

# Kine

la revista de lo corporal  
www.revistakine.com.ar

las  
lectoras  
escriben

## ABORTO

historia y actualidad

## BIOENERGETICA

terapia reichiana

anatomía

biopolítica

danza

danzaterapia

eutonía

expresión  
corporal

educación

esferodinamia

kinesiología

shiatzu

canto

tai chi chuan

guía de  
profesionales

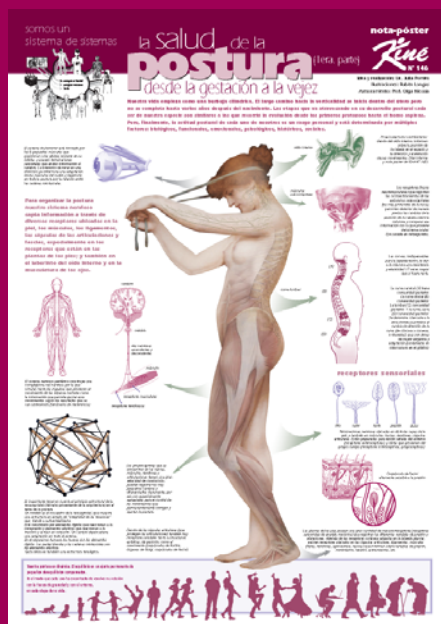
agenda

INFORME Y  
NOTA POSTER

la salud de la

## POSTURA

desde el nacimiento  
hasta la vejez





## convocatoria

"La comisión organizadora del IV Encuentro Latinoamericano de Investigadores/as sobre Cuerpos y Corporalidades en las Culturas, Lima-Perú 2021, extienden una invitación cordial a estudiantes, profesionales, investigadores/as y a todas las personas interesadas en compartir los resultados de sus proyectos de investigación o, eventualmente, acompañarnos en las deliberaciones."

"Además de conferencias centrales, para las deliberaciones hemos previsto trece grupos de trabajo, la pretensión es que la pluralidad de inquietudes académicas provenientes de mundos diversos de nuestro continente encuentre, en alguno de ellos, el espacio para sustentar sus reflexiones, compararlas y enriquecer el encuentro; solicitamos sus aportes para desatar las ataduras instauradas entre cuerpo y pensamiento. Investigaciones en Arte, Humanidades, Ciencias Sociales, Folklore, Educación, Medicina, Psicología, investigaciones independientes, entre otras, son bienvenidas."

**Inscripción de trabajos hasta el 30 de abril**

Para mayor información

<https://ivencuentroperu2021.com/>

Consultas: [ivencuentro2021@gmail.com](mailto:ivencuentro2021@gmail.com)



En tapa:  
intervención  
anatómica de  
longas+pomiés  
sobre una  
pintura del  
artista  
británico  
John William  
Godward  
(1861-1922)

está en nuestra página web  
descarga libre y gratuita

SUPLEMENTO ANUAL

PRIMERA EDICIÓN



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

CONSULTE FORMATOS Y TARIFAS DE AVISOS  
PARA PUBLICITAR EN LA SEGUNDA EDICION

[kine@revistakine.com.ar](mailto:kine@revistakine.com.ar) 4981-2900

Su anuncio en esta guía permanecerá  
todo el año 2021 en nuestra página web

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



## SUSCRIPCIÓN ANUAL DIGITAL

La suscripción anual 2021 corresponde a las 5 ediciones del año y la Guía de Carreras, Cursos y Profesionales para el año 2021 (cuya primera edición se realizó en diciembre 2020, y tendrá varias actualizaciones durante el año). Incluye, además, la versión digital de dos libros de la Colección Kiné Biblioteca. El envío de 5 posters digitales correspondientes a la serie de "Cadenas Musculares", o de otra serie realizada en años anteriores y 3 ejemplares digitalizados de la colección, a elegir desde el N° 87 hasta la fecha, incluyendo las ediciones agotadas.

**\$750.-**

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

Para suscripciones internacionales U\$S 20.- consultar por e-mail a

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

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

**Kiné**®

ISSN 2346-9412

la revista de lo corporal

año 30 - n° 146

abril - junio 2021

editor  
Carlos Alberto Martos

dirección periodística  
Julia Noemí Pomiés

diseño, arte y diagramación  
Rubén Longas + Julia Pomiés

asesoran  
Susana Kesselman - Elina Matoso  
Carlos Trosman - Mónica Groisman  
Olga Nicosia - Marta Jáuregui  
Raquel Guido - Silvia Mamana  
Susana Estela - Mariane Pécora

## sumario

- Informe Sistemas LA SALUD DE LA POSTURA**  
(1° parte) Del nacimiento a la vejez  
**3 Regulación y organización**  
*Olga Nicosia*  
**4 Origen y desarrollo**  
*Marta Jáuregui*  
**5 Posturas para el parto**  
*Frida Kaplan*  
**6 NOTA - POSTER**  
*Julia Pomiés, Olga Nicosia, Rubén Longas*  
**7 La postura china**  
*Carlos Trosman*  
**8 Dinámica postural**  
*Silvia Mamana*  
**9 Esferodinamia - Reorganización Postural**  
*Anabella Lozano*  
**10 Danza Armonizadora**  
*Elida Noverazco, Gabriela Prosdocimi*  
**11 Con voz propia**  
*Paola Griffman*  
**12 Danza: un estado extra-ordinario**  
*Roxana Galand*  
**13 Con forma propia**  
*Nélida Lanzieri*  
**13 Danza Inclusiva**  
*Claudia Gasparini*  
**14 Adultos mayores**  
*Mónica Groisman*  
**15 Ponernos de pie**  
*Gabriela González López*  
**16 Un dios baila en mí**  
*Emiliano Blanco*

- Informe Biopolítico ABORTO historia y actualidad**  
**17 ¡Es ley!**  
*Celeste Choclin*  
**19 Con todas las letras**  
*Mariane Pécora*  
**19 Libertad**  
*Emiliano Blanco*

- 20 Bioenergética**  
*Marcelo Della Mora*  
**21 Danza Integradora**  
*Susana González Gonz*  
**22 Virtualidad Humanizada**  
*Susana Kesselman*  
**26 Mis días con covid**  
*Sandra Reggiani*  
**27 Terapias complementarias**  
*Mabel Dávila*  
**28 Construyendo la memoria**  
*MoTrICS*  
**29 Tai Chi Chuan**  
*Héctor Frattini*  
**30 Las lectoras escriben**  
*Mariángeles Adduci, Patricia Chieme, Natalia Pérez*

- 23 guía de profesionales y cursos**

- 31 agenda**

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

**Registro Nacional de la Propiedad Intelectual N° 5300347 - ISSN 2346-9412**

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

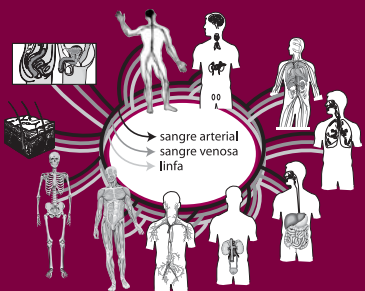
[kine@revistakine.com.ar](mailto:kine@revistakine.com.ar)  
[www.revistakine.com.ar](http://www.revistakine.com.ar)

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

- **TODOS los ejemplares del año 2020 para descargar en forma libre y GRATUITA**
- **Y la Guía 2021 con los vínculos (links) activos hacia las direcciones de mail y páginas web de los anunciantes.**
- **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.**

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





# 1<sup>ra</sup> parte

# la salud de la postura

## desde la gestación hasta la vejez



Iniciamos aquí una nueva serie de nuestra sección "Somos un sistema de sistemas", que este año estará enteramente dedicada al tema de la postura: su origen y organización, posibles alteraciones (por malos apoyos, disfunciones del tono muscular, escoliosis, hiperlordosis...), prevención, cuidados, rehabilitaciones. Para la realización de los pósters retomaremos con una nueva perspectiva y las correspondientes actualizaciones, parte del material que publicáramos en los primeros años de Kiné, y celebramos que Olga Cuca Nicosia (kinesióloga, Osteópata, RPG) nos acompañe en la revisión de estos contenidos que creamos juntas y que recrearemos ahora con el mismo entusiasmo. Contaremos, además con el aporte de profesionales de diversas disciplinas que habitualmente suman su enfoque. En esta edición: Marta Jáuregui (médica clínica), Frida Kaplan (embarazo y parto), Carlos Trosman (Shiatzu Kan Gen Ryu), Silvia Mamana (BMC), Anabella Lozano (Reorganización Postural), Elida Noverazco (Danza Armonizadora), Paola Grifman (cuerpo y voz), Roxana Galand (danza), Nélide Lanzieri (Expresión Corporal), Claudia Gasparini (Danza Inclusiva), Mónica Groisman (Clínica de la Tensión), Gabriela González López (Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento), Emiliano Blanco (Expresión Corporal).



## regulación y organización de la postura

escribe Olga Nicosia

**La postura nunca es estática, es una resolución de equilibrio, es la respuesta personal al desafío de la bipedestación, la solución que el sujeto ha encontrado a su problema de estabilidad.**

Cuando éste se encuentra parado en bipedestación, oscila imperceptiblemente de adelante hacia atrás y lateralmente, en función de las contracciones musculares reflejas que corrigen sus cambios de posición y mantienen su equilibrio. No estamos "de pie" siempre... en todo momento estamos organizando la postura, el equilibrio de las tensiones (tenseguridad) del cuerpo en el espacio en múltiples posiciones.

El sistema nervioso se vale de la más variada información para organizar la postura, lo hace por medio de terminaciones nerviosas llamadas receptores sensoriales.

Las plantas de los pies poseen una gran cantidad de mecanorreceptores (receptores sensoriales de energía mecánica) que registran las diferentes variables de presión y vibraciones. Además de los receptores cutáneos alojados en la bóveda plantar, existen receptores ubicados en las cápsulas articulares, ligamentos, músculos (fibras, tendones, aponeurosis, fascias) que informan sobre variables de presión, movimiento, tensión, estiramientos. El sistema fascial (tejido conectivo) de la zona del tobillo llamado retináculo está ricamente inervado y desencadena rápidas respuestas de reequilibración postural.

**La postura se organiza como un verdadero enjambre de interrelaciones neuronales, respondiendo a una actividad refleja que utiliza vías sensomotoras complejas y múltiples.**

Esta actividad tiene, además de los receptores nombrados, una red de información más compleja originada desde los receptores de los músculos suboccipitales, oculomotores y los laberínticos vestibulares del oído interno que permiten detectar y relacionar los datos de la posición de la cabeza en el espacio, el movimiento de los ojos y la actividad de los músculos del cuello. (Ver poster en pág. 6).

En realidad nunca se "está" en equilibrio, en la medida que se considere el verbo "estar" designando un estado. Se "busca" el equilibrio, por lo tanto el concepto de estabilidad es más flexible y adecuado, pues la persona dispone de mil maneras de mantenerse cerca de su posición de equilibrio y es un proceso continuo y dinámico. En suma, es un desequilibrio permanente, constantemente compensado.

La postura depende de lo que hagamos: cuanto más se enriquece con experiencias de movimientos segmentarios (sutiles y pequeños) y globales (que involucren todo el cuerpo), cuanto más se perciben los ajustes antigravitatorios en infinitas posiciones, cuanto más libertad de movimiento articular y respiratorio se logre, más adecuadas serán las respuestas de adaptación y la disponibilidad estática y dinámica

A lo largo de la vida se experimentan cambios generados por factores de desarrollo y crecimiento, factores emocionales, viscerales, traumáticos, culturales etc. Las primeras experiencias en los brazos de la madre, la interacción y adaptación mutua, los estados emocionales en el vínculo con el otro y los otros, dejan su "huella" en la postura. Es por eso que podemos conocer mucho de la historia de una persona si aprendemos a observarla.

Una de las características de la columna vertebral es la presencia de curvas, justamente como una adaptación para lograr dos objetivos aparentemente contrapuestos: sostener y permitir el movimiento.

Desde el punto de vista evolutivo, cuando el feto se encuentra en la panza de la madre las curvas del raquis, necesarias para la postura de pie, no están todavía formadas. Su habitat (el útero) lo "obligó" a estar en una curva convexa posterior.

Cuando empieza a mirar el mundo exterior, a su madre, el pecho: la concavidad cervical se va organizando.

Luego al arrastrarse, rodar, reptar, "gatarear" (andar en cuatro patas) y hacer múltiples movimientos de ensayo y error va conociendo el mundo y fortaleciendo su columna. No debería sentarse, pararse ni caminar si no es por sí solo, obviamente con el cuidado y estímulo del adulto. Es necesario que explore el espacio, lo recorra y conquiste. En el hacer irá aprendiendo y disfrutando los ajustes, muchas veces cuando el medio obliga al bebé a acelerar su proceso, se provocan alteraciones del tono muscular que condicionarán su postura.

Cuando el niño pasa de la cuadrupedia a la bipedestación es cuando va apareciendo la lordosis lumbar. Como vemos en este rasgo, la evolución del individuo siempre resulta análoga a la evolución de la especie: recorre las mismas etapas. Las curvas son necesarias para el equilibrio y a la vez para el desplazamiento: "para facilitar el movimiento y sostener".

**Los problemas posturales se pueden presentar por causas muy diversas. Entre las más frecuentes están las asimetrías y sus correspondientes compensaciones.**

Cuando una persona adopta una postura o locomoción asimétrica en una parte del cuerpo, ya sea por una razón traumática, evitativa, biomecánica o emocional, se generan respuestas reflejas encadenadas que comprometen la totalidad del esqueleto.

Siempre que la postura de equilibrio de la cabeza y el cuello se vea afectada y oca-

sione acortamientos o contracciones (espasmo defensivo) de la musculatura suboccipital, el impulso del sistema nervioso central desde esta región se puede convertir en nociceptivo. Esta actividad es iniciada por los nociceptores (receptores del dolor) que detectan cambios térmicos, mecánicos o químicos por encima del umbral del sistema y capaces de vulnerarlo.

Las consecuencias "encadenadas" adaptativas no sólo pueden ocurrir frente a un acortamiento o contracción: pueden suceder frente a una articulación poco móvil o una postura demasiado alejada de la línea gravitacional.

Será necesario recuperar el equilibrio de las cadenas musculares (miofasciales) estáticas que han alterado su tono.

Lo importante es encontrar caminos de concientización y experimentación, para afinar la percepción y lograr la mayor información posible en búsqueda de una postura óptima. Esta será la que se logra con el menor esfuerzo posible, menor fatiga y mayor disponibilidad dinámica o máxima capacidad funcional. La que logra óptima estabilidad, sin provocar deformaciones y/o lesiones a largo plazo y, por lo tanto, sin dolor. Las cadenas miofasciales en un equilibrio de fuerza y flexibilidad propician la disponibilidad.

Es importante destacar que gran parte de la organización postural es refleja y automática.

Cada persona tendrá la postura posible de acuerdo a su morfología, historia personal, experiencias, aprendizajes y sus ganas de seguir conociéndose, pues la postura ideal es sólo eso, un ideal, y la postura correcta es propiedad de distintas escuelas que no siempre respetan lo insoslayable de lo humano.

**Olga Nicosia** es Kinesióloga, Posgrado en Osteopatía y Reeducación Postural Global (RPG), Prof. de Expresión Corporal. Titular de la Cátedra de Sensopercepción del Departamento de Artes del Movimiento de la UNA (Universidad Nacional de las Artes).



# origen y desarrollo de la postura y los ejes del cuerpo

escribe **Marta Jáuregui**

Puede establecerse una diferencia entre *postura* y *actitud postural*.

La primera es el resultado del juego entre la presión que ejerce la gravedad sobre el cuerpo y la reacción de éste frente a ella. En tanto, la actitud postural es el modo particular de interacción con la gravedad que nos es posible de acuerdo con el desarrollo de nuestra especie y nuestra historia de vida.

**De manera que ese modo particular, tiene que ver, en parte, con un patrón fijo (todos estamos diseñados para estar de pie y caminar), pero a su vez cada uno tiene particularidades individuales que se suman a la estructura común a todo ser humano.**

Así es que podemos reconocer a una persona desde lejos, por su modo de caminar.

Todo esto es posible porque nuestros tejidos y sus características están determinadas genéticamente, tienen al mismo tiempo, plasticidad que los hace moldeables por eventos físicos y emocionales.

Nuestros tejidos, huesos incluidos, se renuevan constantemente y en ese renovarse hay determinantes metabólicos, físicos y químicos influenciados por las experiencias vividas.

## Desarrollo embrionario de ejes y estructuras

A partir de la fecundación, es decir de la unión del óvulo y el espermatozoide, inmediatamente después de la fusión del material genético ocurre una primera división en dos células, luego en cuatro y sigue hasta convertirse en un conglomerado de células (mórula) que se mantienen en una cubierta que ya contenía al óvulo antes de ser fecundado.

La multiplicación continúa y luego de una semana, el centro de ese conglomerado se vacía de células, reemplazadas por líquido, y queda una burbuja rodeada de células con un botón o bollo celular en uno de los polos (blástula).

Así llega al 8º día a la cavidad uterina, donde se sumerge en el endometrio (mucosa que recubre el interior del útero) y anida. Allí comienzan a diferenciarse algunas células, que irán anclando en él y terminarán formando la placenta.

El botón de células embrionarias se va diferenciando también, formando un disco que deja otra burbuja entre la capa periférica y su otra superficie. Queda así un globo con dos burbujas internas y un disco de células entre ellas. Durante la corta duración de este disco, el embrión tiene una primera simetría, que es central-radial.

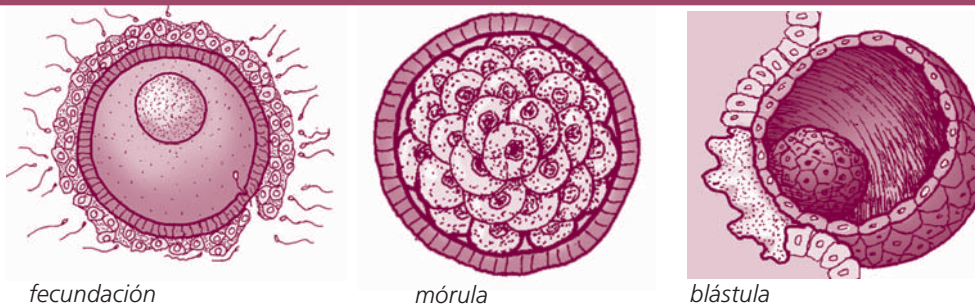
Ese disco que se ve en la 2ª semana tiene una capa celular hacia cada burbuja, entre las que crece una tercera capa intermedia. Así se pueden ver en ese disco el endodermo, el mesodermo y el ectodermo.

El endodermo y el ectodermo se pliegan en un sentido longitudinal y, al cerrarse, forman dos tubos: el primero forma el tubo digestivo; el segundo, el tubo neural.

Mientras esto ocurre, el disco embrionario sufre una serie de plegamientos, en varias direcciones, que lo modifican dándole una forma de cilindro arqueado, que puede observarse en la 3ª semana.

**El tubo neural da origen al sistema nervioso y a la piel. El tubo digestivo, a las vísceras digestivas, respiratorias, urinarias, genitales y glándulas. La capa del mesodermo, dará origen a huesos, músculos, sangre y sistema circulatorio.**

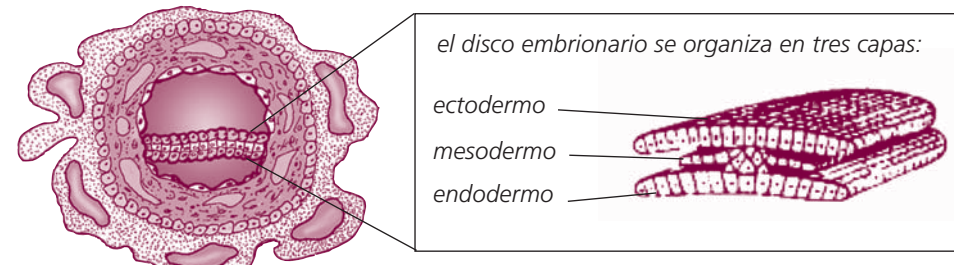
Desde ese estado hasta la formación de todos los órganos, transcurren cinco semanas más. A las 8 semanas, todos los órganos están esbozados y el resto del embara-



fecundación

mórula

blástula

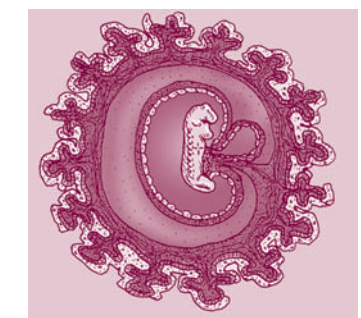


el disco embrionario se organiza en tres capas:

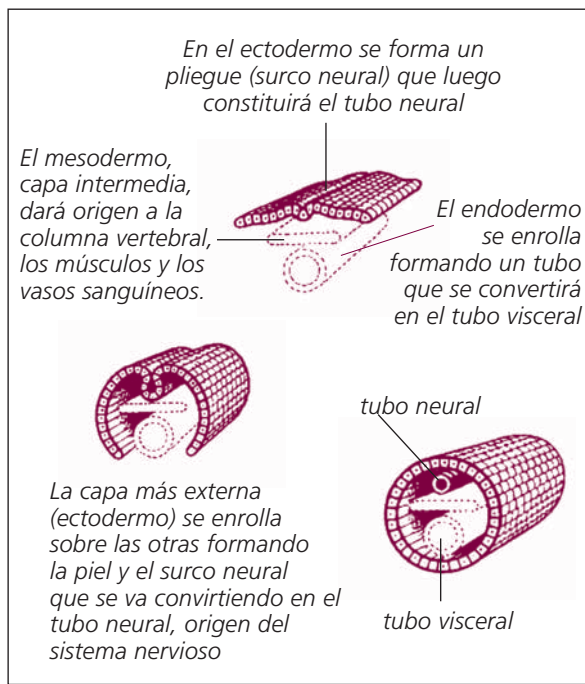
ectodermo

mesodermo

endodermo



El disco embrionario sufre una serie de plegamientos, en varias direcciones, que lo modifican dándole la forma de cilindro arqueado. Así, el primer eje organizador lineal es el tubo neural y enseguida el tubo visceral, después, entre los dos, se formará la columna vertebral. En relación a estos ejes aparece la simetría propia del ser humano, y ya se puede hacer referencia a una derecha, una izquierda y dos polos: uno cefálico (cabeza) y uno caudal (cola).



En el ectodermo se forma un pliegue (surco neural) que luego constituirá el tubo neural

El mesodermo, capa intermedia, dará origen a la columna vertebral, los músculos y los vasos sanguíneos.

El endodermo se enrolla formando un tubo que se convertirá en el tubo visceral



La capa más externa (ectodermo) se enrolla sobre las otras formando la piel y el surco neural que se va convirtiendo en el tubo neural, origen del sistema nervioso

tubo neural

tubo visceral

zo es crecimiento y maduración funcional de los tejidos.

Entonces, el primer organizador lineal es el tubo neural y casi enseguida el tubo visceral y después, entre los dos, se forman las vértebras y es cuando aparece la simetría lineal: una derecha, una izquierda y dos polos (uno cefálico y uno caudal).

**Cuando nacemos y desaparece el cordón umbilical, a esa altura, se encuentra nuestro centro de gravedad, entre el ombligo y la columna lumbar. Este es un lugar de contundencia en cuanto a nuestra relación con la gravedad y es un lugar de entrecruzamiento de otro diseño, del diseño de todas las cadenas musculares.**

Por nuestro centro pasan las fascias (envoltura de tejido conjuntivo que realiza un número importante de funciones, incluyendo la envoltura y el aislamiento de uno o más músculos) y sus vectores de fuerza.

Contamos con movimientos que tienen como sustento el patrón umbilical, otros movimientos que tienen la referencia a un patrón lineal de nuestro eje de columna y otros movimientos que tienen el recurso de las extremidades. Así un diseño y una función sostendrá a los otros. Difícil sería caminar si no tenemos un control de nuestro centro y no estamos alineados en nuestro eje.

En su crecimiento fetal tanto el sistema nervioso como el resto de las vísceras, son alojadas en espacios que protegen: el cráneo, el raquis y la cavidad celómica o toraco-abdominal.

**El desarrollo de los órganos se acompaña con la formación de espacios intercomunicados, limitados por planos perpendiculares al eje longitudinal, que hacen de "estantes" sobre los que se reparte el peso: el del cerebro, el del macizo facial, el del cuello, el de los pulmones y corazón (apoyados en el diafragma abdominal) y el de las vísceras abdominopelvianas (la cavidad está cerrada por debajo por el piso de la pelvis o periné).**

La existencia de estos planos perpendiculares al eje y los órganos internos, son también determinantes de nuestra forma y postura.

## Génesis del tono muscular

Así como el eje, nuestro "relleno" y el centro de gravedad son determinantes para el sostén de la postura, lo que la pone en acción es el sistema miofascial y en ello aparece el tono muscular, que es el grado de contracción que tienen los músculos aún en reposo. El tono está regulado por el sistema nervioso, a través de neuronas ubicadas en zonas profundas del cerebro y por debajo de éste (pedúnculos cerebrales, protuberancia y bulbo), cuyas prolongaciones bajan por la médula y conectan con las fibras de innervación muscular. Este sistema de neuronas y sus fibras de prolongación, se llama sistema extrapiramidal y está a cargo de mantener el tono muscular y de todos los movimientos automáticos, incluidos los ajustes musculares necesarios para la

motilidad eficiente y exacta (ej: algunos músculos ceden mientras otros se contraen).

**Como el sistema nervioso funciona en red, los centros extrapiramidales reciben información de otros lugares del cerebro, relacionados predominantemente con las emociones y también con la voluntad, que desde la corteza cerebral, activa neuronas excitadoras o inhibitorias de los centros reguladores del tono.**

Algunos estímulos emocionales, como el miedo, la alegría, el deseo y la ira, excitan neuronas que hacen aumentar el tono muscular y otros estímulos como el placer, la confianza, la satisfacción, las inhiben, y el tono disminuye. En general, el sistema nervioso "lee" las sensaciones de cuerpo y responde subiéndolo el tono muscular cuando se prepara para actuar, o bajándolo cuando se trata de permanecer.

Esta lectura se hace a través de información que llega a las neuronas por transmisión eléctrica a través de sus fibras, desde los receptores presentes en todo el cuerpo y a través de la sangre, en forma química, por hormonas y otras sustancias liberadas por los tejidos. A esta información del medio interno, se suma la del medio externo, capturada a través de los sentidos.

A partir del trabajo corporal se puede desarrollar la propiocepción (cómo están nuestros ligamentos, músculos, en qué posición tenemos los distintos segmentos del cuerpo). A nuestras vísceras no las podemos percibir conscientemente: neurológicamente el registro de la sensibilidad no se hace consciente salvo cuando duelen. Pero hay modos de sentir y si uno lleva la conciencia a la manera de respirar, se puede percibir la estructura de los pulmones expandiéndose o reduciendo su volumen y se puede percibir el movimiento de las vísceras. Si uno se agita, siente el latido cardíaco. Si percibimos músculos, huesos, vísceras a través de cómo funcionan y qué lugar ocupan, tenemos información, ampliamos la disponibilidad de nuestro cuerpo.

Trabajar con la imaginación también es productivo, tomar un atlas mirar cómo somos por dentro y luego trabajar la conexión entre lo visto y lo sentido, facilita la percepción y genera modificaciones.

**Es de gran riqueza el trabajo con balones: reproduce situaciones fetales, propicia un recorrido a través de la evolución y conecta con los patrones de movimiento. Los balones inflables ofrecen la posibilidad de:**

- recrear y reorganizar las respuestas a los estímulos de sostén para ceder peso,
- explorar generando empujes,
- amplía la comunicación, encontrando nuevas proyecciones y
- el equilibrio, sustentando la organización postural.

Es aconsejable trabajar con esta sensibilización desde pequeños, así como la práctica corporal desde el embarazo, porque todo es leído por el bebé. Las emociones de una mamá frente a una postura le llegan al bebé por la sangre y los neurotransmisores. El útero es un primer lugar de contacto generador de tono muscular. Todo lo que uno haga a cualquier edad por sentir el propio cuerpo y disponer de él es de una riqueza extraordinaria. Si los cuerpos son libres generarán cambios y cada uno tendrá su andar genuino y su cadencia en su tránsito por la vida.

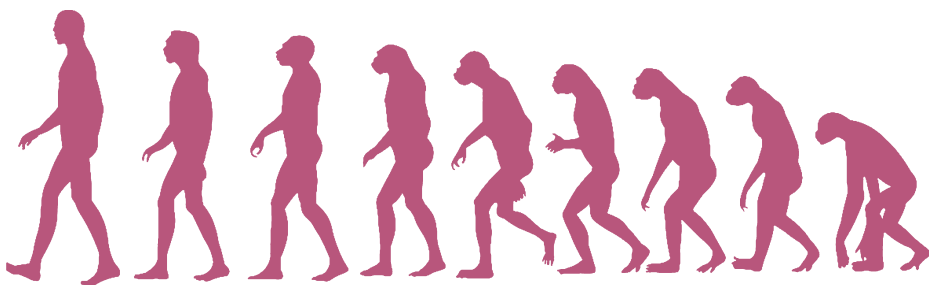
**Marta Jáuregui** es médica clínica y, junto con el profesor Claudio Cravero, desarrolla el método Esferointegración.



Dos posturas tienen que armonizarse durante varios meses: la de la embarazada, y la del bebé en gestación. Al principio resulta sencillo. Pero después del segundo trimestre las cosas se complican. La mamá tiene que cuidar mucho la curva de sus lumbares. El bebé se repliega en la clásica posición fetal y en los últimos días orienta su cabeza hacia abajo, hacia el canal de parto



Durante la vida intrauterina y en respuesta a la limitación del espacio disponible, se desarrolla un incremento del tono de los músculos flexores del frente del cuerpo, que mantienen al bebé plegado sobre sí mismo (**Flexión Fisiológica**). Una actitud característica de la postura fetal que se prolonga en los primeros meses de vida. La **Extensión Fisiológica** (incremento del tono de los músculos extensores de la parte posterior del cuerpo) recién se completa unos 6 meses después del nacimiento. (Ver nota de Silvia Mamana en este mismo informe).

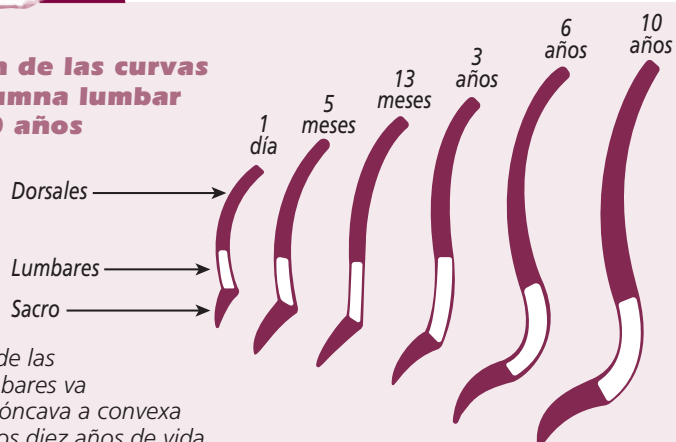


En el largo camino de adaptación de la postura a la bipedestación, la columna vertebral va dejando de tener la forma de una sola curva cóncava para adquirir varias curvaturas cóncavas y convexas. El mismo camino recorrerá cada individuo de nuestra especie desde la postura fetal hasta el final de la infancia.



Las curvas, indispensables para la bipedestación, le dan a la columna una resistencia y elasticidad 17 veces mayor que si fuera recta.

**Evolución de las curvas de la columna lumbar de 0 a 10 años**



La curvatura de las vértebras lumbares va pasando de cóncava a convexa en los primeros diez años de vida.

**Embarazo y nacimiento eutónico**

entrevista a Frida Kaplan  
escribe Laura Corinaldesi

aprender a elegir

¿Parto vertical? ¿Parto horizontal? ¿Parto en el agua? Cuando Frida Kaplan transitaba su primer embarazo, seis décadas atrás, le preguntó a su abuela polaca cómo había tenido a sus hijos. Entonces, ella le contestó: "Y... yo abrí la piernas e hice fuerza."

Por aquellos tiempos la moda era el parto sin dolor donde se enseñaba a jadear a las mamás. Frida aprendió la técnica y el resultado no fue el esperado: "Durante el parto me hiperventilé, quedé agotada". ¿Para qué el jadeo? le preguntó a los profesionales esta corporalista creadora del método de embarazo y nacimiento eutónico que lleva su nombre. "El jadeo mantiene entretenida y ocupada a la mamá, así se olvida del dolor", le respondieron los médicos.

Las indagaciones de Frida llegaron más lejos: "la famosa camilla de parto, surgida a finales del 1800, fue creada para ofrecerle comodidad a un obstetra obeso que deseaba permanecer sentado durante su trabajo". Y los defensores de este dispositivo alegan que la posición de sentado del obstetra y la posición horizontal de la madre facilitan la capacidad de maniobrar, en caso de presentarse algún inconveniente.

A la moda del parto sin dolor, le siguió el parto sin temor. Sin embargo, reflexiona la profesional: "en la vida uno tiene que estar en contacto con todas sus emociones y sentimientos, ¿cómo uno va bloquear el miedo? Los miedos son universales. El miedo no es premonitorio".

Frida descrea de las modas. El parto vertical, facilita el trabajo de la mamá al realizarse a favor de gravedad, el camino se abre solo. Sin embargo se pregunta: "¿está preparado el sistema de salud de los servicios de medicina prepaga que con profesionales mal pagos y en tiempo diferido?". Ella misma se responde: "No disponen de tiempo. A las mamás se las apura... y si no logran la dilatación dentro del tiempo establecido, van a cesárea". En los hospitales hay menos cesáreas, porque el entorno de parteras y médicos en su guardia permanecen, esperan o

se recambian, y la pueden acompañar.

En los grupos de trabajo corporal esta pedagoga, madre de cuatro hijos, da a elegir vivencialmente la posición durante el parto.

Desde el trabajo corporal se dan las posibilidades para elevar los umbrales de dolor.

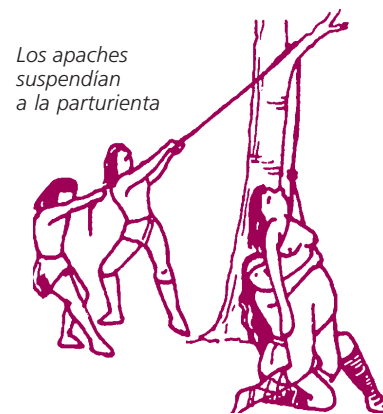
**"Cuando el cuerpo está habitado, consciente de sí, la mente se aquieta, se modifica el tono psicofísico y la percepción instalada en el suelo pélvico ajusta la postura".**

Frida sabe cómo resuenan las palabras, éstas son facilitadoras de la tarea, no se imponen. La palabra eje no es "maternante". En su trabajo de acompañamiento durante el embarazo las toma en cuenta pero no las menciona, las consignas están dadas hacia el registro de cómo se modifican las estructuras óseas, hacia no tensar glúteos, aflojar el esfínter anal, para que las partes blandas sean más contenedoras...

**"Elegir es un aprendizaje indispensable, y está dirigido a poder observar qué es lo que deseo, qué es lo que siento que puedo, cómo deseo que me acompañen... y obrar en consecuencia."**

En el aprendizaje que las mamás realizan en las clases, nadie les indica dónde, con quién ir o cuál es la posición más favorable". La verdadera información no está en Internet, sino que se encuentra guardada en las propias entrañas".

**Frida Kaplan** es eutonista docente; creadora del método de Embarazo y Nacimiento Eutónico que lleva su nombre. Autora de los libros "Embarazo y nacimiento eutónico" y "El poder de renacer". Personalidad Destacada de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en el ámbito de la Salud.



Los apaches suspendían a la parturienta



De rodillas, postura preferida en el sur de USA



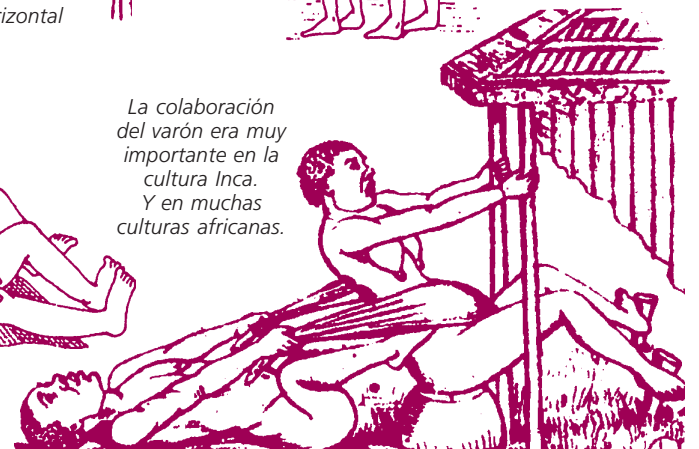
Posición semihorizontal en Occidente



Uso de la hamaca en el Orinoco



La colaboración del varón era muy importante en la cultura Inca. Y en muchas culturas africanas.



