejemplo, con una buena postura, podemos mirar hacia el horizonte en lugar de estar encerrados en el instrumento, mirando al suelo durante la interpretación"**

(Participante Nro.3)

sarrollo psicomotor podríamos recurrir al concepto de homúnculo de Penfield: una analogía de la representación mental de determinadas áreas del cuerpo del niño en un dibujo. Estas partes, manos y boca son en los primeros años de vida esenciales para explorar. Sentir a través del tacto las texturas, tamaños y temperaturas da una idea del entorno y nos permite conocer nuestro mundo circundante. Conforme va creciendo el individuo comienza a integrar otros lugares de su cuerpo en este esquema o mapa mental.

El individuo crece, y dependiendo de su propia experiencia va formando su autoimagen. Así las cosas, todo lo que hacemos está supeditado a la autoimagen que hemos creado de nosotros mismos.

En general hay muchas partes del cuerpo de las que no se tiene conciencia. Si por ejemplo te colocaras boca arriba en el suelo y llevaras tu atención sistemáticamente a todo tu cuerpo podrías percibir algunas partes y otras tantas no serán tan claras o directamente no te sería posible registrarlas (Feldenkrais, 1985).

Y esa es una de nuestras herramientas más importantes a la hora de realizar las clases del método Feldenkrais: el desarrollo de la capacidad de atención.

### La atención

El dirigir la atención en cómo es un movimiento nos permite detectar las diferencias, cambios y así organizar de manera más eficiente el modo en que nos movemos. Es entonces que podemos incorporar alternativas

a nuestra forma de movernos/actuar y así podemos hallar opciones más eficientes de realizar lo deseado.

Esto es especialmente importante para un músico, los contextos de desempeño nunca son iguales y siempre presentan desafíos.

**Para lograr una óptima y disfrutable interpretación musical se necesita un "background" de movimientos que le permitan afrontar la performance musical con éxito, soltura y facilidad.**

Durante las clases de ATM los tres participantes pudieron experimentar a partir del desarrollo de la capacidad de atención la percepción de diversas zonas de su cuerpo. En ocasiones los resultados fueron más evidentes y en otras sus implicancias se vieron con el paso de los días.

Cada encuentro constaba de tres momentos, uno en donde cada uno de los participantes tocaba un fragmento musical, el siguiente en donde se realizaba la clase de ATM, y el final donde volvía a tocar cada uno el mismo fragmento interpretado al principio de la clase. Las reuniones tuvieron una duración de aproximadamente dos horas y media cada una.

**Mediante la toma de fotografías se ha registrado la situación corporal de frente, espalda y ambos perfiles durante la ejecución instrumental en cada uno de los encuentros a lo largo de los tres meses que duró la experiencia.**

Contar con esta información ha sido fundamental para poder cotejar lo que cada músico iba encontrando en el transcurso de las clases, si bien nuestra fuente de información principal ha sido lo que cada participante expresó en las jornadas y relevamientos semanales, porque de eso se trata el método: de la **auto-percepción**, no obstante, las imágenes fueron muy valiosas dado que son susceptibles de ser examinadas posibilitando un canal objetivo de información.

Así esta experiencia pudo concluir con resultados sumamente positivos. La participante 1 manifestó que al dar un espacio para involucrar el cuerpo en el estudio y en la interpretación cambia el modo de estudiar y eso se transmite a la música, "esto se traduce en como siento y expreso la música" dijo. Además, comentó que tomar conciencia, detectar incomodidades, permite "poner el cuerpo a disposición de la música e involucrarlo en la acción de una manera más profunda y consciente", también considera que en estos aspectos el método Feldenkrais puede favorecer al músico en la percepción de su cuerpo, en la relación con su instrumento y en su propia práctica musical.

Por su parte el participante 2 quien en la entrevista inicial dijo padecer dolores de cadera expresó haber adquirido mayor conciencia de las piernas durante el estudio semanal. Mencionó que al terminar la segunda clase de ATM el dolor de caderas fue cediendo y con el correr de los días desapareció por completo. También dijo haber incorporado en el cotidiano algunos movimientos que recordaba de esta segunda clase. Luego de la clase número cinco mencionó que su conciencia corporal estaba cambiando en favor de su manera de sentarse, esto se reflejó en su percepción de estar más erguido (incluso lo pudo notar en la posición de manejo, donde tuvo que modificar la altura de los espejos del auto porque comenzaron a quedarle bajos) y en la posición que adopta con sus pies.

**"Con el correr de estos encuentros apareció sin buscarla una posición entre mi cuerpo, el ergo play (soporte ergonómico) y la guitarra que me resulta muy cómoda. Nunca, en ninguno de estos años de estudio había encontrado una posición en la que no tuviera que hacer fuerza para que la guitarra no se caiga."**

El participante 3 después de la clase cuatro reportó haber reconocido mediante sensaciones la posición de la columna más arriba de la sección lumbar, y en ocasiones haber percibido los omóplatos. Al mismo tiempo dijo notar la posibilidad de estar mirando al frente mientras ejecuta el instrumento. Agregó además: "algunas cosas mejoran la comodidad, pero otras se vuelven más difíciles porque estoy pendiente de las sensaciones y mi cuerpo está acostumbrado a actuar de otra forma. Creo que una buena postura mejora la actitud frente al público. Influye en cómo nos ve el público y en cómo los miramos. Por ejemplo, con una buena postura, podemos mirar hacia el horizonte en lugar de estar encerrados en el instrumento, mirando al suelo durante la interpretación". Agregó que los cambios que fue realizando le han permitido interpretar sin depender de la vista, "lo que me libera para ocupar mi mente en otras cosas, como imaginar una escena visual para la música que estoy tocando".

Para finalizar, podemos añadir que no solo encontramos beneficiosa la aplicación del Método Feldenkrais para la ejecución e interpretación instrumental, sino que además resulta favorecedora en otros aspectos, pues lo que se halla cómodo en una situación redundante en comodidad muy probablemente en otras, así es posible identificar el modo de actuar de mayor calidad y eficiencia y luego transferirlo a otras situaciones cotidianas.

Feldenkrais, Moshé (1985). *Autoconciencia por el movimiento*. (6ta. ed.). Barcelona, España: Paidós.



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

**INSTITUTO DE LA MÁSCARA**

**50 años** CON CUERPO Y ALMA

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

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

**FORMACIONES DIPLOMATURAS OFICIALES**

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

**FORMACIONES Y TRATAMIENTOS ON LINE**





**QI GONG (CHI KUNG)**

# hospitales públicos

escribe Carlos Trosman

## en movimiento

**Compartir el cuidado y el protagonismo de la propia salud**



y flexibilizar los músculos y tendones para favorecer el movimiento de las articulaciones y disipar las contracturas. Se ejercita mucho la coordinación ya que los movimientos se repiten en diferentes direcciones y combinan el traslado de los pies con el movimiento de las manos.

Fuimos enseñando los movimientos de a uno, sin apuro, tomándonos todo el año, en el último mes le agregamos la música para realizar la serie con un ritmo uniforme y colectivo, y en la última clase filmamos a los grupos haciendo el ejercicio completo con la música china como guía.

**Las personas que concurren a las clases en hospitales públicos conforman un conjunto heterogéneo, donde hay quienes vienen de muy lejos y otros son vecinos, quienes vienen a consultas ambulatorias y se quedan, o quienes vienen especialmente a participar de los talleres o de este taller en particular.**

Sus edades también tienen un amplio espectro, siendo todos adultos (no estamos trabajando con niños en los hospitales públicos). Hay quienes vienen desde el principio del año, quienes se suman en algún momento y continúan, y otros van y vienen. Desde esta heterogeneidad, el trabajo conjunto y sostenido semana a semana con amabilidad, genera lazos de camaradería y compañerismo.

