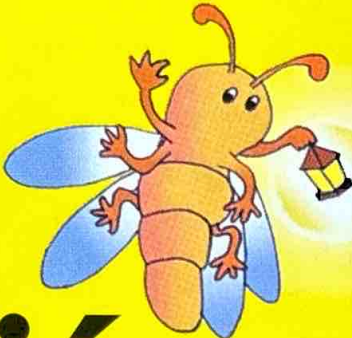


año 1 · nro 1
octubre 2000
gratuita



La Luciérnaga

Cuerpo y Arte

Psicología
El enigma de la
vocación

Danza
Contact Improvisation

cursos talleres seminarios

profesionales agenda servicios



para anunciar en La Luciérnaga

comunicate al 15.4497.6656

e-mail: laluciernaga@sinectis.com.ar

próximo cierre: 24-11

Cigit

libros y Cd's

Lunes a Viernes de 13 a 21 Hs.
Sábados de 10 a 22 Hs.

J.L. Borges 2015 Palermo Viejo

4833-4510
cigitlibros@hotmail.com



ESCUELA
DE POST-GRADO
EN ORIENTACIÓN
VOCACIONAL Y OCUPACIONAL

CONSULTAS

PROCESOS DE ORIENTACIÓN

REORIENTACION VOCACIONAL

DESARROLLO OCUPACIONAL

PSICODIAGNOSTICO ESPECIALIZADO PARA

DESARROLLAR LA POSICIÓN ACTIVA

Honorarios Institucionales

SEMINARIO ANUAL DE FORMACIÓN

Directora: Lic. Claudia Messing

Lic. En Psicología UBA, Lic. En Sociología UBA, Psicóloga Social

4772-4900 / 4775-6985 cmessing@mail.mya.com.ar

BOGART
Club de Video

Una nueva manera de ver cine

Entrega y devolución a domicilio Todos los estrenos

Los mejores títulos de la historia del cine

F.J.M. de Oro 2370

4773-6773
bogart@ciudad.com.ar

SUMARIO

Psicología: El Enigma de la Vocación.	4
Cursos-Talleres-Profesionales- Servicios	8
Danza: Contact Improvisación	12
www.sugerencias	16
Técnicas: Yoga Método Iyengar	17
Agenda	18
Festival Bs. As. Danza Contemporánea	19

En la Luciérnaga encontrarás información sobre las actividades que se desarrollan en la Ciudad de Buenos Aires dentro del campo de las artes, las técnicas corporales y ciencias afines. Te ofreceremos cada dos meses notas, reportajes, una agenda de actividades gratuitas e información sobre eventos culturales. Además encontrarás en la sección *www.sugerencias* sitios de internet recomendados, donde podrás ampliar la información de los temas que tratamos en cada edición. Esperamos contar con tu participación enviándonos tus comentarios y/o sugerencias.

Director/Propietario

Adrián Fabio Olender

Co-dirección y Producción Periodística

Elena García

Colaboran en este número:

Claudia Messing, Mónica Malich

La Luciérnaga Año 1 Número 1 Octubre de 2000. Revista bimestral de distribución gratuita. Registro Nacional de la propiedad Intelectual en trámite.

La Luciérnaga no puede responsabilizarse por los cursos, servicios, productos y/o promociones ofrecidos por los anunciantes. Las opiniones expresadas en los artículos firmados son responsabilidad de sus autores. Arcos 1951 8ºA (1428) Capital Federal Tel.: (15) 4497-6656 email: laluciernaga@sinectis.com.ar

La
Luciérnaga
Cuerpo y Arte

El enigma ? de la **vocación**

POR CLAUDIA MESSING*

SON MUCHOS LOS INTERROGANTES QUE EL CONCEPTO DESPIERTA, NO SÓLO ENTRE LOS ADOLESCENTES A PUNTO DE REALIZAR UNA ELECCIÓN, SINO TAMBIÉN Y CON MAYOR O MENOR GRADO DE ANGUSTIA ENTRE LOS ADULTOS EN DISTINTOS MOMENTOS DE LA VIDA. AQUÍ SE ANALIZAN MUCHOS DE LOS COMPONENTES DE LA VOCACIÓN A LA LUZ DE LOS APORTES DEL PSICOANÁLISIS.