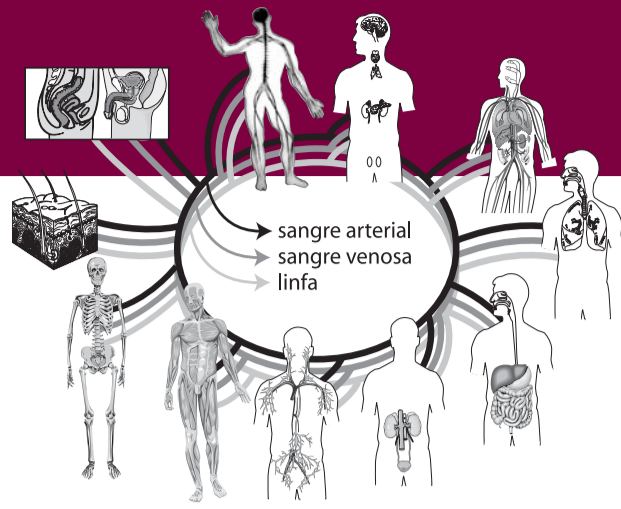
# la salud de la postura

(1era. parte)

# postura

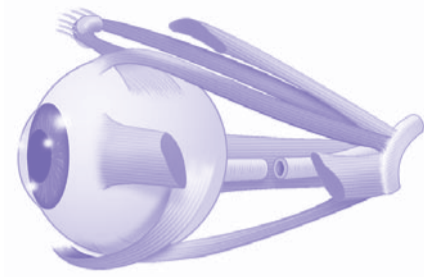
## desde la gestación a la vejez

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

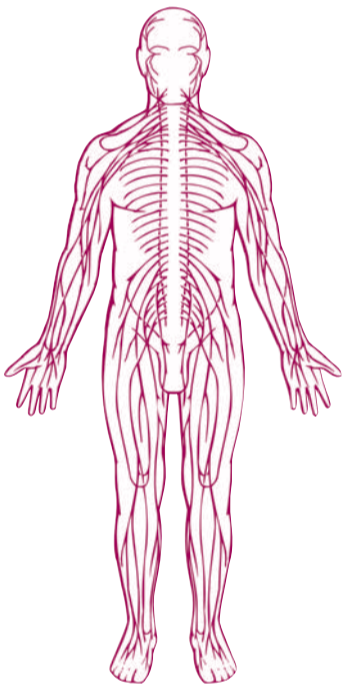


**Nuestra vida empieza como una burbuja cilíndrica. El largo camino hacia la verticalidad se inicia dentro del útero pero no se completa hasta varios años después del nacimiento. Las etapas que va atravesando en su desarrollo postural cada ser de nuestra especie son similares a las que recorrió la evolución desde los primeros protozoos hasta el homo sapiens. Pero, finalmente, la actitud postural de cada uno de nosotros es un rasgo personal y está determinada por múltiples factores: biológicos, funcionales, emocionales, psicológicos, históricos, sociales.**

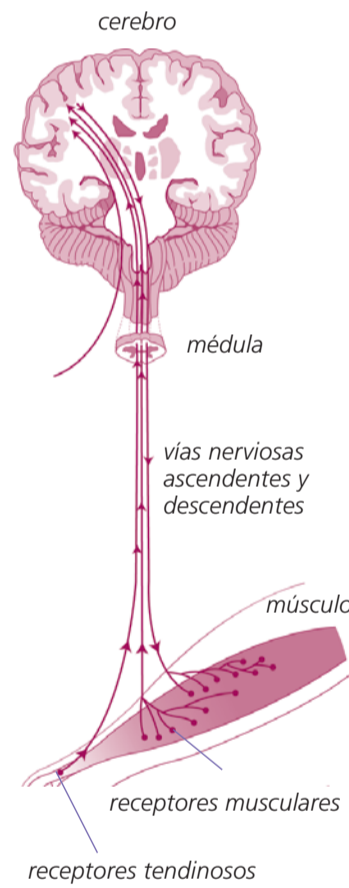
El sistema oculomotor está formado por los 6 pequeños músculos que posicionan a los globos oculares en su órbitas, y poseen terminaciones sensoriales que envían información al cerebro. La intención de mirar en una dirección ya determina una adaptación de los músculos del cuello y repercute en toda la postura por la relación entre las cadenas miofasciales.



**Para organizar la postura nuestro sistema nervioso capta información a través de diversos receptores ubicados en la piel, los músculos, los ligamentos, las cápsulas de las articulaciones y fascias, especialmente en los receptores que están en las plantas de los pies; y también en el laberinto del oído interno y en la musculatura de los ojos.**



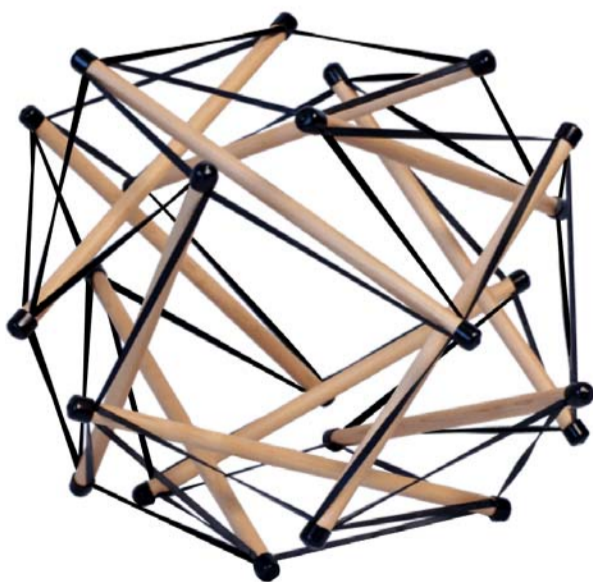
El sistema nervioso periférico constituye una complejísima red nerviosa por la que circulan tanto los impulsos que producen el movimiento de los órganos motores como la información que permite ajustar esos movimientos según los resultados que se van obteniendo (fenómeno de reaferencia).



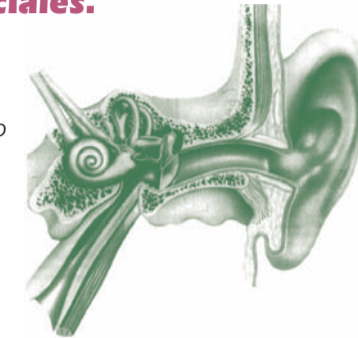
Los propioceptores que se encuentran en las fascias, músculos, tendones y articulaciones tienen una gran velocidad de conducción, pueden registrar los más pequeños cambios y diferenciarlos claramente, por eso son especialmente apropiados para el control de los movimientos que permanentemente corrigen y ajustan la postura.

Dentro de las cápsulas articulares (que protegen las articulaciones) también hay receptores sensibles tanto a situaciones estáticas, de posición, como al movimiento (corpúsculos de Ruffini, órganos de Golgi, corpúsculos de Pacini).

Es importante tener en cuenta el principio estructural de la **tensegridad** (término proveniente de la arquitectura) en el tema de la postura. Un modelo es el icosaedro de la tensegridad, que muestra una estructura en estado de "integridad de las tensiones" que tiende a autoestabilizarse. Está constituido por elementos rígidos que reaccionan a la compresión y elementos elásticos que reaccionan a la tracción y actúan en conjunto. Un cambio desencadena una adaptación en todo el sistema. En el organismo humano los huesos son los elementos rígidos. Las partes blandas y las cadenas miofasciales son los elementos elásticos. Cada célula es también una estructura tensegrica.



oído interno



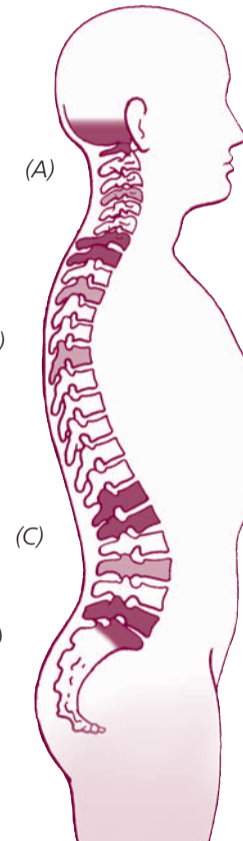
**Propioceptores vestibulares:** dentro del oído interno, informan sobre la posición de la cabeza en el espacio y la dirección y aceleración de sus movimientos. (Ver informe y nota poster de Kiné N° 143)

músculos sub-occipitales



Los receptores (husos neuromusculares) que registran los microestiramientos de los **músculos suboccipitales** (los más profundos de la nuca), permiten detectar de manera precisa los cambios de la posición de la cabeza sobre la columna y comparan esa información con la que proviene del sistema ocular. Eso sucede en milisegundos.

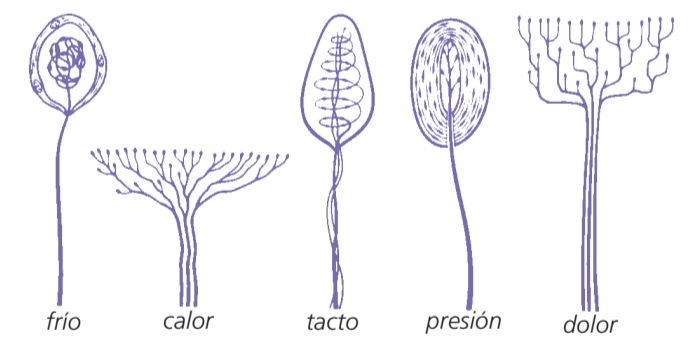
curva lumbar



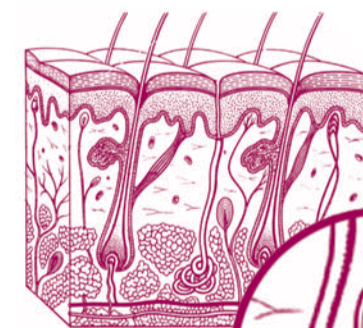
Las **curvas**, indispensables para la bipedestación, le dan a la columna una resistencia y elasticidad 17 veces mayor que si fuera recta.

La curva cervical (A) tiene concavidad posterior. La curva dorsal (B), convexidad posterior. La lumbar (C), concavidad posterior. Y la curva sacra (D) convexidad posterior. Se denomina **charnela** a la zona donde se produce el cambio de dirección de la curva (de cóncava a convexa, o viceversa); esas son zonas de mayor exigencia y adaptación (sombreadas en color oscuro en el gráfico).

### receptores sensoriales



Terminaciones nerviosas ubicadas en distintas capas de la piel, y también en músculos, fascias, tendones, cápsulas articulares. Están preparadas para recibir señales del entorno (receptores exteroceptivos), y datos que provienen del propio cuerpo (receptores interoceptivos, propioceptivos).



Corpúsculo de Pacini altamente sensible a la presión

Las plantas de los pies poseen una gran cantidad de mecanorreceptores (receptores sensoriales de energía mecánica) que registran las diferentes variables de presión y vibraciones. Además de los receptores cutáneos alojados en la bóveda plantar, existen receptores ubicados en las cápsulas articulares, ligamentos, músculos (fibras, tendones, aponeurosis, fascias) que informan sobre variables de presión, movimiento, tensión, estiramientos, etc.

**Nuestra postura es dinámica. El equilibrio es un ajuste permanente de pequeños desequilibrios compensados. Es el modo que cada uno ha encontrado de resolver su relación con la fuerza de gravedad y con el entorno, en cada etapa de su vida.**





# La postura china. Uno y el universo

Cada uno se para de un modo diferente, y desde esa postura mira al mundo y encara las acciones en él. Esa postura es inconsciente y está plantada en un escenario imaginario, también inconsciente, que es nuestra representación del entorno y de nosotros mismos dentro de la red social y universal.

Distintas técnicas y disciplinas que trabajan con la postura y con el cuerpo también son producto de una interpretación del ser humano y del mundo, y generalmente consideran que hay una postura correcta para pararse en él.

**La Medicina Tradicional China, como todas las medicinas tradicionales, percibe al cuerpo como parte de la naturaleza, de sus ciclos y estaciones, de sus climas, del intercambio constante de energía con el medio ambiente.**

Este cuerpo está inmerso en un entorno que incluye las relaciones familiares y sociales, y se vincula con el medio ambiente por medio de la respiración, la comida, los deshechos, los vínculos y la relación con el mundo. El Qi (se pronuncia "Chi") es la energía vital universal presente en cada elemento y en cada vínculo o intercambio. Entonces la tradición china considera al ser humano como una unidad de energía sumergida en un universo de energía, en constante intercambio. Uno y el universo formamos una unidad cambiante en permanente movimiento, que está representada por el Yin y el Yang y se expresa en las polaridades del Cielo y la Tierra.

Las energías de Cielo y Tierra circulan por los Canales de Qi (llamados erróneamente Meridianos en occidente). Algunos ascendentes que elevan el Qi de la Tierra, y otros descendentes que traen el Qi del Cielo. En el Centro, entre la cabeza y el ombligo, está el espacio propiamente humano donde los pulmones y el diafragma mezclan estas energías al respirar y junto con el corazón las distribuyen por el cuerpo.

El Qi del Cielo está ligado con la respiración, nutre al Sistema Nervioso, que funciona con electricidad (el Qi del Rayo) y a la Conciencia, la capacidad de percibir, pensar y crear.

El Qi de la Tierra regula el Sistema Endócrino, los órganos, músculos y tejidos, y se relaciona con la alimentación.

Ambas polaridades se influyen continuamente y cualquier alteración de la respiración modificará el balance y la fluidez de estas corrientes, influidas por la respiración y la alimentación, cambiando entonces la percepción de nosotros mismos, o sea cómo nos sentimos: bienestar o malestar.

## Qi Gong: ejercicios para nutrir la vida

**El Qi Gong, la gimnasia respiratoria china llamada en la antigüedad "Yang Sheng o Ejercicios para nutrir la Vida", propone una forma de pararse para facilitar al máximo este intercambio, quintaesencia del buen estado de salud y de la longevidad.**

**1.-** De pie con los pies paralelos y las rodillas levemente flexionadas apuntando hacia el dedo pequeño, empujar con los pies hacia la tierra sin estirar del todo las rodillas. Esta posición permite que el punto "Yong Quan" ("Fuente Borboteante") en el centro de la planta del pie, que es el punto 1 del Canal del Riñón, se "atornille" en la Tierra (enraizamiento) y haga un efecto de sopapa para captar y hacer ascender el Qi en espiral desde la Tierra hasta el pecho.

**2.-** Pelvis basculada hacia adelante, relajada. Concentración en el "Dantien", zona de energía entre el ombligo y el pubis en el interior del cuerpo, en torno del centro de gravedad. Al corregir la lordosis lumbar basculando la pelvis hacia adelante, se abre el punto "Ming Men" (Puerta de la Luz o de la Vida), entre las vértebras lumbares 2° y 3°, a nivel del ombligo en la cintura. De la apertura de este punto depende la energía que circula por la columna (si este punto está cerrado se endurece el cuello), y la retroalimentación del Sistema Endócrino.

**3.-** El eje desde el perineo hasta la coronilla debe estar perpendicular al centro de la Tierra y al "centro del Cielo", el cuerpo es como un segmento de una cuerda cósmica. El perineo, levemente contraído, tónico. En el perineo se encuentra el "Hui Yin" (Reunión de los Yin), que es un punto de entrada de la energía Yin de la Tierra junto con las plantas de los pies; mantenerlo tónico evita la pérdida de energía y el colapso de los órganos. En la coronilla se encuentra el punto "Baihui" (Las 100 Reuniones), punto de entrada de la energía Yang del Cielo, que imaginamos como un diafragma que podemos abrir. Alinear estos puntos "conecta" las energías del Cielo y la Tierra con mayor fluidez y favorece las energías internas y el intercambio con el entorno sin perder nuestro centro.

**4.-** Los brazos cuelgan a los lados del cuerpo con los codos levemente flexionados y las palmas un poco hacia atrás, para que las

axilas no queden cerradas. La indicación de los Maestros Chinos es: "Como si llevara un huevo bajo cada axila. Si Ud. abre mucho la axila el huevo se cae, si la cierra mucho el huevo se rompe." En el fondo de cada axila nace el Canal del Corazón, que pertenece al elemento Fuego y precisa ser refrescado para regular la presión de la sangre.

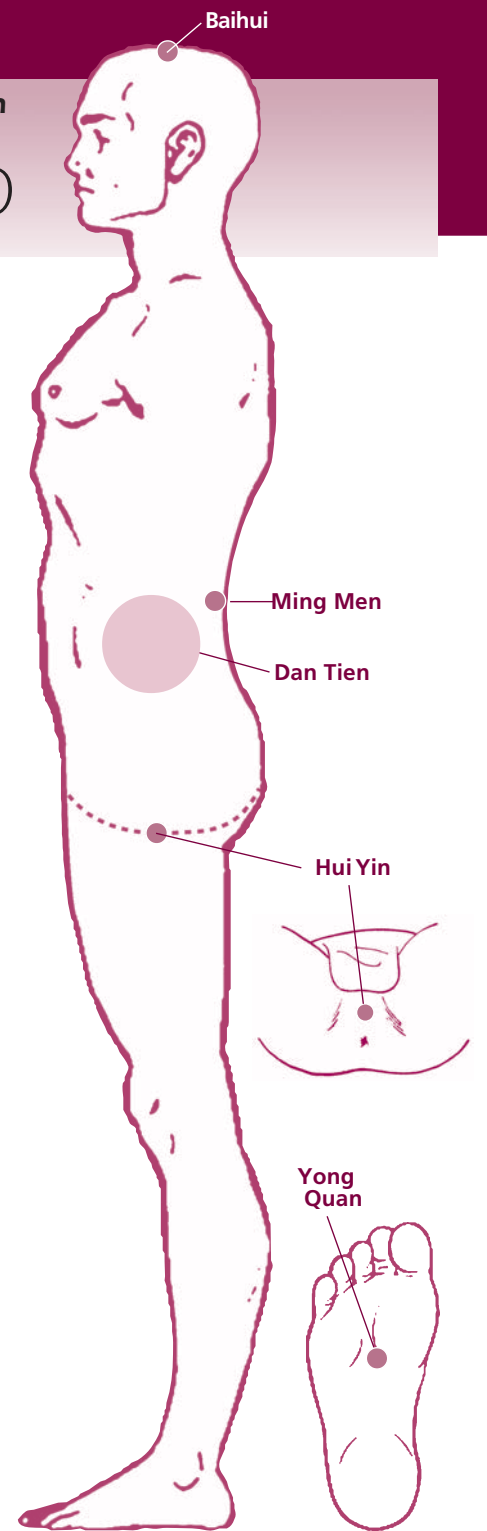
**No trabar las articulaciones, evitando extenderlas totalmente o flexionarlas por completo, favorece la circulación del Qi y la transmisión hacia el interior de las fuerzas que se ejercen en el exterior, permitiendo participar más a las fascias en la construcción de la postura.**

**5.-** Respirar presionando levemente el ombligo al exhalar y relajando el abdomen al inhalar. Respirar por la nariz lenta y profundamente hasta el Dantien. No es un ejercicio aeróbico: se inhala y exhala por la nariz. (Con presión alta exhalar por la boca para refrescar el Corazón). Comenzar la inhalación presionando la Tierra con los pies, enraizándonos. Al exhalar relajar las rodillas un poco para hundirse en la Tierra y al mismo tiempo entrar la barbilla y empujar el cielo con la coronilla estirando toda la columna vertebral. "Para subir empujamos la Tierra, para bajar empujamos el Cielo." Al inhalar y exhalar relajadamente permitimos que el Qi del Cielo y de la Tierra penetren en el cuerpo y se junten en el Dantien y en el pecho.

**6.-** Mantener los ojos levemente entrecerrados mirando un punto en el piso por delante nuestro. No inclinar la cabeza ni levantar la barbilla al entrecerrar los ojos. El Baihui debe empujar el Cielo. Los Yongquan empujan la Tierra.

**7.-** Mantener la postura de 10 a 20 minutos, "dejando que los pensamientos pasen como nubes". Sentir la pulsación de la respiración combinada con el empuje hacia la Tierra y hacia el Cielo, y el encuentro de las energías en el Dantien. Percibir el entorno lo más ampliamente posible, sintiendo que al respirar pulsamos como un corazón, como un universo.

**8.-** Salir de la postura suavemente masajeando con las palmas de las manos alrededor del ombligo en el sentido de las agujas del reloj 14 veces. Armoniza el Sistema Digestivo y concentra el Qi en el ombligo y Dantien. Luego separar las manos a los costados y salir de la postura.



La práctica regular de este ejercicio regula la respiración y armoniza los sistemas del cuerpo y de toda la persona; o podríamos decir que armoniza el cuerpo y la mente, cuerpo y alma, cuerpo y espíritu, en definitiva, el Yin y el Yang o las energías del Cielo y de la Tierra que nos conforman y de las que somos parte y posibilitan nuestra 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. E-mail: carlostrosman@gmail.com



## MEDICINA ENERGÉTICA BIOLÓGICA CLÍNICA HOMEOPATÍA

**Fundación Dr. Puiggrós**

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES

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

### • Consultorios médicos y tratamientos de enfermedades:

Alérgicas. Reumáticas. Inmunitarias.  
Oncológicas. Dermatología. Clínica Médica General.  
Pediatria. Ginecología. Neumonología. Oftalmología. Nutrición. Psiquiatría.  
Psicología. Kinesioterapia (RPG y Bruxismo). Acupuntura.

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

Riobamba 436 - 1er. piso

Farmacia: Riobamba 438

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

WhatsApp 11 3654 9011

E-mail: fundacionpuiggrós@gmail.com farmaciapuiggrós@gmail.com

www.farmaciapuiggrós.com.ar



## Escuela Nuad Thai

### Formación Tradicional

Masaje y Técnicas Externas de las Tradiciones Thai y Lanna

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

escuelanuadthai@gmail.com

www.escuelanuadthai.com

Face: escuelanuadthai



de abril a diciembre consulte a: [kine@revistakine.com.ar](mailto:kine@revistakine.com.ar)  
(EDICIONES AGOTADAS: NROS. 61 - 65 - 67 - 77 - 79 - 80 - 89 - 98 - 108)



La

# dinámica postural

escribe **Silvia Mamana**



**1**  
espinal

**2**  
homólogo

**3**  
homolateral

**4**  
contralateral

4 patrones  
neurológicos que  
organizan el  
movimiento

**“Nos movemos de acuerdo a cómo nos tenían en brazos.”**

**Bonnie Bainbridge Cohen<sup>1</sup>**

La palabra “postura” deriva del latín “*positura*”: figura, situación o modo en que está ubicado un cuerpo u objeto. La relación de la posición de todas las articulaciones, y su correlación con la ubicación de las extremidades con respecto al tronco y al espacio, es una de sus acepciones. Desde un punto de vista puramente mecánico la postura ideal, que depende de la coordinación de los músculos, la propiocepción y el equilibrio, es la que utiliza la mínima tensión y rigidez, y permite la máxima eficacia de movimientos con un gasto de energía mínimo.

Cantó y Jiménez introducen el término **actitud postural**, al cual definen como “*el resultado final de un largo proceso por el que se equilibra bípedamente el ser humano*”<sup>2</sup>. Incorporan la influencia de la interacción con el medio ambiente (interno y externo) en la construcción de la postura, en la que intervienen factores psicológicos, culturales, hereditarios, profesionales, hábitos, modas, tanto como las características propias del sistema musculoesquelético (fuerza, flexibilidad, etc.), y de otros sistemas como el tono visceral.

**Para Moshe Feldenkrais, el término postura está referido al movimiento, y no a una posición estática. La postura es dinámica, y él la denomina “actura” (postura en acción).**

Y la relaciona con el empleo que se hace del “conjunto cerebrosomático”: “*la manera en que se proyecta la idea de un acto y el modo como se correlacionan las distintas partes del cuerpo para lograr un cambio o mantener un estado.*”<sup>3</sup>

Es a estos dos aspectos: la relación con el medio ambiente, y la capacidad para expresarnos en él, a los que se refiere Cohen en la frase del epígrafe.

**No “tenemos” una postura sólo para estar parados, sentados o acostados: podríamos decir que forjamos la dinámica postural que mejor nos permite expresarnos en el mundo.**

Este dinamismo está sustentado por los sistemas corporales (no sólo el musculoesquelético, sino todos los sistemas que componen el cuerpo biológico) y por los patrones básicos de movimiento que organizan nuestro repertorio motor.

## Dinámica postural y sistemas fisiológicos

En Body-Mind Centering<sup>sm</sup> consideramos al conjunto somático constituido no sólo por la función neuro-músculo-esquelética, que es la que, en última instancia, *habilita* el movimiento del cuerpo en el espacio, sino por **todos los sistemas fisiológicos**: vísceras, fascias, ligamentos, fluidos, etc. En este sentido, Bonnie Bainbridge Cohen llama **sistemas expresivos** (expressive systems) a aquellos que se manifiestan a través de la intención y la acción. Utilizando el concepto junguiano de *sombra*, denomina **sistemas en la sombra** (shadow systems) a aquellos que, aunque no se expresen en movimiento, sus-

tentan la interacción del individuo con su medio ambiente.

Así, la expresión que el cuerpo hace a través de la postura, va a variar con cada persona, no sólo en función de la organización de su estructura músculo-esquelética, sino también de acuerdo a qué sistema o sistemas estén dando soporte a esa expresión: para quienes exploran conscientemente estas calidades, moverse desde los órganos internos provee una forma de “estar en el cuerpo” totalmente diferente al movimiento iniciado desde los huesos, desde el líquido cefalorraquídeo, o desde la sangre arterial, por poner sólo algunos ejemplos. Para Cohen, “*aunque cada sistema hace su contribución especial al movimiento del cuerpo, todos son interdependientes, y proveen en conjunto un marco de soporte y expresión. Algunos sistemas se perciben como de naturaleza afin con otros. Sin embargo, esas afinidades varían con cada individuo, con cada grupo, con cada cultura.*”<sup>4</sup>

De la misma manera, el tono también es el reflejo de la interacción entre el ambiente interno y el entorno del individuo, y se modifica en función de la relación física, perceptual y emocional que cada persona establezca con la fuerza de gravedad que, como constante, condiciona al cuerpo desde el momento de la concepción. Llamamos **tono postural** a la combinación del **tono muscular** con el visceral (reconociendo que, aunque el movimiento de los músculos lisos no es controlable a voluntad, el tono de los mismos funciona como un soporte interno para el cuerpo y la postura). Este **tono visceral** es, a su vez, influido por el **tono celular** que se organiza durante las primeras semanas del desarrollo intrauterino, aún antes de la diferenciación de las células en tejidos y sistemas.

## Dinámica postural y evolución del movimiento

Una persona nace con un sistema nervioso autónomo que posee todas las conexiones necesarias para asegurar el accionar de las funciones básicas necesarias para sobrevivir.

**Pero, a diferencia de otras especies animales, que poseen un control motor casi completo al nacer, el humano depende del aprendizaje para perfeccionar los mecanismos relacionados con la motricidad.**

Esto es lo que da lugar a la gran variedad de formas de pararnos, caminar, hablar, etc. que tenemos los seres humanos.

Desde el punto de vista neurológico, nuestra dinámica postural comienza a organizarse tempranamente, sustentada por determinadas constantes que están presentes como potenciales, y que sólo se manifestarán, en distintos grados, en respuesta a la interacción del cuerpo con la tierra como superficie de soporte, con el espacio y con la gravedad. Citaremos brevemente algunas de ellas a continuación.

- La **Flexión Fisiológica** es un patrón global de flexión total del cuerpo que se desarrolla durante el tercer trimestre de la vida intrauterina, como consecuencia de la limitación que las paredes del útero producen en el movimiento del feto en desarrollo, y que tiene su máxima expresión en el momento del nacimiento. Se manifiesta en un incremento del tono de los músculos flexo-

res del frente del cuerpo, que mantienen al bebé plegado sobre sí mismo.

- El patrón complementario de **Extensión Fisiológica** comienza a desarrollarse también en el útero, pero no se completa hasta unos seis meses después del nacimiento. Aquí, los músculos extensores de la parte posterior del cuerpo incrementan su tono posibilitando eventualmente que el niño adopte una posición de extensión total, cuando alrededor de los cinco meses, en posición decúbito prono, puede extender completamente sus extremidades (Landau).

La relación primaria entre estos dos patrones globales va a marcar las bases del futuro equilibrio en la **diferenciación entre el tono flexor y el extensor**.

**Un bebé prematuro que no haya desarrollado plenamente su flexión fisiológica muy probablemente desarrollará luego una tonicidad extensora muy alta, por falta de tono en los flexores para modularlo.**

Otro elemento que puede incidir en esta falta de equilibrio es la elevación del tono de los músculos post-axiales (abductores, rotadores externos y extensores), por una deficiente integración del **Reflejo de Moro**. Esta se expresa a través de una respuesta aumentada de la segunda fase del mismo, o **reflejo de sobresalto** (startle reflex), ante los estímulos recibidos a través del 8<sup>vo</sup> par craneal (ramas auditiva y coclear), tanto por cambios bruscos en la posición del cuerpo en el espacio, como por ruidos fuertes.

En BMC<sup>sm</sup> se explora y estudia la organización del movimiento humano a partir de estadios de desarrollo pre y neonatales. Estos movimientos reflejos tempranos son el soporte subyacente de toda la motricidad madura.

Además de aportar las bases de la imagen corporal, la progresión ontogenética del movimiento sustenta también la dinámica postural:

- Patrones intrauterinos como la **Radiación umbilical** (el movimiento de todas las

partes del cuerpo en relación al ombligo y el cordón umbilical) organizan el cuerpo en función de una simetría radial, precursora de la bilateralidad que caracteriza al cuerpo humano, y proveen un centro claro desde el cual las extremidades se relacionan entre sí.

- Con el movimiento **Espinal** se construye la fuerza del eje axial y de la musculatura paravertebral, soporte primario del cuerpo.

- El patrón **Homólogo** aporta la fuerza muscular y la coordinación a las extremidades.

- El reptado **Homolateral** refuerza la simetría bilateral, y la organización de los dos hemicuerpos.

- Las diagonales desarrolladas a partir del movimiento **Contralateral** de gateo van a sentar las bases de la marcha, y la percepción tridimensional del movimiento.

Para Cohen, “*esta progresión no es un proceso lineal sino que se produce en olas sucesivas, con cada etapa conteniendo elementos de las anteriores. Como cada etapa subyace y sustenta a la sucesiva, el saltar, interrumpir o dejar de completar alguna puede derivar en problemas en el movimiento o en la alineación, en desequilibrios entre los sistemas fisiológicos, dificultades en la percepción, en la coordinación motora, la memoria, la organización o la creatividad.*”<sup>5</sup>

**Silvia Mamana.** Arquitecta. Docente e investigadora corporal. Creadora del método Esferokinesis®. Somatic Movement Educator y Body-Mind Centering<sup>sm</sup> Practitioner y Trainer practitioner del Método Feldenkrais®. Docente de la UNA en el Posgrado en Danza-Movimiento Terapia. Directora del CIEC, Centro de Investigación y Estudios Corporales de Buenos Aires.

© Silvia Mamana Kiné n° 97, junio / agosto 2011, revisado en 2021.

<sup>1</sup> Bonnie Bainbridge Cohen. Lectures from Body Mind Centering<sup>sm</sup> certification programs. (1986-95). En Vera Orlock, Somatic Integration through Developmental Movement. Traducción de Silvia Mamana publicada en Kiné n° 41.

<sup>2</sup> R. Cantó, y J. Jiménez, La columna vertebral en edad escolar.

<sup>3</sup> M. Feldenkrais, El poder del yo.

<sup>4</sup> B. Bainbridge Cohen, Sensing, Feeling and Action.

<sup>5</sup> B. Bainbridge Cohen, Sensing, Feeling and Action.





la salud de la **postura**

**Esferodinamia-Reorganización Postural**

pedagogía

y

**modos de estar**

una pedagogía para reorganizar nuestra postura



escribe: **Anabella Lozano**

Cuando te piden que escribas sobre "la postura" enseguida aparecen nombres de mujeres y hombres destacadas y destacados, emblemáticas y emblemáticos que han hecho historia y han dejado sus huellas precursoras sobre la teoría y la práctica en el enredado mundo de la postura humana.

**"Los maestros de la postura" han construido evidencia científica con sus estudios de la anatomía, de la biomecánica, del sistema nervioso y de las conexiones miofasciales y se han ido actualizando, revisando y repensando unos con otros llegando a dar cuenta de la posibilidad que tenemos de modificar la postura o lo que mejor mencionamos como "actitud postural".**

Elegimos esa manera de hablar de la postura humana porque se vuelve dinámica y sensible para reconocer las fuerzas que la modifican. Esas fuerzas pueden ser internas o venir del medio externo pero sin duda son factores que se entran en las personas desde lo singular de cada vida, de la cultura en la que crece y a las condiciones socio-económicas que le permiten vivir con calidades de vida satisfactorias o sin ellas.

Asumir y convivir con una actitud postural confortable, económica en términos de energía vital y de pleno bienestar es parte de una búsqueda que no se conquista como a un territorio enemigo sino que se integra con los muchos aspectos de los que hablamos antes y que impactan, se imprimen y movilizan la experiencia con la que fuimos haciendo nuestro cuerpo y nuestra culpa.

**Desandar lo que ya no nos resulta confortable no es borrar de un plumazo lo que la evolución de la especie ha traído en su mejor versión en los últimos millones de años, es decir no se trata de estar "derechos" y por lo tanto alertas y rígidos. Sino que se trata de habitar nuestra humanidad con la mayor liviandad posible, ampliando espacios internos y viviendo con comodidad en todas nuestras dimensiones.**

Entonces el movimiento resulta la propuesta más preciosa, precisa y considerada para hacer un proceso en el que se develen y se revelen nuestras matrices, nuestros patrones y nuestras profundidades. La persistencia, la insistencia y la constancia harán el resto para que se modifiquen.

#### Reconocer el diálogo

Por eso es que pensando en qué podía sumar a esta temática de la postura pensé en hablar de cómo nos hablamos a nosotras y nosotras mismas, como nos observa-



mos, como invitamos a nuestro observador interno a que no nos enjuicie punitivamente sino a que nos refleje y nos espeje. Sin exigir un cambio, sin intimar a las partes a moverse. Sin insistir en un diálogo de sordos con nuestro propio modo de estar.

Lo que no hay duda es que cuando el deseo de cambiar la actitud postural se presenta toca a la puerta del núcleo de nuestro centro organizador. Aunque parezca una tarea sencilla, como aparece en las recomendaciones que solíamos leer "fortalecer abdominales y elongar isquiotibiales", nos acerca a profundas y apegadas resistencias a las que debemos hacer un lugar si no queremos como docentes arrasar con las razones más profundas de quienes se acercan a practicar.

**No se trata de doblegar con la fuerza a la naturaleza de nuestras fuerzas y razones internas, aprovecho para agradecer por este concepto a Roxana Galand, sino de iniciar un diálogo con nuestras tensiones y con los modos que nos sostienen, organizan y nos dan forma.**

Poder habitarlas, demorar, detenernos a intentar percibir las y comprenderlas, acunarlas, integrarlas para luego modificarlas.

Son parte de nosotras y nosotros así que con cuidado de no enfrentarlas, enemistarnos, expulsarlas e incluso detestarlas es que nos proponemos abordar nuestra postura o nuestros modos de estar en la vida.

#### Movimiento sensible

Cuando mencionamos al movimiento sensible hablamos de aquel movimiento que nos da la posibilidad de autoregularnos. Es decir que restar movimiento, dejar partes de nuestros cuerpos y cuerpos sin mover por años es restarnos sensibilidad y dejarnos viviendo en "mono" y sin "estéreo", en otras palabras reducir los canales y la multidimensionalidad de la información que nos active y nos transforme.

Restarnos movimiento es darnos menos posibilidades de elegir y menos matices para comprendernos y comprender a la otredad.

Un poco abstracto quizás pero sin duda una de las conclusiones más certeras a las que he ido arribando a medida que he desandado mis propias rigideces.

De todas maneras no podemos ignorar que a la mayoría de las personas le preocupa donde queda la voluntad en este tipo de entrenamiento, pues llegar a reordenar, reorganizar o -al decir más desactualizado y poco amable- "corregir" nuestra postura necesita de algo más que deseo y sensibilidad.

**No se puede ignorar la utilidad y la guía que proveen ciertas herramientas de la pedagogía para lograr el propósito. Paciencia, Persistencia y Proceso al decir de la Educación Somática. Lento, Gradual y Progresivo al decir de la Kinesiología...**

Frases que acompañan procesos cargados de ansiedad y que podrán ser comprendidas mientras que nos las repetimos y nos movemos.

El campo de la Percepción es el campo a nutrir para la construcción del Movimiento Sensible que proponemos habitar y a desarrollar para poder hacerle lugar a la singularidad y a la sensibilidad de cada persona.

**Cuando el campo de la percepción se encuentra instalado y a resguardo entonces hay algunos elementos que le suman voluntad y sensibilidad al movimiento. Quizás dándole a la voluntad un baño de aliento y despojándola de su matiz exigente cuasi autoritario.**

Ese podría ser un punto de partida para:

- Poner atención y conciencia en el punto de inicio del movimiento

- Poner atención y conciencia en las resistencias que se presentan para realizar el movimiento

- Poner atención y conciencia en las molestias, dolores o límites que se hacen presentes al momento de moverse.

- Tejer voluntad con sensibilidad podría acercarnos a nuestro modo de estar para reconocerlo agradecerle y probar otros nuevos.

Trabajar con la actitud postural desde los abordajes del movimiento conciente presupone constancia en la práctica y un involucramiento con nosotras y nosotros mismos.

**La experiencia de lo blando está muy cercana a la experiencia de lo vulnerable y quizás en este mundo tan distópico las rigideces tengan un sentido más adecuado y adaptado al medio.**

Aún así, "el optimismo de la voluntad" se vuelve optimismo de la anatomía humana que nos enseña con la práctica y la experiencia que aprender es el privilegio que nos toca como humanos y nos permite evolucionar como personas y como especie.

La postura y la actitud postural son nuestro lugar común más representativo y de tan nuestro se nos ha vuelto banal y vulgar. Sin embargo es la prueba misma de que adaptarse no es resignarse y desoirse no es preservarse.

Nutrirnos de movimiento y de fuerza vital es prestar atención a la manera en que nos vinculamos con las fuerzas y las energías de nosotras, nosotros y de las otras y los otros.

Conectar o re-conectar con estas dimensiones puede ayudar a dar un sentido más sólido para modificarnos o modificar la actitud postural.

Repetir sin compulsar, repetir y volver sobre nuestros pasos para hacerle lugar a la vulnerabilidad que no es debilidad sino el núcleo de nuestro origen. Ese núcleo puede haber sido cuidado pero si acaso no lo fue en dosis suficientes nos da la oportunidad de hacerlo con nosotras y nosotros mismos.

**Por último, y a la luz de estos días tan sin contacto, me pregunto cuánto del contacto es fundamental para completar la información auspiciosa de estar de pie, cuánto de esa experiencia es fundante para que el equilibrio sea un lugar orgánico, sensible y para habitar sin esfuerzos.**

Cuidar a las nuevas generaciones es nuestra tarea ofreciendo alternativas para un modo de estar más impregnado de confianza que de temores. Repleto de humanidad que pueda mantener la mirada en el horizonte y en el futuro.

**Anabella Lozano** es Prof. Universitaria de Artes en Danza - Expresión Corporal. (UNA, Universidad Nacional de las Artes) Docente y formadora en Esferodinamia, Educadora Somática. Docente invitada en la Carrera de Kinesiología (U. Maimónides). Formadora en Institutos Terciarios de Educación Física, UFLO y Centro C. Rojas, UBA. Fundadora de *Esferobalones* Escuela de Esferodinamia. [anabella@esferobalones.com](mailto:anabella@esferobalones.com)



## Danza Armonizadora

La Danza, y toda técnica corporal consciente, nos ofrece la posibilidad de hacernos cargo de nosotros mismos

# para salir de los estereotipos

escriben: **Elida Noverazco, Gabriela Prosdocimi**



Mantener una buena postura corporal es algo que se nos pide cumplir desde que somos chicos, aunque la estructura del niño responde a los requerimientos de su evolución. Sin embargo, poco se especifica sobre cuál es la importancia que tiene para nuestra salud integral la adquisición de una alineación postural adecuada.