**El sentimiento general luego de la práctica final fue de logro, de satisfacción, una sensación de empoderamiento y protagonismo en la propia salud.**

Los comentarios sobre los logros del año por la práctica sostenida de Qi Gong (Chi Kung) fueron tanto en referencia a la mejora de los movimientos, de la fuerza, la elasticidad y la coordinación, como a sentir una sensación de bienestar y tranquilidad, estar de un mejor humor para encarar la vida.

**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.



El Qi Gong (se pronuncia Chi Kung) es una gimnasia china para la salud desarrollada hace más de 5.000 años. Es el tronco inicial tanto del Kung Fu como del Tai Chi. No es una gimnasia diseñada para aumentar la fuerza o la masa muscular, ni tampoco su objetivo es simplemente la elongación de los tendones. Se trata de una reeducación de la forma de pensar el movimiento, para que se produzca de una forma integral, integrando las partes superior e inferior del cuerpo, el lado derecho y el lado izquierdo, y el interior y el exterior. Esta simple enunciación requiere un complejo aprendizaje que conlleva un tiempo de práctica y dedicación para poder apreciar beneficios en la salud, tanto en el cuerpo como en el ánimo.

Comencé a dar clases de Qi Gong (se pronuncia Chi Kung) en el Hospital Rivadavia en 2015 y 2016 en algunas clases del taller de Anma Zen Shiatsu, invitado por Miguel Ángel Doña, coordinador del taller desde el año 2000. Luego en 2017 fue posible abrir el Taller de Chi Kung una vez por semana, como parte de los Talleres Gratuitos del Hospital Bernardino Rivadavia, coordinados en la actualidad por el

Lic. Dante Cima, dentro del Servicio de Salud Mental, cuyo Jefe de Servicio es el Dr. Juan Cristóbal Tenconi. Un año después, a través de una participante de las clases, abrimos un taller de Qi Gong en el Hospital Ramos Mejía, en los Talleres Arco Iris coordinados por la Lic. Sandra Bosco, del Servicio de Salud Mental, Jefe de Servicio Dr. Adolfo Panelo. En los equipos de profesores del iiQG Argentina participaron en 2024 Andrea Ronconi y Pablo Mateu en el Hospital Ramos Mejía, y F. Javier Rodríguez y Mintcho Garrammone en el Hospital Rivadavia. En años anteriores colaboraron Fabio Campolongo y Elba Longhini y en 2025 se sumarán Susana Lui y Hugo Pintos.

Durante este año enseñamos una forma de 8 movimientos llamada «Tonificación General con Música», desarrollada por el Maestro Zhang Wan Dé. Son movimientos suaves que coordinan la concentración, la respiración y el movimiento, desarrollando una mayor autopercepción y propiocepción para «nutrir el principio vital».

Cada movimiento busca aumentar el enraizamiento en el suelo, dar un sostén firme para mejorar el traslado del cuerpo (el caminar),



# O IANT cumple 20 años

Foto Carlos Trosman

Más de 1700 personas fueron testigos privilegiadas del estreno mundial de «Itinerarium Peregrinationis (Cántico de Traición y Redención)» obra del director de la Orquesta de la UNTREF, Alejandro Iglesias Rossi, y que contó con la puesta en escena, coreografía, escenografía y vestuario a cargo de Susana Ferreres, fundadora de la Orquesta junto a Iglesias Rossi en el año 2004. En el concierto que se llevó a cabo en el ex Centro Cultural Kirchner, los músicos de la Universidad compartieron escenario junto a la Orquesta Sinfónica Juvenil Nacional, y el Coro Cámara XXI. Pasaron 20 años y la O IANT sigue asombrando al mundo, en el canal de youtube O IANT UNTREF es posible compartir esta experiencia única y muchos videos más de diversas obras y actividades de esta extraordinaria orquesta.

## CUERPO, MÚSICA Y ESPIRITUALIDAD EN EL ARTE DE AMÉRICA

escribe Susana Ferreres



«Ningún hombre prisionero puede explicar sus pensamientos hábilmente, como si no sintiese dolor, pero para consolarse, puede escribir una canción» -Ricardo Corazón de León. •La obra creada especialmente en ocasión del 20° aniversario de la fundación de la Orquesta de Instrumentos Autóctonos y Nuevas Tecnologías que se estrenó en el legendario CCK, lleva un nombre **ho y muy significativo: «Itinerarium Peregrinationis (Cántico de Traición y Redención)»**. Trascendiendo las fronteras de infinitas traiciones, los espíritus nobles, representados en este caso por Ricardo Corazón de León, el Sultán Saladino y el sabio Maimónides, más allá de las formas contingentes, alcanzan «la unidad trascendente en la diversidad de sus tradiciones», y a través del propio sacrificio, (el acto creador: la canción Ja Nus Hons Pris), **redimen** a la humanidad mutilada por las guerras de todos los tiempos.

Continuaremos celebrando, pero anteriormente a estos 20 años hay décadas de experimentación, investigación, creación, giras internacionales de conciertos, exposiciones, Master Classes en los 5 Continentes, creación de Curriculas académicas: una Maestría, una Licenciatura en la Untref...

### El cuerpo como epicentro de la Creación

«Un concepto que seduce a Europa... Una Orquesta que rechaza el concepto de frontera, de cualquier tipo que sea... Hay aquí una verdadera reflexión sobre el concepto de «frontera»: frontera entre modernidad y tradición, entre Europa y América Latina, pero también cualquier tipo de frontera: la que se nos impone y la que nos imponemos nosotros mismos; es por eso que todos los miembros de la Orquesta son autores, compositores, intérpretes e inclusive luthiers... son ellos quienes han realizado los instrumentos de la Orquesta y saben interpretarlos todos, sin diferencia alguna. Esta es, por otro lado, una condición para formar parte de la Orquesta: ser un

**Pero remontando aún más atrás en la trama de la historia, hay siglos de una inconmensurable procesión cultural, un Itinerario y una Peregrinación artística, espiritual, comunitaria, social de la que somos parte como argentinos y como Latinoamericanos, que nos sobrepasa a la vez que nos incluye en su historial junto al destino del Cuerpo total de la humanidad.**

continúa en la página siguiente



# & ORQUESTA DE INSTRUMENTOS AUTÓCTONOS Y NUEVAS TECNOLOGÍAS DE LA UNTREF

viene de la página anterior

músico integral.» Radio FRANCE INFO «La tradición para vivir la modernidad».

Con el abordaje que creamos en la **Orquesta (Oiant)** así como en la **Maestría en Creación Musical, Nuevas Tecnologías y Artes Tradicionales** y en la **Licenciatura en Música Clásica y Popular de América** de la UNTREF, se ha implementado una pedagogía que enfatiza saberes ancestrales como develadores de un conocimiento prácticamente vedado por las pedagogías del modelo imperante.

Partimos de la concepción de «**unidad cuerpo-alma-espíritu**» que ha sido predominante tanto en el pensamiento oriental como en el de las culturas autóctonas de América, las cuales consideran al cuerpo humano como «microcosmos» (reflejo de las medidas del Universo) y al Universo como «macroantropos» (reflejo cósmico del cuerpo humano).

**El cuerpo en las culturas tradicionales, funciona como polo fundamental del desarrollo y conocimiento interior.**

Éste es tomado en su verdadera dimensión, aquella en la cual el hombre alberga las facultades sensibles y suprasensibles que lo hacen capaz de asimilar lo que es susceptible de manifestarse en su conciencia, en vista de su conocimiento personal y comunitario.

«...un arte total del cuerpo y del espíritu, entre la memoria y la creación.» Radio FRANCE CULTURE, *Emisión Equinaxe*.

Esta concepción constituye el fundamento de la creación de las Cátedras de **Arquitectura Corporal** así como de **Cuerpo y Escena**, pues es en la búsqueda de esta unidad consubstancial entre el Hombre y la Creación que puede recuperarse una visión del acto creador humano como reflejo de la creación primordial, donde se reactualiza el mito de la cosmogonía y la antropogonía.