Todos tenemos una vocación, o ¿sólo unos pocos? Los que cambiamos de actividad o hacemos un recorrido por distintas profesiones u ocupaciones ¿no tenemos vocación? ¿Debemos considerar como mas auténtica la última actividad que realizamos? ¿Los que hicimos una carrera y luego nos dedicamos a otra cosa, nos equivocamos de camino? ¿Descubrimos tardíamente nuestra vocación? ¿Habrà algo en común entre estas distintas actividades? ¿Podemos tener distintas vocaciones?

El término vocación viene del latín "vocatio", que indica la acción de llamar y por extensión el hecho de ser llamado. A partir del cristianismo vocación significó: "la aptitud o inclinación que Dios da a cada uno para el fin que ha de desempeñar en el mundo".

Desde el psicoanálisis, el llamamiento no proviene de Dios, sino del inconsciente. Leonardo Wender, uno de los autores que más ha profundizado en la comprensión de la dinámica inconsciente de la vocación, entendía el llamado como proveniente de objetos internos que necesitan ser reparados.



Si bien la corriente que dentro del psicoanálisis encarnaba este tipo de lectura (la corriente Kleiniana) ha sido abandonada, la realidad es que dentro del tema de la vocación no hubo desarrollos teóricos posteriores que continuaran o suplantaran esta teoría de lo reparatorio.

Otra lectura posible de lo vocacional

Es posible encontrar un recorrido particular que une las actividades que han sido placenteras en la vida de un sujeto y descubrir aquello que constituye su "tendencia o impulso vocacional", no solo reparatorio sino básicamente creador, transformador y productor de satisfacción cuando puede ser desplegado.

Esta lectura tiene consecuencias significativas en el plano del fortalecimiento de la identidad porque permite el reconocimiento de lo propio a través de los cambios de actividad u ocupación.

Permite además valorizar el recorrido, y recuperar el programa de búsqueda que tuvimos en la infancia. Este reconocimiento produce alivio y ale-

gría, apuntando a vitalizar el registro de placer en la actividad. Otra consecuencia importante es la desmitificación de la idea de vocación como algo reservado a unos pocos. Finalmente este marco de análisis jugaría un papel importante en lo preventivo, señalando una vez más la importancia de cuidar y fortificar la protección de aquello que Winnicott llamó "el espacio transicional".

Tendencia o Impulso Vocacional

Si indagamos en la historia de un individuo, para ubicar las actividades, juegos y ocupa-

ciones a las que se entregaba con mayor intensidad, aquellas en las que podía permanecer mucho tiempo, a veces sin darse cuenta, y le preguntamos acerca del sentido, significación o satisfacción que tenían para él encontraremos una continuidad que he denominado "tendencia o impulso vocacional". Este impulso no es consciente y puede ser reconstruido a posteriori, a partir de preguntas que apunten a descubrir en cada situación de juego o actividad intensa qué es lo que produce placer, cuál es la sensación o fantasía que acompañaba a esas circunstancias. Veamos algunos ejemplos: Un adulto



El Enigma ? de la vocación

recuerda que uno de los juegos favoritos de chico era sacar las basuritas y palitos que impedían que el agua fluyera por los caminos de agua que se formaban después de la lluvia. Primero se recibió de médico y después como psicoterapeuta se ha especializado en ayudar a "remover obstáculos que impiden el libre fluir" de la vida de las personas. Este sentido íntimo de su tarea es absolutamente personal, único y propio para cada individuo: este impulso nunca podrá ser reconocido desde afuera, y puede satisfacerse a través de distintas actividades y campos ocupacionales.

Lo que se imaginaba otra persona cuyo juego favorito eran las muñecas era que ella les "daba vida, existencia". Esta persona se recibió de arquitecta, dejó su profesión y hoy es una exitosa escultora, cuyo mayor placer sigue siendo dar existencia, forma a sus personajes.

Encontramos un mismo contenido que se repite, una misma intencionalidad en aquello que nos resulta placentero, y se nos va armando una frase relativamente corta que sintetiza aquello en lo que encontramos satisfacción. Este sentido, oculto hasta

para nosotros mismos porque nunca nos hemos detenido en él, es sin embargo algo esencial para nuestra identidad. Es aquello que nos guía, nos impulsa a través del recorrido por distintos objetos, carreras, ocupaciones.