**La postura corporal considerada "correcta" implica la alineación simétrica y proporcional de los segmentos corporales alrededor del eje de la gravedad.**

De este modo, el sujeto no exagera la curva lumbar, dorsal o cervical, sino que conserva las curvas fisiológicas naturales de la columna vertebral. Se consigue manteniendo la cabeza erecta y balanceada, minimizando las tensiones sobre los músculos del cuello. La pelvis tiene que estar en una posición neutra y las piernas estarán alineadas para que el peso de nuestro propio cuerpo esté compensado. Cuando se tiene una buena postura, el cuerpo usa el mínimo de esfuerzo para realizar con más eficacia cualquier actividad física en su vida cotidiana.

Pilar Andújar y Fernando Santonja<sup>1</sup> definen la postura correcta como "toda aquella que no sobrecarga la columna ni a ningún otro elemento del aparato locomotor"; en contraposición con aquella que "sobrecarga a las estructuras óseas, tendinosas, musculares, vasculares, etc., desgastando el organismo de manera permanente, en uno o varios de sus elementos, afectando, sobre todo, a la columna vertebral"; asimismo, identifican una postura armónica como "la postura más cercana a la postura correcta que cada persona puede conseguir, según sus posibilidades individuales en cada momento y etapa de su vida".

**Además, nuestra postura influye en cómo nos sentimos. Y, en un permanente camino de ida y vuelta, el modo en que nos sentimos influye en nuestra postura.**

No sólo es que tal o cual posición, con su magnitud de presión ejercida, impacta en la columna vertebral y en todo el organismo de manera permanente, sino que además nos revela cómo está emocionalmente la persona. Nos habla de su historia y su presente, y nos anticipa su futuro. Explorar cambios posturales conduce también a cambios en lo emocional y en el modo en que nos percibimos.

### Frente a las patologías

**La postura puede dar cuenta de ciertas divisiones patológicas del esquema corporal. Y el trabajo realizado en Danza Armonizadora puede ser de gran ayuda en el camino hacia la integración.**

A cada alteración psíquica suele corresponder una estructura corporal.

La estructura neurótica del cuerpo se caracteriza por un conjunto diverso de tensiones musculares crónicas, que condicionan determinada postura. El esquema corporal se encuentra, a menudo, subjetivamente "dividido" en el neurótico. Así, en el caso de la histeria se da una división transversal a nivel de la cintura, en una porción superior ("sublime", "espiritual", "razonable", "pura") y una porción inferior ("visceral", "sexual", "sucia", "vergonzosa"). Esta división, creada culturalmente a través de siglos, da lugar a una represión motora de cintura, caderas, pelvis y piernas. Los ejercicios de Danza Armonizadora producen una fuerte unificación de la vivencia corporal y una revalorización de aquellos órganos y funciones tabúes.

**Los ejercicios de cintura y pelvis devuelven a los bloques musculares rigidizados, su tonicidad natural.**

En el caso de las personalidades obsesivas puede darse una división vertical, en sentido sagital. El lado izquierdo, "sinistro", y el lado derecho, "diestro". Cada lado tiene una actividad y una tonicidad diferentes debido al simbolismo que la persona les atribuye. En este caso, ejercicios de relajación, de entrega y de contacto, pueden revelarse apropiados.

En la esquizofrenia suele darse también esta división, pero unida a muchas otras de distinta índole, en las que el cuerpo se encuentra fragmentado y los órganos escotomizados o subjetivamente ausentes. Los ejercicios euforizantes de aumento de identidad y aquellos destinados a la unificación psicomotora, tienen un valioso efecto sobre estos alumnos.

Quien padece paranoia con delirio persecutorio frecuentemente siente que los peligros le amenazan por la espalda, lo cual determina una polarización de las tensiones en sentido anteroposterior: una división subjetiva entre una porción anterior, frontal, y una porción posterior, dorsal. La reacción de alerta ante la sensación de acoso se traduce en rigidez de espalda y pérdida del equilibrio, teniendo una clara sensación de desprotección.

**Ejercicios de puntos de apoyo, para reparar la confianza en el medio, y de contacto, para relajar y sensibilizar la espalda, pueden posibilitar que estados de ánimo, como la inseguridad, la desprotección, el miedo, la pérdida de confianza, puedan ser evocados y estabilizados dentro de márgenes más saludables.**

En la depresión, la postura corporal es casi siempre de agobio: cabeza gacha, inclinada hacia adelante, espaldas encorvadas, doblegadas (mayor grado de cifosis torácica). En este caso, son adecuados los ejercicios de aumento de identidad, orientados a reforzar la tonicidad muscular para lograr una postura corporal de defensa.

En todas estas divisiones patológicas del esquema corporal, los ejercicios de Danza

Armonizadora cumplen un trabajo de aumento de la vivencia de totalidad corporal (Fluidez), lo cual ha de redundar, también, en una postura más armónica.

### Reeducación consciente

Por todo lo señalado, se hace necesario un trabajo consciente, que consiste en una reeducación muscular, y esto es específico, para poder romper con el estereotipo y los vicios corporales, adquiridos y heredados. Por lo tanto, en sí mismo, es un proceso terapéutico, que traerá como consecuencia las resistencias lógicas e inherentes a todo proceso de cambio. El cambio de postura debe ser consciente y queda a decisión de la persona.

Muchos son los aportes que a este nivel volcaron grandes investigadores del movimiento y que la expresión corporal ha tomado y adecuado a su metodología de trabajo.

Proponemos ser receptivos a los cambios, siempre y cuando tengamos claro que un cuerpo puede ser trabajado y modificado en un cierto tiempo y que cada individuo tiene sus propias posibilidades inherentes a su estructura y personalidad. Debemos saber que un cuerpo mejor trabajado tiene más recursos y, por consiguiente, más posibilidades para manifestar sus emociones y vivencias. El alumno necesita ir tomando conciencia gradualmente de sus limitaciones para modificarlas y crecer.

**Todo cambio de postura nos traerá nuevas sensaciones, nuevas emociones, nuevas respuestas, otra forma de ver el mundo. Por eso es difícil, gradual y requiere una opción consciente.**

Si exploramos la relación entre la posición de nuestro cuerpo y nuestras emociones, se nos revela que nuestra forma de interpretar y de sentir está muy vinculada a la postura corporal que adoptamos.

Así, por ejemplo, la adopción de posturas corporales expansivas, de apertura, expresa que nos sentimos seguros, presentes y confiados para salir airosos, tanto en situaciones cotidianas como en situaciones difíciles. Es sabido que, cuando nos sentimos potentes y asertivos, ocupamos un mayor espacio vital: nos ampliamos, erguimos la espalda, abrimos el pecho, alzamos la cabeza, separamos los pies, levantamos los brazos, relajamos la respiración y la expresión del rostro.

Contrariamente, cuando nos sentimos vulnerables, impotentes, desvalorizados o sumisos, contraemos la musculatura, nos cerramos, replegamos y encorvamos, protegiéndonos: hundimos el pecho, cargamos los hombros, curvamos la espalda; la pelvis se retira en retroversión; la cabeza gacha, entre los hombros, traduce el conflicto de desvalorización o sumisión ("no poder levantar cabeza", "tener que agachar la cabeza"). Un gesto especialmente revelador de falta de poder.

Por lo demás, en la posición erguida, son más frecuentes ideas positivas, mientras que, con el encorvamiento postural, sobrevienen a la mente con más facilidad ideas negativas. Es decir, podemos empoderarnos o no a través de la postura.

Insistimos, pues, en que podemos intervenir en nuestro estado emocional, y en los juicios y pensamientos que tenemos sobre las circunstancias, si logramos modificar la estructura del cuerpo.

### Conclusión

Desde nuestra perspectiva de trabajo, ese cambio de actitud del que hablábamos es, indudablemente, un cambio corporal, es decir, orgánico.

**En nuestra carne, reside nuestra historia y nuestra programación parental. La modificación estructural osteomuscular tiene que implicar un cuidado afectuoso y delicado sobre el cuerpo.**

Para un buen modelado, la plasticidad es un componente esencial. También es imprescindible contar con el medio y confiar en él; poner nuestra parte y dejarnos impregnar por nuevas sensaciones y experiencias. En esa instancia tan movilizadora, es fundamental sentirse protegido y contenido.

Respetar nuestro cuerpo y permitir su expresión, serían los objetivos primordiales de Danza Armonizadora. Dar el lugar real a su potencia: su intuición y sus cualidades sensibles y reveladoras. No pretendemos una expresión sin causa o norte; por el contrario, intentamos abordar a otro tipo de conciencia, menos racional y más intuitiva. Un actuar a conciencia, en conexión con mi deseo y mi realidad, arribando a un sentimiento que nos hermane con el prójimo, sintiéndonos parte del universo y vivenciando el estado ideal del Ser, que es estar en armonía consigo mismo y con el mundo.

Por último, es fundamental sentirnos agradecidos a todas las personas que fueron parte de nuestra vida. Aun de aquellas experiencias que no nos han hecho del todo bien, podremos rescatar enseñanzas. Los obstáculos y la frustración también nos fortalecen y nos brindan la sabiduría necesaria para poder discriminar y elegir entre aquello que nos hace bien y aquello que nos perjudica.

La Danza, y toda técnica corporal terapéutica, nos ofrece la posibilidad de hacernos cargo de nosotros mismos, de esa estructura corporal que nos pertenece, de ese divino potencial energético, y, a través de una propuesta de reparación, podemos recuperar una actitud más serena, restaurar el equilibrio perdido, experimentar un sentimiento de intensidad vital, de intimidad, de realización, de creatividad, de éxtasis, de trascendencia. Lo que todos anhelamos, naturalmente, es poder vivenciar la experiencia suprema de vivir.

1 Andújar, P. & Santonja, F. (1996). "Higiene postural en el escolar". En V. Ferrer; L. Martínez y F. Santonja (Eds.), Escolar: Medicina y Deporte, 342-367. Albacete: Diputación Provincial de Albacete.

**Elida Noverazco** es Psicodramatista, creadora de la técnica Danza Armonizadora. Directora del Instituto Superior de Danza Armonizadora. Conduce y dirige, desde 2003, los Festivales Anuales de Danza: "Danzar".

**Gabriela Prosdocimi** es Profesora de Danza Armonizadora. danza\_armonizadora@yahoo.com.ar



la salud de la **postura**

# con voz propia

escribe Paola Grifman



Pamela se siente comprimida y replegada. El tono de su voz así lo refleja. Va atravesando la pandemia con excesos de pantallas y de incertidumbres y por momentos se encuentra enredada en las redes. Me cuenta que está todo el día doblada, que no le entra el aire, que respira y se mueve poco. Además, le cuesta respirar con el barbijo "Me voy encorvando... todo me pesa", dice.

Se siente sometida a un gran esfuerzo en general y esto se ve reflejado en su voz, en especial a la hora de trabajar de manera virtual. Esta situación la agobia y contractura aún más. Se siente desconcertada.

Sin embargo, quiere salir de ese estado, tener un espacio para conectarse con ella misma y rearmarse. Y quiere hacerlo a través de un trabajo con su voz.

Definimos día y horario y nos encontramos de manera virtual.

## La cámara se enciende

Nos saludamos, charlamos un poco, nos desperezamos y estiramos. Es muy tempranito.

La invito a que se pare y registre el contacto de las plantas de sus pies en el piso, con las rodillas levemente flexionadas. Que allí inhale y exhale soltando el peso de su cuerpo. Lo hace un par de veces hasta que aparece un gran suspiro.

Le propongo ahora buscar la alineación de su postura imaginando un doble sostén. El centro de su cabeza sostenido desde el cielo, sus pies a tierra. Respirar así lenta y profundamente. La respiración se torna más liviana y regular. "Hace mucho que no me entraba tanto aire", dice sonriendo con el rostro aliviado.

Ahora en cada exhalación le propongo transformar ese aire en una "m". Que busque con sus manos la vibración de esa sonoridad, en los labios, en la boca, en la gar-

ganta, cuello, nuca, en la frente, pecho, nariz, diafragma...

A continuación que investigue sonar desde distintas posiciones corporales. "¿Y si permitís que el sonido mismo arme el eje?", le sugiero.

**El vibrante sonido de la "m" la ayuda a alinearse. La columna de aire, sonora, le hace de sostén, sin esfuerzos, la mantiene erguida, creciendo.**

Nota cómo la postura le influye en la voz, y la voz en la postura.

Ahora sigue investigando con vocales. La idea es recorrerlas todas y elegir una para quedarse un rato más. Y allí comienzan a danzar. La "eeeEE" viaja y se transforma en una "Oooo". Los brazos participan activamente y aparece una "aAAA" que recorre diferentes tonos, graves y agudos hasta que es transformada en una "uuuU". Juega con ella hasta que llega la "ii". Y ahí se queda, improvisando con ella. Descubre que es la que más disfruta hacer. Una vigorosa "i" se va haciendo paso, mientras su cuerpo se alarga acentuando la verticalidad. Reorganiza su postura desde el eje sonoro. Experimenta y descubre una nueva sensación de liviano sostén interno. "Qué placentero se siente cuando fluyen las melodías", expresa Pamela al terminar.

Durante algunos encuentros más continuamos explorando la expansión interna que le produce entonar. Se divierte vocalizando. También hay espacio para improvisados diálogos cantados. Nos reímos.

Al tiempo, su voz se percibe más pareja, profunda, potente y equilibrada. También va notando beneficios al trabajar sobre ella

misma. "Hay sonidos que me ayudan a encontrarme", afirma Pamela.

El sonido de su voz sale al rescate cuando se siente oprimida y replegada. Refuerza su autoescucha.

Se sorprende de la potencia que va adquiriendo su voz y siente que este trabajo la está ayudando a comunicarse más claramente con las personas. En especial, consigo misma. Tiene una sensación de reiniciar. "Decidí tomar las riendas de mi vida", dice.

Se siente arquitecta de su propio sonido y postura.

## Sobre tiempos y posturas

Pamela piensa que en un contexto inestable como el que está atravesando lo más saludable es tener una postura flexible y dinámica en general. Se interroga acerca de las posturas que toma en diferentes situaciones de su vida y en sus vínculos. Reformular su actitud frente a su realidad hace que la vea desde otra perspectiva.

Dentro de lo que sí puede, decide organizar sus tiempos y espacios de una manera más saludable para ella. Y así mejorar la calidad de sus días.

Nota que necesita acondicionar su espacio de trabajo para poder sentarse y sentirse más confortable.

Entre los cambios que va haciendo, se las ingenia para salir a caminar, casi todos los días, creando así nuevas rutinas saludables. Se oxigena y mientras tanto, recorre distintos parques. Sale de esa sensación de opresión. Entiende que el movimiento la beneficia.

Durante estos paseos también se toma momentos simplemente para conectar, escuchar su entorno sonoro y respirar profundamente en esa quietud, escucharse y reflexionar. Se da tiempo para tomarse un respiro.

También incorpora a sus rutinas, una pe-

queña vocalización y algunos estiramientos antes de encarar el día laboral, para cuidarse.

Se nota a ella misma con una postura más alineada.

Escucharse con mayor fidelidad en sus pensamientos y sentimientos la conecta con una fortaleza y vitalidad internas que hacía tiempo no percibía.

Cuenta con más recursos que la beneficiarán para afrontar la situación actual, pasando del desconcierto en el que se encontraba hacia un nuevo concierto de su vida, con mayor armonía.

**Intuye nuevos horizontes y perspectivas. Esto la motiva a desarrollar nuevas posturas que la acercan a la vida que desea experimentar.**

Desde una saludable autoestima, decide reordenarse y vivir su vida con voz propia.

**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](mailto:espaciolavozyelcuerpo@gmail.com)



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

- **CICLO DE SEMINARIOS DE FORMACIÓN EN ESFERODINAMIA REORGANIZACIÓN POSTURAL**  
Dirigidos a profesionales de la salud, el movimiento, la educación y el arte.
- Nivel 1:** Respiración y Postura (5 encuentros)
- Nivel 2:** Reorganización Postural. Movimiento y Prácticas de la Enseñanza (5 encuentros).
- **CERTIFICACIÓN EN ESFERODINAMIA PARA EL TRABAJO DE PARTO Y EL POST PARTO**
- Módulo I:** Esferodinamia, posturas básicas para el embarazo (12 hs.).
- Módulo II:** Esferodinamia para el embarazo y el trabajo de parto (22 hs.).
- Módulo III:** Esferodinamia para el Post parto y Puerperio (8 hs.).
- **SEMINARIOS INTENSIVOS Y DE ESPECIALIZACIÓN**
- Introducción a la Esferodinamia: Posturas Básicas y Pautas de Seguridad.
- Esferodinamia para niñas.
- Esferodinamia para la Respiración, la Columna Vertebral, el Periné y el Soporte Abdominal.
- **JORNADA DE ACTUALIZACIÓN PEDAGÓGICA EN ESFERODINAMIA- RP. Construyendo Colectivamente Nuestra Práctica**  
Dirigido a egresad@s de la Escuela.
- **CLASES TEMÁTICAS INTENSIVAS**
- **CLASES REGULARES DE ENTRENAMIENTO Y PRÁCTICA**
- **CLASES DE ESFERODINAMIA PARA EMBARAZADAS Y SUS ACOMPAÑANTES**

MODALIDAD PRESENCIAL – VIRTUAL EN TIEMPO REAL 

CABA
PATAGONIA
NOA
NEA

[www.esferobalones.com](http://www.esferobalones.com)  [esferobalonesescuela@gmail.com](mailto:esferobalonesescuela@gmail.com)  
 Esferobalones-Escuela de Esferodinamia  @esferobalones  @embarazadasyesferodinamia



**NUEVA FORMACIÓN ONLINE 2021**

50 años de experiencia en educación y desarrollo humano

INFORMES E INSCRIPCIÓN  
[fundacionrioabierto@gmail.com](mailto:fundacionrioabierto@gmail.com)

Un abordaje integrador basado en herramientas psicocorporales

Un espacio de salud, bienestar y transformación creado en Argentina y difundido en todo el mundo

Formación en el Sistema Río Abierto. Duración 3 años.  
 Título reconocido por el Organismo Río Abierto Internacional.  
**Clases de movimiento vital expresivo.** Concientización postural. Elongación y fortalecimiento. Yoga. Movimiento para adultos mayores  
**Masajes.** Circulatorios, Energéticos y Correctivos.  
**Cursos y talleres:** Grupos de trabajo sobre sí, Taller de liberación de la voz. Lo nuestro es puro teatro, Curso de masaje para principiantes y avanzados. Talleres para chicos.

Río Abierto, Paraguay 4171, CABA. 4833-0813/6889 whatsapp 1140418665  
[www.rioabierto.org.ar](http://www.rioabierto.org.ar)



# danza

## un estado extra-ordinario

"Las durmientes". Dirección: Jessica Josiowicz. Intérpretes y creación: Mercedes Claudeville, Roxana Galand, Soledad Gutiérrez. Fotografía: Gabriel Reig.

escribe **Roxana Galand**

Me refiero a que para lograr permanecer en posiciones con un despliegue antigraavitatorio y de complejidad, si el tono miofascial para lograr esta organización es demasiado alto inhibirá las micro movilidades que permiten los ajustes finos al moverse. Esta inhibición bloquea las diferencias entre las partes que nos componen.

**Uno de los conceptos básicos que necesitamos incluir al pensar la postura, el cuerpo y todo lo que somos es la noción de complejidad: un cuerpo orquesta compuesto por una infinidad de partes.**

Partes que no son materia fija, muerta, sino un proceso dinámico; y siguiendo la metáfora, cada parte es un instrumento que suena, vibra, provoca. Cada hueso, músculo o víscera es sustancia y energía en constante reorganización, una danza. Así el cuerpo es como una sinfonía de fuerzas. Estoy hablando de la reunión de diferencias que en su hacer conjunto componen la majestuosidad de un movimiento. Entonces decía, que al querer lograr cierta estabilidad para permanecer en una posición determinada, si ese sostén bloquea la movilidad está inhibiendo la diferencia entre una parte y otra. Esto va a generar compensaciones en nuestra postura, ya que necesitaremos de mayor movimiento en otra parte para equilibrar la carencia de movilidad que surge del bloqueo. De modo inverso, si en nuestro entrenamiento priorizamos la movilidad a la estabilidad se generarán excesos de movimiento articular y no se desarrollará el tejido de sostén que permite comunicar el movimiento de una pieza ósea a la otra. Esto termina provocando estancos, abandonos, colapsos en los tejidos.

Toda práctica nos lleva a pensar en cómo trabajamos nuestra voluntad, cómo participamos del suceso vivo que somos. Un suceso que requiere de nuestra voluntad para sostenerse por fuera del piso (en cualquier posición antigraavitatoria como sentarse, estar de pie o desplazarnos).

**El sostén y la espacialidad del cuerpo ocurren mayormente a través del sistema miofascial, en sus tensiones recíprocas. Descubrir cómo modulamos el tono de nuestros tejidos para integrar movilidad y estabilidad en simultaneidad es uno de los estudios técnicos que nos habilita para desplegar nuestra danza en salud (encarnando las ganas).**

**Roxana Galand** es Bailarina, investigadora, docente. Autora del libro "Naturaleza de la fuerza en el cuerpo y en la danza".

"A partir de mi experiencia como bailarina y docente me dedico a investigar el cuerpo en la danza como campo de transformación personal y social. Emergen de allí una serie de prácticas, exploraciones, pensamientos, la gestión de espacios culturales y proyectos colectivos, la edición de la investigación en libros que son a la vez fruto y plataforma de proceso, donde seguir preguntándome acerca de la experiencia humana. La práctica de esta investigación se realiza en cinco ramas de base: Alineación, Mapa del cuerpo, Exploraciones del entramado, Hilvanar la gravedad, Biología clásica y misterio."

(\*) La autopoiesis es un concepto acuñado por los biólogos chilenos Humberto Maturana y Francisco Varela que se propone enunciar el concepto acerca de qué es un organismo vivo. Se trata de sistemas que con su propio operar se crean como unidad y se producen a sí mismos en este proceso, porque el resultado de la operación sistémica autopoietica es justamente el sistema mismo.

**Entiendo a la danza como un conjunto de prácticas, pensamientos, procedimientos acerca del estado encarnado de ser que se alejan de la productividad y nos acercan al invento del vivir.**

A la *autopoiesis* (ver nota al pie). A la vida como un suceso que no está hecho, que se rehace con cada respiración, cada gesto, cada entrenamiento. Que la vida no está hecha revela que el pasado no puede contenernos: el presente es un desborde de la historia. Algo impensado. Inédito.

Muchas veces pensamos a la salud como un orden para funcionar en las estructuras vigentes, donde un dolor o síntoma son obstáculos para la eficiencia que requiere formar parte de ellas. Los malestares entonces pierden su función de informarnos y quedan por fuera del proceso de una salud que incluya todo lo que somos y no sólo lo que es necesario para sostener el sistema actual.

Asimismo, muchas veces organizamos nuestro hacer para funcionar mejor dentro de los saberes que aprendimos, incluyendo nuestras nociones acerca de lo que un cuerpo puede hacer o de lo que un ser humanx es. Queda por fuera el proceso de autoconstrucción de lo vivo donde radica la capacidad de habitar las otras posibilidades, esas que hoy no existen. Entonces, ¿cómo encontrar salud con una apertura al potencial de ser?

La práctica de la danza no tiene un fin utilitario, la del estudio técnico; no se pregunta por lo funcional en términos de adaptarnos a lo que ya existe: aprender a hacer y estar -a "usarnos"- para operar mejor en el terreno de esta realidad. En la danza nuestro hacer está arrojado a otra pregunta, la de lo desconocido. En general vivimos dando por sentada esta realidad, otorgándole validez cuando tratamos desesperadamente de funcionar mejor en lo que existe, en los modos de hacer, mover, elegir.

La danza contiene una rebelión de base: la de moverse con otras lógicas a las establecidas. Nos regala una corporalidad -y entonces una posibilidad de pensar- no adaptada al sistema sociocultural actual de cuerpos-seres funcionales a este modo de vivir como si fuera el único.

La danza nos regala un cuerpo para el misterio, para preguntar, para deformarse



Taller en la plataforma Doce Veinticuatro. Fotografía Guadalupe Arriegue.

y formarse, un cuerpo para construirse y deconstruir. El motor de ese trayecto es el deseo, el interés e incluso -y en gran medida- aquello que aún no comprendemos, aquello que nos mueve desde la penumbra. Tantas veces lo que nos mueve es justamente eso que dejamos fuera del campo de la norma, de lo elegido. Todo lo exiliado tiene un lugar en la danza. Quizás por ello aparece otra pregunta acerca de la salud que no tiene que ver con lo funcional, con lo que no falla, lo que no duele; la salud emerge como pregunta inevitable para acceder a la complejidad de lo vivo y poder encarnar todo lo que somos. Y lo que somos jamás podrá reducirse a lo sabido, a lo ya experimentado; en fin: al pasado.

En la danza el cuerpo se vive desde el deseo de placer, desde el moverse por moverse, el moverse sin saber del todo qué se busca sino para experimentar las preguntas y los hallazgos que nos constituyen, incluso antes de poder nombrarlos. Es allí donde la danza trae una pregunta por la salud que nos permite la creación, un cuerpo para vivirse de un modo único y desconocido. Y allí está el mayor desafío. La práctica para permitir la apertura al invento no es liviana, ya que nuestra postura se construye gracias a la preservación de las operaciones, los hábitos y dinámicas que ha conservado a partir de lo aprendido en el pasado.

**Entonces ¿cómo tender un puente entre la conservación y el cambio? Ahí está la danza permitiendo que se enlacen lo sabido y la posibilidad. La memoria y la innovación.**

Todo estudio técnico surge de esa relación para lograr encarnar las nuevas posibilidades en nuestro cuerpo.

La danza trae la pregunta por un estar extraordinario del cuerpo. Es la pregunta por el potencial que surge de la tensión entre el deseo y su estructura material: ¿cómo confluir en mi campo material mis deseos, preguntas, intuiciones, nubarrones, claridades? ¿Cómo incluir en mi cuerpo esos otros campos que me componen: la sociedad, la historia, el planeta, las otras posibilidades a las conocidas?

**Más específicamente podría nombrar que para que ocurra un estar saludable de la postura en la danza se necesita reunir varios conceptos que habitualmente pensamos disociados. Uno de ellos es integrar movilidad y estabilidad.**



# con forma **propia**

entrevista a **Nélida Lanzieri** escribe: **Laura Corinaldesi**

"La postura y la danza son saludables cuando uno encuentra la propia forma. No está dada de antemano, es una construcción en un diálogo con el otro y el entorno... y en ella devienen parte de las inscripciones de nuestra historia." Para Nélida Lanzieri -médica clínica, pedagoga, especialista en trabajo corporal- la postura es la posición adquirida a través de la vida y se encuentra ligada al comportamiento. Las conductas, exigencias, mandatos, creencias, el contexto familiar, influyen sobre ella y en ocasiones resulta dañada, o limitada. "Yo soy igual a mi abuela", relata una alumna con una historia familiar donde varios de sus integrantes han presentado diagnóstico de artrosis. "Pero lo genético no marca. Depende en gran parte de las propias decisiones tener una postura saludable", sentencia Nélida que a los 11 años decidió calzar sus zapatos de taco y repiquear sus castañuelas en el aprendizaje de la danza española.

En la recuperación de la funcionalidad de la postura se juega "la ambición de cada persona", depende de las actitudes. "¿Podré cambiar esta postura?", pregunta una alumna con una severa escoliosis: "Cambiar, no sé. Aliviar y sanar, es posible. Pero todo va a depender de cuál es tu compromiso con el trabajo y a dónde querés llegar."

**Según Nélida la determinación es un acto reflexivo, crucial en la modificación de la postura. Va más allá de un trabajo musculoesquelético. Tiene que ver con una elección, una responsabilidad, una obligación pero cargada de esperanza por lograr el cumplimiento de aquello que cada uno se ha propuesto.**

En su trabajo con pacientes y alumnos busca también el desarrollo de la capacidad de atención. Amplificarla genera un cambio de conducta que no pone en juego el plano intelectual sino el despliegue del mundo de la experiencia al que se vuelve una y otra vez, y en cada vuelta se desarmen capas, se abren espacios para recuperar funciones perdidas.

La salud de la postura en los niños tiene que ver con la capacidad de ofrecerles jugar sin imponer correcciones: "Que investiguen, exploren el espacio. Es necesario que expresen sus propios sentimientos, incluidas sus agresiones. Hay que despejar y limpiar bien los pisos y dejarlos ser. Los niños no tienen las interferencias de los adultos."

Su gran exigencia personal en el aprendizaje de la danza española, el zapateo, los saltos en la jota, las flexiones de rodilla, y el sobreuso de la técnica sumada a su intensa actividad como bailarina dejaron con los años secuelas en su cuerpo. "Sin embargo, sentía que mi aprendizaje de la danza me hacía ganar espacio, ser yo misma y pude buscar en mis giras que el mundo me viera", relata la bailarina de la compañía de Angel Pericet, Pilar López, Antonio Ruiz, "el Chavalillo", entre otras, y elogiada por Carmen Amaya.

A sus 84 años el cuerpo de Nélida presenta dos caderas operadas y una artrosis de rodilla pero se mantiene activa con sus secuencias de ejercicios dos veces al día y pausadas caminatas, en tiempos de pandemia por los largos pasillos del edificio donde vive.

Para Nélida, que exista un sector dentro del mundo de la danza clásica que deja de lado el uso de las zapatillas de punta es una buena noticia: "Era bellissimo ver a Margot Fontaine

volar como un pájaro, pero ¿a costa de qué?". Sometida a estructuras fijas, la escuela académica de Petipa, cultivaba el rigor de la disciplina, con sus temáticas cortesanas, apoyada en el virtuosismo técnico y la destreza. "Sin embargo, el ballet del coreógrafo francés nada tiene que ver con los de ahora que agregan otra mirada sobre el cuerpo donde la funcionalidad no se sacrifica."

**"Para que la postura y la danza sean una práctica saludable hay que dejar que cada uno encuentre la propia. No se trata de reproducir la técnica. Se trata de que todos puedan bailar", desliza Nélida. Por esa razón, en 1962, comenzó a apartarse del mundo de la danza, "mundo difícil, exigente, competitivo." Y en la Expresión corporal encontró su propio lenguaje, su danza más íntima y genuina.**

En su estudio, aparte del trabajo corporal de recuperación de la postura hay lugar para la danza. Con una alumna de 80 años lo logró: al principio me encontré con la dificultad de marcar un paso de baile y observé que no lo podía ejecutar, su pensamiento se iba para cualquier lado. Se trababa. El adulto mayor se instala en la creencia del "no puedo". Hoy coordina armónicamente los movimientos de piernas y brazos. El secreto fue no darle pautas de trabajo. Proponía estímulos determinados como la música y ella improvisaba sus propios movimientos: "Hoy mi alumna se pone en puntas de pie, salta".

Según la actividad elegida, se inicia la clase con un precalentamiento. Nélida se maneja siempre con la impronta de cómo está la persona cuando llega a la clase: "Todo el mundo puede encontrar su propia danza y el adulto mayor puede bailar y desplegar sus potencialidades. También puede bailar una persona obesa y todos los que tienen dificultades corporales como los que se trasladan en sillas de ruedas. Estos bailarines no están lisiados. Tienen una discapacidad en sus miembros inferiores pero pueden volar con los brazos y el torso."

En personas con artrosis en los dedos es frecuente que al cerrar la mano no tengan claro la oposición del pulgar, que presenta un amplio rango de movimiento de rotación axial. "Trabajo, entre otros recursos, la flexión de las segundas y terceras articulaciones de la mano, luego la extensión sin tensionar la muñeca. Se sorprenden de poder mover los dedos. Para la artrosis hay que mover sin violencia, con respeto, para recuperar la funcionalidad de las articulaciones. Algunas se moverán más, otras menos."

"Mové el aire, caminé y fijate cómo se desliza entre los dedos".

Un juego con las manos y las muñecas le hizo recordar a su alumna movimientos que improvisaba cuando era niña: "El secreto es saber encontrar una conexión y tener empatía con el alumno."

**Nélida Lanzieri:** Médica clínica, especialista en trabajo corporal en la recuperación de la funcionalidad biológica. Docente. Investigadora.

**Laura Corinaldesi:** Profesora de Filosofía, periodista. Se formó en danza y eutonía.



escribe: **Caudia Gasparini**

## danza **inclusiva**

**Posición, posicionarnos, tomar postura. Postura política y filosófica. Poner en acto nuestra ideología: hacer de las clases espacios para todas las personas. Tratamos de desandar lo aprendido, para no confundir postura saludable con postura correcta.**

Y aun así, debemos tener en cuenta que las definiciones de salud que no están atravesadas por la perspectiva de la diversidad funcional(\*) la entienden como completud y perfección. Quizá sin desprenderse nunca de su origen (salvo, intacto, sin imperfecciones) saludable o sano se ha equiparado a persona sin discapacidad (eufemismo para no decir "normal").

### **Qué es saludable para cada quién.**

Postura saludable. Aparecen juntas estas palabras en relación a los cuerpos, y éstos en relación a su entorno, es decir que el significado que tienen para nosotros no podemos separarlo de la influencia cultural y las trayectorias de vida.

Dentro del grupo diverso que conformamos como Andares algunas compañeras han manifestado su resistencia a las múltiples operaciones a las que fueron expuestas, que implicaban riesgo para sus vidas, y se hacían (les hacían) con el fin de "enderezar sus cuerpos", por su bien e incluso en nombre de la salud. Porque estar derecha, ser simétrica y estar sana se vuelven sinónimos. Biografías que cuentan de rebeldía para amar esos cuerpos torcidos y claro, también otras historias de intervenciones deseadas y aceptadas, vividas con alivio.

### **Todo es relativo al cuerpo que lo realiza**

¿Cómo enraizo sin dedo gordo? ¿Cuál es la postura saludable si estoy sujeta a la silla con cintos? ¿Qué pasa si las palabras cuerpo, músculos, rotar y tantas otras no tienen significado para mí o si esas palabras apenas pronunciadas van a formar parte de un pasado inmediatamente inexistente en mi memoria? ¿Y si esas intervenciones tempranas me han dejado corazas? ¿Si la música es para mí un dolor y una invasión? ¿Si necesito estar en contacto físico para conocer tus movimientos? ¿Qué pasa si yo, profesora pertenezco al colectivo de personas con diversidad funcional / neurodiversidad?

Desde criterios mecánicos, que buscan la economía, postura ideal sería la que con menos tensión permite la mayor eficacia con mínimo gasto de energía. Pero nuestra postura real se construye con tensiones permanentes, alta demanda de energía, cuya eficacia no siempre puede medirse en términos de lograr lo que se desea (agarrar un objeto, cambiar el apoyo). En ese supuesto fracaso hemos encontrado movimientos originales y nuevos. Uno de los tantos modos en que la diversidad nos enriquece.

A nuestras clases, sean presenciales o virtuales, asisten personas que necesitan siempre asistencia personal para realizar acciones como cambiar de posición, desplazarse y participar de clases. Forman con su asistente figuras bicéfalas, creando en interdependencia, que cuestionan la presión de la cultura meritocrática que propone como valor el logro individual. Grupo, montoncito, comunidad y colaboración porque la danza sucede en relación.

### **Educar como acto de equidad**

Entonces la postura del cuerpo grupal, del cuerpo docente es siempre postura ideológica. La postura saludable como profesora en una clase de Andares es aquella que no deja que la normatividad decida quien entra y quien se

queda afuera, quién, estando dentro, es parte y quién no.

Es un pacto para hacer de todos los espacios (aún los de danza, desde los de danza y qué mejor que los de danza) territorios accesibles.

Una (a)puesta por clases diseñadas para todos los cuerpos, formas de aprender y entender. Por vivir la educación, el movimiento, como estado de presencia, trabajar con lo que ES con lo que vamos siendo, haciendo, sintiendo.

Desobedecer la pose e interpretar para hacer propio lo que sucede, elegir la pausa, reaprender y crear parámetros nuevos donde la técnica no limite sino que expanda.

Poner a disposición nuestro trabajo, lo que sabemos, para co-crear la clase, hacer propuestas que no aislen a nadie porque tienen en cuenta las singularidades.

La danza es política y como ejercicio político puede ser inclusiva o excluyente.

Y aclaro, retomando ideas expresadas en el libro *Puertas abiertas: inclusiva* no significa un grupo que se encuadra dentro de la norma "aceptando" a una persona cuyo cuerpo o lógica de pensamiento son ajenas a ciertos estándares ideales (y ficticios, dice Romañach\*), sino una clase en la que cualquiera y todas puedan participar.

### **La anécdota ¿final?**

¿Cómo leemos la postura desde afuera? ¿Con qué prejuicios?

Hace muy poco nos llegó un mensaje debido a una de las fotos que utilizamos para difundir las clases. La pieza artística fue tomada en un espacio inmenso cuyo fondo ocupa una cortina blanca (en el hall del teatro San Martín en CABA para quienes lo conocen). A la izquierda componen una figura dos personas. Un varón en silla de ruedas, con la espalda curvada hacia adelante mientras alza el brazo, que en su máxima extensión deja el codo flexionado y la mano a la altura de la cara con la palma hacia abajo. Parada sobre la silla, por detrás una mujer extiende también el brazo con la mano abierta haciendo su propia interpretación de la pose de su compañero. Este recorte, un instante de su danza, era nuestro afiche. Lo que expresaba la persona en su mensaje fue que la imagen le resultaba violenta, leía en ella a una persona sin discapacidad poderosa mientras que la persona con discapacidad aparecía sometida a ese poder.

Más allá de que cada fotografía tiene infinitas lecturas, para este recorte nos quedamos con una frase habitual en relación al tema:

"Nuestra postura dice mucho de quienes somos"

Preguntamos:

¿Desde qué paradigmas?

¿Qué dice de nuestra relación con la diversidad?

Y no, no hay final, es el inicio de nuevas preguntas.

\*El Modelo de la Diversidad; que es el de mujeres y hombres discriminados por su diversidad funcional propone un cambio hacia una terminología no negativa y parte exclusivamente de las mujeres y hombres con diversidad funcional.

• Erradicar la capacidad como indicador para el colectivo y sustituirlo por la dignidad: mismo valor para las vidas y mismos derechos.

• Reivindicar el valor de la diversidad humana y la participación en esta diversidad de nuestro colectivo.

• Propugnar un cambio de terminología: sustituir «personas con discapacidad» por «hombres y mujeres discriminados por su diversidad funcional» o, más breve «personas con diversidad funcional»

\*Romañach Cabrero, Javier - Bioética al otro lado del espejo.