A través de un trabajo de **consciencia corporal** acrecentado, con la compenetración orgánica con posturas de las excelsas esculturas corporales prehispánicas, así como la gestualidad característica en la ejecución de instrumentos rituales, la utilización de máscaras y las danzas sagradas de las Culturas nativas, se puede rastrear el conocimiento que ha quedado encriptado en su iconografía, esculturas, murales y códices.

Pero no se trata sólo de acceder a un conocimiento exterior a través del contacto con estos vestigios arqueológicos sino fundamentalmente de **generar una relación directa, interior, con el ser humano que somos hoy**, que guarda como un verdadero archivo de memoria vivo, la síntesis ancestral del género humano en la cual podemos reencontrar todos los estratos de nuestra historia.

El Hombre es el símbolo que incluye a toda la Creación, es la síntesis y prototipo del Universo, el Templo a través del cual podemos acceder a la realidad oculta pero vigente en su entramado más profundo. **En este sentido el cuerpo es el núcleo fundante de toda creación.**

## Defendiendo la Diversidad Cultural en la Universidad Pública y Gratuita

Desde el cuerpo, nuestro territorio primigenio, y tal como en un proceso iniciático, remontamos los secretos de la construcción de los instrumentos de arcilla. Así se fundó el primer **Atelier de Recuperación de Instrumentos y Máscaras Autóctonos de América en la UNTREF (2004)**. Siguiendo esta lógica axiomática de nuestras culturas ancestrales, con el modelado del barro se engendraron las primeras máscaras. Ya que en la concepción del Arte Tradicional Nativo de América, las máscaras se encuentran imbricadas con los instrumentos, la danza, la música, el mito y el rito intrínsecamente unidos, constituyendo un principio inagotable para la creación y el medio fundamental de transmisión de valores trascendentes en vista de la supervivencia del hombre y de la naturaleza.

En la **Cátedra de construcción de instrumentos** así como en la **Cátedra de Iconografía y Máscaras** de la UNTREF enseñamos la realización tanto de instrumentos precolombinos como de máscaras autóctonas de los 5 continentes, con el objetivo de transmitir los principios de construcción del Arte Sagrado que ha regido para las culturas espirituales de todas las latitudes. Esto permite que, además de la vía del sonido y la música, se puedan introducir nuevos ángulos perceptivos, que amplían e integran la dimensión de la imagen desde la concepción iconográfica planteada como *un camino de conocimiento por la visión*.

Consideramos prioritario rescatar la diversidad del universo subyacente de las obras culto-artísticas que fueron arrasados por la colonización, donde reside el verdadero pensamiento estético de los intelectuales prehispánicos, para reestablecer el valor actuante de una morfología estética y simbólica perteneciente a nuestra geocultura.

A través del proceso de diseño, modelado y construcción de instrumentos y máscaras se puede acceder al «*sistema de valores mítico-cósmicos, ideas plasmadas morfoespacialmente y expresadas plásticamente*», así como a la normativa de cánones proporcionales propios de la iconografía de América que «*constituyen una semiótica compuesta de ideografías y signos*» (César Sonderegger, 1998).

Nuestro enfoque académico-pedagógico no se limita sólo a sistemas de investigación arqueológica y etnomusicológica, sino que está orientado a una praxis creativa que permita el conocimiento experimental a través de la realización, la interpretación y la composición para la reinsertión renovada de estos prototipos como fuentes genuinas de creación.

De esta manera las máscaras y los instrumentos que fueron confinados durante siglos en los museos, recuperan su movimiento y su voz. Vuelven a dar sus notas silenciadas, llenando el vacío del espectro sonoro que faltaba para completar la gama de la diversidad étnica y cultural.

Cuando el acto creador es la realización simultánea de pensamiento, palabra y acción, este triple misterio se plenifica y presenciamos un prodigio: el espíritu se materializa y la materia se espiritualiza.

*El gesto posee el poder de la onda que emana. Determina en el cuerpo un ajustamiento de la energía. Imprime una huella en el espacio que lo circunda, que opera en un campo de irradiación ilimitado.*

Siendo que el fundamento de cuanto existe es una creatividad viviente, en movimiento, en devenir,

cuando el gesto y el pensamiento se unen al Soplo creador, la Danza, el Canto, la Música son el Organismo del Universo.

**Pensamiento-Palabra-Acción:**

**UNIDAD**

**Intención-Lenguaje-Gesto:**

**UNIDAD**

**Proceso del espíritu dando forma a la materia:**

**UNIDAD**

**Del Creador con la creación en un solo cuerpo.**

En la era de la inteligencia artificial, la robótica, la biotecnología, el transhumanismo corporativo y su séquito de empresarios tecnológicos, cuando la manipulación de la información y la fascinación generada por los oasis virtuales precipitan al individuo al paroxismo de la dispersión y la disolución de la consciencia: *el ser humano enfrenta el desafío esencial de salvaguardar su soberanía espiritual*. Este concepto, más profundo que la irrevocable libertad externa, requiere de una restauración del orden interior en el cual el conocimiento, la consciencia del cuerpo y el acto creador cobren un papel central como instrumentos de acceso a la realidad primordial.

**El cuerpo, experimentado como un templo viviente, se revela como el escenario insustituible donde la persona puede llegar a redescubrir una realidad que lo habita y lo trasciende. Desde esta vivencia, el arte emerge como un acto creador que une las dimensiones inmanentes y trascendentes.**

Así, a través de la conciencia corporal y el acto creador, se puede abrir la senda hacia una libertad auténtica y una identidad profunda que resuenan tanto en lo individual como en lo colectivo, en miras de la restauración de una soberanía que abarca tanto el territorio personal como el terrestre, pero entrelazado a la Danza Cósmica de la Geografía Celeste.

Susana Ferreres



EL DIRECTOR- **Alejandro Iglesias Rossi**- Como compositor, Sus obras han sido interpretadas alrededor del mundo en las grandes Salas de concierto: Carnegie Hall, Lincoln Center, Queen Elizabeth Hall, Centre Georges Pompidou, Concertgebouw de Amsterdam, Ópera de Oslo, Hong Kong City Hall, entre otros, y fue Jurado del Premio de Honor de la Música de la UNESCO así como de los World Music Days. Como intérprete y director, creó la Orquesta de Instrumentos Autóctonos y Nuevas Tecnologías dirigiéndola en Giras alrededor del mundo. Como educador musical, creó y dirige la Maestría en Creación Musical, Nuevas Tecnologías y Artes Tradicionales así como la Licenciatura en Música Autóctona, Clásica y Popular de América en la Universidad Nacional de Tres de Febrero. Como investigador ha recorrido América con el objetivo de recuperar los instrumentos musicales nativos desconocidos desde hace siglos (por ejemplo: sahumeros sonoros, botellas silbadoras zoomorfas y antropomorfas, silbatos de la muerte, flautas y ocarinas dobles, triples y cuádruples, etc.) e insertarlos nuevamente en el corpus instrumental disponible para la creación e interpretación contemporánea. Fundó y dirige el Centro de Etnomusicología y Creación en Artes Tradicionales y de Vanguardia



Más imágenes y videos en: <https://www.facebook.com/orquestauntref> [instagram.com/orquestauntref](https://www.instagram.com/orquestauntref) [www.youtube.com/OIANTUNTREF](https://www.youtube.com/OIANTUNTREF)