**Claudia Gasparini** es Master Teacher en DanceAbility. Directora de Andares y Fundación Fábrica de Artistas.



la salud de la **postura**

# postura y apostura

de los

# adultos mayores

escribe: **Mónica Groisman**

Con frecuencia asociamos la postura en los adultos mayores con un paradigma de vejez. Pareciera que ser viejo es tener una columna encorvada, la mirada hacia el piso, poca estabilidad en los pies y una línea de sostén desplazada hacia los objetos (el bastón, la silla, el otro) por falta de apoyos propios. La vejez es una imagen que nos "conforma" o tal vez a ella nos "conformamos"

Sin embargo al trabajar con adultos mayores se advierte que esa es una mirada muy prejuiciosa. La clínica del cuerpo permite relativizar estas ideas. Si bien existe un organismo que envejece, con sus leyes biológicas, con limitaciones en las estructuras óseas, articulaciones, funciones que se enlentecen, flexibilidad que se pierde... estos datos juegan, se relacionan con el concepto de cuerpo que tenemos, y cómo los corporalistas trabajamos: ese conjunto de representaciones de un sujeto, donde aparecen las historias impresas en la memoria y en el inconsciente y todo lo que conforma el repertorio vivido y sentido por él.

La vejez no es una enfermedad, pero a veces aparecen procesos de cierto grado de deterioro donde se cruza el envejecer con ciertas patologías. En esos casos la postura se ve alterada, como en la arteriosclerosis, parkinson, artrosis... y habrá que buscar en cada situación particular cómo trabajarla, poder recrear las técnicas corporales armando puente entre lo somático y lo emocional.

En las prácticas corporales se tiene en cuenta la imagen y sus modificaciones, se incluyen trabajos sobre el tono, los empujes y la conciencia de los apoyos, las relaciones entre el esquema del cuerpo y sus imágenes subjetivas y familiares, los cuidados y el contacto para lograr que el organismo pueda ser más ágil, blando y disponible.

Hay cuerpos envejeciendo (es importante pensar la vejez como un gerundio) de distintas

maneras de acuerdo a cómo hayan sido las experiencias de vida, los lugares de trauma, tanto en lo biológico como en lo psicológico, el humor, la actitud, los procesos de aprendizaje, y cuánto un sujeto ha podido desarrollar un autocuidado y un conocimiento de sí.

Se dice que los cuerpos de antes eran más castigados, eran los cuerpos de viejos inmigrantes o de hijos de inmigrantes, con juventudes muy esforzadas tanto en el campo como en la ciudad. En cambio, los viejos de hoy tienen mejores recursos para hacerse espacios de expresión y de cuidado (¡claro que hoy también hay otros nuevos inmigrantes!). Esto apoya la idea de que el cuerpo es una construcción histórica y social y la valoración de los cuerpos depende de una mirada cultural.

Otro concepto que estructura nuestra clínica es el de tensión. En la *clínica de la tensión*, confluencia entre el psicoanálisis y lo corporal, la tensión es un concepto psicósomático, una palabra para pensar lo múltiples que somos los seres humanos, y cómo metabolizamos los efectos de la tensión.

**El cuerpo puede ser el lugar donde se anquilosa o donde fluye la tensión, espacio de bloqueo o de circulación emocional. Cada ciclo de la vida trae sus tensiones características y la vejez plantea las suyas.**

Cambios en el organismo, cambios en el entorno (hijos que se van, pérdidas de trabajo, pérdidas de afecto, etc). Tensiones que hay que atravesar para lograr una vejez más integrada, menos padeciente y más creativa.

El psicoanalista argentino Leopoldo Salva-

rezza habla de dos modos de recordar el pasado: nostalgia y reminiscencia. Si pensamos que todo tiempo pasado fue mejor, que el cuerpo es un lugar para la queja y los vínculos una experiencia de frustración, seremos viejos nostálgicos. En cambio, hay viejos que dan ganas de escucharlos, llenos de anécdotas, de humor y presencia.

**Ir incorporando los cambios que se dan en la vejez con ayuda de elaboración psicológica, de un grupo de trabajo corporal donde uno pueda ir diciendo lo que le pasa con las propias tensiones es un modo de atravesar esta etapa de la vida.**

Una cosa es el límite, siempre vamos a encontrar alguna situación tope, pero la limitación es algo que aparece en el cuerpo orgánico y que me demanda un hacer: ir al médico, investigar cómo adaptarme a esa limitación para que no se convierta en un límite total. La postura podemos relacionarla con la apostura, y con qué apuesta hago por la vida. Hay quienes tienen una postura que se expresa con un "llevarse el mundo por delante" cuando en realidad enmascaran su debilidad, ahí hay un esfuerzo muscular y postural para mostrar lo que no soy y lo que no siento. Es una impostura.

Se trata en cambio, de una apuesta de ver dónde se pone la propia vejez. Aprovechar mis cambios y los del entorno cultural. Ir contra la corriente, contra lo que me enseñaron, contra las ideas predominantes. Hoy la mujer no centra su mundo en la casa y el marido. Están surgiendo "viejas" feministas que se plantean



"revoluciones plateadas" y proyectos con cabellos blancos y expectativas comunitarias, la sororidad llega a los cuerpos viejos.

Para los hombres no todo se termina con la jubilación; y es un buen momento para retomar intereses, producir situaciones nuevas y encontrar el disfrute del amor, e incluso del sexo. Apostar a la vida en la vejez, insistir en lugar de desistir; insistir en nuestros deseos. Revisar y confirmar quiénes son nuestros amigos y quiénes nuestros adversarios. La vejez es también cuestión de ideología, de valores, y de experiencias. Así, la clínica corporal apoyándose en la percepción, en el movimiento y en la imaginación, permite que sobre lo viejo, lo ya conocido, aparezca lo nuevo, lo no visto o lo imprevisto. Me acuerdo de Elsa, que a sus 77 años descubrió que se podía jugar en el piso. Y de Clarita que relacionó que los "ejercicios de columna" tenían características muy similares a los movimientos sexuales.

La pregunta que nos podemos hacer es entonces ¿A qué quiero o puedo apostar en la vejez, qué quiero para mis próximos años?

Cual es el cuerpo, y cuáles los cuerpos con los que quiero vivir.

**Mónica Groisman** es Licenciada en Sociología, Terapeuta corporal y Psicoanalista.

## DANZA ARMONIZADORA

*Método Elida Noverazco*

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

### TÉCNICA CORPORAL TERAPÉUTICA

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

- GRUPOS TERAPÉUTICOS
- GRUPOS DE MOVIMIENTO

ESPERAMOS TU CONSULTA POR DÍAS, ZONAS Y HORARIOS

**ABIERTA LA INSCRIPCIÓN AL PROFESORADO**

STAFF:

Elida Noverazco  
Mirtha Barnils - Karina Jousse  
Gabriela Prosdocimi

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



Escuela de **Shiatzu**  
Kan Gen Ryu

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

FUNDADA EN 1992



Instituto Internacional de Qi Gong Argentina

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

Con Ricardo Dokyu, Monje Budista Zen, Terapeuta de Shiatsu. Se entrega material teórico, fotos y videos, y Certificados de Asistencia.

### SHIATZU PARA LA ESPALDA

Sábado 17 y domingo 18 de julio de 2021 de 9 a 13 hs. Gimnasia china Qi Gong, estiramientos y digitopresión Seminario Intensivo con Carlos Trosman por Zoom. Se entrega material teórico, fotos y videos, y Certificados de Asistencia. Programas e inscripción en [www.shiatzukanogenryu.com.ar](http://www.shiatzukanogenryu.com.ar)

**ABIERTA LA INSCRIPCIÓN**

**DESCUENTO ESPECIAL 15% a suscriptores de Kiné, la revista de lo corporal.**

### CURSO DE PROFESOR DE QI GONG

COMIENZA EN MARZO Y AGOSTO 2021 CLASES PRESENCIALES Y VIRTUALES 3 años de duración. 9 Seminarios. Títulos Intermedios: Monitor; Instructor; Profesor. Formación Continua o Seminarios Libres. Próximo Módulo en agosto 2021: "Las marchas de la Dra. Guolin para los órganos internos". Se entrega material teórico, fotos y videos, y Certificados de Asistencia. Programas e inscripción en [www.iqgargentina.com.ar](http://www.iqgargentina.com.ar)

### SEMINARIO INTENSIVO DE INVIERNO JULIO 2021 TONIFICACIÓN CON MÚSICA (Dao Yin Yang Sheng Gong)

Viernes 9, sábado 10 y domingo 11 de julio de 9 a 13 hs (Presencial en CABA y por Zoom) Programas e inscripción en [www.iqgargentina.com.ar](http://www.iqgargentina.com.ar)

### CLASES GRATUITAS DE QI GONG

Todos los martes a las 14 hs Argentina, 12 hs México, 19 hs Europa. por Facebook en [www.facebook.com/iiQGArgentina](http://www.facebook.com/iiQGArgentina)

Todas las clases son teórico-prácticas. Se entrega material didáctico en pdf y videos.

Vacantes limitadas.

iiQGArgentina

Escuela de Shiatzu Kan Gen Ryu



# la experiencia

de

# ponernos de pie

Poniendo en relación las etapas de desarrollo, el Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento, y nuestra propia experiencia.

Fedora Aberastury encontró el *centro magno* buscando deshacer el gesto estereotipado del rostro. Así lo cuentan varias de sus discípulas que estaban presentes en ese momento clave. María Inés Azzari era una de ellas y creó una ejercitación con la observación de las propias fotos. Con ella aprendí ese trabajo hace más de 30 años que, en mí, siguió su propio desarrollo.

### Rescatar antiguas fotos

Propongo que para leer esta nota tengamos a mano algunas fotos personales y de nuestro archivo familiar, de bebés hasta los dos o tres años.

**Intentemos contemplarlas de manera que la observación se vuelva una experiencia de memoria. Es sorprendente lo que podemos recordar cuando ponemos en juego las sensaciones kinésicas.**

Me gustaría que la lectura se produjese con una disposición que nos lleve a la práctica, para conectarnos con la percepción de la organización de nuestras fuerzas internas.

La postura bípeda se construye a lo largo de las etapas de desarrollo en una progresión cefalo-caudal (de la cabeza a los miembros inferiores) a la par que se van consolidando el equilibrio, la percepción y emisión sonora, la emocionalidad y el habla. Nuestra relación con el mundo comienza a configurarse transitando el espacio a través de las etapas de *pez, reptil, gato, mono*. Estas fases, en las que afianzamos nuestra individualidad, tienen un correlato fisiológico a medida que se desarrollan y especializan las capacidades de determinados órganos.

**Nuestra organización postural se consolida primero con la estabilización de la cabeza por el desarrollo del tono muscular del tronco y el cuello; después, con la estabilidad del tronco logramos la posición sentada y, por último, llegamos a la postura erguida gracias al desarrollo del tono muscular de las piernas y los pies.**

Nuestros miembros inferiores están especializados en desarrollar la marcha y mantener la postura bípeda; los miembros superiores se ocupan de las acciones prensiles, de agarrar y arrojar, liberando a la boca con el uso de la mano útil. Esta ventaja, de prescindir de la boca para la prensión, permite a la musculatura facial obrar en la emisión vocal y jugar su rol fundamental en la voz humana hablada.

Ahora hagamos una pausa, observemos las fotos y volvamos a leer este mismo párrafo con nuestra memoria kinésica despierta y sintiendo en las entrelíneas las relaciones entre estas posiciones, el espacio que nos rodea, los pensamientos, las acciones y la marcha.

Inmersos en una cultura que ha entronizado la cabeza, una vez que adquirimos la bipedestación y continuamos nuestro crecimiento, dejamos atrás nuestra relación de



*La lengua es la receptora fiel de nuestro pensamiento y a través de su comunicación directa con el cerebro se fueron dando despertares maravillosos. Es ella la alfombra mágica que nos permite viajar por tierras desconocidas, extrañas y hasta alucinantes.*

**-Fedora Aberastury. "Escritos"**



proximidad con el suelo y todo lo que ésta conlleva. Actuamos como si asumiéramos que son las ideas las que nos sostienen de pie y olvidáramos que la postura es dinámica y regulada por informaciones visuales, táctiles, propioceptivas musculares, propioceptivas articulares, propioceptivas vestibulares.

**Nuestro movimiento tónico, la fuerza motriz que nos sostiene en el mundo, va quedando sumergida debajo del esfuerzo mental y muscular de sostener. Aparecen las corazas musculares y el gesto estereotipado con el que nos presentamos socialmente.**

Ahora hagamos la experiencia de recordar que nuestra relación con el espacio es permanente y dinámica. Cuando estamos próximos a nacer, nuestro sentido vestibular nos orienta en el canal de parto y la parte alta de la cabeza puja para que hagamos



nuestra aparición en el mundo. La cúspide de la cabeza emerge de la vida intrauterina y comenzamos el desarrollo de nuestro movimiento tónico en una relación con la fuerza de gravedad. ¿Estamos listos? Entonces, **hagamos** una experiencia:

Recostémonos en el piso, boca arriba, y utilizando únicamente la fuerza que surge del centro de la cúspide de la cabeza movamos sólo lo que ésta nos permita mover. El ejercicio puede ser un poco sorprendente y muy revelador. Sobre todo, si nos ocupamos realmente de abandonar todo tipo de movimiento conducido y toda lógica aprendida. A medida que abandonamos las tensiones musculares, nuestro pensamiento irá acallando los juicios y dejando que el sentido vestibular y los ojos tomen la iniciativa. Se nos revelarán una perspectiva y una sensación del espacio muy novedosas.

Si tuviéramos que poner la experiencia en palabras, seguramente sería algo así como *"siento que el espacio es inmenso y que yo también lo soy"*. Y, aunque solo estemos moviendo nuestros ojos o nuestra cabeza a los lados, la sensación de nuestro movimiento interno será amplia.

A continuación, localicemos el centro del

espacio de la frente. Ese espacio, llamado por Fedora Aberastury *centro magno*, que está en la superficie de la frente un poquito más arriba del entrecejo. Seguramente, aunque no lo hayamos consignado, nuestra lengua estará relajada, dilatada, al igual que toda nuestra musculatura. El *centro magno* se nos presentará, abierto y potente, como un lugar magnífico desde el cual mirar y ver el mundo. Siendo movidos por estas dos fuerzas (la *cúspide de la cabeza* y el *centro magno*) la cabeza ampliará su direccionalidad y su movilidad. El espacio se amplía. Después de un largo rato hasta puede ser que lleguemos a ponernos boca abajo. Somos una unidad con el espacio y lo queremos abarcar como peces en el agua.

Enseguida, la lengua también nos mostrará que tiene más potencia, probablemente se asome relajada entre los labios o nos den ganas de balbucir.

Después, se activarán los *centros de las palmas de las manos* y descubriremos el placer de reptar. Los desplazamientos pueden ser ínfimos, pero son placenteros y, probablemente, nos sintamos poderosos. Así podríamos seguir, a lo largo de varios días, hasta llegar a ponernos de pie.

Son muchas las implicancias del transitar esta experiencia: puede que los recuerdos surjan con una materialidad muy concreta, que los sentidos se potencien, que nos volvamos a sentir en brazos de quienes nos amaron, o que una idea creativa encuentre su resolución.

En los más de veinte años que transmito este trabajo, fui testigo de estas y otras derivaciones; y yo misma suelo utilizarlo ante un bloqueo en un proceso creativo.

La potencia motriz que nos sostiene en el mundo a través de estos espacios-centros de irradiación nos libera del esfuerzo y nos vuelve conscientes de nuestras fuerzas internas. El movimiento tiene una importancia extraordinaria para disolver el bloqueo de la conciencia.

**Gabriela González López** es Artista escénica, Investigadora, Docente, Coordinadora de los Talleres Cuerpo y Artes Escénicas. Profesora Titular de Cátedra en la UNA. Beca Nacional Grupal 2009 del FNA, para la Investigación *La función del oído interno en el trabajo del intérprete músico y / o actor*. En 2013 organizó en la UNA un Ciclo de Charlas en torno al Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento.



# un dios danza en mí

*'Yo sólo podría creer en un dios que supiese danzar. Y cuando vi a mi demonio, le hallé serio, grave, profundo y solemne: era el espíritu de la pesadez; por él caen todas las cosas. No la ira, sino la risa mata. ¡Adelante, matememos el espíritu de la pesadez! Aprendí a andar; desde entonces corro. Aprendí a volar; desde entonces no quiero que me empujen para cambiar de sitio. Ahora soy ligero, ahora vuelo, ahora me veo por debajo de mí, ahora danza en mí un dios'*

**Así hablaba Zaratustra. Libro de Friedrich Nietzsche**

Así se nos presenta ese cuerpo, devenido y encarnado en una nueva historia. El verano convaleciente deja rastros agrietados en cara a los nuevos desafíos que se presentan; el dilema es qué inscripciones permitimos que se instalen en nuestro territorio, en nuestro lugar común.

Por eso comienzo por Zaratustra porque habla. Comienzo por Zaratustra porque se deshuesa bailando en su sentencia por explicarse en los bordes, alternativo, desparpajado... desobediente. Algo así como podríamos estar vos y yo en este momento. ¡Tengo una idea!

## ¿Y si lo hacemos juntxs?

**Vuelco esta invitación a observar por un momento cómo está hoy el cuerpo que lee: cuál es el ritmo de tu respiración... la temperatura del ambiente que toca tu piel... la tensión en la mirada... el peso sintiendo el llamado de la gravedad... si hay molestias en las articulaciones... te invito a que hagamos juntxs esa pequeña experiencia y luego retomé la lectura desde aquí. Animate.**

Ahora podemos seguir desde esa información que tenés, atendiendo los ajustes que necesites hacer, sigo aquí... la invitación es encarnar esas sensaciones, que tienen lugar en vos con la potencia vital que hoy te atraviesa. Esa información viaja en esta lectura...

¿Hay molestias en alguna zona en particular? ¿Hiciste alguna modificación aprendida? ¿Reconocés algún patrón que suelen marcarte para que "corrijas"?

Raquel Guido nos habla en su libro 'Reflexiones sobre el danzar', donde resalto el siguiente fragmento:

*'(...) puedo distinguir lo soberbio de pretender controlar el misterio y la multiplicidad de la dimensión humana sometiendo al movimiento vital a un entendimiento rápido, que facilite el control bajo la imposición solapada de un 'deber ser' (Guido, 2016. P. 90).*

Elijo ese fragmento porque me invita a reconocer algunas concepciones sobre qué hacer con nuestra información sensorial.

Pienso en cuánto nos resulta familiar esa tendencia 'correctiva' sobre nuestro estar 'aquí y ahora'. En muchas prácticas adoctrinamos 'sin chistar' esas lecturas lineales y deterministas sobre por qué el 'gesto' de nuestro cuerpo que se manifiesta vivx, se reduce a una fracción matemática de signi-

ficados que vienen a instalarse y nos ayudan a relacionarnos con el mundo.

Comprendiendo que en las prácticas sensibles-sensibilizantes (porque no le otorgo solamente a la práctica de la Expresión Corporal esa cualidad educativa), hay estrategias que aún siguen compartiéndose, al momento de abordar la postura corporal, que resuenan yuxtaponidas cuando el objetivo es promover el desarrollo de la subjetividad en el movimiento.

Entonces casi-permitimos que nos 'coloquen' cada parte en su lugar, que nos patologicen y descifren. Después recibimos una frase paliativa: 'igualmente, tomate tu tiempo y vas a ver cómo se acomoda'. Y lo naturalizamos, replicando lo aprendido si tenemos la oportunidad.

Raquel Guido, sigue hablando: *'En algunos ámbitos, esos desciframientos lineales se presentan a menudo en torno al tema psique-soma, cuerpo-mente-emoción, organismo-afectividad, bajo las formas de 'lectura corporal' y otros modos de interpretación que convierten al cuerpo en un texto fácilmente legible, enunciable y con ello entendible y controlable. Muchas veces hasta suspenden la palabra del sujeto porque resulta innecesaria y confusa frente a la pretendida 'sabiduría' de un cuerpo que no miente y que se expresa o 'habla' ante los ojos de un conocedor experto, externo al sujeto mismo.'* (Guido, 2016. P. 90).

**Antes de proponer una 'cacería de disciplinantes posturales' convoco a una observación amorosa sobre el historial de nuestra práctica; porque toda práctica transporta una concepción de mundo.**

Por eso, hace falta atender nuestro pensamiento con los propios registros sensibles, emancipando la oportunidad de movernos con nuestra percepción como bandera. Eso augura una alternativa cultural y discursiva, que se aproxima a las transformaciones que se viven en la actualidad.

El cuerpo no escapa a esas traducciones, por eso nuestro imaginario está necesitando nuevos glosarios autónomos y lúdicos que faciliten presentar algo más que un 'lugar de poder'. Guido continúa diciendo que el determinismo del discurso biológico *'no puede dar cuenta de la alquimia poética de la que el ser humano es capaz, ni de la dramática imaginaria de un gesto o la comunicación de la mirada'* (Guido, 2016. P. 92).

Pero si comprendemos que esas modificaciones se encarnan en nuestro tejido orgánico, podemos estar de acuerdo: hay un sistema que coordina esa traducción.

En la postura, de acuerdo con la zona del

cuerpo dónde es captada la información, los sensores son clasificados como propioceptores; sensores que captan la información de los músculos, las articulaciones y los tendones. La tensión de ciertos músculos y articulaciones son señales que nos permiten conocer la posición de las diferentes zonas de nuestro cuerpo.

Pero no podemos escapar a la tendencia cultural que existe en la predominancia del sentido de la vista y la cultura de la imagen, que se refuerza con la práctica del uso del barbijo: nuestros ojos están siendo el canal hegemónico. Entonces entendamos un poco cómo funciona.

Margaret Livingstone, neurocientífica; propone que la vista está preparada para tener una visión central y una periférica. La primera está relacionada en el reconocimiento de los detalles y la segunda para reconocer las sombras del campo visual. El ingreso de la luz en el ojo y su captura por los receptores, no conforman las imágenes que vemos. Para ver, la información que aportan los fotorreceptores debe llegar al lóbulo occipital del cerebro. En esta región cerebral se produce la interpretación de la información, que se transforma en imagen.

## Desde lo biológico a lo poético

**Hasta ahí, una breve demostración del organismo en acción. Pero ese binarismo biológico de estímulo-respuesta no es suficiente para un cuerpo ambiguo, escurridizo, inestable, difícil de aprehender, eludible a cifrados lineales y normalizados. (Porque al monstruo normado solemos dejarlo para otrxs)**

Para la conversión de señales a signos/significados, se necesita más que una traducción. Raquel Guido sigue diciendo que *'cada interpretación revela el lugar del intérprete, su postura en el mundo y su concepción del ser humano'* (Guido, 2016. P. 95).

**Quiénes realizamos prácticas somáticas y artísticas, dialogamos con esa dimensión misteriosa que está muy presente en nuestro cuerpo.**

Los movimientos políticos actuales adhieren a presentar en público, una síntesis de la trama de signos/significantes que tensan y construyen una postura; porque ese signo, con la forma que toma o la postura que

obtiene, visibiliza y promueve un diálogo con otras subjetividades afines o contrapuestas... y construyen sentido.

De hecho, hay repertorios performáticos, que por la potencia reafirmante de significado, afectan la construcción de ideologías de quienes interpretamos, en relación con la historia que cada unx tiene y en el momento y/o lugar que sucede. Eso quiere decir que pertenecemos a una especie que no traduce con la misma impronta cultural en un lugar u otro. Y dentro del mismo espacio, sería esperable promover una diversidad de significados.

Esto pasó con muchxs sujetxs en la historia. Da Vinci, por ejemplo, en su libro de notas 38, describe: *'Los músculos con sus tendones obedecen a los nervios, como los soldados a sus capitanes; y los nervios están subordinados al cerebro, como los capitanes al supremo comandante; la coyuntura obedece, pues, al tendón, el tendón al músculo, el músculo al nervio y el nervio al cerebro. El cerebro es el sitio del alma, cuya proveedora es la memoria y cuya consejera es la sensibilidad'*.

Llama la atención el despliegue poético para describir su investigación.

Tenemos en la historia de la performatividad social una carga potente de discursos que construyen cuerpos, los inventan o doblan espaldas y agachan cabezas... Otras disciplinan hasta hacer bajar algunos brazos, o confunden retorciendo hasta el dolor. Algunas, de decidida provocación, empoderan hartazgos y otras se levantan contra el poder, haciendo crecer los cuerpos que exigen y reclaman.

Por eso elegí a Zaratustra al inicio, porque se despoja de esos prejuicios que revelan su indisciplinada retórica... y baila. Baila para aparecer, convidando su presencia que no grita sino que habla, pone nombre a su desobediente búsqueda. Porque se anima a mirar las periferias de la hegemonía, porque no se deja atrapar por discursos 'tranquilizantes', sino que baila.

Corre y vuela, para que no lo empujen a cambiar de sitio; su práctica desoculta su postura en el mundo. Postura, que por cierto, celebramos.

Tenemos muchos desafíos por seguir desandando.

**Emiliano Blanco.** Profesor de artes en danzas mención Expresión Corporal (UNA). Mención Danzas Folklóricas (EMBA). Bailarín. Performer. Sikuri y cantor popular.



**Revista**

está asociada a

**ARECIA**

Asociación de Revistas Culturales Independientes de Argentina

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



## INVESTIGACIÓN EN MOVIMIENTO

**PROFESORA: OLGA R. NICOSIA**

Kinesióloga - Osteópata

**Talleres mensuales - CLASES ON LINE**

4832-9427 / (15) 4973-8425 / [olganicosia@gmail.com](mailto:olganicosia@gmail.com)

Visite [www.saludypc.com](http://www.saludypc.com)



**En este informe Celeste Choclin, haciendo un poco de historia, sintetiza los caminos recorridos por la lucha de las mujeres hacia este derecho que ahora habrá que continuar defendiendo para su plena implementación. Mariane Pécora reivindica la fuerza de la lucha colectiva. Emiliano Blanco suma su mirada intensa y poética.**

# historias y actualidad del aborto legal, seguro y gratuito ¡es ley!



escribe: Celeste Choclin

Un siglo de penalización y la situación actual. Aspectos destacados de La Ley de Interrupción Voluntaria del Embarazo. Los desafíos de su implementación en todo el territorio.

Para cerrar un 2020 tan particular, el 30 de diciembre la Ley N° 27.610 de Acceso a la Interrupción Voluntaria del Embarazo (IVE) fue aprobada en la Cámara de Senadores y el 24 de enero de 2021 entró en vigencia en todo el territorio nacional. Por lo que hoy ya podemos decir, lo que tantos esperábamos: ¡Es ley!

Parece paradójico que en los momentos que vivimos donde se torna vital implementar protocolos de distanciamiento social, uso de barbijo entre otras cuestiones que condicionan nuestro actuar corporal, se ponga en marcha esta ley que justamente da la posibilidad a las personas gestantes de decidir sobre su cuerpo.

**En este contexto, la Ley de Interrupción Voluntaria del Embarazo resulta una bocanada de optimismo en medio de tanta preocupación por la pandemia del Covid-19 que sigue en nuestro día a día. Por fin una asignatura pendiente con la sociedad que de una vez por todas parece comenzar a saldarse.**

La sanción de esta ley logrará evitar las muertes y profundos daños causados por los abortos clandestinos, y también, desde luego, los negocios que había detrás de esta práctica y sobre todo dejar de criminalizar a la mujer por la decisión de abortar.

Pero, además, la puesta en marcha de esta ley constituye un logro del feminismo, una legitimación institucional de una demanda que salió de los movimientos de mujeres, de esa marea verde, que en 2018 logró atravesar la sociedad y quedó con el sabor amargo de la media sanción y hoy llega finalmente a concretarse.

## Un siglo de penalización

La legislación anterior, que penalizaba el aborto data de 1921; en el texto se especificaban los casos en los que el aborto no tenía penalidad: peligro para la vida o la salud de la mujer, en caso de violación o si el abuso fue cometido sobre una mujer idiota o demente. Durante las dictaduras de Onganía y la última dictadura cívico-militar se le aplicaron mayores restricciones a estos casos de despenalización que se retrotrajeron con la apertura democrática.

**Lo cierto es que desde hace más de un siglo se criminaliza el derecho a decidir materner, condenándolo a la clandestinidad.**

En los últimos tiempos hubo algunas modificaciones como el fallo "F.A.L." en 2012 sobre el aborto por violación y en 2015 el Protocolo para la Atención Integral de las Personas con Derecho a la Interrupción Legal del Embarazo (Protocolo ILE) desarrollado por el Ministerio de Salud de la Nación que tomaba el concepto de salud incorporando los aspectos físicos, psíquicos y sociales y aclaraba que el peligro de la salud puede ser potencial. Con ello se lograba una mayor apertura, pero sin despenalizar lo que dio lugar a interpretaciones diversas y desigualdades entre distintos ámbitos de nuestra extensa geografía: en algunas provincias se aplicó, otras configuraron protocolos propios y en otras directamente no se dictó ningún protocolo.

Mientras tanto la lucha en las calles por el aborto legal fue tomando cuerpo y pasó de ser minoritaria a un tema de mayorías hasta delimitar la agenda política.

**En 2005 nació la Campaña Nacional por el Derecho al Aborto Legal, Seguro y Gratuito, que ha realizado infinidad de acciones y ha llevado la consigna que se convirtió en bandera en todos estos años de movilización: "Educación sexual para decidir, anticonceptivos para no abortar, aborto legal para no morir".**

En 2006 se redactó en forma colectiva el Proyecto de Ley de Interrupción Voluntaria del Embarazo que fue presentado en repetidas oportunidades sin lograr su tratamiento. En 2018, se presentó en nuestro país por séptima vez consecutiva. Se sucedieron audiencias donde personalidades destacadas expusieron argumentos en el Congreso a favor del proyecto de ley. Se logró media sanción en la Cámara de Diputados, pero la desaprobación en la Cámara de Senadores nuevamente impidió la sanción de la ley.

Sin embargo, el tema ya se había instalado en la sociedad.

**Los pañuelos verdes se multiplicaron y se conformó la denominada marea verde. Muchas mujeres comenzaron a hablar de prácticas de aborto que por su carácter clandestino y su condena social nunca se habían animado a contar ni a las personas más íntimas.**

La consigna del "Aborto legal, seguro y gratuito" fue tomada como bandera por gran parte de la sociedad, vociferada sobre todo por las chicas más jóvenes atravesadas fuertemente por el feminismo. Por lo que aquel 9 de agosto de 2018, mientras miles de personas convocadas frente al Congreso bajo una lluvia torrencial lloraban por el resultado de una votación perdida en la Cámara de Senadores, se sabía que lo que había despertado con tanta fuerza no iba a parar y que la ley tarde o temprano iba a salir.

Tal es así que dos años después con 38 votos afirmativos y 29 negativos, logró aprobarse en esta cámara, incluso muchos de los que habían votado en contra en 2018, se sintieron interpelados por la demanda social y se pronunciaron a favor. Junto a esta ley también se aprobó por unanimidad el Plan de los 1000 días de cuidado integral de la salud durante el embarazo y la primera infancia.

De esta manera se dejan atrás el castigo y la condena y se inaugura una nueva etapa en la que la libertad de decidir ya no es un delito, sino un derecho.

## Criminalización del aborto

Durante 2020, el Centro de Estudios Legales y Sociales (CELS) junto a la Campaña Nacional por el Derecho al Aborto Legal, Seguro y Gratuito realizaron un informe denominado "La criminalización del aborto y otros eventos obstétricos en la Argentina" donde hacen un análisis de la situación penal del aborto en la actualidad. El informe comienza relatando en caso de Belén (su nombre está cambiado para resguardar su identidad) quien en 2014 asistió a un hospital en Tucumán: "Tenía dolor de panza, no sabía que estaba embarazada. En el baño del hospital tuvo un aborto espontáneo: desde ese momento y por los siguientes cuatro años Belén fue sometida

a violencia institucional en distintas ventanillas del estado. El personal de salud transformó un evento obstétrico en un caso penal. Violó los derechos de Belén, la denunció y la sometió a múltiples violencias. Belén salió del hospital hacia el Penal Santa Ester. Tenía 25 años. Salió de la cárcel con 29". La abogada feminista Soledad Deza conoció el caso, supo que la condenaron a 8 años de prisión en 2016 por una figura legal diferente a la del aborto, caratulada como "homicidio doblemente agravado por el vínculo y alevosía" y luego de mucho trabajo jurídico en marzo de 2017 fue absuelta.

Un año después falleció Liliana (el nombre también está cambiado) después de solicitar en repetidas oportunidades arresto domiciliario y atención médica. Ella tenía 40 años y estaba hace cinco años presa por perder un embarazo de cinco meses, con una condena también distinta a la del aborto: "homicidio agravado por el vínculo".

**A partir de estos casos comenzaron una investigación para identificar a las personas presas por aborto. Una tarea nada sencilla ya que, según indican, no hay información estadística al respecto en las distintas instancias del Estado y muchas mujeres están presas bajo figuras penales distintas a las de aborto.**

Según señala el Informe, con los datos provenientes de 17 provincias a la fecha, hay 1532 causas por aborto y 37 por eventos obstétricos. Por eventos obstétricos se refieren a "situaciones involuntarias y traumáticas en el curso de un embarazo" como el caso de Belén que no sabía que estaba embarazada.

Lo primero que se advierte es una profunda estigmatización social, la mayoría de las causas penales se dirigen a mujeres de sectores sociales altamente vulnerables. Por lo general las causas se inician con una denuncia del personal de salud que violando el deber de confidencialidad muchas veces fuerzan la declaración de la mujer aqueja-

continúa en la página siguiente

da por el dolor o de sus familiares desesperados para que pueda salvarse y con esta confesión, incluso a veces tergiversada, se convoca a la guardia policial del hospital y se toma como prueba suficiente para iniciar el proceso penal.

Por otro lado también se observa la recurrente falta de una defensa eficaz, se les otorgan defensores oficiales que "se limitan a convalidar lo actuado por policías y fiscales", señala el informe. También se advierte una desigualdad en la política criminal, por ejemplo entre dos provincias que limitan entre sí como Catamarca y Tucumán "mientras que en la primera los registros oficiales indican 6 causas con carátula de aborto entre 2012 y 2020, Tucumán para el mismo período informó 402 causas".

**A partir de los casos relevados, concluye el informe que la condena penal está enmarcada en todo un dispositivo de castigo donde están implicadas las instituciones estatales (policía, poder judicial), personal de salud, medios de comunicación, instituciones religiosas que legitiman y orientan prácticas crueles y degradantes.**

"En los hospitales, es frecuente que estas mujeres sufran maltratos verbales, exposición a imágenes shockeantes, culpabilización, negación de tratamiento para el dolor y otras formas de violencia obstétrica".

### Principales argumentos

Luego de la experiencia de 2018, el debate en la Cámara de Senadores generó una gran expectativa. Duró 12 horas y convocó a una gran vigilia frente al Congreso. Abrió la sesión Norma Durango, senadora de La Pampa y presidenta de la Comisión de la Banca de la Mujer quien señaló: "El aborto es una realidad, existe desde tiempos inmemoriales y mata a las mujeres en la clandestinidad... Por eso el Estado que durante muchos años miró para otro lado debe hacerse cargo". En tanto que la senadora por Río Negro, Silvina García Larraburu que en 2018 había votado en contra, esta vez sostuvo: "Aprendí mucho en estos dos años... soy la misma senadora que en este tiempo decidió seguir escuchando... mi voto es por una mujer libre que pueda actuar, que pueda decidir según su propia conciencia, sin que nadie nunca más le diga lo que tiene que hacer con su propio cuerpo, mi voto es un voto deconstruido, es un voto afirmativo".

Por su parte María Eugenia Catalfamo senadora por San Luis quien cursaba su embarazo en 2018 y no pudo estar presente en aquel momento de la votación afirmó: "Cuando fue el debate hace dos años recibí miles de mensajes con insultos de lo más agraviantes a través de las redes sociales, a mi teléfono personal e incluso el pedido de que abortara a mi propia hija, tuve que pasar los últimos meses de mi embarazo con complicaciones y permanecer en reposo absoluto por riesgo de parto prematuro, hoy los mensajes siguen llegando y creo que esto como sociedad no nos hace nada bien, pero también pienso que el debate de 2018 fue sumamente necesario para poder saldar una discusión no sólo entre los legisladores y las legisladoras, sino para poder hacerlo en el seno de la sociedad argentina que tomaba este tema como un tabú y hoy se anima a hablarlo libremente".

En la misma línea Ana Claudia Almirón, sostuvo: "Del 2018 a esta parte, ni la sociedad ni los legisladores somos los mismos porque muchos legisladores perdimos el miedo a defender con énfasis esta propuesta. Yo represento a la provincia de Corrientes

que fue declarada pro vida en diciembre de 2011, declaración que no fue pasada por la Legislatura, sino por un decreto del Ejecutivo y no es casual: así se toman las decisiones en mi provincia". Además la senadora señaló que la provincia no tiene protocolo ILE, ni se implementa la ESI (la Ley de Educación Sexual Integral) y contó el escalofriante relato de una niña de 10 años violada por su padrastro a la que obligaron a gestar su embarazo "el médico que la atendió en su localidad sí le habló de las consecuencias de abortar, pero no le habló de las consecuencias de llevar adelante un embarazo en un cuerpo que apenas se estaba desarrollando, el caso se hizo noticia porque hasta le festejaron un baby shower, tristemente tengo que decir que estos casos en mi provincia son tantos que hasta ya se ha naturalizado".

La senadora por Mendoza, Anabel Fernández Sagasti sostuvo: "Yo creo que lo que realmente molesta es la libertad de las mujeres, se pone como excusa que todo se soluciona con educación, sin embargo la ESI en la provincia de Mendoza prácticamente no se cumple". En tanto que la senadora por Chubut, Nancy González, afirmó: "Desde que rechazamos este proyecto murieron 70 o más mujeres por aborto clandestino. ¿Quién carga sobre sus hombros las muertes de esas mujeres después de haber tenido la oportunidad de haberles dado un aborto seguro legal y gratuito? Antes en 2018 era tarde, hoy es más tarde porque la vida de esas mujeres no la recuperamos más".

### La ley

La Ley N° 27.610 de Acceso a la Interrupción Voluntaria del Embarazo (IVE) despenaliza y legaliza el aborto en las primeras 14 semanas de gestación. Transforma el aborto clandestino en seguro, legal y gratuito.

Las mujeres y personas con capacidad de gestar pueden decidir la interrupción del embarazo hasta la semana catorce inclusive. Fuera de ese plazo sólo se podrá acceder en caso de violación o si estuviera en peligro la vida o la salud de la persona gestante.

Previo a la realización del aborto se requiere el consentimiento informado de la persona gestante expresado por escrito. En el caso de menores de 13 años, se debe contar además con la asistencia de al menos uno de sus progenitores o representante legal. Y los adolescentes de entre 13 y 16 años, deberán tener un acompañante o "referente afectivo".

**Por su parte el profesional de salud que deba intervenir en la interrupción del embarazo puede ejercer la objeción de conciencia, pero deberá mantener su decisión en todos los ámbitos, público y privado, en que ejerza su profesión, y derivar a la paciente para que sea atendida por otro u otra profesional sin dilaciones.**

Aquellos centros de salud que no cuentan con profesionales para realizar un aborto a causa de la objeción de conciencia deberán prever y disponer la derivación a un lugar, de similares características, donde se realice efectivamente la prestación.

Además el personal de salud no podrá negarse a la realización de la interrupción del embarazo en caso de que la vida o salud de la persona gestante esté en peligro y requiera atención inmediata e impostergable. Tampoco se podrá alegar objeción de conciencia para negarse a prestar atención sanitaria post-aborto.

En cuanto a las obras sociales y prepagas deberán incorporar la cobertura integral y

gratuita de la interrupción voluntaria del embarazo. Y el Estado tiene la responsabilidad de implementar la Ley de Educación Sexual Integral, estableciendo políticas activas para su promoción.

En cuanto a la penalización, se modifica el artículo 85 y 86 del Código Penal que elimina la penalidad tanto para el que efectúa el aborto como para la persona gestante siempre que cuente "con consentimiento de la persona gestante hasta la semana catorce (14) inclusive del proceso gestacional".

### Un paso más, mucho por andar

Vilma Ibarra, la secretaria Legal y Técnica de la Nación señaló al promulgar la ley de Interrupción Voluntaria del Embarazo (IVE): "Hasta hoy el Estado respondió con amenaza de cárcel, con procesos penales, con clandestinidad y riesgo para la salud. A partir de ahora cambiamos este paradigma: el Estado va a recibir a las mujeres y a las personas gestantes en el sistema de salud, las va a tratar con dignidad y con respeto".

**Sin embargo, queda mucho por andar. Como señaló Elizabeth Gómez Alcorta, ministra del recientemente creado Ministerio de Mujeres, Géneros y Diversidad, la IVE "Es un punto de llegada y es un punto de partida". Dejando en claro que ahora se inicia una etapa difícil y que habrá que transitarla con mucha energía. Con la ley sola no alcanza.**

Otro tema tiene que ver con los procesos penales en los que mujeres encarceladas o acusadas de aborto dentro del primer tri-

mestre deberían ser liberadas y sobreesididas. Pero como hemos visto el entramado judicial de cada provincia, sumado a que muchas de las causas son difíciles de identificar porque no están caratuladas como "aborto" complejizan la tarea. Al respecto Stefi Darling miembro de la Campaña Nacional por el Derecho al Aborto Legal, Seguro y Gratuito señala: "Sabemos que el poder judicial sigue siendo machista. La Campaña... sigue activa para que se cumpla la implementación".

**El desafío va a ser mayor en las provincias declaradas "pro vida" o que más se resistieron a la implementación de la ESI y el protocolo ILE, de hecho ya hubo amenazas de judicialización.**

Respecto de estos intentos, la abogada tucumana Soledad Deza señala: «Los antiderechos o el conservadurismo religioso o los neo conservadurismos políticos tienen una larga trayectoria y experiencia en el arte de judicializar derechos. Recurrir al Poder Judicial para desarticular la legitimidad de un reclamo es un comportamiento reñido con la democracia y el sistema republicano».

Por su parte, Silvina Ramírez, integrante de *Socorristas en Red* de Corrientes, expresa: «Durante la pandemia acompañamos 250 abortos. Siempre dijimos: resistimos hasta que sea ley. Ya es ley, pero creo que vamos a tener que seguir resistiendo».

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



### Para seguir leyendo

#### Libros e Informes

- Alcaraz, María Florencia (2019) *¡Qué sea ley!* Buenos Aires: Marea Editorial.
- Bellucci, Mabel (2014). *Historia de una desobediencia*. Buenos Aires: Capital intelectual.
- Campaña Nacional por el Derecho al Aborto Legal, Seguro y Gratuito y Centro de Estudios Legales y Sociales (CELS) (2020). "La criminalización por aborto y otros eventos obstétricos en la Argentina".
- Chaneton, July y Vacarezza, Nayla (2011). *La intemperie y lo intempestivo. Experiencias del aborto voluntario en el relato de mujeres y varones*. Buenos Aires: Marea Editorial.
- Correa, Ana (2019). *Somos Belén*. Buenos Aires: Planeta.

#### Notas en medios

- Barricada TV (5 de febrero de 2021). "IVE: el desafío de garantizar la aplicación".
- La primera piedra (27 de enero de 2021). "Después de la ley de aborto: ¿Cuáles son los nuevos desafíos?" por Laura Verdile .
- Letra P (29 de diciembre de 2020) «La ley de IVE será un punto de llegada, pero también un punto de partida» por Ingrid Beck.
- Nodal (30 de diciembre de 2020) "Paso histórico en Argentina. Ya es ley el derecho al aborto legal, seguro y gratuito".
- Página/12 (31 de diciembre de 2020). "Ley IVE: El desafío grande va a ser la aplicación" por Mariana Carvajal.
- Tiempo Argentino (3 de enero de 2021). "Aborto legal: el desafío es superar la ofensiva de los antiderechos" por Maby Sosa.

#### Web

- <http://redsaluddecidir.org/>
- <http://www.abortolegal.com.ar/>
- <https://www.huesped.org.ar/>
- <https://socorristasenred.org/>
- <https://www.argentina.gob.ar/noticias/ley-no-27610-acceso-la-interrupcion-voluntaria-del-embarazo-ive-obligatoriedad-de-brindar>

# ABORTO

## con todas las letras



escribe: **Mariane Pécora**

«Una mujer fuerte es una mujer manos a la obra.  
Limpiando el pozo negro de la historia»  
Marge Piercy

**Que quede claro: nadie nos concedió nada. No se trata de una deuda saldada o de una promesa de campaña cumplida. Se trata de un derecho conquistado a fuerza de lucha colectiva. Fuimos las mujeres quienes nos dispusimos a torcer el destino que durante siglos signó nuestra existencia. Entendimos que lo personal es político, que nuestros cuerpos son políticos y que la clandestina práctica del aborto también era una cuestión política, por lo tanto un asunto de Estado.**

Fuimos las mujeres las que instalamos este debate en la agenda pública, en las universidades, en las instituciones, en la sociedad toda. Y este debate atravesó a cuatro generaciones. Y este debate comprendió a todas las personas con capacidad de gestar. Y este debate se hizo marea en las calles y se hizo Ley en el Parlamento. Y hoy, más que nunca, podemos decir: La maternidad será deseada o no será.

**La conquista del derecho al aborto, es también la conquista de la soberanía de nuestro cuerpo y la emancipación de nuestro deseo. Pero no significa la culminación de ninguna lucha y mucho menos el fin del patriarcado.**

Es importante entender de donde venimos, para darnos cuenta que tan lejos estamos de ponerle fin al patriarcado. No queremos dramatizar, pero hay relatos que carecen de toda poesía. Hasta ayer nomás, el aborto clandestino configuró la tercera causa de muerte materna en el país. Hasta ayer nomás, se obligaba a gestar y parir a niñas de entre 10 y 14 años. Hasta ayer nomás, hubo 1.532 mujeres judicializadas por abortar. Desde el regreso de la democracia 3.200 mujeres murieron por abortos realizados en condiciones insalubres. En siete oportunidades el aparato estatal omitió dar curso al proyecto de Ley de Interrupción Voluntaria del Embarazo presentado por la Campaña Nacional por el Derecho al Aborto Legal, Seguro y Gratuito a lo largo de sus 15 años de existencia.

Es importante observar la cartografía de la votación para entender cuán lejos estamos de ponerle fin al patriarcado. La mayoría de los votos negativos provienen del elenco masculino de ambas cámaras. Muchos de estos varones son representantes de provincias o jurisdicciones que, según un informe de la Red Argentina de Investigadores e Investigadoras de la Salud, registran la más alta tasa de fecundidad materno infantil y ado-

lescente del país. Las mismas provincias o jurisdicciones que sistemáticamente omitieron poner en marcha del Programa Nacional de Educación Sexual e Integral (ESI) en las escuelas. Las mismas provincias o jurisdicciones que sistemáticamente eludieron reglamentar una normativa vigente desde hace 100 años, como es la Ley de Interrupción Legal del Embarazo (ILE).

La Ley de Educación Sexual Integral (ESI), establece que tanto docentes como alumnos y alumnas tienen derecho a recibir educación sexual integral en todos los establecimientos educativos públicos de gestión estatal y privada del país, desde el nivel inicial hasta el superior. El término integral refiere a los aspectos éticos, psicológicos, culturales, emocionales, biomédicos y jurídicos de la sexualidad. Y hace de la educación sexual una herramienta fundamental para la prevención del abuso sexual en la infancia, porque habilita espacios donde niños, niñas y adolescentes pueden expresar sus problemáticas, replantearse sus vínculos y aprender sobre el cuidado de sus cuerpos. A catorce años de la sanción de la Ley ESI, su implementación en las aulas continúa presentando obstáculos y resistencia. La buena noticia es que la Ley de Interrupción Voluntaria del Embarazo contempla la incorporación del derecho al aborto en el programa de Educación Sexual Integral y obliga a cada jurisdicción, distrito o provincia a garantizar su aplicación.

**Hace 100 años, en 1921, el Congreso de la Nación sancionaba la Ley de Interrupción Legal de Embarazo (ILE).**

Un derecho a favor de la mujer respecto al aborto, que contempla a la salud integral de la mujer y establece tres causales de interrupción legal de embarazo: 1. cuando peligra la vida o la salud de la mujer; 2. cuando se trata de una violación; 3. cuando esta violación fue cometida sobre una mujer insana.

**En un siglo esta normativa sufrió el mismo derrotero que la historia de nuestro país.**

Revocada en 1968 por la revolución libertadora; recompuesta en 1973 por el gobierno democrático; anulada en 1976 por la dictadura militar; vigente desde 1984 tras el retorno de la democracia;... su aplicación siempre estuvo limitada por el sistema de Salud o por la Justicia, incluso tras del fallo «F.A.L.» de la Corte Suprema en 2012, que avaló las causales contempladas en la normativa.

**Provincias como Jujuy, Entre Ríos, La Rioja y Neuquén adhieron al protocolo ILE tras la asunción del actual Gobierno, en diciembre de 2019. Mientras que la «progresista» ciudad de Buenos Aires recién lo hizo en agosto del año pasado.**

«Vemos la fuerza que puede tener el antifeminismo por la saña que ponen algunos hombres en todo lo que podría liberar a la mujer», decía Simone de Beauvoir en 1949, cuando en nuestro país la mujeres ni siquiera teníamos derecho a votar.

**Es cierto, las leyes orientadas a ampliar derechos siempre han sido enérgicamente resistidas por las entidades que encarnan al patriarcado. Se dijo que las mujeres no estábamos preparadas para votar porque éramos cognitivamente inferiores; se dijo que el divorcio significaba el fin de la familia; se dijo que el matrimonio igualitario era una aberración. Ningún avance ha sido fácil.**

Si trazamos una línea de tiempo entre el retorno de la democracia en 1983 y la sanción de la Ley de Interrupción Voluntaria del Embarazo, veremos como el reclamo por el derecho al aborto fue impulsado y sostenido durante treinta y ocho largos años. El empecinamiento, la rebeldía y la capacidad de lucha de mujeres corrientes, feministas y personas LGBTQ+, parieron esta ley, que no obliga a ninguna mujer a abortar, sino que hace que esta práctica deje de ser un delito. Todo un ejercicio de ciudadanía.

Por reclamar ciudadanía perdió la cabeza Olympe de Gouges durante la revolución francesa. En 1791 redactó la Carta de los derechos de la mujer y de la ciudadana, que proclamaba la igualdad de derechos para la mujer respecto al hombre y exigía su participación en la vida política. En 1793, tras ser acusada de traición fue guillotinado. El informe de su muerte sentencia: «(...) la ley ha castigado a esta conspiradora por haber olvidado las virtudes que corresponden a su sexo».

Tuvo que pasar más de un siglo para que el postulado de Olympe de Gouges fuera reconocido como una auténtica proclama

en favor de la universalización de los derechos humanos. En definitiva, tan solo exigía la inclusión de la mujer en la declaración de los derechos del hombre y el ciudadano. Algo impensable en pleno desarrollo de un capitalismo industrial que, como sostiene Silvia Federici, asimiló el cuerpo de la mujer a una máquina productora y reproductora de fuerza de trabajo.

Despojada de la tierra, recluida en los centros urbanos, relegada a la servidumbre de la maternidad, la mujer no podía administrar su vida, ni su reproducción, ni su sexualidad sin la tutela de un hombre. El trabajo era el único derecho al que tenía acceso si se mantenía soltera, si estaba casada debía contar con la venia del esposo. Se la consideraba menos productiva que el hombre, por lo tanto mano de obra barata. Con su incorporación masiva al trabajo fue cambiando la perspectiva sobre su condición frente los estrechos límites del hogar y la familia. Estas contrariedades, que giraban en torno a la sociedad y al capital, serán el punto de partida en la lucha por la equidad.

**Y es precisamente la idea de igualdad la que dio nacimiento a distintos movimientos emancipatorios a nivel internacional, entre ellos el feminismo, que terminó convirtiéndose en el hijo no deseado de la Ilustración.**

**Mariane Pécora** es Técnica en Comunicación Social (Universidad Nacional de Córdoba). Trabajó en medios independientes de la provincia de Córdoba junto a Ricardo Camogli (ex coordinador de la revista Humor) y Ana Esteras (Directora de Le Monde Diplomatique 1987-89). Desde 2004 edita el Periódico VAS en CABA. Colaboradora de la revista Psicología Social para Todos.

## ¡Libertad! ¡Libertad! ¡Libertad!

escribe: **Emiliano Blanco**

es grito sagrado... porque la sagrada vida es en conciencia.  
es grito de gozo... porque la sexualidad es legítima.  
es grito de oportunidad... porque ya no se imponen filosofías ni religiones; sino el derecho al albedrío.  
el grito de elegir... porque la maternidad no sea un castigo.  
el grito de valor... porque la vergüenza ya no será tabú.  
el grito de lucha... porque no estamos solxs, somos una marea que avanza.  
el grito de deseo... porque la diversidad es cultura.  
el grito de identidad... porque el feminismo abraza en la empatía y sororidad.  
es grito de liberación... porque no es obligatorio.  
es grito de verdad... porque ya no le tenemos miedo a la clandestinidad.  
es grito de memoria... porque otrxs ya no la cuentan.  
es grito de justicia... porque ya no volvemos a la cárcel que nos oprime.  
es grito de dignidad... porque no nos van a maltratar en las guardias de los hospitales.  
es grito de convencimiento... porque la culpa no nos tortura.  
es grito de hermandad... porque vale la alegría de despertar y educar en un país tan dividido en bandos.  
es grito de paz... porque el patriarcado nunca más nos someterá a sus leyes injustas.  
es grito de amor... porque amamos la vida sin la hipocresía de los dogmas y compartimos las diferencias sin imponer; buscando en lxs otrxs lugares de encuentro.  
Reflexionar sobre cómo la cultura regula, vigila y somete nuestrxs cuerpxs; es el motor con el que atendemos formas humanizantes, comprendiendo las principales cuestiones de salud con política, democracia y militancia.  
Quiénes educamos tenemos mucho trabajo, porque la ley no suprime la culpa, pero es una puerta con la que podemos transformar el convivir.  
Es ley.

**Emiliano Blanco.** Profesor de artes en danzas mención Expresión Corporal (UNA). Mención Danzas Folklóricas (EMBA). Bailarín. Performer. Sikuri y cantor popular.

# bioenergética

## qué es la psicoterapia reichiana

escribe: Marcelo Della Mora



La psicoterapia reichiana es una psicoterapia en la que son protagonistas: **el cuerpo**, el **sistema nervioso** (neurovegetativo y neuromuscular) y **la palabra**, como medios privilegiados para el contacto, la reactivación y –eventualmente– la resolución de experiencias y recuerdos infantiles traumáticos. Se promueve, asimismo, la dinámica relacional y transferencial. De esa manera se facilita, a través de la palabra y de la expresión emocional, la emergencia del inconsciente.

Mientras estudiaba medicina de la Universidad de Viena, Reich organizó un seminario de sexología con el propósito de llenar el vacío que la medicina mostraba respecto al tema de la sexualidad humana. En ese contexto empezó a leer la obra de Sigmund Freud, de quien se convertiría en uno de sus más fieles discípulos entre los años 1919 y 1931.

Reich (1927) consideró que la causa de todas las neurosis es la *estasis* (o estancamiento) de la libido, lo que se traduce en inhibición de la expresión emocional, de la angustia, del placer, miedo a vivir y especialmente miedo a amar. Esa energía inhibida o *estasis* es el origen de muchos sufrimientos del cuerpo y del alma, debido a su efecto sobre el sistema nervioso central.

**Las observaciones clínicas de Reich lo llevaron muy acertadamente a sospechar que estos desordenes de la energía estaban asociados a un disturbio de la musculatura corporal (tanto superficial como profunda) a tal punto que el tono muscular y emocional se veían –en consecuencia– alterados: aumentados o disminuidos.**

Es así que en sus tratamientos Reich fue dirigiendo cada vez más la atención al estado de tensión de la musculatura corporal, interpretando las respuestas corporales, los cambios vegetativos durante las sesiones, la forma de respirar, de hablar y moverse.

La aguda observación de Reich le permitió advertir que las emociones no expresadas producían bloqueos energéticos que quedaban guardados en la memoria de la musculatura del cuerpo. Los procesos de expansión y contracción del flujo vital se producen en respuesta a estímulos mediados por el sistema nervioso autónomo, cuyos impulsos pasan a los órganos y a los músculos del cuerpo regulando el metabolismo energético y controlando funciones tan básicas como la circulación sanguínea, los latidos cardíacos, los procesos digestivos, la respiración, la sexualidad y el orgasmo.

**Desde esta perspectiva la estructura del carácter es una constelación de defensas y resistencias que impiden el libre fluir de la energía emocional y sexual.**

### **Cuerpo y sexualidad. Coraza y carácter.**

Reich comenzó a experimentar y a integrar la experiencia somática en la relación terapéutica. Uno de los descubrimientos más originales de Reich es la *coraza muscular*. Las tensiones musculares bloquean la libre circulación de la energía, que es un aspecto esencial de la expresión emocional.

Cuando se torna habitual, la contracción muscular se transforma en espasmos automá-

ticos e inconscientes, y aun cuando dormimos la musculatura permanece rígida porque existen emociones retenidas en las fibras, todo lo cual forma una *armadura* que defiende de estímulos internos y externos. Pero las emociones incluyen también el impulso hacia la

acción, por ejemplo: la tristeza es un sentimiento, pero también involucra una cantidad de respiración agitada o disminuida, expresiones faciales y vocalizaciones, lágrimas e incluso movimientos de los labios, de manera que si la necesidad de llorar no encuentra salida estos impulsos musculares deben ser suprimidos, por lo tanto, contener la respiración, suprimir los suspiros baja el nivel de energía porque se inhala menos oxígeno.

Si la contención se vuelve habitual la musculatura deviene rígida con pérdida de la espontaneidad y bloqueo del libre flujo de la energía emocional.

No obstante, el cuerpo tiene memoria y ese sentimiento suprimido permanece en forma de

impulsos congelados. Podemos decir que la coraza muscular es el aspecto físico y la coraza caracterial es el aspecto psíquico, ambas corazas constituyen un sistema de defensa.

**El trabajo corporal reichiano es el medio para contactar corazas musculares, identificar y ablandar resistencias, aflojar tensiones emocionales y, paso a paso, disolver bloqueos energéticos y osteo-articulares profundos, de modo tal que las emociones subyacentes puedan emerger.**

A esta técnica Reich la denominó *análisis del carácter*. El carácter hay que entenderlo como un todo: la manera de caminar o el modo de pararse... la entonación de la voz o el brillo de los ojos... el ritmo de la respiración o la expresión del rostro... el ritmo cardíaco o la respiración, todo ello constituye una impronta corporal que es una característica individual, única e inconfundible. Una cualidad emocional contenida en cada uno de esos aspectos con los que el paciente aprende a conectarse y tomar conciencia de su propio carácter. En este sentido importa más cómo un paciente habla que el contenido de lo que dice, importa más cómo se muestra que lo que muestra. Las palabras a veces pueden mentir, pero el carácter no miente.

**Reich fue el creador de la primera terapia corporal, el padre de muchas de las terapias que en la actualidad trabajan con el cuerpo, la energía y las emociones profundas.**

Fue el primero que introdujo un estudio exhaustivo de los mecanismos corporales que se hallaban involucrados en la dinámica de la represión y de las defensas contra las emociones. Cuando focalizó su atención directamente al cuerpo y a la coraza muscular, descubrió que este trabajo aceleraba en gran parte el proceso de liberación de los contenidos reprimidos.

La obra reichiana fue continuada a través de sus discípulos directos: Ola Raknes (Noruega), Elsworth Baker (médico y alumno de Reich en Estados Unidos), Alexander Lowen (creador de la Bioenergética, junto con John Pierrakos) y David Boadella (creador de la Biosíntesis) quienes han enriquecido la labor de su maestro con la propia experiencia y casuística clínica.

### **Algunos representantes del pensamiento reichiano.**

Federico Navarro, neuropsiquiatra italiano, reunió las principales técnicas corporales de Wilhelm Reich e introdujo otras técnicas nuevas –junto con algunos colegas– concretando su forma de usarlas (tiempo, ritmo, secuencia, etc.) y desarrollando una Metodología clínica para la Vegetoterapia Caracteroanalítica. Por su parte el colega español Xavier Serrano, basándose en la Vegetoterapia Caracteroanalítica, ha desarrollado muy atinadamente un encuadre breve para el abordaje focalizado de la sintomatología a nivel individual y de pareja.

En la actualidad existen –aunque no tantas– escuelas de formación en Vegetoterapia Caracteroanalítica, y también terapeutas reichianos en varios países de Europa (Francia, Noruega, Finlandia, Italia, Grecia, España) y de Latinoamérica (Brasil, Argentina, Uruguay, Chile y México). La Vegetoterapia Caracteroanalítica está reconocida como modelo científico de psicoterapia por la (European Association of Psychotherapy EAP).

**Marcelo Della Mora** es Psicólogo, Epidemiólogo (UBA). Especialista en Psicología Clínica y Forense. Terapeuta corporal. Director y conductor de PRP Programa Radial Psi, «un lugar donde la palabra la tenemos todos».

## caminos de aprendizaje

Mi interés en la lectura psicósomática del cuerpo –bisagra entre psyché, lo anímico y soma, lo anatomofisiológico– comenzó en mi temprana adolescencia. Cuando tenía catorce años entablé una estrecha relación con mi tía Nilda, quien había perdido completamente la visión –producto de la diabetes– hacia poco tiempo. Manteníamos largas charlas sobre diversos temas, y siempre se las arreglaba para pedirme que vaya a su biblioteca personal y le alcance algún libro para que yo lea algunos pasajes, fragmentos y párrafos que ella recordaba y que enriquecían nuestra conversación. Paradójicamente, la ceguera de mi tía me iluminaba. Entre tantos libros, una vez llegó a mis manos “La Depresión y el Cuerpo” de Alexander Lowen (1982).

**Lentamente fui comprendiendo que el cuerpo al que se refería Lowen no era el cuerpo de la medicina –a pesar de que el autor era médico– sino el cuerpo erógeno, cuerpo del deseo (o no deseo), cuerpo de la sexualidad, cuerpo como construcción socio-histórica, cultural y espiritual.**

La lectura de Lowen encendió gran curiosidad en mí. Tomé varios seminarios de Bioenergética y comencé a dictar algunos talleres que incluían ejercicios destinados a la concientización del cuerpo. Me inscribí en la Licenciatura en Kinesiología, carrera universitaria que abandoné a los dos años porque –más allá de haber aprendido bastante sobre anatomía y fisiología– me di cuenta de que no era ese el cuerpo en el que me interesaba profundizar.

Mientras continuaba tomando clases de diferentes abordajes corporales decidí anotarme en la Licenciatura en Psicología. El recorrido por algunas materias de la carrera me resultó muy esclarecedor de conceptos de Sigmund Freud (médico neurólogo) y de Wilhelm Reich (médico sexólogo) que ya había estudiado en la obra de Lowen.

**Reich fue un gran colaborador de Freud y acérrimo defensor de la teoría de la libido; sus aportes a la teoría y a la técnica psicoanalítica fueron muy atinados, a la vez que rechazados.**

El psicoanálisis instaló el lugar de lo social como elemento constitutivo de la experiencia psíquica humana. Mientras yo estudiaba Psicología comencé a psicoanalizarme con una terapeuta cuyo marco teórico-clínico era reichiano.

El panorama comenzaba a tornarse cada vez más claro. Freud, para la construcción de su teoría, se había basado en los grandes sexólogos de fines del siglo XIX, tales como: Havelock Ellis (autor de la obra “Psychopathia Sexualis” en 1886, primer libro dedicado enteramente a las perversiones sexuales), Magnus Hirschfeld (fundador del Institut für Sexualwissenschaft, Instituto para el estudio de la sexualidad) y Richard von Krafft-Ebing (autor de la obra “Sexual Inversion” [Inversión Sexual], y de conceptos tales como autoerotismo y narcisismo), entre otros sexólogos... todos ellos coincidían en que el cuerpo del deseo era una lenta pero sostenida construcción, desde la más temprana infancia.

Tan pronto como terminé la carrera de grado me especialicé como epidemiólogo en la escuela de salud pública de la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires, allí adquirí valiosas herramientas para la investigación científica. Uno de los temas sobre el que trabajé en profundidad durante ese posgrado bienal fue la maternidad adolescente.

**La mirada interdisciplinaria, a la vez que rigurosa, de médicos, psicólogos, sexólogos, antropólogos, sociólogos, abogados y trabajadores sociales durante toda la carrera de especialización amplió enormemente el polifacético cristal desde el cual estudiábamos el embarazo en la adolescencia.**

En el trabajo de campo, no tardaron en aparecer nuevas variables y dimensiones, tales como el despertar sexual, el deseo deliberado de embarazarse, el cuidado o no cuidado durante la relación sexual completa, las violaciones y abusos sexuales, sus marcas y consecuencias, las infecciones de transmisión sexual, etc.

Corría el año 1995 y, evidentemente, ya estaba –sin saberlo– en el carril de la sexología clínica y de la educación sexual (en Argentina, la ley nacional 26.150 de Educación Sexual Integral se sancionó y promulgó recién en Octubre de 2006; y la ley nacional 25.673 que creó el Programa Nacional de Salud Sexual y Procreación Responsable se sancionó y promulgó en 2002).

Mi camino investigativo comenzó en 1995 –articulado con la docencia universitaria como Profesor Asociado de la asignatura Psicología del Desarrollo– y hasta la fecha no he dejado de concursar y obtener becas y subsidios para la investigación científica, siempre en el campo de la sexología. Al finalizar cada proceso investigativo suelo compartir mis hallazgos –datos cualitativos y cuantitativos, discusiones, recomendaciones y sugerencias con colegas que trabajan en la misma línea– en revistas científicas con referato de alcance internacional. Gran parte de mis papers han sido referenciados por la literatura científica europea. He tenido la oportunidad de trabajar con los protocolos originales de coping (enfrentamiento) adolescente de la Universidad de Melbourne, Australia. Ello ha sentado sólidas bases para colegas que han profundizado en sexología y coping.

Cuerpo y psicosexualidad devinieron una unidad. Mi espíritu investigativo, así como la formación profesional ininterrumpida, el análisis y la supervisión de los casos clínicos, la interacción permanente con colegas en ateneos hospitalarios y académicos, mis profesores y pacientes han contribuido enormemente a esta mirada holística y global.

danza

# integradora

en tiempos de

# aislamiento

convivir con la diversidad

escribe: Susana González Gonz

La Danza Integradora es en sí misma inclusiva y convivir con la diversidad es un desafío para aceptar al otro por lo que es y no por lo que debería ser, para convertirnos en verdaderos seres humanos.

**El Arte es en sí mismo diversidad, comunicación, y creatividad, una puerta para entrar en los misterios del alma, una necesidad espiritual, un nutriente fundamental para el desarrollo humano que da sentido a la vida de las personas, más allá del cuerpo que tengan.**

Una poderosa y valiosa herramienta que incide a nivel individual y social, que dignifica la vida de todas las personas y construye puentes en la diversidad, fomentando el diálogo intercultural.

La Danza Integradora anuncia y denuncia, nos interpela a cambiar la manera de mirar, mirarnos y ser mirados. Invita a mirar la danza desde perspectivas más amplias, dando visibilidad al talento artístico de las personas con diversidad funcional. No solo propone, sino que expone importantes búsquedas artísticas, donde la diversidad de las personas que bailan en forma conjunta con avezados bailarines, es una realidad posible. La diversidad es una invitación a la maravilla del cuerpo que habitamos, alojar al otro diferente, una oportunidad para crear y crecer en la confianza. La diversidad es la norma, no la excepción, convivir con otro es muy distinto a estar entre otros.

En este tiempo sin tiempo, que nos impone un aislamiento forzado, desde nuestro chacra corona en comunión con el cielo hasta nuestro chacra raíz en contacto con la tierra y nuestro chacra cardíaco que nos permite respirar y abrirnos al encuentro amoroso con nosotros mismos y proyectarnos en unidad, empatía y amor hacia los otros, podemos resignificar la incertidumbre.

**Bailar, refuerza el sistema inmune y cambia la energía de desesperanza que nos afecta, para poder conectarnos por un momento con nuestro ser más puro, desalojando al miedo.**

“Todos Podemos Bailar” es un proyecto que vengo desarrollando desde 1991, que se implementó en Artes del Movimiento de la UNA desde 2003 a través de talleres de Danza Integradora abiertos a la comunidad, junto con charlas, conferencias, paneles, mesas redondas, cursos y seminarios de capacitación en el país y en el exterior.

Dadas las circunstancias de la pandemia y en este tiempo de cambios vertiginosos que nos impone un retiro obligatorio en nuestras casas, bailar es una posibilidad para mantenernos despiertos, habitar nuestro cuerpo y el espacio que nos rodea, apropiándonos de todo lo existente, muchas veces no percibido por el vivir cotidiano.

## Tiempo de «apagones» y desafíos

*Los apagones permiten que uno trate consigo mismo*

(Mario Benedetti, Rincón de Haikus)

Con referencia al poema de Benedetti, la pandemia ha actuado como un gran apagón que en varios casos terminó con la vida de muchas personas, en otros cundió el miedo generando depresiones, tristeza y soledad por el alejamiento de los afectos y en la mayoría de los casos todos tuvimos que reinventarnos acudiendo a



nuestro ser interior buscando posibilidades creativas y amigándonos con la tecnología para poder darle un nuevo formato a las actividades que hacíamos en forma presencial.

*“A veces es necesario que nos pase algo extremo para darnos cuenta de nuestra existencia. Y en ese devenir acontece una oportunidad, disfrazada de tragedia”*  
(Demián Ariel Frontera, Co-creador del Grupo Alma)

Esta pandemia nos ha propuesto nuevos desafíos y nuevos aprendizajes sobre las nuevas tecnologías. Cambios que no solo afectan a nivel educativo y de formación académica, sino también en las maneras de relacionarnos con todas las personas.

La energía es viajera y la Danza Integradora es un inmejorable aliciente para producir espacios y encuentros reflexivos y de movimiento a distancia, para conectarnos y recomponer lazos perdidos por la falta de presencia donde valoráramos el contacto, la mirada y el sostén grupal.

## Los nuevos objetivos

• Transformar la realidad que nos toca vivir cambiando desesperanzas por nuevas oportunidades, usando las herramientas de las que disponemos.



• Valorar y crear en lo que tenemos, abriendo puertas a la creatividad.

• Resignificar la incertidumbre, desde las nuevas maneras de relacionarnos, poniendo el foco sobre las personas y sus vínculos.

• Producir encuentros de movimiento -reflexión - creatividad - acción, que a pesar de la distancia nos permitan estar conectados.

Una vez, que la UNA autorizó en el segundo cuatrimestre a realizar los talleres de Danza Integradora de los sábados, la Cátedra y el Seminario anual con orientación pedagógica, actividades que realizo todos los años y después de *aggiornarme* con la virtualidad y el manejo del zoom, emprendí con alegría los nuevos desafíos.

Cada encuentro fue una verdadera fiesta, ya que permitió alejarnos de lo cotidiano, dejamos Cronos, el tiempo lineal, para darle permiso a Kairos, un tiempo sin tiempo, que nos permitió celebrarnos, para encontrarnos con nuestra inocencia y nuestro ser más puro.

Las fiestas tienen el sentido oculto del renacer, porque se sale del orden establecido, se canta, se baila, se liberan las preocupaciones y se vive el presente, festejando la vida. Si, poder Estar Siendo, en un presente continuo y entender la propia vida, que se desarrolla en una sucesión de momentos fortuitos de mutación constante, donde todo está sujeto al tiempo y a la transformación.

Entre lo externo, una dimensión material que nos modifica, nos tironea en una lucha de contrarios y nuestro mundo interno, una dimensión espiritual de índole anímica habitada de memorias antiguas, sueños, deseos, miedos y fantasías, se desarrolla la danza de la propia vida.

**Comenzamos las actividades virtuales por zoom en el segundo cuatrimestre y realmente quedé sorprendida por los logros y las respuestas recibidas de las y los participantes. Me pude conectar con personas de CABA, de distintas provincias de nuestro país y también del exterior.**

Fui invitada a participar en varios conversatorios y festivales de Danza donde presenté el video de la última obra del Grupo Alma, *Devenir-es* y tuve la oportunidad de presentar mi libro, “Danza Integradora, Vida, Arte, Inclusión, Otredad” de editorial Biblos de reciente edición y dictar una clase de Danza Integradora, en el Festival Internacional *Inclusive Dance World Vision* de Rusia-Moscú con la participación de 35 países del mundo, un evento virtual sin precedentes.

Ya sea en las clases, charlas, muestras y en el Seminario intensivo de Danza Integradora que coordiné en octubre en la UNA con docentes de Argentina y España y en noviembre con alumnos y docentes de IUPA Instituto Universitario Patagónico, pudimos trascender la pantalla y junto con cada participante, construimos encuentros virtuales, de mucha interconexión.

## En los propios escenarios

Se hizo posible otra manera de bailar: en los propios escenarios de las casas de cada participante, transformar las limitaciones en nue-

vas y creativas posibilidades y entrelazar la práctica con la teoría desde la reflexión, tan necesaria para incorporar nuevos conceptos, reafirmando desde nuestra práctica que bailar desde la diversidad es posible. La virtualidad, nos enfrentó con la incertidumbre de nuevos aprendizajes donde pudimos navegar sorteando los obstáculos, entre reflexiones conocidas, pero renovadas en cada encuentro, acerca de lo que nos interpela la danza y la inclusión.

Me siento muy feliz con los logros alcanzados y agradezco al equipo de Académica y Extensión de la UNA, Artes del Movimiento por brindarnos las posibilidades ¡para seguir creando nuevos mundos!

## Comparto aquí testimonios de algunas participantes:

*“Esta cursada me dejó un valor sobre la danza que había perdido, la sensación de tener un cuerpo para expresar, una danza para nutrir el espíritu, una forma de compartir un lenguaje universal. Esta cátedra fue un despertar de conciencia y una sanación a mi alma. ¡Fue hermoso bailar sin tabúes ni prejuicios! , bailar desde la esencia y no desde el ego.»* Noeli Cecilia Chiarenza

*«La Danza Integradora me animó a seguir conociéndome. Me llevo incorporada la idea de una danza poderosísima, que es subjetivadora, creadora de identidad y de autoestima. Me siento atravesada por una nueva manera de pensar hacer y sentir la danza... y fuerzas para continuar sanando las heridas que causó una danza petrificada, una danza para unos pocos, una danza que todavía no logra entender que la verdadera riqueza está en la diversidad de los seres. Gracias.»* Guadalupe García Gomis

*«Agradezco la confianza ofrecida durante este tiempo de introspección de danza y creatividad en nuestros hogares, pequeños escenarios para nuestra expresividad. Cada sábado me disponía a soltar y entregar, porque no es fácil hoy estar en armonía. Se que es a través del cuerpo que nos podemos conectar cualquiera sea nuestro estado, en este contexto híbrido de lo físico y lo virtual. Ocurre que cada sábado la conectividad se retroalimenta de otros y acá estoy agradecida, esperando que lo vivido persista y se enraice en nuestro interior.»* Alejandra Ceriani

*«El Seminario de Danza Integradora me dio repuestas y me abrió a nuevas preguntas. Me dio confianza y seguridad, porque entendí que la expresión y el arte tienen que ver con la vida, con la realidad circundante. Sé que los cambios cuestan pero me dio todo el impulso para generar lo nuevo y transformar mis limitaciones en nuevas posibilidades Me ha estimulado e inspirado para Ser y Florecer porque todo es transformación.»* Ana Cecilia Gaetani

**Susana González Gonz** Titular Cátedra Danza Integradora, Directora proyecto “Todos Podemos Bailar” UNA Artes del Movimiento. Directora del Grupo ALMA, 1ra. Compañía de Danza Integradora de Argentina.

www.danzaintegradora.com

# educación

## hacia una virtualidad humanizada

escribe: Susana Kesselman

Me interesé en testimonios de docentes durante la pandemia, tanto en tiempos en los que la virtualidad era el Medio, como en los actuales de la vuelta a la presencialidad, que dejo para mi próxima nota. La tarea de la virtualidad que ejercieron maestros y maestras demandó un gran esfuerzo que a veces fue y es ignorado y por esta razón poco reconocido. No sé si volverán tiempos tan complejos como los que estamos viviendo y considero que los testimonios serán fuentes de información. Mis últimos escritos en Kiné tienen como objetivo recoger testimonios, la mayoría de las veces de libros. Mencioné algunos en los que surgen temas relativos a pandemias: "El amor en los tiempos del cólera" y "Cien años de Soledad", ambos de García Márquez. En este último se menciona la peste del insomnio, de la que escribí en el número anterior de Kiné. También sobre el tema mencioné el Decameron de Boccaccio, La Peste de Camus, El ensayo sobre la ceguera, de Saramago, incluso Romeo y Julieta, libros en los que leemos formas de escabullirse de las pestes o transitarlas a través de la escritura. En esta oportunidad quiero compartir algunos testimonios escritos por maestras de escuelas primarias que me parecen valiosos y que informan sobre cuál fue la tarea que espiritualizó y humanizó la virtualidad. Obviamente, sin desvalorizar la idea de que la presencialidad es importante, pero siempre y cuando las condiciones de las escuelas y del momento de la pandemia lo permitan.

## testimonios

### Maestra 1 (Reina)

Desde el principio de la cuarentena se hicieron intervenciones muy individualizadas.