DIRECTORA de ARTES ESCÉNICAS Y VISUALES: **Susana Ferreres**, (Université de Paris ) Eutonista diplomada del Institut d'Eutonie de Francia, con más de 40 años de trayectoria, religada con los discípulos dilectos de Gerda Alexander, quienes desde sus inicios acogieron sus propuestas de vanguardia en Francia. Postgrado de Formador de Formadores en Eutonía con Raymond Murcia y Nicole Barrot en el Instituto Internacional de Eutonía (Vigo-España). Directora de la Formación Profesional del Instituto Latinoamericano de Eutonía. Fundadora y Presidenta de la Asociación Argentino-Francesa de Eutonía, perteneciente a la Federación Internacional de Asociaciones de Eutonía. Trabaja transmitiendo la Eutonía en el ámbito artístico y cultural como Docente de Grado y de Postgrado en la Universidad Nacional de Tres de Febrero (Untref). Directora del Programa de Investigación Iconográfica y Corporal en Arte Sagrado así como Vicedirectora de la Maestría en Creación Musical, Nuevas Tecnologías y Artes Tradicionales de la Untref. Fundadora, solista y Directora de Artes Escénicas y Visuales de la Orquesta de Instrumentos Autóctonos y Nuevas Tecnologías de la Untref, con la cual ha dado Workshops y Conciertos en los grandes Festivales de los cinco Continentes.





a qué se refiere  
**María Dora García**  
cuando habla de

# textualizar el cuerpo



Es cierto que existen muchas técnicas corporales, teatrales, psicológicas que abordan el cuerpo desde distintas metodologías y con distintos objetivos o búsquedas, según lo que el cuerpo interesado requiera: liberarse de represiones sociales, familiares, etc; tratar sus fobias, animar su creatividad, descubrir sus fantasmas, y otros muchos etcéteras.

Entonces, si la hubiere, ¿cuál sería la novedad? tal vez exista, tal vez no, quedará en ustedes el decidirlo, yo lo sigo descubriendo. Apuntando a este objetivo, les cuento, me dedico hace mucho tiempo a las técnicas corporales conscientes y expresivas. Al mismo tiempo hago pie en el teatro físico, teatro corporal, mimo, o la designación que más les guste. Fue en este ámbito donde surgió la necesidad, planteada por muchos de sus integrantes, de contar nuevas historias, menos trilladas, más creativas u originales y allí se origina mi búsqueda o el intento de brindar soluciones a dicha comunidad.

**Una propuesta para generar nuevas dramaturgias corporales en actores del teatro de acción**

En ese camino, transitando por distintas Jornadas y Festivales, con escasos tiempos de desarrollo *in situ*, la primera intención fue sembrar la semilla de la discordia, la inquietud o la incomodidad, cosa no fácil al momento de relacionarse. La propuesta fue con objetos, provistos por mí, no familiares, no elegidos por ellos, con los cuales debían construir un vínculo, una historia, un diálogo de acciones, etc. Un entre, entre uno y el otro. Entre el cuerpo personal y el objeto, que pasa a ser cuerpo de otro, que pasa a ser un alter ego, que pasa a ser mejor amigo, que pasa a ser enemigo, que pasa a ser el objeto del deseo, y luego viceversa.

**Todo lo fantaseado para ese cuerpo-objeto-personaje de fantasía (pájaro-estatua-muñeca boliviana-buda) lo acciono desde el propio cuerpo.**

Creo que en el "entre", entre unx y lxs otrxs, entre unx y el objeto, entre cuerpo propio y cuerpo objeto, se produce el quiebre, el intersticio, la grieta por donde surge lo nuevo. Fue muy interesante, muy diverso. Hubo quienes no pudieron sobrellevar la molestia de trabajar con objetos que les resultaban ajenos y eso les impidió realizar una creación. Hubo otrxs en lxs que afloraron imágenes increíbles, personajes y situaciones impensadas, nunca creadas anteriormente, ancladas en la imaginación, ancladas en violencias vividas, ancladas también en los vínculos establecidos con los otros personajes allí creados. Una experiencia muy rica, algunos escribieron un montón, que era el objetivo (diálogos de acción), otrxs nada.

En ese inicio el eje estuvo puesto en distintas variantes de las técnicas expresivas, en las cuales los grupos se movían con absoluta soltura. En algún momento me pareció que no se avanzaba hacia una profundización emotiva con las mismas.

**Sentí que era necesario ingresar a zonas de la personalidad no tan exploradas, para generar nuevos universos de elaboración.**

Con ese objetivo y además seguir ampliando la búsqueda, siempre en los mismos contextos, decidí implementar o profundizar alguna técnica interoceptiva, y otra más sensitiva no tan conocidas por los participantes.

La **Eutonía** y la **Sensopercepción**, son técnicas con poco desarrollo en dichos grupos, muy acostumbrados a la improvisación en la creación de nuevos personajes, acciones, etc. Estas técnicas, más conscientes, podrían generar incertidumbre, y siempre es interesante lo que las mismas provocan.

**La inquietud en la quietud, genera cuestiones en las que siempre me interesa seguir investigando. Pero, fundamentalmente, me interesaba proporcionarles estos recursos, aunque fuese de manera incipiente.**

A través de la Eutonía y la Sensopercepción habilitar memorias del cuerpo que faciliten nuevas estéticas expresivas de acción.

La sensopercepción, se convierte en el espacio de conexión con lo blando, lo suave, lo chiquito, lo que conmueve; será la que nos permita llegar a estados profundos de vinculación emocional. La Eutonía, en cambio, por ser más difícil de introducir dentro de los tiempos que otorga un Festival o jornada, ocuparía el lugar de lo duro, lo exigente, lo que no se podía manejar o llegar a conocer. Así, la realidad nos fue dando el escenario de lo posible, donde se generaría la acción. Se armaron dos bandos en cada cuerpo, de un lado sus percepciones, del otro sus reacciones. Y las palabras que lo habitaron se expresaron así:

1) dolor / molestia / enojo / ausencia / oxígeno / bocanada de vida / esperanza.

2) partes duras / partes blandas / aparecen los huecos / aparecen los sentimientos / la conexión con el vacío / un poco incómodo pero se vuelve lindo.

3) Un ojo de colores que se balancea sobre mí en forma de viento, y el rugido del mar que descontrola el viaje de este velero de Huesos, que está cansado de Naufragar, pero busca el Arcoiris en el gris.

La experiencia se realizó en parejas de trabajo, cada una define las palabras con las que identifican sus percepciones y ese tránsito de una a la otra constituirá la acción, la escena, varias, tantas como las duplas que las producen.

**Así continuaremos viajando por las distintas textualizaciones hacia nuevas palabras.**

**¿Qué significa textualizar el cuerpo? Para decirlo sencillamente: que el cuerpo hable, que brote la palabra, que escriba historias.**



Les compartimos algunas fotos de la experiencia en la provincia de San Juan. Nuestro taller Textualizando el cuerpo para la comunidad teatral: actores, profesores, estudiantes, a quienes se sumaron personas de la docencia y público en general. Se Realizó en el Centro Cultural Municipal Estación San Martín.

Invitamos a los profesionales que deseen participar en esta sección a que nos hagan llegar sus "definiciones" a: [kine2@revistakine.com.ar](mailto:kine2@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: 6000 caracteres)

**María Dora García Peláez** nació en España llegando a Argentina a sus cinco años y realizando aquí toda su educación. Se desempeñó como profesora de historia en colegios secundarios pero su gran vocación fueron las letras y las artes. Se formó en la EAM de Angel Elizondo, realizó el instructorado en el Sistema Milderman de Expresión Corporal, además de capacitaciones en Eutonía, Feldenkrais, Gimnasia Conciente, entre otras. Paralelamente realizó diversas formaciones en poesía y dramaturgia.