Por parte de las y los docentes y todos los miembros del equipo interdisciplinario. Desde conseguir el teléfono en donde se encontraba la niña/o, y empezar la comunicación uno a uno atendiendo a las dificultades informáticas. Ida y venida de videos personales, adaptación de los archivos enviados, varios formatos distintos para la misma actividad. Por ejemplo en pdf, en audio, en video de youtube, en imagen (jpg).

### Maestra 2 (Silvina)

Al comenzar la cuarentena, pensé que sería muy complejo el apoyo pedagógico a la distancia, y más en las escuelas en las cuales ni siquiera nos conocían. Poder armar acuerdos, propuestas para niños y / o niñas de los que solo conocíamos el nombre o que a pesar de conocerlos/as, no podríamos acompañar su aprendizaje desde la presencialidad. Para lograr la comunicación con la conducción primero, y luego, con los docentes, fue un proceso de varias semanas, con algunas idas y vueltas que demoraron el trabajo.

A pesar de todo, considero como un logro lo construido hasta el momento ya que después de las primeras instancias de comunicación "entrecortada", se pudieron armar propuestas para alumnos y alumnas que no tienen acceso a la conectividad o que necesitan otro tipo de consignas y/o actividades para desarrollarse.

Quiero compartir algo muy significativo para mí ya que la semana pasada surgió la idea de armar cuadernillos con la docente de cuarto grado para alumnos y alumnas que están necesitando otra forma de abordar los contenidos o que no tienen la posibilidad de seguir las actividades en forma virtual, presentándonos con un proyecto conjunto como docentes de cuarto y de apoyo. Por otro lado, siento como un obstáculo lo que refiere a las devoluciones de las actividades de los alumnos y alumnas. Pienso las propuestas, como mencioné anteriormente, consensuando con algunos docentes en algunos casos y con otros compartiendo y mostrando mis ideas. Cada docente me cuenta cómo van trabajando los pibes, pero no tengo un seguimiento concreto de lo que van haciendo y creo que eso perjudica en parte, mi trabajo. Yo tengo en cuenta una continuidad en las secuencias pero me falta la respuesta de los estudiantes. En este contexto, uno va aprendiendo y construyendo con lo que se puede pero es importante para mí, poder visibilizar lo positivo y lo que no lo es tanto.

### Maestra 3 (Esther)

El tema que voy a abordar para contar la experiencia que estamos llevando a cabo durante este período son "las condiciones económicas de las familias de los alumnos y alumnas del grupo C." Cuando hablo de condiciones económicas me refiero a su contexto laboral y tipos de ingresos. En este caso, las familias de muchos de nuestros alumnos, tienen un tipo de trabajo informal. Sus ingresos

son bajos y sus condiciones económicas dependen de las asignaciones familiares (AUH), plan, es y subsidios del Estado. Entonces me pregunto: ¿qué tipo de acceso a la educación pueden tener los alumnos y alumnas de este grupo, cuando la situación de vida a la que se enfrentaban a diario es resolver el ingreso económico? Ines Dussel, menciona en su texto "Desigualdades sociales y desigualdades escolares en la Argentina de hoy. Algunas reflexiones y propuestas":

Con la transformación de la economía y la sociedad a lo largo del siglo XX, también se transformó la relación entre la sociedad y la escuela; la masificación, paralela a la contracción del mercado de empleo, pone más peso sobre la escuela y los más descalificados desde el punto de vista de la escolarización tienen muchas más chances de ser excluidos sociales que antes. Las miradas, entonces, se ponen sobre la escuela, y se le pide que desarrolle toda una batería de programas y estrategias para cumplir mejor su función igualadora (Inés Dussel 2004).

Partiendo de lo que expresa Dussel, podemos pensar que la escuela es depositaria de las problemáticas sociales y a su vez la que debe dar respuestas a todas las condiciones socio-económicas. Es por esto que muchas de las familias en esta coyuntura que vivimos se preocupan más por el bolsón de comida que por las tareas de sus hijos. Esto tiene que ver primero con la falta de alimentos que tienen algunas familias y segundo con el avance del desempleo o empleo informal. Entonces me pregunto ¿qué lugar ocupa la escuela y como docentes, qué rol debemos adoptar? Es por esto que asumí la responsabilidad de trabajar con el grupo a partir de elegir diferentes dispositivos de acceso al aprendizaje.

Implementamos la impresión de un cuadernillo con actividades para ser retirado en el momento en el que buscan el "Bolsón de comida".

También se dispuso de un teléfono celular con WhatsApp para enviar consignas y propuestas al grupo. A veces también actúa como medio de contención a las familias que no disponen de computadoras o enviar una palabra de aliento a los alumnos. Otra de las prácticas que realizamos ocasionalmente es el llamado telefónico vía celular a las familias para orientarlas en la búsqueda de material en internet, en el Google drive y para conversar y conocer la situación emocional de los alumnos y alumnas del grupo. Pensar en una práctica inclusiva es repensar nuestra práctica y en el contexto de crear un aula virtual, como es el zoom, considero que muchos de los chicos y chicas quedan excluidos por falta de dispositivos acordes a la exigencia o porque no disponen de recursos económicos para continuar solventando la educación de sus hijos.

### Maestra 4 (Sonia)

Siento que la labor como docente hoy es más importante que nunca, porque al estar lejos de nuestros estudiantes, es mi intención generar confianza para que no sientan tanto la distancia

que crea en cierta forma lo virtual y las características de la Escuela de hoy.

Es fundamental cuidar todos los aspectos, sobre todo los no visibles a través no sólo de lo pedagógico e inclusivo, sino también el abocarme al sustento de las emociones de nuestros niños y niñas.

Me sucede que, debido a mi experiencia de tantos años y ámbitos diferentes, contemplo más todos los aspectos y más me preocupó, inclusive el perceptivo tan necesario con el grupo por ser adolescentes. El cuidado de producir un contexto real y mágico a la vez por lo sorpresivo, brindando seguridad por medio de las aulas virtuales y abrir los caminos a nuestros jóvenes con herramientas para la vida. Por lo tanto, el despliegue pedagógico es también considerar que, están en un contexto emocional fuerte debido a la pandemia y es necesario contemplar los niveles de ansiedad, expectativas que pueden no construir, los procesos de comprensión y que el vínculo no se considere un hecho sino una construcción permanente, porque al no estar cerca de ellos, no sabemos cómo transitan los vertiginosos cambios que cuesta a los adultos y mucho más a los adolescentes. Mi intención es dar todas las herramientas viables para suavizar éstos días y que no dejen huellas, sino sensaciones que puedan regularse de la mejor manera posible y hacerlos partícipes como ciudadanos de hoy y no del futuro como explica Tonucci en una de las audiencias que nos comparte: que los niños, niñas preguntan, cuestionan y hasta establecen roles en la sociedad, pero no con tanta facilidad los adolescentes ¿será por el miedo? ¿Por que pierden el incentivo a la pregunta e inclusive se conforman con las respuestas que escuchan?

El miedo es una emoción universal presente en todas las culturas y va cambiando de una forma gradual, dependiendo de la manera en que el sujeto experimenta la autoconfianza y autonomía y es común en la adolescencia sentir miedo: como el miedo a no ser aceptado, el miedo al amor y el miedo a lo que está por venir. Si bien empatizan, se muestran sociables con nosotras las docentes en la Escuela en cada reunión de zoom y buscan códigos en común, respondiendo a las situaciones y momentos agradables, también hay silencios, distancias con sus padres y procesan todos esos vertiginosos cambios y momentos con cierta incertidumbre y no es posible escucharlos si no se prestan al diálogo y a la reflexión. Es importante que puedan discernir para tomar decisiones, que aprendan a cuidarse y a cuidar al otro, son agentes de cambio y es fundamental que participen sin desconocer la importancia que tiene la Escuela y cuánto la necesitan, tanto como nosotros a ellos.

Considero que encauzar a los adolescentes a sentir que pueden, que tienen un mundo por descubrir en su interior es mi afán de hoy en este circuito de zoom y tecnología.

Siento que las familias también necesitan ser encauzadas porque, si no estamos con nuestros mensajes por WhatsApp, llamados, correo, Drive para organizar a sus hijos y convocarlos no podrían..., no pueden solos y la escuela se pierde. Sostener parecería nuestra gran tarea sin embargo, sigue siendo la pedagogía en su variedad de formas y circunstancias y, todo retoma su propio brillo, cuando un estudiante se descubre en una partitura desconocida. Así fue con Vale ayer en su retorno a Pedagogía. En especial, al dar a las consignas su propio temple. Se entusiasma con crear el cuento y conectar a los personajes cumpliendo el detalle de cuidar el vocabulario y cambiar su única palabra fuera de contexto por otra. Luego, ya que tiene el piano (al principio resuena hasta entonarse en la actividad), poner una melodía a esa producción que había escrito era la nueva propuesta y, de pronto, sostenido en ese encuadre y sincronización, demuestra una habilidad que desconocía: al terminar de diseñar la tapa del cuento y escribir cierta reseña de su escrito en la misma,

## CONCLUSIONES

La virtualidad ofreció a docentes y a alumnos y alumnas la oportunidad de explorar nuevas maneras de transmisión de conocimientos y puso de relieve la diversidad de modos de aprender, pero mostró algunas falencias por la falta de conectividad de zonas donde las vidas son precarias, y en tiempos en que las desigualdades sociales estuvieron más a la vista de quienes pudieron y quisieron ver. Hubo invenciones y creatividad de los docentes y de autoridades sensibles también en este tema.

estrategias docentes en espacios con baja conectividad y alta sensibilidad



mientras el docente del Equipo tipea el cuento en la compu que ya había terminado de crear el alumno, al sentir la nueva propuesta le doy un ejemplo de melodía al tomar el primer párrafo e improvisar con inmediatez una música que me permite acomodar la letra también el sonido del "Palo de Lluvia" y que tenga ritmo. En esa oportunidad de explorarse que se le manifiesta, surge esa veta de explosión musical donde, en ese brevísimo tiempo de silencio por no tocar el piano prestado que apenas conoce y estando en un estado de concentración no común en él, puede reproducir tal cual la melodía, como si la hubiera dibujado en su mente al escucharla por el zoom con ese sonido de instrumento y de mi voz cantando. Es una joven con hipoacusia pero su talento nos conmovió y la conmovió cuando de pronto levantó la mirada y dijo "estoy creando una obra de arte". Sus habilidades artísticas surgen seguramente, al tener la oportunidad y confianza para descubrirse y redescubrirse como en otras oportunidades escolares. También con Lucas, que tiene que cambiar de vivienda y de familia... y los adultos cuentan cómo intenta borrar su pasado y ciertos comportamientos que son difíciles para el nuevo grupo familiar y dónde esta escuela también empieza a pertenecer a su pasado... El sentirse fuerte en ese vínculo de miradas ida y vuelta para que pueda sostener ese espacio, en ese eje lúdico y pedagógico para tomar las herramientas necesarias, fue sentir que pudo en su primer encuentro de video llamada, disfrutar de crear a partir de las propuestas en el encuadre escolar, y sobre todo reír. En realidad siempre disfruté la felicidad de los niños y niñas, de los jóvenes estudiantes y por eso mi lema desde mi primer paso a una Escuela fue entrar sonriente, para encontrarme con ese espejo. Y hoy me genera doble cuota la sonrisa de nuestros queridos estudiantes ya que, me brindan no sólo su felicidad, sino esperanza, que ¡la tomo con devoción! para mi hija más joven que está prácticamente en silencio, hablando lo justo y haciendo tareas escolares sin dejar la tristeza de lo que genera la pandemia y a mí, sinceramente me parte el corazón.

Por eso, hoy, el dar la oportunidad de generar toda esa magia vía dispositivo, es permitir que se "encuentren" y a la vez convoca a que los adultos nos "encontremos", interactuando en ese vínculo con la misma gama de sintonía.

Poder hacerlos sentir felices, es una cuota más conmovedora que nunca y realmente es lo que me sostiene en mi deseo de seguir en este camino elegido y no perder la garra en el día a día.

### Maestra 5 (Claudia)

Pensar la escuela en este contexto para mí implica más preguntas que respuestas, es replantearme las propuestas, ¿qué es la escuela?, los vínculos, con alumnxs y con lxs colegas.

Cuando comenzó la emergencia todo era una incógnita, ¿cómo íbamos a hacer escuela? De a poco fuimos probando, primero fue priorizar el vínculo a través de la comunicación con las familias de lxs alumnxs.

Esto sigue siendo fundamental, siempre lo es, pero en este contexto adquiere otra dimensión ya que nuestro lugar de encuentro físico, "la escuela", no está; entonces es a través de las comunicaciones por whatsapp, las notas de voz, los llamados y los zoom donde se produce nuestro encuentro con lxs alumnxs.

Con la necesidad de encontrar algún tipo de encuadre para nuestra tarea, el zoom se transforma en lo más cercano al aula que tenemos, es un momento muy importante, nos vemos, nos escuchamos, lxs alumnxs pueden hablar entre ellos. Sabemos que ese encuentro se produce en un tiempo y espacio diferente pero con la convicción y la pasión de saber que estamos dejando huella, "Haciendo Escuela".

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

# guía

## de cursos y profesionales

ASOCIACION ARGENTINA Y LATINOAMERICANA DE EUTONIA  
**A.A.L.E.**  
 Fundada en 1988  
**EUTONIA**  
 FORMACION PROFESIONAL  
 CLASES Y TALLERES PARA TODO PUBLICO  
[www.eutonia.org.ar](http://www.eutonia.org.ar)

La **Asociación Argentina y Latinoamericana de Eutonía**, con 32 años de trayectoria en América latina difundiendo la Eutonía, fomentando la investigación y protegiendo los derechos de los Eutonistas Diplomados, realiza por 17º año consecutivo la Formación Profesional en Eutonía, otorgando el título de Eutonista. La formación, con una duración de 4 años, mantiene y actualiza los lineamientos y contenidos transmitidos en la 1ª Escuela de Eutonía en Latinoamérica creada y dirigida por la Ph. d. Berta Vishnivetz. Los integrantes del Consejo Académico y del plantel docente a cargo de las materias específicas de la carrera son Eutonistas Diplomados. Integran el equipo docente profesores nacionales e internacionales. Eutonistas invitados Diplomados en Copenhague-Dinamarca discípulos directos de Gerda Alexander: Dra. Berta Vishnivetz - Dinamarca y Jean-Marie Huberty-Luxemburgo. Más Información: [www.eutonia.org.ar](http://www.eutonia.org.ar)  
 E-mail: [info@eutonia.org.ar](mailto:info@eutonia.org.ar)

**Shiatsu** 指圧  
 Masaje Terapéutico Japonés  
  
 Ricardo Dokyu  
 Shiatsu Dokyu


La sesión de Shiatsu abarca 2 aspectos: uno integral y otro particular. • El aspecto integral es la aplicación del Shiatsu sobre todo el cuerpo para armonizar la circulación del Ki y estimular la función de los órganos internos. • El aspecto particular o focalizado es, de acuerdo al motivo de la consulta, el trabajo específico sobre el síntoma: contracturas musculares, rigidez, sensación de adormecimiento, cosquilleo u hormigueo en cuello y hombros, dolores a lo largo de la columna, dolor ciático-lumbar, dolores de cabeza, problemas digestivos, insomnio, estrés, mareos o sensación de vértigo, cansancio general, etc. El Shiatsu beneficia desbloqueando y activando el Ki - Energía Original promoviendo y restableciendo el equilibrio físico, psíquico y espiritual. Ricardo Dokyu comenzó la formación como terapeuta de Shiatsu en 1984 junto a su Maestro Zen Igarashi Ryotan en Belo Horizonte, Brasil. Más información: 4864-7253 o 15 6447 9869 [shiatsu.dokyu@gmail.com](mailto:shiatsu.dokyu@gmail.com)

  
**PSICOCORPORALIDAD BIOENERGÉTICA INTEGRADA**  
 LIC. MONIC AGRAS  
[www.monica-agras.com.ar](http://www.monica-agras.com.ar)  


**Psicocorporalidad Bioenergética Integrada.** Esta técnica desarrollada por la Lic. Monic Agras, propone impulsar en las personas el reencuentro con las potencialidades. Nuestra misión es favorecer la integración de los aspectos diversos de la estructura de cada persona. Esta psicoterapia está recomendada para los que quieren trascender sus miedos, sus obstáculos emocionales y los mandatos del entorno que le dijeron quién era o quién debía ser... Este trabajo. Si estás dispuesto a experimentar puedes contactarte con nosotros. La base de las Técnicas de Psicocorporalidad Bioenergética Integrada se funda en una investigación y elaboración desde diversas disciplinas: neurociencia, psicología, bioenergética, anatomía emocional, física cuántica entre otras, que operan la unidad mente-cuerpo-campo energético humano. •**En Rosario y Buenos Aires.** Para más Información conectarse al WhatsApp: +5491161777760 y +5493412641253.

**CLASES DE CANTO ENTRENAMIENTO Y REHABILITACIÓN VOCAL**  
  
 Online y presencial (CABA)  
**Valeria Filipini**  
 Lic. Fonoaudiología (UBA)  
[valefilipini@hotmail.com](mailto:valefilipini@hotmail.com)  
 1164983072 @voces\_alaire

Un espacio para trabajar la voz, teniendo como eje principal la salud vocal y su relación con la unidad cuerpo-mente. Destinado a quienes deseen optimizar su uso, cantar, mejorar sus posibilidades expresivas y/o tratar afecciones vocales (disfonías). Dirigido tanto a profesionales de la voz (cantantes, actores, docentes, locutores, etc) como a la población en general. Valeria Paula Filipini es fonoaudióloga, cantante, música. Estudiante de la carrera de Canto en la Escuela de Música Popular de Avellaneda. Fue docente en el Seminario de Técnica Vocal de la Lic. en Fonoaudiología (UBA). Actualmente, es docente en la carrera de Locución de la Escuela de Comunicación ETER, en el Instituto Superior de Formación Docente N° 82 y en el Conservatorio Superior de Música Manuel de Falla. Posee experiencia clínica en las áreas de voz y habla. Desarrolla su labor profesional en base a su formación con maestros certificados en el Enfoque Funcional de la Voz- Método Rabine. Correo electrónico: [valefilipini@hotmail.com](mailto:valefilipini@hotmail.com)  
 Tel: 1164983072 Instagram: [voces\\_alaire](https://www.instagram.com/voces_alaire)

**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 centrípeta. Uno de los descubrimientos más originales de Wilhelm Reich fue la **coraza muscular**: el tono muscular y el tono emocional están íntimamente relacionados. Las tensiones musculares crónicas bloquean la libre circulación de la energía vital. La estasis o estancamiento de esa energía se traduce en una inhibición para la expresión de la angustia y del placer. Las contracciones musculares crónicas devienen espasmos automáticos e inconscientes debido a impulsos congelados y emociones retenidas en los músculos, formando una coraza que se defiende de estímulos internos y externos. Los bloqueos musculares siguen una disposición céfalo-caudal segmentada: ocular, oral, collar, pectoral (incluye miembros superiores), el diafragmático, el abdominal y el pélvico (incluye miembros inferiores). La terapia reichiana es una invitación para contactar corazas musculares, identificar y ablandar resistencias, aflojar tensiones emocionales y lentamente disolver bloqueos energéticos y osteo-articulares profundos. "Tal vez haya en nuestro inconsciente corporal más de lo que sabemos conscientemente acerca del cuerpo". •Lic. Marcelo Della Mora. Psicólogo. M.N. N° 21.682. Teléfono: (011) 4982-5546. \* [mdellamora@intramed.net](mailto:mdellamora@intramed.net)

**Improvisación Creatividad en movimiento Expresión Corporal**  
  
**Sandra Reggiani**  
 Talleres regulares e Intensivos  
 4382 8855 [sandrareggiani@yahoo.com.ar](mailto:sandrareggiani@yahoo.com.ar)

Un espacio dirigido a todas aquellas personas interesadas en la propuesta, independientemente de su formación y su ejercicio profesional. •Dedicado a: -desarrollar tus capacidades de movimiento y expresión, dándole forma a tu universo imaginario de modo personal y colectivo. -Adentrarse en la especificidad del arte del movimiento dando cabida a tu singularidad. -Profundizar en el conocimiento teórico práctico de la improvisación y la composición como vías de conocimiento y desarrollo artístico. -Reflexionar a partir de las experiencias y de analizar material bibliográfico y fílmico. -Implementar estrategias de supervisión y seguimiento para profesionales de la educación y la escena. Talleres regulares. Sandra Reggiani es Profesora IUNA y CCG San Martín. Informes: 4382 8855 [sandrareggiani@yahoo.com.ar](mailto:sandrareggiani@yahoo.com.ar)

ESPACIO  
**LA VOZ Y EL CUERPO**  
 INVESTIGACIÓN, ENTRENAMIENTO Y EXPERIMENTACIÓN.  
 Lic. Paola Grifman  
 ÁREA TERAPÉUTICA Y EXPRESIVA  
 GRUPOS DE ESTUDIO Y SUPERVISIÓN  
 (011) 6380-4017  [lavozelcuerpo](https://www.facebook.com/lavozelcuerpo)  
[www.patoblues.blogspot.com](http://www.patoblues.blogspot.com)  
  
[espaciolavozyelcuerpo@gmail.com](mailto:espaciolavozyelcuerpo@gmail.com)  
 instagram @paolapatogrifman

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

•Bioenergética  
 •Danza Butoh  
 •Recursos expresivos  
 Dra. Patricia Aschieri  
 antropología de la performance  


**Encuentros Individuales y Grupales.** Bioenergética •Danza Butoh •Recursos expresivos. ••Liberá tu corporalidad en movimiento y viví un proceso de empoderamiento personal. Patricia Aschieri es Artista Investigadora. Dra. en Antropología. Coordina el Área de Investigaciones en Artes Liminales del Instituto de Artes del Espectáculo de la Facultad de Filosofía y Letras (UBA). Profesora del Departamento de Artes de la misma institución y de la Licenciatura en Psicomotricidad (UNTREF). Se formó en Danza Butoh, como coordinadora de Recursos Expresivos en el Instituto de la Máscara y como Bioenergista en el Instituto Argentino de Análisis Bioenergético. Es también Jurado de los Premios Teatro del Mundo. E-mail: [poesiocorporalenmovimiento@gmail.com](mailto:poesiocorporalenmovimiento@gmail.com)  
[www.facebook.com/patricia.aschieri](https://www.facebook.com/patricia.aschieri)  
 Instagram: @patriciaaschieri  
 web: [www.patriciaaschieri.com.ar](http://www.patriciaaschieri.com.ar)

# guía Gene

de cursos  
y profesionales



**Instituto para la Gimnasia Consciente de la Dra. Irupé Pau.** La Gimnasia Consciente es un aprendizaje del funcionamiento postural del cuerpo propio. Al tomar conciencia de las asimetrías, desarrollar la sensibilidad propioceptiva, la imaginación, la memoria, mediante la ejercitación consciente de la musculatura, se logra adquirir el conocimiento para lograr el buen sostén. A través de la conciencia y la experiencia del cuerpo como unidad, de la elaboración de dicha práctica en relación a las cuestiones teóricas de la anatomía y la biomecánica, se logran grandes cambios en nuestra manera de estar en el mundo, para poder realizar cualquier actividad en armonía, en un equilibrio tónico muscular y sin dolor. •Mientras dure la pandemia estamos dando clases virtuales individuales o en grupos reducidos. •Damos clases: Aline Dibarboure Pau, Verónica Krieg y Marina Figueiras. Todas nosotras somos Profesoras de Gimnasia Consciente formadas por la Dra. Irupé Pau. Facebook: *Gimnasia Consciente Metodo de la Dra Irupé Pau* •Informes: gimnasiaconsciente39@yahoo.com

**CLARISSA MACHADO**  
INTEGRANDO EN MOVIMIENTO

Danza Movimiento Terapeuta R-DMT  
Conectango Desarrollo Personal - Tango Terapia  
Danza Consciente Método Flow Dance

[www.clarissa-machado.com.ar](http://www.clarissa-machado.com.ar)  
(+54) 9 11 6447-5575 - CABA

Brindo atención con cuidado y profesionalismo, ofreciendo distintas alternativas para que vivas una experiencia terapéutica acorde a tus necesidades. Utilizo las dinámicas de movimiento para que puedas acceder a tu sabiduría corporal, facilitando la integración mente-cuerpo-emoción-espíritu y generando salud y bienestar. **Atención ONLINE, individual y grupal.** •Sesiones psicoterapéuticas de Danza Movimiento Terapia •Conectango Desarrollo Personal® sesiones para desarrollar inteligencia emocional y habilidades sociales •Talleres en Movimiento •Sanación Energética - Método Bárbara Brennan •Armonización Vibroacústica con cuencos tibetanos. Soy Danza / Movimiento Terapeuta con registro R-DMT, creadora de CONECTANGO-Desarrollo Personal®, Tango Terapeuta en la Caravana de la Memoria, facilitadora Método Flowdance, docente universitaria. Informes y turnos: @clarissamachadointegrandoenmovimiento @integrandoenmovimiento. Celular +54 911 64475575 info@clarissa-machado.com.ar www.clarissa-machado.com.ar



**Danza Movimiento Terapia**  
"Puede que en el movimiento encuentres los significados que estás buscando y así experimentes un renovado sentido de vitalidad y resiliencia"

Seguimos en **Modo online**  
Individual y grupal

Coordina:  
**SUSANA GUIRAGOSSIAN**  
Licenciada en Psicología, DMT-R, Especialista en Psicoterapia Cognitiva Integrativa y Psicología Perinatal. Docente universitaria. Socia de la AADT y ADTA.

+549 11 61252672 info@opcionar.com.ar  
Instagram @opcionar.ar Facebook: Opcionar/  
www.opcionar.com.ar

En el Espacio de DMT de Opcionar, el movimiento y la expresión encarnada se integran a la experiencia psicoterapéutica como proceso de búsqueda de significados personales más adaptativos y saludables. En un tiempo de profundos cambios en el entorno, entender, adaptar y avanzar suelen ser objetivos problemáticos y desafiantes. Estos movimientos generan dificultades en el desarrollo del proyecto de vida, malestares físicos indeterminados, una capacidad empática empobrecida y habilidades sociales poco desarrolladas e inefectivas, escasa posibilidad de regular las emociones adecuadamente y la necesidad de duelar pérdidas de diversos tipos. Los diferentes grados de malestar que suelen registrarse -tanto a nivel intraindividual como interindividualmente- pueden abordarse adecuadamente desde la DMT y la Psicoterapia Integrativa en un diseño ajustado a la necesidad de quien o quienes consulta/n. El Espacio DMT de Opcionar funciona en estos tiempos de modo ONLINE y recibe a quienes deseen acercarse y conectar.



**LEA KAUFMAN**  
**MOVIMIENTO INTELIGENTE**

Tu Postura mejora  
Tu mente se armoniza  
Tus emociones se calman

**Marilyna Massironi**  
Maestra Certificada Internacional  
Especialista en Incorporación de Conciencia

marilinamassironi@gmail.com IG: @Marilyna Massironi  
Facebook: LK Movimiento Inteligente Argentina

**LK Movimiento Inteligente®:** Técnica de conciencia corporal creada y diseñada por Lea Kaufman basada en los fundamentos de Feldenkrais. A través de su práctica se logra la autorregulación del sistema nervioso entrenando la atención y desarrollando la propia imagen mental. No hay impedimentos físicos ni de edad, cada persona la realiza según sus posibilidades. Mejora la postura, las emociones se armonizan pasando del malestar al bienestar. Pionera dentro de la Educación Somática en ofrecer contenido online, permite el acceso a sus clases desde cualquier lugar del mundo. Marilina Massironi, Maestra Certificada Especialista en Incorporación de Conciencia. Clases presenciales en Bs. As., Clases online y Talleres en diferentes ciudades del país. Info: (011) 4074 3269 marilinamassironi@gmail.com, IG: @MarilynaMassironi, Fb: @LKMLmarilinamassironi

**PUERTAS ABIERTAS**  
ANDARES DANZA INCLUSIVA

investigación

Es un proceso de búsqueda, no de respuestas

54 9 299 4056103

DANZA | INCLUSIÓN | PEDAGOGÍA

«Puertas Abiertas», el libro de Claudia Gasparini, relata algunos de los viajes realizados por el grupo Andares. Reseña actividades de ese colectivo en localidades de Neuquén y Río Negro con su proyecto de difusión y formación en danza inclusiva. Contiene escenas de clases, reflexiones y preguntas sobre esta pedagogía singular y la manera de gestar espacios que la reciban, alojen y enseñen a todas las personas, fortaleciendo la trama que las une: el deseo, las acciones y el pensamiento. Se completa con textos poéticos escritos con la vibración de algunas clases, e imágenes tomadas por el grupo fotográfico Son Miradas Neuquén. Claudia Gasparini es profesora de educación inicial y especial. Profesora de Danza Inclusiva, método DanceAbility. andaresdanza@fundacionfabricadeartistas.org



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  
TALLERES PARA CHICOS  
LO NUESTRO ES PURO TEATRO

Paraguay 4171, CABA  
[www.rioabierto.org.ar](http://www.rioabierto.org.ar)

• **Formación en el Sistema Río Abierto.** Duración 3 años. Modalidad teórico-vivencial. Un fin de semana por mes. Título reconocido 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. •Liberación de la voz: Un espacio de autoconocimiento a través de la voz. Soltando el control y permitiendo que el sonido emerja de nuestro cuerpo podemos descubrir un modo más rico de percibirnos a nosotros mismos. •Lo nuestro es puro teatro: donde el conflicto y el hábito se convierten en juego y transformación. •Talleres para chicos: incentivar la imaginación, la creatividad, el registro corporal, la plástica, el movimiento, el contar y crear cuentos, y generar conciencia grupal. ••Fundación Río Abierto- Paraguay 4171, CABA -tels: 4833-0813/6889 Mail:info@rioabierto.org.ar www.rioabierto.org.ar



**Gabriela González López**  
Cuerpo, Artes Escénicas

FORMACIÓN Y ENTRENAMIENTO EN TÉCNICAS CONSCIENTES E INVESTIGACIÓN ARTÍSTICA

Intensivos y talleres con Maestras Invitadas:  
Eutonía- Neuroanatomía- Sonido Escénico

contactogabrielagonzalezlopez@gmail.com  
Facebook: @cuerpoyartescenicass  
WhatsApp: +54911 6353 0934  
www.gabrielagonzalezlopez.blogspot.com

**Acompañamiento de Procesos Creativos.** Clases Individuales y Grupales. **Propuestas Virtuales y Presenciales.** Talleres grupales bimestrales y trimestrales 2021: •Grupo de estudio del sistema consciente para la técnica del movimiento (para personas con conocimiento previo del sistema de Fedora Aberastury). •Cuerpo y empoderamiento en los aprendizajes creativos: Orientaciones pedagógicas y herramientas metodológicas (para docentes de teatro, técnicas corporales y otros aprendizajes desde el cuerpo). •De los huesos a la imaginación (un espacio de entrenamiento que articula técnicas corporales conscientes con técnicas de interpretación y creación escénica). •Talleres confirmados: Taller - Grupo de estudio del Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento. / Encuentro mensual: Oído interno: percepción, memoria y creatividad. / Jornada de Eutonía a cargo de María Beatriz Sylvester.



**CENTRO DEL CUERPO**

Yoga con elementos  
Movimiento integrador  
Masaje terapéutico  
(sistema propio)  
Terapia corporal

Talleres y cursos  
Individuales y grupales  
Presenciales y virtuales

**Lic. Alejandra Lieberman**  
Psicóloga (UBA). Terapeuta corporal.  
+5491162957939 | @centrodeltuerpo  
alejandralieberman@gmail.com  
English spoken

**Centro del Cuerpo.** Masaje terapéutico (sistema propio). Movimiento integrador. Yoga con elementos. Clases terapéuticas (rodillas, espalda baja, caderas, pies, espalda alta, escoliosis, cuello). Terapia corporal. •Clases presenciales y virtuales. Más Información: @centrodeltuerpo. Lic. Alejandra Lieberman +5491162958939 English spoken. alejandralieberman@gmail.com

**Perla Tarello**  
"Diagnóstico en el trabajo corporal"

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

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



# guía

de cursos  
y profesionales

**MANOS ANDINAS**  
Escuela de masajes

**Talleres de  
Iniciación al Masaje**  
Dra. A. M. Gabriela Perrotta

Talleres intensivos de verano  
Capacitación - Tratamientos

- En Bariloche:  
Mayo - Septiembre - Noviembre
- En CABA Módulos Mensuales  
2do fin de semana de cada mes

[www.medicinaybienestar.com](http://www.medicinaybienestar.com)  
Manos Andinas Baires  
Cel. 11 1541 949293

**Escuela de Masajes Manos Andinas.** Entrenarse –conocer y saber como funciona el masaje, transforma un toque instintivo habilitando la posibilidad de brindar alivio.

- Area Capacitación:** Talleres de técnicas básicas de masaje – la precisión anatómica - masaje relax - descontracturante –terapéutico –deportivo. Masaje miofascial – masajes para situaciones especiales: mujeres embarazadas, pacientes añosos o con limitación de la movilidad. Integración energética – lectura corporal - niveles inicial y avanzados todos los meses - Inscripción previa.
- Area tratamientos:** Medicina del bienestar - abordaje Psicoimmunoneuroendócrino. Técnicas de integración corporal –fangoterapia – masoterapia. Ejercicios de corrección postural –tratamientos individuales y grupales.

**Talleres de Iniciación al Masaje:** •En Bariloche: Fechas en Mayo - Septiembre. •En CABA Módulos Mensuales: técnicas básicas nivel inicial. Masaje deportivo. En Buenos Aires talleres integrativos técnicas y teorías un fin de semana por mes, Dra. A. M. Gabriela Perrotta. [manosandinas@gmail.com](mailto:manosandinas@gmail.com) Celular: 11 1541-949293 Manos Andinas Baires. [www.medicinaybienestar.com](http://www.medicinaybienestar.com) En Bariloche organiza Patricia Gentiluomo. Cel.: 0294-4917393. [fbook Bariloche Manos Andinas](mailto:fbook.BarilocheManosAndinas). Mail: [masajeprofundobariloche@hotmail.com](mailto:masajeprofundobariloche@hotmail.com)

**1gugul**

**DIÁLOGOS ENTRE  
CULTURA DIGITAL  
ENERGIA Y  
CORPORALIDADES**

[www.1gugul.com](http://www.1gugul.com)

**Grupos de investigación sobre transformaciones de lo corporal en tiempos de digitalización.** Estudios culturales de consumo de videojuegos, series y redes sociales. Destinado a maestrxs, profesores, formador de formadores, docentes en formación, sobre transformaciones de la cultura y consumo digitales interactivos.

- Coordinadora. Carolina Di Palma.** •**Equipo multidisciplinario** que investiga desde el punto de vista de la cultura, las tecnologías digitales y su influencia sobre infancias y juventudes.
- Talleres de capacitación** a gabinetes pedagógicos y orientación a profesionales de la salud sobre transformaciones de los corporal en tiempos de Apps, Videojuegos y Series. [www.1gugul.com](http://www.1gugul.com) Instagram @1gugul

**Héctor Frattini**  
Psicoanalista y docente

**Sábados 9:45**  
Consultar por otros horarios

**TAI CHI - KUNG**

Escuela Yang

(maestro Liu Pai Lin)

Espacio optativo de lectura de textos asociados a la práctica

Atención psi. y clases online

1167843631

Tai Chi Chuan y Chi Kung, junto al Lian Gong Tao son, fundamentalmente, prácticas de la atención. Un tipo de meditación en movimiento que promueve el encuentro con la mayor relajación posible, incluyendo tanto la del cuerpo como la mental. Contribuye además a mejorar la postura; fortalecer y elongar los músculos; aliviar dolores musculares y articulares; aliviar las tensiones físico/emocionales que traban la respiración; mejorar equilibrio y coordinación. Es posible participar de una clase sin cargo. Héctor Frattini, quien coordina, también es psicoanalista y atiende adolescentes y adultos. Contacto: [hectorfrattini@yahoo.com.ar](mailto:hectorfrattini@yahoo.com.ar) WhatsApp 1167843631 <https://www.facebook.com/taoypsicoanalysis>

**Expresión Corporal - Danza**

Clases individuales y grupales  
Talleres combinados

**Cristina Soloaga**

Profesora Nacional  
Expresión Corporal -  
Licenciatura Composición  
Coreográfica (UNA)

2065-9525 / 156 685 3926  
[csoloaga60@hotmail.com](mailto:csoloaga60@hotmail.com)  
Facebook: **Cuerpo Danza Terapia**

**Expresión Corporal- Danza y Recursos Expresivos.** Más de 25 años de trayectoria en la docencia y en la expresión artística a través de distintas disciplinas.

- Talleres: Movimiento y voz. Salud y Creatividad.** Grupales. Personalizados.
- Programa "Somos vitales". Teatro y Expresión Corporal. Adultos mayores.
- Área Corporal. Co-dirección Fundación Acuario.** Promoción de la salud integral y cuidado del planeta.
- "Movimiento y Voz" en elenco teatral. Cristina Soloaga. Profesora Nacional de Expresión Corporal. Licenciatura Comp. Coreográfica. IUNA. 2065-9525. 156 685 3926. [csoloaga60@hotmail.com](mailto:csoloaga60@hotmail.com) [www.cuerpo-danza-terapia.blogspot.com](http://www.cuerpo-danza-terapia.blogspot.com) Facebook: [cuerpo danza terapia](https://www.facebook.com/cuerpo-danza-terapia) Facebook: Quisiera hablar con Renee

**LATIDO AMERICANO**  
escuela de percusión corporal

**PERCUSIÓN CORPORAL  
COMO LENGUAJE ANCESTRAL**  
[www.latidopercu.com.ar](http://www.latidopercu.com.ar)

**Percusión Corporal Latinoamericana.** A través del lenguaje conectamos el pensamiento con la corporalidad para estimular el desarrollo psicomotriz y habilitar canales expresivos de creación y libertad. Trabajamos con el sonido en movimiento por el cuerpo como potencial de autoconocimiento y transformación social placentera. Abordamos las emisiones vocales, los movimientos expresivos y la percusión corporal con movildades sonoras diseñadas por Maximiliano Maglianese y aplicadas al mapa de rítmicas latinoamericanas mediante repertorios testimoniales. Brindamos talleres, capacitaciones, asesoramientos didácticos, artísticos y terapéuticos desde la música corporal. También podés sumarte a la comunidad de la escuela y recibir contenidos semanalmente. Para más info visitá nuestra web [www.latidopercu.com.ar](http://www.latidopercu.com.ar) y contactanos [latidopercu@gmail.com](mailto:latidopercu@gmail.com) o al 3424301510 y 3424484543.

**ESFEROINTEGRACION**

**Síntesis de técnicas corporales con fisiobalones**

Clases regulares

Clases para embarazadas

**Dra. Marta Jáuregui**

011 4523-7076  
[www.martajauregui.com.ar](http://www.martajauregui.com.ar)  
f [esferointegracion](https://www.facebook.com/esferointegracion)

**Esferointegración** es una síntesis de Técnicas corporales desarrollada a partir de Esferodinamia, Yoga e Integración Somática, con el sustento del conocimiento médico de Anatomía y Fisiología. Se trabaja con una concepción integral de nuestra arquitectura, que permite un entrenamiento cuidadoso, intenso y seguro. Se amplía la conciencia del contenido visceral y el trasfondo permanente de la respiración. Se trabaja orgánicamente para mejorar el funcionamiento y la armonización de todos nuestros sistemas, a lo que se suma el permanente estímulo de las respuestas de equilibrio provocado por la inestabilidad de las esferas. La Esferointegración puede ser practicada a cualquier edad, permite la recuperación o mejoría del bienestar general, previene lesiones, alivia dolores y genera el reencuentro placentero con el movimiento. Para mayor Información comunicarse al teléfono: 011 4523-7076// 15 61 07 96 16// [martajauregui@yahoo.com](mailto:martajauregui@yahoo.com) facebook: [esferointegracion](https://www.facebook.com/esferointegracion)

**ESCUELA EXPRESIÓN HUMANA**

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

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

• **CLASES DE EUTONÍA** •  
Para Todo Público

Informes: 4862-5171  
[eutoniakaplan@gmail.com](mailto:eutoniakaplan@gmail.com)  
[www.fridakaplan-eutonia.com](http://www.fridakaplan-eutonia.com)

Frida Kaplan Personalidad Destacada de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en el ámbito de la Salud. Clases on line de Eutonía, para todo público. Parejas embarazadas, método Frida Kaplan. Secuencia de toque en contacto con el bebé. Informes: [eutoniakaplan@gmail.com](mailto:eutoniakaplan@gmail.com) [www.fridakaplan-eutonia.com](http://www.fridakaplan-eutonia.com) WhatsApp 11 61572314

**PREPARACIÓN PERSONAL en EUTONÍA**

( ESPACIO )  
**EUTONÍA**  
ACTIVA

**La Preparación Personal en Eutonía:** es una formación pensada para personas que quieran aplicar las herramientas de la Eutonía en su vida cotidiana y en sus ámbitos de trabajo. Destinado a docentes, artistas de todas las especialidades, psicomotricistas, profesores y practicantes de yoga u otras áreas del movimiento, etc.

- Exploraremos las aplicaciones prácticas que pueda tener para cada participante en su propia especialidad. El temario se completa con las nociones de cuerpo y organismo, tono muscular y su relación con el desarrollo postural evolutivo, historia y Pedagogía de la Eutonía, y nociones anatómicas.
- El programa se desarrollará desde Abril a Diciembre de manera virtual los días lunes de 10,30 a 12,30hs. **Se otorgan certificados de asistencia y carga horaria.**

Claudia Del Vecchio/ Mariana Schwartzman, eutonistas diplomadas de la 1ra Escuela de Eutonía en Latinoamérica. Dirigida por Berta Vishnivetz •Inscripciones y Consultas: [espaciodeutonía@gmail.com](mailto:espaciodeutonía@gmail.com) Whatsapp: +5491136291693 / +5491141687539

**Cantar es posible**

**Taller grupal de iniciación al Canto**

Docente: Edith Scher ☎ 15 68756433

**Cantar es posible.** Taller grupal de iniciación al canto. Si te gusta mucho cantar pero no te animás esta propuesta es para vos. Docente: Edith Scher, directora del grupo de teatro comunitario Matemurga de Villa Crespo. Desde 2002 da talleres de canto comunitario en todo el país. Contacto: 15 68756433.

**TopiA** Año XXXI  
N° 91  
Abril 2021

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

**Editorial**  
Ponerle luces a la oscuridad  
Enrique Carpintero

**Dossier: ¿Qué nos está dejando la pandemia?**  
Renán Vega Cantor, César Hazaki, Marcelo Rodríguez, Ricardo Silva, Mirta Zelcer

**Pandemia, trabajo y psicoanálisis**  
Entrevista a Lise Gaignard

**Área Corporal**  
Cuerpos en pandemia, apuntes de una vigilia  
Patricia Mercado

Coger sin forro.  
Riesgo y clínica psicoanalítica  
Carlos Alberto Barzani

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

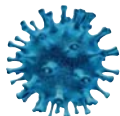


**SALUD**

escribe: Sandra Reggiani

## & mis días con covid

### crónica de una experiencia infectada



La autora de este texto no pudo escribir su artículo para el informe de aborto de esta edición de Kiné, pero casi sobre el cierre, nos envió esta interesante reflexión sobre las peripecias de quienes atraviesan un contagio sin consecuencias graves. Un tránsito con muchas incertidumbres.

**Estaba sumergida en hacer nacer una reflexión que articule la relación entre lo que queda trunco y se aborta, y lo que fertiliza y deviene obra dentro de los procesos de creación, cuando fui interceptada por una noticia indeseada.**

Un mensaje en el whatsapp me anuncia, «durante la semana que viene no realizaremos las clases, estoy con gripe y pérdida del olfato, los resultados del hisopado develarán la verdad». Un gran interrogante me abraza, los protocolos fueron ejecutados a la perfección, los barbijos en su lugar, es la primera clase del día, hay ventanales de ambos lados que garantizan la ventilación completa del aula, y están reforzados por ventiladores. Es imposible, respiramos intensamente, es cierto, pero el aire circula, no hay contacto físico, se respetan los metros por persona, cada uno realiza la clase en su cuadrado, nos cambiamos el calzado, nos ponemos el alcohol en las manos, nos toman la temperatura al llegar... no puede ser, me digo mientras pienso en cómo aprovechar esa mañana libre....

**Al finalizar ese día comienza a aparecer un dolor intenso de cabeza, un estado ¿gripal?, y repito como un mantra: No puede ser...**

Y no fue ahí. Pero fue... (¿dónde? ¿cuándo?). Porque al día 2 se agrega la fiebre... ya es el mediodía mientras participo de una reunión por zoom y pienso... para qué seguir esperando... ¿dónde realizan hisopados? comienzo a buscar por internet laboratorios pagos, puestos del dispositivo detectar, ¿qué hay cerca de mi casa?, ¿en qué horario atienden? ¿vamos ahora? No, vamos mañana... el malestar aumenta, interrumpo la presencia en la reunión, buscamos el barbijo, el alcohol, el DNI, finalmente salimos y nos acercamos al puesto de salud ubicado en el Teatro Colón; nota de color en medio de esta situación

más trágica que festiva. Pasillo de los carruajes, otra vez alcohol en gel, agregar al barbijo otro nuevo. Protocolos, distancias, fichas, preguntas, ¿síntomas? ¿contactos estrechos? ¿datos?

Logramos que nos realicen el estudio, volvemos a casa pensando cual será el resultado y comenzamos a esperar, bancar con paciencia el resultado, tratando de identificar los síntomas, tomar algún antifebril que no tape los síntomas, esperar, sin desesperar... confirmar la infección del contacto estrecho, esperar y seguir esperando... hasta que al día siguiente el teléfono suena y una voz desconocida pregunta por mí, esta vez no es para venderme un paquete bancario. Son casi las 21 hs., y me dan los resultados, dicen que mi estudio dio positivo, el de mi compañero no, sólo el mío. Comienzan a hacer preguntas, muchas, una tras otra, imposibles de asimilar: con quien vivo, si tengo síntomas, cuáles, si tuve contacto con alguien contagiado, etc. etc. etc.

**Atino a preguntar como seguir: «si la fiebre no le baja con antipiréticos, si no puede respirar al hablar, llame al 147, sino espere en casa».**

Con esos indicadores precisos corto la llamada telefónica y me sumerjo en un viaje nuevo, ¿tenemos que aislarnos? Recién nos abrazamos, ahora ya no podemos, estoy infectada ¿en dónde puedo encontrar información? ¿de qué modo puedo establecer un seguimiento médico? Ensayo la solución infalible: lo «googleo»... y descubro infinitas páginas que hablan de prevención, las proporciones entre agua y alcohol, el tiempo de eficacia de la lavandina, la importancia del barbijo y las estadísticas de detectados y fallecidos nacionales e internacionales que nos acompañan cada día desde febrero 2020, momento en que esta peregrinación itinerante se inició, sin pausa ni decadencia.

Agradezco que esto suceda ahora, un año después, recuerdo los rituales de aislamiento y el pánico que supimos construir por si esto nos sucediera o sucediese... porque ahora el distanciamiento sustituyó al aislamiento, y volvimos a vernos en las calles, tomar un café, la fobia a la enfermedad se relajó un poco... des-

canso y sigo buscando... digo: soy yo que no se buscar, pido ayuda...

**Hasta que llego a la sencilla y elocuente conclusión de que esta es una información no relevada, irrelevante para la gran parafernalia cibernética dedicada a estadísticas, prevención y casos graves.**

Y entonces, reflexiones existenciales sobrevienen sin que necesite acudir a una lectura filosófica...

**¿será que la muerte importa más que la vida? ¿será que la ignorancia permite vender más y mejor?**

Me voy a dormir, si hay algo que voy a hacer por estos días es dormir... Después, puedo contarte detalles de mi viaje: robarle cada segundo de vitalidad a la enfermedad, hacer todo lo que puedo y nada de lo que no puedo, postergar compromisos, pedir ayuda, buscar registros de infectados recuperados, revisar el estado de situación del círculo estrecho en donde me contagié, hacer el seguimiento de quienes estuvieron cerca de mí cuando contagiaba sin saberlo.

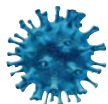
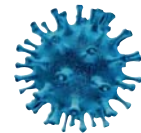
**Una intranquilidad inmensa me acompaña hasta que compruebo que no fui multiplicadora de la infección, uff... respiro y sigo arrebatándole segundos a la morbilidad de la enfermedad.**

Reposo lo necesario, recupero un poco y hago algo, lo que puedo, no lo que quiero, ni lo que esperan que haga... exactamente lo que puedo, ni más ni menos, y sí, lo hago porque quiero, estoy exceptuada, la enfermedad te dispensa del compromiso, la necesidad no, ahí estoy yo, necesitando poder...

Tengo días un poco más enérgicos, días mas desdibujados y lánguidos, en donde focalizar la vista o la audición equivalen a decir «misión imposible». Sólo puedo esperar a que pase, porque en algún momento esto va a pasar, me digo...



**Y la red afectiva sin dudas, es la que hace la gran diferencia, el acompañamiento sencillo, perseverante, cariñoso, acompasado, una llamada, un mensaje de voz, una canción, una comida rica, un antojo, un sticker.**



Acciones que te permiten estar juntxs en la distancia y con lo disponible, abrazan tus miedos, resuelven tus imposibles del día y de momento son la única medicina, no es una metáfora, son LA medicina, junto con el descanso, el agua y la paciencia. Claro que no es la historia de todos los casos, es una, y la de algunxs otrxs tantxs, que por fortuna no llenamos la estadística de camas de terapia intensiva, ni de internaciones comunes, ni de noticias fúnebres, transitamos en un anonimato sin estrellas ni información circulando. Alteraciones perceptivas sutiles surgen a borbotones: que me duelen los ojos y los oídos, que me pincha la piel de los párpados, que tengo unas cosquillas en el paladar mientras me pica la lengua y huelo todo, incluso un olor que antes no existía. Me arden la lengua y el paladar pero no tengo la frutilla del covid, no perdí el gusto ni el olfato...

Una vez reestablecida, con el alta en mano, camino, y mientras lo hago, vuelvo a descubrir cada vereda como una nueva vereda, y cada paso como el primero, cual turista de mi propia vida, con las pequeñas alteraciones perceptivas oscilantes. Si emerger de esta travesía que deja huellas, además del conteo por los días de convalecencia, y las canciones que algún afecto cercano supo adjuntar a cada día transitado, son los mensajes y la proximidad de muchas personas que acompañan el minuto a minuto de esta incertidumbre los que hacen la gran diferencia.

**A un año del inicio de esta nueva realidad, es llamativa la ausencia de registros que den cuenta de tránsitos intermedios, no traumáticos, relevados sólo como una cifra cada día y en cada medio.**

Esto que sucede con esta infección se repite con otras tantas problemáticas que nos interpelan.

En qué consiste convalecer esta infección, cuales indicadores son de riesgo, mucha sintomatología atípica respecto de otros virus infecciosos aparece y no es relevada en ningún sitio, ningún informe, ninguna nota. Esa información asociada a las variables, es la que nos permite transitar y acompañar la problemática de un modo reflexivo, no reproductivo, asociado al discernimiento y al ejercicio responsable de los propios actos, independiente del rol que te toque transitar.

**Porque es claro, para poder elegir necesitás saber, y no se trata de convertirnos en especialistas, sino de poder acceder a información básica. Decidir en la ignorancia es como jugar al gallito ciego, o a la ruleta rusa...**

Para poder elegir necesitas discernir. Entonces una oda a la sensibilidad reflexiva brota, implorando por un mundo más amable, menos sensacionalista, tan amigo de los tránsitos como de las estadísticas, de los procesos como de los resultados, que pueda dar cuenta de la inmensa humanidad potente que nos abarca, porque los contenidos y modos de comunicar también construyen realidad y la transforman...

**Sandra Reggiani**, Doctorando en Artes (UNA). Titular de la asignatura Improvisación. Directora del Grupo de Experimentación en Artes del Movimiento, UNA, DAM. sandrareggiani@yahoo.com.ar

# & terapias complementarias

escribe: Mabel Alejandra Dávila



## La importancia de una integración segura y responsable

Las terapias complementarias son utilizadas conjuntamente con la medicina convencional para brindar un abordaje terapéutico holístico.

**Se usan en general para potenciar recursos naturales en el organismo mediante la generación de respuestas neurobioendócrinas, favoreciendo la relajación, el manejo del dolor, la disminución de los síntomas adversos de tratamientos invasivos y propician la regulación emocional, entre otros.**

No son terapias alternativas y tienen comprobación científica y metodología de aplicación, pero no tienen competencias destacadas dentro del estudio universitario, y podemos decir que es casi un problema a nivel mundial.

Hoy en día el uso de las Terapias complementarias es cada vez mayor entre la población con patologías donde la atención holística y la mejora de la calidad de vida, son una prioridad.

En muchos países estas terapias no están reguladas completamente para su uso o estudio y no están plenamente incorporadas en el sistema de salud, colocándolas, a veces, inalcanzables para los pacientes por lo costosas que son. Muchos países, como Ar-

gentina ni siquiera tienen una regulación establecida para su aplicación, generando inconsistencias. Esto coloca a los profesionales de la salud en una compleja decisión para incluirlas en los tratamientos.

Cada día son más los pacientes que consultan por el uso de TC y los médicos no tienen el conocimiento suficiente y comprobado sobre las mismas, complejizando el asesoramiento para su administración hasta el grado de desprestigiarlas o desestimarlas.

El Libro de Medicina Interna Harrison's Principles of Internal Medicine, 20e, en su capítulo 469, Complementary, Alternative, and Integrative Health Approches, hace referencia a que los médicos se enfrentan con regularidad a retos difíciles a la hora de ofrecer asesoramiento y educación al paciente sobre prácticas complementarias. Es una preocupación especial para todos los médicos por la seguridad incierta y las prácticas que generan esperanzas inapropiadas, porque, aunque el público pueda creer que natural es igual que seguro, está claro que los productos naturales pueden ser tóxicos y las terapias manuales, nocivas.

Además, cabe destacar que las Estrategias de la Organización Mundial de la Salud 2014-2023 sobre este tema, manifiestan la importancia de que la Medicina Tradicional y Complementaria sea de acceso universal y propone una serie de objetivos para su promoción, recomendando a los Estados Miembros

que establezcan políticas para su reconocimiento, regulación e integración en los Sistemas Nacionales de Salud.

**Muchas universidades, en diferentes partes del mundo, también muestran actualmente, la necesidad de alentar a los formadores de las carreras médicas, a desarrollar y ampliar el espectro de la medicina integral en los planes de estudio.**

Además, resaltan la necesidad de emplear un enfoque en el desarrollo y la aplicación de las competencias para los estudiantes, no solo centrándose en que reciban información de las TC y su prevalencia, sino también incluyendo investigación y atención en el uso seguro de algunas de ellas, y respaldo por parte de la profesión médica. Esto liderará el camino hacia la atención integrativa redundando en el beneficio de cada paciente.

En Argentina, cada vez hay una mayor preocupación por la falta de regulación, conocimiento y protocolos de bioseguridad para su uso que se suma a la confusión de los pacientes basada en el concepto de que lo natural es igual a seguro. Muchas veces la mala práctica o el desconocimiento hace que las terapias naturales resulten nocivas combinadas con otros tratamientos médicos.

El uso de las Terapias Complementarias en Cuidados Paliativos es de amplio conocimiento, pero no de acceso simple y masivo. Por ejemplo, actualmente, ante la problemática Covid, estas prácticas no fueron consideradas esenciales y no pueden ser parte de los tratamientos y cuidados, dejando a los pacientes, sobre todos aquellos de alto riesgo, sin acceso a las mismas.

Es necesario ser parte de este proceso de cambio y proveer la integración de estas terapias en instituciones sanitarias y la capacitación universitaria sobre el tema tanto para los alumnos de las carreras médicas como para la formación de los terapeutas complementarios para poder estar a la altura de un profesional universitario de la salud.

Llevará un tiempo prudencial y necesario de estudio e investigación en pos de una medicina integrativa para toda la población mundial, pero podemos hacerlo con respeto entrega y dedicación a los pacientes y compromiso para ser parte del cambio.

**Mabel Alejandra Dávila** es Terapeuta complementaria, formada en reflexología, aromaterapia, pintura terapéutica, acompañamiento terapéutico, medicina integrativa, neurociencias y herramientas para el manejo del estrés y rehabilitación neurocognitiva. Docente en las carreras de grado de las facultades de Ciencias Médicas UBA y UNCUYO en Terapias Complementarias y docente en Reflexología en la Asociación Argentina de Medicina Integrativa.

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



**SMCIEC**  
CENTRO DE INVESTIGACIÓN & ESTUDIOS CORPORALES  
DIRECCIÓN: SILVIA MAMANA

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



Sedes del CIEC:  
Palermo (CABA),  
La Plata, Maschwitz (Bs. As.),  
Asunción (Paraguay),  
Carlos Paz (Córdoba),  
Rosario (Santa Fe),  
Santiago del Estero,  
General Roca (Río Negro),  
Bogotá (Colombia),  
Caracas (Venezuela),  
Lima (Perú),  
Madrid y Valencia (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 de Educador Somático del Movimiento (SME) Certificación internacional (SBMC, EEUU)**  
El programa SME no tiene requisitos de inscripción, los cursos que lo componen se pueden tomar en forma individual, y en cualquier orden.  
**Se entrega certificado de asistencia por curso.**

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

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

**Cursos cortos de Esferokinesis Online y presencial**



**Tel: (54-11) 15-6591-9621**

[www.esferokinesis.com/ciec](http://www.esferokinesis.com/ciec)  
Facebook: Esferokinesis Argentina



## Susana Estela

**CUERPO Y ARTES**


TALLERES • FORMACIÓN • TERAPIAS

*Los recursos artísticos en la coordinación grupal.*

*Curso teórico-vivencial para enriquecer la práctica profesional con instrumentos del movimiento, la plástica y el teatro*

Cuerpo y Arte vía Zoom | Argentina | Brasil | España |

[www.susanaestela-artes.com](http://www.susanaestela-artes.com) • 4861-2406  
• [susanaestela@gmail.com](mailto:susanaestela@gmail.com) / [correo@susanaestela-artes.com](mailto:correo@susanaestela-artes.com)



**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](mailto:kesselmansusana@gmail.com)  
[susana@loskesselman.com.ar](http://susana@loskesselman.com.ar)

**ESTUDIO KALMAR STOKOE**



**EXPRESIÓN CORPORAL**  
arte salud & educación

---

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

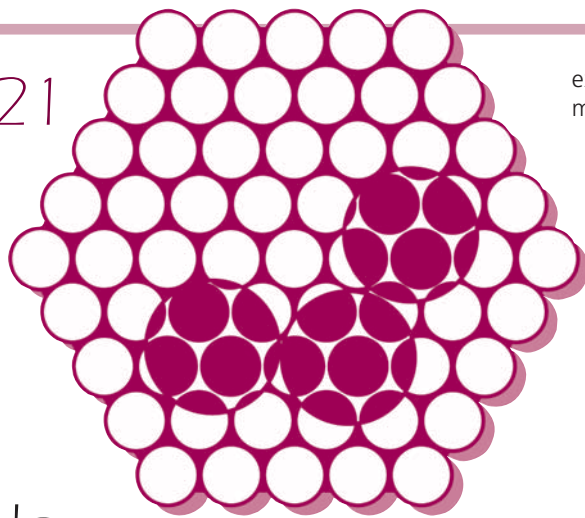
& convocatoria 2021

## MoTrICS

Movimiento  
de Trabajadores  
e Investigadores  
Corporales  
para la Salud

construyendo la

# memoria



El 1er "Encuentro Argentino de Trabajadores e Investigadores del Movimiento Corporal para la Salud" fue convocado en agosto de 1986 por el Maestro Juan Falzone (fundador del Consejo Argentino de la Danza) y organizado desde Extensión Cultural del Centro Cultural Gral. San Martín de Buenos Aires. En el programa hace "una convocatoria abierta a los trabajadores e investigadores del movimiento corporal para la salud de diversas áreas, ya sea como terapia, prevención o recreación." Y expresa el deseo de continuar la labor "organizando futuras reuniones que nos permitan ir desarrollando, profundizando y acrecentando los conocimientos sobre el tema."

Esta propuesta ha sido la piedra fundacional del MoTrICS y la potencia del deseo de Juan Falzone continúa resonando. En el año 1993, el MoTrICS comenzó a funcionar como grupo autoconvocado y autogestivo, sin ningún apoyo oficial, llamando a ese VI Encuentro "Afianzando la creencia en nuestra propia valía", sosteniendo y desarrollando los espacios y áreas de trabajo ininterrumpidamente hasta el año 2002 en que realizamos nuestro XV Encuentro.

En el año 2000 realizamos el Primer Encuentro Latinoamericano de Lo Corporal "Descubriéndonos Cuerpoamericanos". Los nombres de nuestros encuentros y nuestras convocatorias dan cuenta del compromiso social de nuestras prácticas.

Quienes de una u otra forma

habitamos el MoTrICS supimos ser tejedores de una Red Móvil de ideas, producciones y actos.

**Los Encuentros Anuales duraban cuatro días con talleres vivenciales, ponencias reflexivas, mesas redondas y foros de discusión y elaboración.**

Como parte de esa red también creamos y sostuvimos las Áreas del MoTrICS, donde proponíamos actividades grupales desde una coordinación también grupal:

**Talleres de Profesionales para Profesionales, Área de Investigación, Área Clínica, Videoteca y Publicaciones, Área de Trabajo en la Comunidad, Área de Educación.**

Con modalidades de funcionamiento abiertas a quienes quisieran participar y producir con otros.

En nuestro VI Encuentro decíamos: "Como habitantes de este tiempo y de este suelo, convocamos a abrir espacios y a sostenerlos, para poder así hacer nuestro humilde aporte a esta sociedad donde transcurren nuestras vidas."

### MoTrICS 2020

Lo corporal continúa convocándonos, todavía nos interpela en un presente que impacta los cuerpos no sólo en lo real de su biología, sino también en el aislamiento, en la falta de contacto, en los miedos, en las angustias, en la profundización de las precariedades económicas que sumó la pandemia al deterioro económico.

**Pensando que es nuestro momento de reconstruir redes que ensayen formas de resistencia, redes que resistan y produzcan, abrimos el grupo MoTrICS 2020 a fines del año pasado.**

Ya en 1993 decíamos: "El Movimiento de Trabajadores e Investigadores Corporales para la Salud no es un nombre ni un espacio vacío. Sólo seguirá siendo si es sostenido por el deseo y el cuerpo de los profesionales de nuestro campo. Se trata de que en los nuevos apuntes de esta historia esté el calor que da la presencia de los cuerpos que la escriben." De este modo y desde estas perspectivas, en este presente, convocamos y nos convocamos a la producción de un colectivo de Lo Corporal que se construya "produciéndonos y produciendo".

Como en el X Encuentro de 1997

expresamos "Porque construir la memoria es trabajar para no olvidar".

**Comenzamos este nuevo espacio trabajando y digitalizando nuestras publicaciones y videos para rescatar la historia y los discursos de personas fundamentales de nuestro campo.**

Ya publicamos en el muro de MoTrICS 2020 ediciones de distintas Mesas Redondas con participaciones de Patricia Stokoe, Ignacio Lewkowicz y Estela de Carlotto, y habrá más. Inauguraremos también un Canal de YouTube donde subiremos este material y otros que logremos recuperar.

Es nuestro deseo revitalizar estos hilos para entretener la red con las nuevas generaciones, en esta actualidad histórica y social, y poder producir reflexiones y acciones con memoria y posibilidad. Pensar los cuerpos y vivenciarlos es pensar a las personas en sus posibilidades y condiciones concretas de existencia, y desarrollar estrategias para la salud, la educación y el arte. El cuerpo, los cuerpos, siempre son un territorio político.

### Nuevas formas de la red

En estos nuevos tiempos nos preguntamos: ¿Cómo pensar hoy dispositivos que sean potencia de producción en esta nueva modalidad con participación virtual en las redes? A los "clips" de video, se agregaron los "Textos y texturas del MoTrICS", publicando textos y tapas de libros de autores fundamentales del movimiento corporal y comentarios para impulsar la reflexión y el intercambio de textos entre quienes los tuvieron digitalizados.

**Desde aquí convocamos a la memoria creativa, no a la que funciona como un almacén o una biblioteca.**

Sino a la facultad que conserva y elabora los textos, buscando en el arcón de nuestras vivencias y conocimientos. El recuerdo, textura, es el

estímulo que activa la memoria para revivir el pasado que tenemos olvidado. Por eso se dice que recordar es volver a vivir. El recuerdo es el mejor aliado de la memoria. La memoria y el recuerdo tienen en común que combaten el olvido y generan aprendizaje.

En este nuevo diseño de las áreas también surgió entonces la idea de los Foros del MoTrICS: "Grupos de espacios" para intercambiar ideas, textos, proyectos, y planificar un encuentro por Zoom para potenciar el intercambio.

**Por cuestiones prácticas, cada Foro trabajará en un grupo cerrado de Facebook y tendrá un nombre sobre la temática que trabaja.**

Cualquier miembro del Grupo MoTrICS 2020 podrá participar en los Foros. Comenzamos con el primer Foro: "Lo corporal en tiempos de pandemia".

### Cómo participar

Quienes quieran sumarse al grupo MoTrICS 2020, nuestro enlace es <https://www.facebook.com/groups/motrics2020/>.

Los miembros de este grupo pueden participar en el Foro «Lo corporal en tiempos de pandemia: afectaciones y recursos».

Para que se constituya en un espacio de intercambio, la forma de incluirse en el Foro consiste en compartir un texto propio sobre el tema convocante, como si se continuarán nuestras voces en esos textos-presencia.

**Convocamos y nos convocamos a producir redes de palabras y acción.**

También necesitamos colaboradoras que puedan escanear y digitalizar nuestras publicaciones. Las publicaciones que ya hemos podido digitalizar pueden verse en forma gratuita en el sitio <https://issuu.com/motrics>

Bienvenidxs seamos a la celebración de la Producción y el Encuentro.

*Miguel Ángel Doña, Alicia Lipovetzky, Gabriela Marquis, Liliana Singerman y Carlos Trosman.*

## ESPACIO ESCUELA MOVIMIENTO EXPRESIVO SISTEMA MILDERTMAN

Talleres Regulares  
Talleres Intensivos  
Formación - Instructorado

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

Movimiento Expresivo - Sistema Milderman

[movimientoexpresivosm@gmail.com](mailto:movimientoexpresivosm@gmail.com) +54 9 11 3092 7365

## diseño gráfico

15-5625-5490  
[rdlongas@gmail.com](mailto:rdlongas@gmail.com)

revistas • libros • folletos

logotipos • afiches • catálogos

presentaciones • infografías

# & Tai Chi Chuan

escribe: Héctor Frattini

## no sirve para nada

Cuando me preguntan para que sirve el Tai Chi Chuan habitualmente me siento frente a una disyuntiva: legitimar la pregunta y enumerar sus beneficios para la salud física y el bienestar anímico o responder con algo que se me ha instalado con el transcurso de la experiencia de su práctica y apunta a la esencia de la misma: no sirve para absolutamente nada.

Claro, esta última es una respuesta árida y difícil de entender para los que no han transitado algo de esta experiencia o al menos tienen algún conocimiento teórico de sus fundamentos.

Comencemos por lo más fácil:

**el Tai Chi Chuan pertenece a la familia de las llamadas artes marciales internas de la tradición china.**

Y comparte este lugar junto al Pa Kua Chuan y el Hsing-I Chuan. Su origen, aunque impreciso, suele situarse alrededor del año 1650 en el seno de la familia Chen, si se hace caso a los registros históricos.

La tradición, por su parte, señala a Zhang Sanfeng, monje del templo taoísta del monte Wudang, como el creador de la técnica cerca del año 1200 de nuestra era.

Se dice que presencié desde una ventana del templo un combate entre una serpiente y un ave, que de acuerdo a quién lo cuenta es una urraca, golondrina o garza y los movimientos de estos animales en combate; con la victoria del reptil, forjaron su idea de que los desplazamientos curvilíneos, los retrocesos seguidos de veloces avances y la sutileza de esos desplazamientos eran más efectivos que los ataques violentos, duros y sin control.

Ideó, entonces, lo más característico y conocido del Tai Chi Chuan, un encadenamiento de movimientos que no tiene interrupción en su realización y que consiste en una sucesión de posturas y desplazamientos ligados a la defensa de golpes o aplicación de los mismos.

Esta secuencia, conocida como «forma», puede constar de diversa cantidad y tipo de movimientos dependiendo, entre otras variables,



Lo más característico y conocido del Tai Chi Chuan, es un encadenamiento de movimientos que no tiene interrupción en su realización y que consiste en una sucesión de posturas y desplazamientos ligados a la defensa de golpes o a la aplicación de los mismos.

mostrado en el conocido símbolo que intenta describir algo de este concepto de Tai Chi.

Símbolo de Ying Yang



Una de las tantas consecuencias de esta concepción es, para decirlo fácil, que cuando las cosas llegan a su máxima expresión, inevitablemente cambian. No cambian porque esté bien o mal que así suceda. Solo cambian. El cambio, la mutación, es una característica fundamental de la vida para esta concepción filosófica. El problema es si las cosas cambian y nosotros nos quedamos rígidos sin poder interactuar creativamente con el cambio. Tai Chi implica también Wu Chi, el vacío. Ambos son, de cierto modo, la misma cosa.

Todo lo que vemos y oímos está atravesado por el vacío, aunque nos engañemos permanentemente imaginando que todo tiene una consistencia de ser. Y esta creencia nos lleva a encarnar ese querer ser, que se transforma en querer tener. Entonces vemos como un valor saber (creer) que somos de tal o cual manera; que pensamos esto o aquello; que tenemos tales cosas o las conseguiremos. Acumulamos, cada uno a su modo: bienes materiales; saberes; dinero; trabajos; ideas; relaciones; valores morales. Acumulamos, acumulamos, acumulamos.

**Tai Chi Chuan es el arte que pone en práctica el principio del Tai Chi que implica cierto saber: que las cosas tienen su curso y cambian permanentemente, por fuera de nuestra voluntad. Que solo en el perder algo, en el despojarse de tantas falsas posesiones, es posible el encuentro con ese entusiasmo que hace la vida más liviana.**

Entonces la práctica más interna del Tai Chi Chuan rompe la lógica del acumular/consumir a la que estamos empujados permanentemente. No es un «me sirve para...» sino un «estar ahí», atento al momento presente, sabiendo que todo cambia y nosotros no estamos fuera, somos parte en ese fluir constante de la existencia.

Héctor Frattini es Psicólogo. Psicoanalista. Profesor de Tai Chi Chuan y Lian Gong Tao hectorfrattini@yahoo.com.ar



La ejecución lenta, con extrema relajación y una atención decidida, durante la realización de la forma, fortalece y estimula la circulación de este chi contribuyendo a un equilibrio del mismo con la esperable consecuencia de una mejora de la salud (o ayuda en la recuperación de enfermedades).

Mejora de la capacidad de concentración, disminución del estrés, mejora y aumento de la capacidad respiratoria, alivio de dolores musculares y articulares, mejora de la postura y un mejor estado físico y anímico en general.

A diferencia del Tai Chi Chuan, que es una práctica, Tai Chi es un concepto filosófico que postula que todo en el universo está constituido por el constante intercambio entre dos energías o movimientos nominadas como yin y yang. Yin es la cualidad de lo receptivo, lo suave, lo sensible. Yang es la cualidad de lo penetrante, lo fuerte, lo duro. No son energías absolutas y desconectadas, por el contrario, dentro de yang hay yin y dentro de yin existe yang. Esto es

del estilo de Tai Chi Chuan al que esa forma pertenezca. También puede ser ejecutada con objetos como por ejemplo una espada o palo.

La forma es realizada generalmente a un ritmo lento y con semiflexión de rodillas lo cual desarrolla una gran fortaleza en las piernas, un alto grado de equilibrio y la posibilidad de entender uno de los principios de la práctica de este arte tal como fue descrito por el maestro Yang Lu-ch'an (1799-1872): «La raíz está en los pies, la energía sube directamente por las piernas, es controlada por la cintura y es expresada en las manos y dedos. Desde los pies a las piernas y hasta

la cintura debe haber un completo flujo de chi».

Chi es un concepto de la medicina y de las distintas tradiciones de trabajo corporal chinas (tai chi chuan - dao yin - chi kung - lian gong, etc.) que define un determinado tipo de energía que circula dentro del cuerpo humano por una serie de canales o circuitos que la M.T.C. (Medicina tradicional china) denomina «meridianos».

Chi quizás también haga referencia a cierta vitalidad, energía de vida o entusiasmo, que se pone en juego en lo cotidiano, cuando se distienden los condicionamientos subjetivos que la aprisionan.

SUPERVISION  
TEORICO-CLINICA



Lic. Mónica Groisman

CLINICA DE LA TENSION / CUERPO-PSICOANÁLISIS

Psicoterapia Grupal: Movimiento y Palabra

CUERPO / IMAGEN / ENERGIA

Grupos terapéuticos - Clases virtuales

1565710001

monigroisman@gmail.com

INSTITUTO DE LA MÁSCARA

45 años  
CON CUERPO Y ALMA

Fundado en 1975

Directores: Dr. Mario J. Buchbinder  
y Lic. Elina Matoso

Uriarte 2322 4775-3135

www.mascarainstituto.com.ar

@institutodelamascara

@mascarainstituto

delamascarainstituto@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



cuando las lectoras

# escriben

El modo digital produjo un acercamiento inesperado con nuestro lector@s. Recibimos textos conmovedores, interesantes, participativos... Queremos compartir algunos para que esta ola no se interrumpa. Animate a proponer tu colaboración para las próximas ediciones.

mariángeles adduci  
la pandemia y el sujeto



En verdad el distanciamiento social es puramente distanciamiento corporal. Ya que gracias a la tecnología podemos ver al otro, conversar, reunirnos... Pero todo sin contacto.

otros dolores psíquicos producto de la falta de contacto corporal.

Nacemos en el seno de un cuerpo. El bebé cuando sale al mundo, lo primero que vivenciará es el cuerpo de la madre y lentamente se insertará en el cuerpo social, punto de partida de todo aprendizaje en las concretas condiciones de existencia en la que se encuentra el sujeto.

La subjetividad conlleva el contacto ineludiblemente.

Los sujetos a lo largo de la historia han sufrido tres heridas narcisistas. La primera, la teoría copernicana en la cual la tierra no es el centro del universo. Segunda la Darwiniana, el hombre descendiendo del mono. Tercera, el descubrimiento del inconsciente.

Del mismo modo, hay una cuarta herida: la del Covid 19, en la cual el hombre no puede manipular la naturaleza a su antojo, pues ésta se opondrá. Es la imposibilidad de gobernar la naturaleza.

Esta pandemia nos enfrenta a la incertidumbre del mañana, a los proyectos como motor de nuestros objetivos para llevarlos a cabo.

Cada día es igual al siguiente, sin cumplir con nuestros objetivos, nuestros deseos como motor de la existencia, lentamente se produce un dolor psíquico que será imposible eludir.

Es cierto que desde el primate siempre se han usado elementos de la naturaleza para construir armas, hasta utensilios para una variedad de elementos indispensables y usarlos en una diversidad de tareas.

Desde la primera guerra mundial en adelante es mucho más lo que se ha creado para destruir que para construir al planeta.

En este sentido creo que la naturaleza a través de incendios forestales, tsunamis, tornados, etc, nos está dando serios indicios de su malestar.

Freud en «El malestar de la Cultura» (1929) dice... «Cuadro sombrío, El malestar de la cultura tiene el color de su tiempo; el odio, la agresión y el aniquilamiento marcan su tónica, Eros y la pulsión de muerte. Quién puede prever el desenlace»...

En la modernidad se produce el surgimiento del capitalismo y la industrialización; el crecimiento de los mercados se asocia con una movilidad y cambio social de manera tal que el poder restringido de la ciencia se manifiesta en la persecución de un mejoramiento e innovación incesantes propios de una relación con la naturaleza y la sociedad.

Freud dirá también que existe otro camino: pasar al ataque contra la Naturaleza y someterla a la voluntad del hombre, empleando la técnica dirigida por la ciencia; así se trabaja con todos por el bienestar de todos. El más efectivo de los métodos, es el químico: la intoxicación. Freud lo denominará «el quita penas» de modo tal que nos impiden percibir estímulos desagradables.

Los sujetos saben que con ese «quita penas» siempre podrán escapar al peso de la realidad exterior, refugiándose en un mundo propio que ofrezca mejores condiciones para su sensibilidad.

En ciertas circunstancias aun llevan la culpa de que se disipen cuantiosas cantidades de energía que podrían ser aplicadas para mejorar a la raza humana.

**Maria Angela Adduci** es Psicóloga UBA, Psicóloga Social (1ra Escuela de Psic. Social fundada por el Dr. Pichón Riviere). Coordinadora de Trabajo Corporal. mariangelaaadduci@yahoo.com.ar

patricia chieme

entonces, escribir...

cuerpos en estado de protocolo

*El cambio está preparado, pero aún las cosas no ocupan su lugar...*

¿Se ajustará mi cuerpo a un nuevo derecho?