Desde lo artístico -corporal lleva a cabo una intensa actividad en el campo de lo comunitario, en hospitales, barriadas y movimientos sociales, siendo activa militante de los derechos de las mujeres y de la lucha realizada por Teatro por la Identidad. En lo artístico ha fundado y dirigido grupos de teatro, grupos de mujeres cantoras y desde 2012 coordina Mujeres Desapuradas, tarea que en la actualidad complementa con la reorganización de la Asociación Argentina de Mimo y Teatro Físico

Contacto: @dorasapuradapoetica - garciamariadora24@gmail.com - mujeresdesapuradas@gmail.com



# Guía Zené

## de cursos y profesionales de lo corporal

Gabriela González López

Cuerpo y Artes Escénicas

FORMACIÓN Y ENTRENAMIENTO EN TÉCNICAS CONSCIENTES E INVESTIGACIÓN ARTÍSTICA

CLASES INDIVIDUALES TALLERES GRUPALES SEMINARIOS INTENSIVOS



contactogabrielagonzalezlopez@gmail.com

WhatsApp: +54911 6353 0934

Facebook: @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<sup>®</sup>, un abordaje desde el oído interno para investigar las relaciones entre la propiocepción, la percepción, el sonido y la emoción. •Clases individuales, Talleres Grupales, Seminarios Intensivos.

ESPACIO  
*la Voz y el Cuerpo*  
INVESTIGACIÓN, ENTRENAMIENTO Y EXPERIMENTACIÓN LIC. PAOLA GRIFMAN  
TALLERES INTENSIVOS  
GRUPOS DE ESTUDIO Y SUPERVISIÓN

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

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

DESDE 2006  
ESCUELA DE BIOENERGÉTICA R.E.D.

R.E.D.  
Registro Escuela Despertar

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

Terapeuta Corporal Bioenergetista  
3º y 4º años

Clases semanales presenciales

ABIERTA LA INSCRIPCIÓN 2025  
Delgado 769, Colegiales, CABA  
11-5653-1732 / 11-3209-9532  
escueladebioenergetica.red

**Nuestra formación en Bioenergética es una sólida propuesta vigente desde el año 2006.** Nuestras egresadas/os trabajan como bioenergetistas, y muchas han producido bibliografía y actividades de promoción de la Bioenergética. •La propuesta de la escuela se estructura en **4 años de cursada**. La primera etapa de dos años consiste en la formación de Coordinador de ejercicios bioenergéticos: En Primer año está el foco en el autoconocimiento y nuestro sistema energético. Los alumnos practican la coordinación de ejercicios dentro de su grupo. En Segundo año se aprende el rol de coordinador, gestión de grupos y profundización en la teoría y los ejercicios. Se realizan pasantías supervisadas y un trabajo integrador. La segunda etapa, forma Terapeutas Corporales Bioenergetistas. En Tercer año nos dedicamos a las cinco estructuras de carácter. Los alumnos participan del Grupo terapéutico y prácticas. En Cuarto año continúa el Grupo terapéutico y hay Práctica Clínica. El trabajo de evaluación final consiste en realizar una Pasantía supervisada. Toda la formación cuenta con bibliografía de Alexander Lowen y otros autores. Modalidad de cursada: Presencial en 1ro y 2do. Mixta en 3ro y 4to años.

MARÍA JOSÉ VEXENAT  
**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

**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

**CLASES DE FELDENKRAIS®**  
Abiertas al público y profesionales Feldenkrais®

Profesoras:  
Marcela Bretschneider & Angie Junquera

Clases Regulares VIRTUALES  
Martes y/o Jueves todas las semanas  
De 11:00 a 12:00 hs

contacto:  
mail: pausa.feldenkrais@gmail.com  
marce: +5411442242206  
angie: +541126720595

**El Método Feldenkrais lleva el nombre de su fundador, el Dr. Moshé Feldenkrais (1904-1984),** ingeniero israelí, científico, además de maestro de jiu-jitsu y judo. El creador define el concepto de salud, como la capacidad de recuperación mediante la reprogramación del sistema nervioso al comprender los patrones que tenemos de pensamiento y movimiento, y al buscar la expresión más completa de nuestras capacidades. Según Moshé, consiste en la exploración de la conexión entre el cerebro y el comportamiento como clave para la realización de nuestro potencial humano. Es un sistema general de enseñanza, que motiva la activación de la conciencia por el movimiento y promueve un reacondicionamiento y reorganización. Informes: pausa.feldenkrais@gmail.com

**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 54 911 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 renombreada 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>

Unica en Argentina  
**Formación Feldenkrais**  
DIPLOMA INTERNACIONAL  
SEXTA FORMACIÓN COMIENZA 11 DE ENERO 2025

Estudiá el Método y convertite en Profesional  
www.estudiefeldenkrais.com.ar

+54 9 11 7153 2902  
formacionfeldenkrais3@gmail.com  
"Formación del Método Feldenkrais en Argentina"  
formacionfeldenkrais

**La sexta Formación del Método Feldenkrais(r) Internacionalmente acreditada** comenzará el 11 de enero del 2025, en Buenos Aires - Argentina. •La Formación es un proceso de aprendizaje cuyo enfoque está puesto en el desarrollo del potencial humano y a través de la autoconciencia, nos guía en un camino de maduración como seres humanos. -Además de la exploración detallada de las múltiples dimensiones del movimiento, se van recreando también las diferentes fases del desarrollo motor. Esto permite a los estudiantes recomponer su propia organización en un nivel profundo y aprender gradualmente cómo se desarrollan y organizan el movimiento y la función en el ser humano. •habilita para ser pedagogo del Método Feldenkrais en sus dos modalidades: Integración Funcional(r) y Autoconciencia a través del movimiento(r). La directora educativa será: Marilupe Campero (México). A lo largo de la Formación también dictarán clases otros Entrenadores internacionales de primer nivel de diferente procedencia, entre ellos de Alemania, Estados Unidos e Italia. •El proceso dura 4 años, y la modalidad es presencial y virtual; dos módulos presenciales y dos módulos on line, por año. •Está dirigida a Profesionales de la salud, el arte, la educación y a toda persona interesada en la autoconciencia, el movimiento y el aprendizaje. Información detallada: [www.estudiefeldenkrais.com.ar](http://www.estudiefeldenkrais.com.ar)





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

www.patriciaaschieri.com.ar  
poesiaporalenmovimiento@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, bienergista 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: poesiaporalenmovimiento@gmail.com Web: www.patriciaaschieri.com.ar

**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.

**SENSOPERCEPCION**



**Experimentación y creatividad**  
**Reflexiones teóricas**

**TALLERES MENSUALES 2025**

✉ [olganicosia@gmail.com](mailto:olganicosia@gmail.com)  
f **Sensopercepción Nicosia**  
@nicosiaolga  
☎ 4832-9427 📞 +54911 49738425

Exploración e investigación en movimiento, para lograr mayor discriminación perceptiva y disponibilidad corporal. Reflexiones sobre influencia de los apoyos, las cadenas miofasciales, la acción de la gravedad y otras fuerzas en la organización del movimiento. De la práctica a la teoría y viceversa. Talleres mensuales de 4 hs. cada uno, •Segundo sábado del mes, a partir de abril de 2025.



**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

• **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.