Escribir siendo ignorante y pretender explicar cuerpencias. Escribir cosas inútiles para proclamar al viento. Hacer florecer relatos que ordenen el mundo en un cuerpo que crea salud, que se autosana y se autodestruye en forma innata. Aquí declaro y suscribo la metamorfosis que se produjo gracias al protocolo. Bajo juramento manifiesto mis tanguencias frustradas, mi objeción de consumo, mi manejo del dolor, mi legítimo derecho a salirme del amontonamiento, mi jurada declaración de jenedencias y pavadas que se iniciaron con el silencio de mi panza.

En prueba de conformidad con lo expuesto viene a cuento mi relato:

*El cambio está preparado, pero aún las cosas no ocupan su lugar...*

mi propósito se dirige a convertir el hecho de escribir en una tarea feliz pero no puedo negar la incomodidad que siento al comenzar a hacerlo. Abro mi cuaderno que preparé durante varios días para que en cada carilla tenga a mi disposición un espacio vacío para ser llenado con palabras. A su vez a cada hoja le escribí una frase o párrafo de algún autor a que inicia a modo de disparador de una idea. Al abrirlo entro en un espacio que contiene tanta libertad que me abruma. Cómo se explica que esa molestia sea causada por la libertad y me provoque ganas de posponerlo o buscar una excusa para patearlo hacia adelante. Preciso, entonces, salir del ocultamiento y poder expresar lo que siento con detalles.

*El cambio está preparado, pero aún las cosas no ocupan su lugar...*

En todas las prácticas se presenta mi cuerpo y las sensaciones se adecuan. Estar dentro de casa por tiempo prolongado me dobla, me esconde, me presenta desde el pensamiento. La imagen mía se desdibuja. Cuando me baño me veo en el espejo y recorro mi cuerpo que no se muestra. Parece que mi imagen ya no tiene el peso que solía tener. Esa imagen construida por la ropa y el pelo se ha trastocado. Es extraña la idea que comienza a aparecer sobre mi sensación del cuerpo en la calle. Como si tapando la boca se tapara todo, como si nos alejáramos de las cosas vivas y sucias y nos acercáramos a las cosas muertas y limpias. En cada escena cotidiana que protagonizo florece la intimidad conmigo. Como cuando de niña tapaba mis ojos y creía esconderme entera.

*El cambio está preparado, pero aún las cosas no ocupan su lugar...*

Cuando caigo en la cuenta de que puedo hacer las cosas de manera simple y todavía siguen siendo importantes, es cuando todo se relaja y salgo del automatismo. Es como tener que recordar cada vez que lo que parece estar lejos se puede acercar. Cada simplificación de tareas implica dejar de ser sumisa ante las ideas que me atan las manos. ¿Dónde está mi lírica? ¿Dónde está mi satisfac-

ción? Creo que se fue arrinconando en el orden de las ideas. ¿Cómo leo, cómo comprendo, cómo comunico?

El camino se fue encolumnando, sin embargo, el miedo aparece y lo hace de forma contundente, se mete. Lucho para digerirlo y para que termine en el bajo fondo de los mundos. Las ideas que sustentan mis trabajos y mis tareas son fundamentales, fundacionales. Los trabajos manuales materializan mis ideas y me da mucho placer hacer cosas que me gustan. En otro extremo están las sensaciones de que no hay nada para hacer que sea importante. Esa idea me pone a mirar a las personas, a mirarlos mientras mis manos y piernas no se ven impulsados a nada.

*Época de transición del desorden, el orden que todavía no se completa...*

Cómo pensarme por fuera de todo lo que aprendí. Cómo escribir siendo nueva. Qué palabras utilizar para pensar por mí. Cómo se hace para dejar al otro pensar por sí. La vida se redujo a seguir la pulsión de sobrevivir para cuidar a mi familia y a un interior que es muy silencioso, apático. Soy una suma de intenciones geniales que luego se caen. La memoria tiene cuerpo, transcurre de experiencias que conozco mejor que nadie. Ajena, contaminada con lo que no es mío. Vivo para aprender que hay palabras que me crean, que los significados me asignan y que los territorios se heredan. Quise ser siempre un ser libre. Intervengo, opino, huyo, dudo, siempre. Mapa idéntico de este nómada cuerpo. Sin un mapa no puedo entrar en mí. El acto de velocidad regulado por el tiempo interno es una resistencia al sistema. Una lenta velocidad que encuentro en la espera.

*Época de transición del desorden, el orden que todavía no se completa...*

Mi vida está atravesada por la luz la luz que ilumina mi máquina de coser

la luz que se empieza a ir de a poco la luz en mi cocina a la mañana la luz de la luna en mi cama la que se aparta cuando preparo mi último mate

El dolor en mis ojos será por no llorar, por no contestar, por no mirar. Cuando lloro mi cara se hace redonda como la de la nena que fui. Mi padre murió en Villa Soldati. Él llevaba dentro de sí una danza, el tango. Mi persona se fundó sobre esa ausencia que era reemplazada por la música. Así tenía a mi padre en mis oídos y en el alma.

*Época de transición del desorden, el orden que todavía no se completa...*

Teoría gramatical de un despliegue, desenredo de mi esqueleto, mi cuerpo como texto donde se lee mi historia. Esqueleto de mi desenredo, teoría que dramatiza un cuerpo. Cómo reflexionar sobre todas las hazañas vividas siendo el cuerpo toda una epopeya. Así las cosas, somos como cartografías de sentido común y sentimientos hechos de cartón. Cómo sujetar piedras que nos hablan del río, cómo sujetar mundos con las

manos, con la conciencia. Cambiar no tiene palabras, es un estado corporal. Las mutaciones florecerán con todo y vientos. Qué derecho se ajusta a mi cuerpo. Qué pensamiento arrincona mis ideas. El lenguaje es un lugar que se abre después de mucho insistir. Veo mi escritura como si fuera un dibujo con perspectiva. Siento necesidad de escribir, el cuerpo se tornó misterioso, algo raro de entender. Las ideas rotan. Todas las vueltas que doy para llegar al presente, convencida hoy, de algo que mañana voy a despreciar.

Entonces, escribir...

Mi escritura es ignorante, fruto del juego, valiente. Es necesario quedarme sola con lo que pienso. Es necesario derrumbar la culpa.

Entonces, silencio...

Entonces, esperar...

Entonces, filosofía...

**Patricia Chieme** es docente en Gimnasia Postural de Despliegue y diplomada en Economía Social y Solidaria (Universidad Nacional de Quilmes)

natalia perez

apuntes de clases

1) Estrella de mar

Boca arriba aflojando el cuerpo en el piso, respirar, empezar de a poco a sentir que el centro es el ombligo, por allí respiramos y nos «alimentamos», como la estrella de mar desde allí salen los movimientos, el pulso, el ritmo.

Imaginars en un medio acuoso, silencioso y profundo, estamos en el fondo del mar... vemos y sentimos lo que queremos en este viaje azul profundo, podemos descansar en la arena, dejarnos rozar por un alga, nadar, flotar en la superficie, volver a sumergirnos...

Que los movimientos se inicien desde el centro: hacia las piernas, hacia los brazos, hacia la cabeza y hacia la cola... Van y vienen, marea medular.

¿Qué sensaciones aparecen en el fondo del mar?

2) En una clase exploramos el esternón. Una de las alumnas me hizo una pregunta que me movilizó: ¿el esternón protege al corazón ante una ruptura amorosa? Algunas otras preguntas para explorar: ¿se mueve mi esternón cuando respiro?, ¿en qué direcciones? ¿dialoga con las clavículas? ¿con las costillas? ¿con las dorsales? La punta del apéndice xifoides ¿la puedo tocar? ¿está hundida? ¿se mueve? ¿Qué aparece si dejo que mi esternón baile?

3) En su libro «Gramática de la fantasía» Gianni Rodari describe un viejo juego de «equivocar historias» donde se va trastocando cambiando el sentido y los personajes, dice que este es un juego más serio de lo que parece a simple vista y que se ha de buscar el momento apropiado... los niños son bastantes conservadores por lo general en lo que concierne a las historias las quieren escuchar siempre con las palabras de la primera vez... más adelante relata que este juego al principio puede irritarlos porque los hace sentir en peligro «a la aparición del lobo están preparados: la aparición de lo nuevo los inquieta porque no saben si será amigo o enemigo»... «en cierto momento - quizá cuando Caperucita Roja no tiene mucho más que decirles, cuando están listos para separarse de ella como de un viejo juguete gastado por el uso - aceptan que de la historia nazca la parodia, un poco porque ésta confirma la separación, pero también porque el nuevo punto de vista renueva el interés por la historia misma, la hace revivir en otro plano»

Pienso en esa suave transición de la que habla Rodari, del cuento «conocido» al inventado grupalmente, y elijo contarles un cuento que se llama «Un lugar cómodo, cómodo» (Didi Grau-Elba Rodríguez) cuenta la historia de una familia de tatúes que no encontraban un lugar en la selva donde hacer su casa.

Después de leerlos veo que lo que más los atrapa es la idea de esconderse y la de buscar armar la casa propia. Llevé telas y busco las sillas del salón de al lado, todos empiezan a desplegar, a moverse.

Mientras van armando, les voy preguntando sobre esas casas y estructuras y aparecen otros sentidos, otros animales; muy lentamente no estamos sólo en los escenarios que propone el cuento, algunos sí juegan a ser los tatúes, pero otros llegaron a la luna o están tomando algo en su pieza.

Es fácil cuando algo se «enciende», el tiempo pasa volando y cuesta explicarles que hay que desarmar y nos tenemos que ir porque se cumplió la hora.

**Natalia Pérez** es bailarina, profesora de expresión corporal y educadora somática. Autora del libro «Apuntes de clases».

#### Chi Kung (Qi Gong)

▪ **abril/mayo/junio: Clases Gratuitas en vivo de Qi Gong (Chi Kung), gimnasia china para la salud, Todos los martes a las 14 hs. de Argentina, 12 hs. de México, 19 hs. de Europa.** por Facebook con Carlos Trosman en <https://www.facebook.com/iiQGArgentina> Todos los viernes a la misma hora, la clase se repite en nuestro Canal de YouTube en <https://www.youtube.com/channel/UCZWXGxKP8VUgNqZRLfuqAsw>. Trad. en francés.

#### talleres de DMT

**Talleres abiertos a la comunidad via Zoom: 1) martes 27 de abril de 2021 de 15.30 a 17.00 horas, Tema: "Afrontando la incertidumbre desde la DMT"; 2) viernes 28 de mayo de 2021 de 18.00 a 19.30 horas, Tema: "Afrontando las fluctuaciones desde la DMT".** Consultas e Inscripciones: [info@opcionar.com.ar](mailto:info@opcionar.com.ar) Facebook: Opcionar/ Instagram [@opcionar.com.ar](https://www.instagram.com/opcionar.com.ar) 11 61252672.

#### cuerpo y artes escénicas

▪ **abril/mayo/junio: Talleres confirmados:** Taller - Grupo de estudio del Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento. / **Encuentro mensual:** Oído interno: percepción, memoria y creatividad. / **Jornada de Eutonía** a cargo de María Beatriz Sylvester. ▪ **Cuerpo, escena y empoderamiento:** orientaciones pedagógicas con Gabriela González López. Más información: [contactogabrielagonzalezlopez@gmail.com](mailto:contactogabrielagonzalezlopez@gmail.com) Facebook: [@cuerpoyartesescenicas](https://www.facebook.com/cuerpoyartesescenicas) WhatsApp: +54911 63530934 [www.gabrielagonzalezlopez.blogspot.com](http://www.gabrielagonzalezlopez.blogspot.com)

#### eutonía y música

▪ **abril/mayo/junio: Clases y talleres on line.** Tratamientos individuales. Instructorado en Relajación Activa. Psicodrama y Corpodrama. A convenir horario. Coord.: Susana Kesselman, Eutonista, Corpodramatista. Se otorgan certificados. Informes: 15 4050 0408 / 48048880. [kesselmansusana@gmail.com](mailto:kesselmansusana@gmail.com)

#### talleres percusión corporal

▪ **abril/mayo/junio:** Percusión Corporal Latinoamericana. A través del lenguaje conectamos el pensamiento con la corporalidad para estimular el desarrollo psicomotriz y habilitar canales expresivos de creación y libertad. Brindamos talleres, capacitaciones, asesoramientos didácticos, artísticos y terapéuticos desde la música corporal. Para más info visitá nuestra web [www.laticidopercu.com.ar](http://www.laticidopercu.com.ar) y contactanos en [laticidopercu@gmail.com](mailto:laticidopercu@gmail.com) 3424301510 y 3424484543.

#### meditación zen x zoom

▪ **abril/mayo/junio:** Encuentros **Zen x Zoom: jueves 19:50 hs. (gratis)** Ricardo Dokyu, monje budista zen. Más información en: [zen.actividades@gmail.com](mailto:zen.actividades@gmail.com) Facebook: Ricardo Dokyu.

#### instituto de la máscara

▪ **abril/mayo/junio: Formación en Psicodrama/Psicodramatista.** Miércoles de 18:30 a 21 hs. Modalidad virtual. Coordinan: Mario Buchbinder-Claudia D'Agostino. ▪ **Especialización en Clínica Corporal y Arte.** Jueves de 18:30 a 21 hs. Modalidad virtual. Coordinan: Elina Matoso-Claudia D'Agostino. ▪ **Seminario de Especialización en Psicodrama y Clínica Corporal** (Intensivo) Segundo sábado de cada mes de 10 a 13 hs. Modalidad virtual. Coordinan: Elina Matoso-Mario Buchbinder-Claudia D'Agostino. ▪ **Grupo Terapéutico** "Creación y Subjetividad". Lunes 18:45 a 21 hs. Modalidad virtual. Coordina: Mario Buchbinder. ▪ **Seminario:** "Aperturas del Psicoanálisis". Primer y tercer jueves de cada mes de 12 a 13:30. Modalidad virtual. Coordinan: Mario Buchbinder-Cristina Pausa. ▪ **Diagnóstico Corporal.** 3 encuentros individuales a convenir. Modalidad virtual. Coordina: Elina Matoso. ▪ **Talleres:** ▪ Construcción de Máscaras. Viernes de 18:30 a 20:30 ó Sábados de 11 a 13 hs. Modalidad virtual. ▪ Taller para la Exploración del Movimiento Corporal, a través de la danza del vientre, los elementos de la naturaleza y sus ritmos. **Martes de junio** de 18 a 20 hs (5 encuentros). En: Instituto de la Máscara. [www.mascarainstituto.com.ar](http://www.mascarainstituto.com.ar) Tel: 4775-3135. Facebook: [institutodelamascara](https://www.facebook.com/institutodelamascara) Instagram: [@mascarainstituto](https://www.instagram.com/mascarainstituto)

#### bioenergética danza butoh

**Encuentros Individuales y Grupales.** Bioenergética ▪ Danza Butoh ▪ Recursos expresivos. ▪ **Liberá tu corporalidad en movimiento y viví un proceso de empoderamiento personal.** Prof.: Patricia Aschieri. Info: [poesiacorporalennmovimiento@gmail.com](mailto:poesiacorporalennmovimiento@gmail.com) [www.facebook.com/patricia.aschieri](https://www.facebook.com/patricia.aschieri) Instagram: [@patriciaaschieri](https://www.instagram.com/patriciaaschieri) Web: [www.patriciaaschieri.com.ar](http://www.patriciaaschieri.com.ar)

#### expresión corporal-danza

▪ **abril/mayo/junio:** Taller Movimiento y Voz. Salud y Creatividad. **Lunes 19:30hs. Por Zoom. Clases Personalizadas:** Caminatas Lago, acielo abierto. Ejercicios energéticos. Grupales. Personalizadas. Solar del Aguador, en El Peligro. Abasto, La Plata. Informes: [csoloaga60@hotmail.com](mailto:csoloaga60@hotmail.com) Facebook [Cuerpo danza terapia](https://www.facebook.com/cuerpodanza) Coord.: Cristina Soloaga 1566583926.

#### Danza Movimiento Terapia

▪ **abril/mayo/junio: Talleres abiertos a la comunidad via Zoom.** Coord. Susana Guiragossian Inscripciones: [info@opcionar.com.ar](mailto:info@opcionar.com.ar) Facebook: Opcionar/ Instagram [@opcionar.com.ar](https://www.instagram.com/opcionar.com.ar) 11 61252672.

#### psicoterapia y movimiento

▪ **abril/mayo/junio:** ▪ Psicoterapia. Cuerpo/ imagen/ energía. Palabra y movimiento. Lic. Mónica Groisman. 15-6571-0001. [monigroisman@gmail.com](mailto:monigroisman@gmail.com)

#### formación masaje tailandés

▪ **abril/mayo/junio:** ▪ Cursos de Formación en Masaje Tradicional Tailandés y Lanna. Grupos reducidos. Formación personalizada. Más información: [escuelanuadthai@gmail.com](mailto:escuelanuadthai@gmail.com) [www.escuelanuadthai.com](http://www.escuelanuadthai.com)

#### LK movimiento inteligente

**sábados 24 de abril y 8 de mayo** de 10,30 hs a 13,30 hs. **Taller:** "Energía en Movimiento" Yoga y LK Movimiento Inteligente®. Taller virtual por Zoom con reserva anticipada. Guiado por Florencia Daneu (España) y Marilina Massironi (Argentina). Consultas e inscripciones: [florenciadaneu@gmail.com](mailto:florenciadaneu@gmail.com) y [marilinaamassironi@gmail.com](mailto:marilinaamassironi@gmail.com) IG: [@floredaneu](https://www.instagram.com/floredaneu) FB: [@LKMLmarilinaamassironi](https://www.facebook.com/LKMLmarilinaamassironi)

#### esferobalones

▪ **sábado 24 de abril** de 10 a 13 hs. Esferodinamia para embarazadas y acompañantes. Tema: Pujo y Periné. Modalidad Virtual. Coord.: Silvia Merlo y Anabella Lozano. Inscripción previa. 114 921 2313 [contacto@casaviva.com.ar](mailto:contacto@casaviva.com.ar)

#### sistema milderman

▪ **abril/mayo/junio:** El Sistema Milderman es una disciplina integral que articula técnicas de Expresión Corporal, dramatización, juego, yoga, danza, meditación, plástica griega, pintura expresiva y liberación de la voz, en una misma clase. ▪ **Talleres regulares e intensivos. Formación. Instructorado.** ▪ Modalidades: **Presenciales, Semipresenciales** ▪ **Online** en Sedes y Equipo con visión holística y transdisciplinaria. Coord.: Prof. Mariel Crispino. Info: +54 911 3092 7365 [movimientoeexpresivos@gmail.com](mailto:movimientoeexpresivos@gmail.com) [www.movimientoeexpresivosistemamilderman.com](http://www.movimientoeexpresivosistemamilderman.com) cel:

#### Qi Gong y shiatzu

▪ **abril/mayo/junio:** En Escuela de Shiatzu Kan Gen Ryu®, **Descuento 15 % a los suscriptores de Kiné.** Informes e inscripción: +54.9.1.6656.5215, <http://www.shiatzukanngenryu.com.ar/> [www.shiatzukanngenryu.com.ar/cursos\\_ba\\_03.html](http://www.shiatzukanngenryu.com.ar/cursos_ba_03.html) [www.iiqgargentina.com.ar](http://www.iiqgargentina.com.ar)

#### esferokinesis

▪ **abril/mayo/junio:** Clases, Cursos y formación en CIEC: Whatsapp: +5491165919621 Facebook: EsferokinesisArgentina [www.esferokinesis.com](http://www.esferokinesis.com)

#### laboratorio de improvisación

▪ **abril/mayo/junio:** ▪ Laboratorio improvisar y su imperfecto revés. Un encuentro mensual. Un sábado por mes de 10 a 14 hs. ▪ Charlas informativas gratuitas, (consultar días y horarios). Coord.: Sandra Reggiani. Entrevistas: [sandreggiani@yahoo.com.ar](mailto:sandreggiani@yahoo.com.ar)

#### sistema río abierto on line

▪ **abril/mayo/junio: Grupos de Trabajo Sobre Sí, - Río Abierto por Zoom: Martes de 19 a 21 hs.** Coordinan Fernanda Paradelo y Leonardo Piatti. ▪ **Miércoles de 19 a 21hs.** - Coordinan Basi Catopodis y Gabriela Segade. **Clases en los parques** - Para encontrarnos en un espacio seguro y acompañados de la naturaleza. **Clases abiertas con bono contribución.** Confirmar lugar de encuentro. ▪ **Movimiento vital Expresivo** Parque Las Heras. Eugenia y Fernanda - Lunes a las 10 hs. Contacto - 1123344899 o 1154016753. ▪ **Movimiento vital expresivo** Parque Rivadavia. Adriana y Ana Laura - Martes a las 10 hs. Contacto - 1166933711 ó 1140225763. ▪ **Caminata, movimiento y meditación** Jardín Botánico. Lidia - Martes 10 hs. Contacto - 1149893514. ▪ **Movimiento Vital Expresivo** Parque Las Heras. Cris y Pedro - Martes 18.30 hs. Contacto- 1144468689 o 1158928233. ▪ **Caminata, elongación, respiración y meditación.** Lugar de encuentro: Puerta del Jardín Botánico frente a Plaza Italia. Jorge - Jueves 9.30hs - Contacto - 91144184384. Clases online en: [fundacionrioabierto@gmail.com](mailto:fundacionrioabierto@gmail.com) Grilla horaria en [www.rioabierto.org.ar](http://www.rioabierto.org.ar)

#### entrenamiento de la voz

▪ **abril/mayo/junio: Un espacio para trabajar la voz,** teniendo como eje principal la salud vocal. Destinado a quienes deseen optimizar su uso, cantar, incrementar las posibilidades expresivas y/o tratar afecciones vocales (disfonías). Dirigido a profesionales de la voz (cantantes, locutores, actores, docentes, etc.) y a la población en general. -Valeria Paula Filipini es licenciada en Fonoaudiología (UBA), cantante, tecladista, música. Tel.: 1164983072 E-mail: [valefilipini@hotmail.com](mailto:valefilipini@hotmail.com) Instagram: [voces\\_alaire](https://www.instagram.com/voces_alaire)

#### danza inclusiva

**Clases abiertas.** Encontrar un lenguaje común. **Cursos y Jornadas de Formación.** Desde el cuerpo: aportes de la danza inclusiva a la educación inclusiva. ▪ Intensivo de DanceAbility con orientación pedagógica. **Asesorías. Actividades presenciales y en línea todo el año. Andares Danza Inclusiva.** Dir.: Claudia Gasparini. Face: AndaresDanzaInclusiva Insta: AndaresDanzaInclusiva Celu: +54 9 2994056103.

#### gimnasia consciente

▪ **abril/mayo/junio: Instituto para la Gimnasia Consciente de la Dra. Irupé Pau.** La Gimnasia Consciente es un aprendizaje del funcionamiento postural del cuerpo propio. ▪ **Damos clases:** Aline Dibarboure Pau, Verónica Krieg y Marina Figueiras. Todas nosotras somos Profesoras de Gimnasia Consciente formadas por la Dra. Irupé Pau. Facebook: Gimnasia Consciente Metodo de la Dra Irupé Pau ▪ Informes: [gimnasiaconsciente39@yahoo.com](mailto:gimnasiaconsciente39@yahoo.com)

#### eutonía - formación prof.

▪ **abril/mayo/junio:** Formación Profesional, Clases, Talleres, Seminarios. En Asociación Argentina y Latinoamericana de Eutonía (AALE). [info@eutonia.org.ar](mailto:info@eutonia.org.ar) - [www.eutonia.org.ar](http://www.eutonia.org.ar) Facebook: asociación argentina y latinoamericana de eutonía

#### clases de esferointegración

▪ **abril/mayo/junio:** ▪ Síntesis de técnicas corporales con fisiobalones. Clases regulares. Clases para embarazadas. Coord.: Dra. Marta Jáuregui. Más información: 011 4523- 7076// 15 61 07 96 16// [martajaregui@yahoo.com](mailto:martajaregui@yahoo.com) // f esferointegración

#### eutonía activa

▪ **abril/mayo/junio:** Un espacio para aprehender y reflexionar sobre los Principios de la Eutonía. ▪ **Seminarios, Cursos, Talleres.** Informes: Mariana Schwartzman: +5491141687539 y Claudia del Vecchio +5491141687539.

#### expresión corp./danza

▪ **abril/mayo/junio:** Talleres, Seminarios y Conversatorios anuales. Improvisación en Expresión Corporal - Danza. ▪ **Sensopercepción.** ▪ Talleres para niños. ▪ Talleres Pedagógicos para quienes trabajan con niños. **Clases virtuales por zoom y presenciales.** Contacto: [kalmarstokoe@gmail.com](mailto:kalmarstokoe@gmail.com) [@facebook: Estudio Kalmar Stokoe](https://www.facebook.com/estudio.kalmar.stokoe) / Instagram: [estudio\\_kalmar\\_stokoe](https://www.instagram.com/estudio_kalmar_stokoe) / Av. Monroe 2765 (CABA).

#### la voz y el cuerpo

▪ **abril/mayo/junio: Área expresiva: individual y grupal. Encuentros online.** Grupos de estudio, práctica y supervisión. Talleres intensivos: "La voz de los sueños", "Un viaje con la voz", "La voz como herramienta de transformación", "Recursos técnicos y expresivos para el autocuidado docente". Coaching vocal-corporal individual. Investigación y búsqueda vocal. Área terapéutica: abordaje psicocorporal. Sesiones individuales. Seminario Arteterapia: "Exploración e investigación en el proceso creador". Más información: Lic. Paola Grifman: (011)63804017 [espaciolavozyelmocuerpo@gmail.com](mailto:espaciolavozyelmocuerpo@gmail.com) FB: [lavozyelmocuerpo](https://www.facebook.com/lavozyelmocuerpo) [www.patobluess.blogspot.com](http://www.patobluess.blogspot.com) IG: [paolapatogrifman](https://www.instagram.com/paolapatogrifman)

#### anatomía funcional

▪ **abril/mayo/junio:** ▪ Investigación en Movimiento. Modalidad 4 Talleres mensuales de 5 hs. cada uno. Kinesióloga. Osteópata, Olga Nicosia. Info: [olganicosia@gmail.com](mailto:olganicosia@gmail.com) 15 4973-8425.

#### terapia reichiana

▪ **abril/mayo/junio:** ▪ Terapia reichiana para contactar y ablandar corazas musculares, disolver bloques 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)

#### danza expresiva

▪ **abril/mayo/junio:** ▪ Escuela para bailar en libertad. Grupos reducidos para comenzar, muy receptivos y mixtos. Protocolos de ingreso en pandemia. Por horarios de clases y actividades: Into: **FB o en Instagram** [@escuelaexpresionhumana](https://www.facebook.com/escuelaexpresionhumana) 4300-1266/1153389700 web: [www.expresionhumana.com.ar](http://www.expresionhumana.com.ar)

#### bioenergética integrada

▪ **abril/mayo/junio: Talleres de Psicocorporalidad Bioenergética Integrada. via zoom.** Lic. Monic Agras. Para mayor información conectarse al WhatsApp: +5491161777760 y +5493412641253.

#### medicina-homeopatía

▪ **abril/mayo/junio:** ▪ Diagnóstico y tratamiento de enfermedades. Clínica Médica. Inmunología. Oncología. Reumáticas, Kinesiología (RPG). En Fundación Dr. Puiggrós, Riobamba 436, 1er piso. CABA. Más información: [fundacionpuiggras@gmail.com](mailto:fundacionpuiggras@gmail.com) 4954-4569 / 4951-3870. [www.institutopuiggras.com](http://www.institutopuiggras.com)

#### cuerpo y arte vía zoom

▪ **abril/mayo/junio: cuerpo y arte via zoom** (Argentina, Brasil, España). Coordina Susana Estela. Tel 4861-2406. [susanaestela@gmail.com](mailto:susanaestela@gmail.com) / [www.susanaestela-artes.com](http://www.susanaestela-artes.com) / Palermo, CABA.

#### adicciones

▪ **abril/mayo/junio:** ▪ "Diagnóstico en el trabajo corporal" Perla Tarello. Informes: 4866-0999 / 156-0366490 [perla.tarello@gmail.com](mailto:perla.tarello@gmail.com)

#### taller de An Ma

▪ **mayo:** -Taller de AN-MA (Masaje Tradicional Japonés) el **sábado 15 de mayo de 15 a 19 hs por Zoom.** Masaje en silla sobre cabeza, cuello, hombros y espalda. **Con Ricardo Dokyu, Monje Budista Zen,** Terapeuta de Shiatzu. Se entrega material teórico, videos, y Certificados. Escuela de Shiatzu Kan Gen Ryu. Director: Carlos Trosman. Info: Whatsapp: +54 9 11 6656-5215. <http://www.shiatzukanngenryu.com.ar>

#### tai chi y lian gong Tao

▪ **14/5/2021** Clase abierta Lian gong Tao - Coordina: Héctor Frattini. Virtual - Gratuita. ▪ **15/5/2021** Clase Abierta Tai Chi Chuan. - Virtual - Gratuita. ▪ **4/6/2021** Clase abierta Lian gong Tao. - Virtual - Gratuita. ▪ **5/6/2021** Clase Abierta Tai Chi Chuan - Virtual - Gratuita. Coordina: Héctor Frattini - WhatsApp 1167843631 - [hectorfrattini@yahoo.com.ar](mailto:hectorfrattini@yahoo.com.ar)

#### encuentros DMT

▪ **Mayo:** Ciclo de 4 Encuentros Grupales de Danza Movimiento Terapia para el desarrollo individual; reforzado por el sostén grupal durante el mes de **Mayo**, en horario a elección: **Opción 1 - Martes - 04, 11, 18, 25/5** - de 18 a 20hs. **Opción 2 - Viernes - 7, 14, 21, 28/5** - de 11 a 13hs. Facilitado por Clarissa Machado, con experiencia en Danza Movimiento Terapeuta con registro R-DMT, Tango Terapeuta de adultos y adultos mayores, facilitadora de danza consciente registrada por el Método Flowdance@. [integrandoenmovimiento](mailto:integrandoenmovimiento) [www.clarissamachado.com.ar](http://www.clarissamachado.com.ar)

#### yoga y masaje terapéutico

▪ **clases generales grupales:** yoga con elementos, Mañana y tarde. **Online y presencial** con protocolo. ▪ **clases terapéuticas:** ▪ **11/5** terapéutica de caderas. ▪ **18/5**, terapéutica de rodillas. ▪ **20/5**, pies. ▪ **27/5**, espalda baja. ▪ **3/6**, espalda alta y hombros. ▪ **8/6**, tobillos, piernas, pies. ▪ **17/6**, brazos y manos. ▪ **yoga al aire libre: sábados 15 de mayo y 12 de junio**, a las 11 hs. Vial costero (Vicente López). inscripción previa. Cupo limitado. ▪ **15 de mayo:** Masaje y automasaje. Formación y tratamientos. Presencial y online. Lic. Alejandra Lieberman. Informes: [@centrodeltcuerpo](mailto:@centrodeltcuerpo) 1162957939. English spoken.

#### esferobalones

▪ **mayo/junio:** Esferodinamia para niñxs-Un recurso lúdico y organizador del movimiento. Coordinan: Natalia Guilis y Marita Filippini. Orientado a personas que deseen incorporar a la Esferodinamia al trabajo con Niñxs de 3 a 12 años. **1er. Encuentro:** "Introducción a los Patrones Evolutivos del Movimiento". **Fecha: sábado 29 de Mayo** de 9.30hs a 12.30hs. ▪ **2do. Encuentro:** "La esfera, objeto facilitador en el trabajo con Niñxs". **Fecha: sábado 12 de Junio** de 9.30hs. a 12.30hs. ▪ **3er. Encuentro:** "El juego en el Trabajo con Esferas y Niñxs. Fundamentos Teóricos y Prácticos". **Fecha: sábado 26 de Junio** de 9.30hs a 13.30hs. Modalidad Virtual. 3 encuentros de capacitación de 3 horas de duración los dos primeros y de 4hs. el tercero, **Total de 10 horas** de presencia virtual en tiempo real. Más Información: [esferobalonesescuela@gmail.com](mailto:esferobalonesescuela@gmail.com)

#### profesor de Qi Gong

▪ **junio/agosto: Abre la inscripción para el Curso de Profesor 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. ▪ **Cursos inician en agosto 2021.** Seminario «Las marchas de la Dra Guolin para los órganos internos». 2 grupos con modalidad virtual semanal y una jornada por mes presencial: en CABA y en Olivos. Curso Completo: 12 Módulos de Qi Gong más 3 evaluaciones y Examen. Duración 3 años. Vacantes limitadas. Programas, horarios y Ficha de Inscripción: [www.iiqgargentina.com.ar](http://www.iiqgargentina.com.ar) Whatsapp: +54.9.1.6656.5215.

#### seminario de Qi Gong

▪ **julio:** -QI GONG «Tonificación con Música» (Ejercicios para nutrir el Principio Vital), **Seminario del Instituto Internacional de Qi Gong** con Carlos Trosman. **Viernes 9, sábado 10 y domingo 11 de julio de 9 a 13 hs, (Presencial y por Zoom).** Cupos limitados. Respetamos las normas sanitarias y de distanciamiento social. Se entrega material didáctico y Certificados de Asistencia. Inscripción: Whatsapp: +54.9.1.6656.5215. [www.iiqgargentina.com.ar](http://www.iiqgargentina.com.ar)



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 30 años.

• **Equipo Kiné:** editor: Carlos Martos - dirección periodística: Julia Pomiés - diseño, arte y diagramación: Rubén Longas, Julia Pomiés - web: Axel Piskulic.  
 Asesoran: 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) / Susana Estela (Cuerpo y Artes) / Silvia Mamana (Esferokinesis, Body Mind Centering) / Raquel Guido (Expresión Corporal, Artes del Movimiento) / Marta Jáuregui (Medicina Clínica) / Mariane Pécora (Comunicación Social).

## COMPRA DE EJEMPLARES, POSTERS, LIBROS



**5 ejemplares Digitalizados**  
 Arg. \$ 750.- / Internacional U\$S 20.-

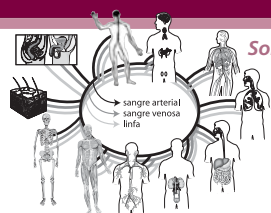
**5 posters Digitalizados**  
 Arg. \$ 750.- / Internacional U\$S 20.-



**2 libros digitales de la Colección Kiné Biblioteca**  
 Arg. \$ 750.- / Internacional U\$S 20.-

**En Argentina:** realizar depósito o transferencia a la cuenta N° 13874/6. Caja de Ahorro en Pesos. Banco Provincia de Buenos Aires Sucursal 04007. CBU: 0140007603400701387469. **IMPORTANTE:** enviar el comprobante de pago con el nombre completo a [kine@revistakine.com.ar](mailto:kine@revistakine.com.ar)

**Para compras internacionales consultar por mail a [kine@revistakine.com.ar](mailto:kine@revistakine.com.ar)**



### Somos un sistema de sistemas ÍNDICE DE INFORMES Y POSTERS

- Kiné 56: Somos un sistema de sistemas integrados en compleja red.
- Kiné 57: Sistema Circulatorio. Desde el corazón al amor, pasando por el infarto.
- Kiné 58: Sistema Respiratorio. Anatomía y fisiología. La importancia de 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 de nuestro cuerpo.
- Kiné 65: Sistema Muscular 3: Musculatura esquelética. La postura. Tono neuromuscular.
- Kiné 66: Sistema Nervioso 1. Central y Periférico.
- Kiné 67: Sistema Nervioso 2. Respuestas Motoras. De las sensaciones a la Percepción.
- Kiné 68: Sistema Nervioso 3. El Sistema Nervioso Autónomo. Pánico, ansiedad, estrés.
- Kiné 69: Sistema Endocrino. Hormonas en acción.
- Kiné 70: Sistemas Inmune y Linfático 1. Defensas.
- Kiné 71: Sistemas Inmune y Linfático 2. Drenaje Linfático y masaje.
- Kiné 72: Sistema Reproductor 1. Anatomía y Fisiología. XX, XY y otras complejidades.
- Kiné 73: Sistema Reproductor 2. Concepción, anticoncepción y embarazo.
- Kiné 74: Sistema Tegumentario: Piel, pelo, uñas. Un sistema protector y de comunicación.
- Kiné 75: Origen Embriológico de los Sistemas.
- Kiné 76: Dolor de Espalda. Posibles causas y alivios.
- Kiné 77: Sistema Fonador: voz, grito, canto.
- Kiné 78: Músculos en Acción (1): Regulación nerviosa de la contracción muscular.
- Kiné 79: Músculos en Acción (2): Flexibilidad. Las fascias: un sistema de integración.

Consultar esta guía para localizar los temas de cada uno de los informes y posters publicados en esta sección de la Revista Kiné. Para adquirirlos comunicarse a [kine@revistakine.com.ar](mailto:kine@revistakine.com.ar)

- Kiné 80: Músculos en Acción (3): Fuerza.
- Kiné 81: Músculos en Acción (4): Resistencia.
- Kiné 82: Músculos en Acción (5): Coordinación. Capacidades neuromotrices: equilibrio, orientación.
- Kiné 83: Músculos en Acción (6): Tono muscular.
- Kiné 84: Huesos en Acción (1): Tejido óseo y movimiento. Los huesos, funciones, estabilidad y sostén.
- 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. Masajes: todas las técnicas para aliviar dolores.
- Kiné 90: Dolor (5): Rodilla, Tobillo, Pié. Serie de ejercicios ilustrados de esferokinesis.
- Kiné 91: Artrosis y Artritis. Principales diferencias. Prevención y tratamiento.
- Kiné 92: Colesterol. Enfoque clínico y psicosomático. Homeopatía. Gimnasia y masaje.
- Kiné 93: Diabetes. Prevención y tratamiento. Terapias complementarias. Testimonios.
- Kiné 94: Alergias. Asma. Rinitis. Eczemas.
- Kiné 95: Osteoporosis. Prevención y tratamiento. Movimientos que fortalecen.
- 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. Origen y desarrollo de la postura.
- Kiné 98: Escoliosis y otros problemas posturales. Prevención, diagnóstico, tratamiento.
- Kiné 99: Alteraciones posturales por mal funcionamiento de las vísceras. Y viceversa.
- Kiné 100: Problemas: trabajo, postura y computadora
- Kiné 101: Otra vez la voz. Sistema fonador. La voz como 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

Consultar el índice completo de los contenidos de todas las ediciones de Kiné en [www.revistakine.com.ar](http://www.revistakine.com.ar)

- 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 Vertebral. Hernia de disco. Pinzamientos.
- Kiné 117: Articulaciones en peligro 2: Cadera: Coxofemoral. Tratamientos. Cirugía. Prótesis.
- 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: Dolor de espalda, enfoques innovadores. Fascia toracolumbar.
- 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.