• **Nueva dirección de Río Abierto en 2025: Paraguay 4694, Palermo, CABA.**

• [fundacionrioabierto@gmail.com](mailto:fundacionrioabierto@gmail.com)  
• <https://www.facebook.com/rio.abierto>  
• [https://www.instagram.com/rio\\_abierto\\_argentina](https://www.instagram.com/rio_abierto_argentina)

**tu cuerpo cuenta**

**terapia reichiana**

**desbloqueo emocional**  
**trabajo sobre corazas**



Lic. Marcelo Della Mora  
Psicólogo

11 4982-5546  
[mdellamora@intramed.net](mailto: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](mailto:mdellamora@intramed.net)

**Cuerpo - Danza - Teatro**

Clases individuales y grupales  
Talleres combinados

**Cristina Soloaga**

Profesora Nacional  
Expresión Corporal -  
Licenciatura Composición  
Coreográfica (IUNA)



156 685 3926  
[csoloaga60@hotmail.com](mailto: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, + de 60. En Almagro y Fundación Navarro Viola (Recoleta). Grupales. Personalizadas. On line. **Cristina Soloaga.** Profesora Nacional de Expresión Corporal. Licenciatura en Composición Coreográfica. UNA. Informes 156 685 3926. [csoloaga60@hotmail.com](mailto:csoloaga60@hotmail.com) Facebook e Ig: @Cristina Soloaga

**movimiento**  
**salud**  
**educación**  
**arte**

**ENCUENTROS SEMANALES DE TEORÍA - PRÁCTICA - ANÁLISIS**

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

VIERNES DE 10 A 12  
modalidad virtual

COORDINAN  
DEBORAH KALMAR  
DANIELA YUTZIS

**ABIERTA LA INSCRIPCIÓN 2025**

DEBORAH KALMAR +54 11 64476614  
@estudio\_kalmar\_stokoe  
DANIELA YUTZIS +54 221 459 8715  
@amancayeducaciondelmovimiento

Este espacio se crea por la necesidad de ofrecer una red de formación e investigación para todas las personas que se sientan conmovidas e interesadas por el movimiento en su aspecto ligado a la salud, al arte y/o a la educación. A la vida. Este es el tercer año de encuentros semanales desde distintos puntos del país y otros países del mundo para entretener práctica, teoría, reflexión, estudio y movimiento. Cada viernes nos reunimos docentes, investigadores y estudiantes para afinar el escucha hacia el entretuerto con materiales teóricos y los temas emergentes sobre diversas áreas de análisis y creatividad. Abordamos el estudio de la organización del movimiento en las dimensiones del espacio-tiempo, el encuentro con el sentido de nuestras posturas, en relación con ello, trabajamos en particular, aquellos temas de anatomía para el movimiento, el uso de objetos y materiales de apoyo. Las lecturas y la investigación se articulan también junto la capacidad de formularnos preguntas que motorizan el interés por el estudio. A lo largo de los últimos años, este espacio ha devenido el acompañamiento para la escritura, habiendo publicado el primer libro con el aporte de los textos de sus integrantes y actualmente estamos terminando la recopilación para un segundo libro. Hemos contado con la presencia de profesionales, artistas-docentes, invitados a compartir su mirada desde la antropología, educación, arte y filosofía. Las clases comienzan en marzo y terminan a mediados de diciembre. El grupo está abierto y damos la bienvenida a todo aquel que desee participar en el próximo 2025.

**PSICODRAMA, CUERPO Y GRUPOS**



Talleres  
Seminarios teórico vivenciales  
Formación Anual  
Área asistencial terapéutica

Inscripciones abiertas. @institutovathia  
Consultas: +54 9 11 5663 9283  
[www.institutovathia.com](http://www.institutovathia.com)

**Cuerpo, Psicodrama y Grupos.** •Terapia Corporal individual y grupal. •Psicoterapia Individual, vincular y grupal. •Talleres: -Cuerpo, Género y Psicodrama. -Poéticas del cuerpo. -Ejes Corporales y Ejes vitales. -Las Máscaras del Cuerpo. •Ya están abiertas las inscripciones para nuestra Formación en Coordinación Grupal y Sociopsicodrama 2025. Inicio Marzo/ Abril. Cursada Intensiva. Modalidad Mixta, Virtual y presencial. Cada participante elige su forma de cursada. Concebimos el aprendizaje en un continuo teórico-vivencial. En los encuentros se articulan conceptos teóricos, que se transversalizan con la puesta del cuerpo en la escena. -Prácticas profesionales supervisadas. **Matrícula con descuento para comunidad Kiné** Consultas: 1156639283 o por mensaje en nuestro Instagram: @institutovathia.com



# guía *kiné*

## de cursos y profesionales de lo corporal



**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. perla.tarello@gmail.com

### ANDARES POR EL MUNDO

4º TEMPORADA - ESPECIAL MÉXICO

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



**Programa de radio y podcast de Danza Inclusiva y arte:** Estamos súper felices de contarles que continúa nuestro podcast «Andares por el Mundo» 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 hay una sección de música original y juegos interactivos de audiodescripción y danza contada. El 22 de agosto hemos lanzado el primer capítulo, que se transmite 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**



ESCUELA EXPRESIÓN HUMANA

**Danza Transpersonal:** Inspirada en músicas bellas y provocadoras. Habitar juntos variados estados emocionales nos permite desplegarlos de nuestro yo identificado con una sola forma de ser, para acceder a un estado de consciencia asociada. **También prácticas:** Herramientas, Mecanismos y Manchas Rítmicas. •Espacio de autoindagación para poder contactar y confiar en nuestros sentimientos, impulsos y pensamientos. •Somos un grupo inclusivo, sensible y colaborativo. **Encuentros formativos en Espiral,** donde podés sumarte todo el año como invitado. **@escuelaexpresionhumana Wp: 115-338-9700**



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 Coordinación :Prof. @marielsabrinacrispino +549130927365 **ESENCIA - Escuela del Sistema Milderman**

### Frida Kaplan

EUTONISTA DOCENTE

Miembro de la A.ALE, Registro N° 27

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

www.fridakaplan-eutonia.com



INSTITUTO INTERNACIONAL DE QI GONG ARGENTINA

CURSOS DE PROFESOR/A DE QI GONG (CHI KUNG)

Inician en marzo 2025 en CABA y Olivos



**WU DANG YANG SHENG GONG**  
(seminario cuatrimestral)

Los movimientos para la felicidad y el bienestar.  
Movimientos suaves para mejorar el tono muscular, el funcionamiento de los órganos, la coordinación y la energía.

Para todo Público. Vacantes limitadas.

CABA, cada mes: 1er y 3er sábado de 9 a 13 hs + clase teórica virtual. Con Daniel Letieri y Carlos Trosman

OLIVOS, cada mes 4to sábado de 9 a 17 hs + clase teórica virtual. Con Guillermo Cid

Se entrega Material didáctico y Certificados de Asistencia

ABIERTA LA INSCRIPCIÓN

Ver programa completo en [www.iiqgargentina.com.ar](http://www.iiqgargentina.com.ar)

**CLASE ABIERTA GRATUITA de INICIO 2025: SÁBADO 15 DE MARZO**

Teórico-práctica. Presentación de Programas y Cursos 2025.

Reservar lugar en [www.iiqgargentina.com.ar](http://www.iiqgargentina.com.ar)

Informes e inscripción: [www.iiqgargentina.com.a](http://www.iiqgargentina.com.a)

✉ [contacto@iiqgargentina.com.ar](mailto:contacto@iiqgargentina.com.ar) ☎ +54 9 11 6656-5215



CENTRO DE INVESTIGACIÓN & ESTUDIOS CORPORALES

DIRECCIÓN: SILVIA MAHANA

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).

### 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



**Programa Educación Somática del Movimiento (SME)**

Certificación internacional (SBMC, EEUU)

**Nuevo grupo comienza en enero de 2025**

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  
Modalidad de cursada:  
presencial y online sincrónico

**Esferokinesis:**

**Capacitaciones especiales**

Yoga / Embarazo / Adultos Mayores / Niñez  
Modalidad de cursada: online



**Cursos cortos de Esferokinesis Online y presencial**



CENTRO DE INVESTIGACIÓN & ESTUDIOS CORPORALES

DIRECCIÓN: SILVIA MAHANA

[www.esferokinesis.com](http://www.esferokinesis.com)

Instagram: @Esferokinesis.Argentina @CIEC\_Argentina



## Shiatzu

• **Enero 2025:** SHIATZU. TALLERES DE VERANO con Carlos Trosman: **Shiatzu Básico Intensivo el sábado 4 de enero de 9 a 13 hs.** Digitopresión y estiramientos para aliviar estrés, dolores y contracturas. Shiatzu **con el Pie Descalzo «Hadashi No Shiatzu»** • **Sábado 11 de enero 2025 de 9 a 13 hs.** Masaje Shiatzu utilizando los pies y el peso del cuerpo en forma terapéutica. Ejercicios de Qi Gong (Chi Kung). Para todo público. En CABA (Almagro). No se requiere experiencia previa. Vacantes limitadas. Se entrega material didáctico y Certificados de Asistencia. Inscripción: [www.shiatzukanryu.com.ar](http://www.shiatzukanryu.com.ar) Whatsapp: +54 9 11 6656-5215.

## Formación Feldenkrais

• **Abierta la inscripción para la sexta Formación del Método Feldenkrais(r) Internacionalmente acreditada comenzará el 11 de enero del 2025,** en Buenos Aires - Argentina. Habilita para ser pedagogo del Método Feldenkrais en sus dos modalidades: Integración Funcional(r) y Autoconciencia a través del movimiento(r). **Duración 4 años. Modalidad presencial y virtual:** dos módulos presenciales y dos módulos on line, por año. Dirigida a Profesionales de la salud, el arte, la educación y a toda persona interesada en la autoconciencia, el movimiento y el aprendizaje. Información detallada: [www.estudiafeldenkrais.com.ar](http://www.estudiafeldenkrais.com.ar)

## Esferokinesis y BMC

• **Diciembre:** Inscripción al primer módulo del nuevo grupo del programa Educación Somática del Movimiento (Formación en BMC™ con certificación internacional). • **Cursos programados: Sistema óseo (14 al 24/1) Sistema visceral (26/1 al 2/2) Sentidos y percepción (4 al 7/2).** Se entrega certificado de asistencia por curso. • **Abril: 12 y 13/4:** Comienza Módulo 1 del Instructorado en Esferokinesis. **Inscripción abierta a partir del 10 de febrero.** Informes: CIEC Instagram: @CIEC\_Argentina / @Esferokinesis.Argentina [www.esferokinesis.com](http://www.esferokinesis.com)

## Sistema Río Abierto

• **Los esperamos a partir de Febrero 2025 en Espacio CorpoParaguay 4694, Palermo.** @espacio\_corpo Te contamos un poco más de nuestro nuevo espacio: Un nuevo lugar luminoso y lleno de buena energía para compartir clases, talleres y la **formación 2025.** • Averiguar por viajes y talleres. ¡En Río Abierto seguimos en movimiento! Consultas e inscripciones [fundacionrioabierto@gmail.com](mailto:fundacionrioabierto@gmail.com) **FB: rio.abierto IG: @rio\_abierto\_argentina**

## Qi Gong (Chi Kung)

• **Marzo 2025: Curso de Profesor/a de Qi Gong (Chi Kung).** Comienza en marzo con «Wu Dang Yang Sheng Gong». Los movimientos para la felicidad y el bienestar. Movimientos suaves para mejorar el tono muscular, el funcionamiento de los órganos, la coordinación y la energía. Para todo Público. Vacantes limitadas. En CABA, **cada mes: 1er y 3er sábado de 9 a 13 hs** + clase teórica virtual. Con Daniel Letieri y Carlos Trosman. En OLIVOS. **Cada mes 4to sábado de 9 a 17 hs** + clase teórica virtual. Con Guillermo Cid. Se entrega Material didáctico y Certificados de Asistencia. **Abierta la Inscripción:** Whatsapp +54911 6656-5215. [contacto@iiqgargentina.com.ar](mailto:contacto@iiqgargentina.com.ar) Ver programa completo [www.iiqgargentina.com.ar](http://www.iiqgargentina.com.ar) Puede cursarse también en forma virtual. Se puede participar en forma unitaria o como inicio de Curso de Profesor/a de Qi Gong del Instituto Internacional de Qi Gong Argentina, única sede en Latinoamérica del iiQG con sede en Francia. Fundador: Dr. Yves Réquena. Director en Argentina: Carlos Trosman.

## Esferodinamia

• **Actividades de Verano:** Clases de Entrenamiento y Práctica de Esferodinamia Reorganización Postural y de Esferodinamia para Embarazadas Modalidad Virtual y Presencial - Clases grupales y personalizadas. • **Inicio de la Certificación en el Embarazo, Trabajo de Parto y Postparto 2025 Sábado 22-03-25 entre los meses de Marzo-Agosto 2025.** • Más Información: [esferobalonesescuela@gmail.com](mailto:esferobalonesescuela@gmail.com) + 54 9 1138693336. Tel: +54 9 3400-666791 -

## 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](mailto:espaciolavozyelcuerpo@gmail.com) FB:lavozelcuerpo IG:paolapatogrifman [www.patoblues.blogspot.com](http://www.patoblues.blogspot.com)

## Psicodrama y Grupos

• **Inicio Marzo/Abril.** Ya están abiertas las inscripciones para nuestra **Formación en Coordinación Grupal y Sociopsicodrama 2025.** Cursada Intensiva. Modalidad Mixta, Virtual y presencial. Cada participante elige su forma de cursada. En los encuentros se articulan conceptos teóricos, que se transversalizan con la puesta del cuerpo en la escena. Prácticas profesionales supervisadas. **Matrícula con descuento para comunidad Kiné.** Consultas: 1156639283 o por mensaje en nuestro Instagram: @institutovathia [www.institutovathia.com](http://www.institutovathia.com)

## Danza Expresión Corporal

• Taller de teatro y Mov. +60. En Almagro y Fund. Navarro Viola. Recoleta. Grupal. Anual. • Clases personalizadas. Individuales. Compartidas. En CABA. 1166853926. Cuerpo danza Teatro. En Facebook: Cuerpo Danza Teatro IG: Cristina Soloaga

## Chi Kung

• **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, **comienza el 18 de marzo 2025** con Mintcho Garrammone, Susana Lui y Hugo Pintos. Hospital Ramos Mejía los miércoles de 15 a 16.30 hs, en Gral. Urquiza 609, CABA, Rehabilitación Respiratoria, Planta Baja camino al Comedor, comienza el 19 de marzo de 2025 con Andrea Ronconi. Para todo público. No se requiere inscripción previa. Más información en [www.iiqgargentina.com.ar](http://www.iiqgargentina.com.ar)

## Danza Inclusiva

• **Clases abiertas. Técnica básica de DanceAbility y 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. **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@fabricadeartistas.com](mailto:andaresdanza@fabricadeartistas.com)

## Adicciones

• «Diagnóstico en el trabajo corporal» Perla Tarello. Informes: 4866-0999 / 156-0366490 [perla.tarello@gmail.com](mailto:perla.tarello@gmail.com)

## Formación Masaje Tailandés

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

## Clases Qi Gong (Chi Kung)

Chi Kung (Qi Gong), gimnasia china para la salud. Comienzan clases para principiantes y avanzados, presenciales y virtuales con Profesor@s del Instituto Internacional de Qi Gong Argentina en distintos barrios de CABA y en otras localidades, varios horarios. El Qi Gong mejora la circulación de la sangre y la energía, la concentración y la flexibilidad. Regula el ritmo respiratorio y cardíaco. Puede ser practicado por personas de cualquier edad y condición física. **Consultar profesores certificados, horarios y lugares en <https://iiqgargentina.com.ar/clases/>**

## Cuerpo y Artes Escénicas

• **Talleres en España Galicia: 15 y 16 de febrero, Arte Atlántica Galicia:** «Aquí y ahora, habitar el tiempo» Laboratorio de performance - Informes: WhatsApp +34722639332 **Barcelona: 2 de marzo,** En estudio Barcelona: Jam Especial con Entrenamiento previo «La conexión a través de lo sutil» Informes: WhatsApp +34661061187. • **Talleres en Argentina Buenos Aires: abril y mayo,** Espacio Entre Aguas: La palabra secreta (un entrenamiento que aborda los caminos infinitos entre cuerpo y palabra). Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento (virtual y presencial). Informes: [contactogabrielaagonzalezlopez@gmail.com](mailto:contactogabrielaagonzalezlopez@gmail.com)

## Terapeuta de Shiatzu

**SHIATZU Kan Gen Ryu®** Inicio de los Cursos de Terapeuta de Shiatzu en CABA y Olivos. **Intensivo un sábado por mes. 8 Módulos por año.** Examen en diciembre. Nivel I: Principios Teóricos-Técnica Base. Nivel II: Diagnóstico-Tratamientos. Práctica de Qi Gong. Bases de la Medicina Tradicional China. Digitopresión y Estiramientos. No se utilizan aceites ni cremas. Se trabaja descalzo sobre ropa de algodón. Se entrega material teórico y Certificados de Asistencia. Para todo Público. No se requiere experiencia previa, Vacantes limitadas. **Abierta la inscripción:** [www.shiatzukanryu.com.ar](http://www.shiatzukanryu.com.ar) Whatsapp: +54911-6656-5215. Escuela e Shiatzu Kan Gen Ryu®, Fundada por Carlos Trosman en 1992.

## 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](mailto:fundacionpuiggrós@gmail.com) 4954-4569 / 4951-3870. [www.institutopuiggrós.com](http://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". Coordinada: Prof. Olga Nicosia, Más Información: [olganicosia@gmail.com](mailto:olganicosia@gmail.com) IG @nicosiaolga 4832-9427 / 54911-49738425. Fb: Sensopercepcion Nicosia

## 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](mailto:mdellamora@intramed.net)

## Seminarios Danzaterapia

• **Seminarios de capacitación.** Grupos de estudio, laboratorio y clases de Danza Creativa Danzaterapia. Coord.: María José Vexenat. Docente, coreógrafa e investigadora en el método María Fux. Espacio: Casa Nazaret. CABA. Sitio Web: [www.majovexenat.com](http://www.majovexenat.com)

## Instituto de la Máscara

• Temas: Psicoterapia individual, grupal y familiar. • Expresividad y corporalidad en el proceso terapéutico. **La máscara, lo carnavalesco, la poética y lo teatral.** • informes e inscripciones: Wsp: +54 116428 2944. Mail: [institutomascara@gmail.com](mailto:institutomascara@gmail.com)

## Bioenergética

• **Abierta la inscripción 2025 a Escuela de Bioenergética R.E.D.** Formación vigente desde el año 2006. Duración: 4 años. La primera etapa de dos años consiste en la formación de Coordinador de ejercicios bioenergéticos. La segunda etapa, forma Terapeutas Corporales Bioenergetistas. Incluye Práctica Clínica. Y Pasantía supervisada como trabajo de evaluación. Bibliografía: Alexander Lowen y otros autores. Modalidad de cursada: Presencial en 1ro y 2do. año Mixta en 3ro y 4to. Delgado 769, Colegiales, CABA. Informes: Tels 11-5653-1732 / 11-3209-9532 / [lg@escueladebioenergeica.red](mailto:lg@escueladebioenergeica.red)

## Entrenamiento internacional

¡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: [workshops.pausa.feldenkrais@gmail.com](mailto:workshops.pausa.feldenkrais@gmail.com) - Angie: +54 9 11 2672 0594 - Marce: +54 9 11 4424 2206 • **Inscríbete aquí:** <https://docs.google.com/forms>

## 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. **Viernes de 10 a 12 hs.** Link de acceso <https://zoom.us/j/2270837398>. Consultas e inscripción: • **Déborah Kalmar:** +54 11 64476614 / [kalmarstokoe@gmail.com](mailto:kalmarstokoe@gmail.com) / Estudio Kalmar Stokoe - @estudio\_kalmar\_stokoe • **Daniela Yutzis:** +54 221 459 8715 / [danielayutzis@gmail.com](mailto:danielayutzis@gmail.com) / Estudio Amancay - @amancayeducaciondelmovimiento

## Shiatzu y Qi Gong

• **Sábado 15 de marzo de 2025** de 16 a 18 hs., CABA: CLASE ABIERTA GRATUITA DE SHIATZU Y QI GONG (Presencial). Teórico-práctica con Carlos Trosman. Presentación de los Cursos y Talleres 2025. Para todo público. Concurrir con ropas cómodas. Inscripción: Whatsapp: +54 9 11 6656-5215. [www.iiqgargentina.com.ar](http://www.iiqgargentina.com.ar)

## Senso-Corpo-Reflexión

• **Encuentros Individuales y Grupales.** Volver al pulso vital... Bioenergética Lunar • Esencias florales • Danza Butoh • Recursos expresivos. • **Liberá tu corporalidad en movimiento, empoderamiento**

personal. Prof.: Patricia Aschieri. Youtube El cielo no puede esperar. Web: [www.patriciaaschieri.com](http://www.patriciaaschieri.com) [poesiacorporalnomovimiento@gmail.com](mailto:poesiacorporalnomovimiento@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](mailto:escuelaexpresionhumana@gmail.com) ó [@escuelaexpresionhumana](https://www.whatsapp.com/channel/00299a5827328867915) Whatsapp: 11-2886-7915.

## Seminario de Qi Gong

• **Abril 2025: Seminario Extraordinario de QI GONG (Chi Kung) con el Dr Yves Réquena (Francia): WU DANG NEI DANG GONG (Wu Dang 2).** Fundador del primer Instituto de Qi Gong de Europa en 1979, autor de más de 20 libros sobre Qi Gong y Medicina China. 17, 18, 19 y 20 de abril 2025 (Semana Santa). Modalidad: retiro intensivo. Traducción simultánea. Material didáctico en español. Enseñado por los antiguos maestros de las montañas Wu Dang, es probablemente una de las formas más sutiles de Qi Gong, y una de las raras formas de alquimia interna que implica el movimiento del cuerpo. Para todo público. No se requiere experiencia previa. Vacantes limitadas. Inscripción: T «\_blank» [www.iiqgargentina.com.ar](http://www.iiqgargentina.com.ar) Whatsapp: +54 9 11 6656-5215.



está asociada a



ARECIA

Asociación de Revistas Culturales Independientes de Argentina

[www.revistas culturales.org](http://www.revistas culturales.org)

**TopiA**  
REVISTA

Año XXXIII  
Nº 102  
Noviembre 2024

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

### Editorial

La cólera neofascista y la trama cosubjetiva en la que se desarrolla el miedo. Enrique Carpintero

**Dossier:** La potencia de la alegría en tiempos de cólera.

Cristian Sucksdorf, César Hazaki y Tom Mascolo

La psicología de Vigotsky y la Salud Mental Juan Duarte

Signos de identidad: tatuajes, piercings y otras marcas corporales David Le Breton

El psicoanálisis a distancia Eduardo Müller, Marina Calvo

[www.topia.com.ar](http://www.topia.com.ar) [revista@topia.com.ar](mailto:revista@topia.com.ar)  
4802-5434 - 4551-2250





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)

**Suscripción a las 5 ediciones del año 2025: \$15000.-**

## COMPRA DE EJEMPLARES, POSTERS, LIBROS



**5 ejemplares Digitalizados**  
Arg. \$ 15000.- / Internacional U\$S 20.-

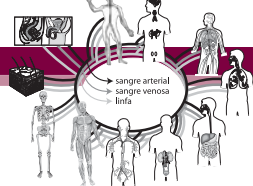
**5 posters Digitalizados**  
Arg. \$ 5000.- / Internacional U\$S 20.-



**2 libros digitales de la Colección Kiné Biblioteca**  
Arg. \$15000.- / 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 [kine2@revistakine.com.ar](mailto:kine2@revistakine.com.ar)

**Para compras internacionales** consultar por mail a [kine2@revistakine.com.ar](mailto:kine2@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 aNervioso 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.a](http://www.revistakine.com.a)

- 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**.