Vocación y Transicionalidad

Vamos a explicar esto más cuidadosamente y para ello partiremos de la fusión inicial del bebé con la mamá. Estamos hablando de la experiencia de omnipotencia primaria, que consiste en creer que ese objeto que nos satisface y nos da placer es un objeto que nosotros creamos cuando lo necesitamos (ilusión primaria). Llegamos un momento en este proceso en que la mamá siente que puede comenzar a espaciar las mamadas, en espe-

rar un poquito en acudir a su llamado, en que el bebé puede tolerar ser atendido de a ratitos por otra persona (proceso de desilusión).

Allí es donde aparece el objeto transicional; es el objeto que la mamá ofrece al bebé en su reemplazo y al cual el bebé se aficiona particularmente. Nos dice Winnicott que nunca se deberá preguntar si este objeto fue creado por el bebé o por la mamá; está ahí e inaugura ese espacio transicional que es "como si" estuviera todavía con ella. Esto le permite tolerar la distancia y crear una zona de juego que inaugura todo el espacio del niño pequeño que se pierde en sus juegos y da lugar al trabajo creativo del adulto absorto en lo que está realizando.

Todos nosotros tenemos más o menos desarrollada esta zona "transicional", depen-





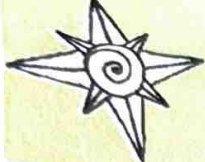
diendo su consistencia de la calidad de la simbiosis inicial y la gradualidad en el proceso de desilusión posterior. A través de estos espacios recuperamos algo de aquella omnipotencia primaria. En estos momentos nos sentimos "fusionados" con aquello que realizamos, el tiempo transcurre y no nos damos cuenta. Veamos algunas de las respuestas que aparecen cuando exploramos la tendencia vocacional en distintos sujetos: "remover obstáculos", "transformar algo opaco, sin vida, en algo vivo", "encontrar la solución a problemas", "acertar, dar en el blanco", "armar el rompecabezas", "dar vida, existencia", "ser mirado, admirado", "descubrir verdades útiles", etc. ¿Qué vemos en ellas?. Un común denominador que tiene que ver con

una idea de creación, de participación, de transformación de la realidad, donde lo vivido pasivamente se transforma creativa y activamente. Winnicott nos dice en "Realidad y Juego": "Aquí se da por supuesto que la tarea de aceptación de la realidad nunca queda terminada, que ser humano alguno se encuentra libre de la tensión de vincular la realidad interna con la exterior; y que el alivio de esa tensión lo proporciona una zona intermedia de experiencia que no es objeto de ataques, sobre la que no se discute si pertenece a una realidad interna o externa, que constituye la mayor parte de la experiencia del bebé y se conserva a lo largo de la vida en las intensas experiencias que corresponden al arte, la religión, a la vida imaginativa y a la labor científica creadora. Dicha zona es una continuación directa de la zona de juego del niño pequeño que se pierde en sus juegos". Este "perderse" y "jugarse" tienen un sentido, una significación y van armando nuestra "tendencia vocacional". Esta es una respuesta creativa transformadora que los sujetos elaboramos como salida de situaciones de conflicto de

nuestra infancia.

Podemos plantear, también a modo de hipótesis, que la solidez de esta tendencia vocacional guarda relación con la solidez de esta zona de transicionalidad y por lo tanto con la calidad de la simbiosis y proceso de desilusión iniciales.

Lo que se intenta cuestionar con este trabajo es la idea de que la vocación de las personas deba ser sólo "la medicina", "la arquitectura" o "la pintura"; en lugar de contemplar especialmente aquello que por momentos sentimos, que logramos a través de estas distintas actividades. Esto es, incluir la significación vocacional como elemento unificador, que da sentido a nuestro recorrido. Las ocupaciones son medios para desplegar nuestro impulso vocacional, no solo reparatorio, sino creador, investigador, transformador, que tiene la fuerza de la pulsión y por lo tanto será capturado sólo por momentos, pero aún así nos guía, nos conduce y tiene que ver con nuestras posibilidades de sublimación, de creación y de crecimiento.



Cursos ■ Talleres ■ Profesionales ■ Servicios

TECNICAS CORPORALES

**Método
Feldenkrais®**
4783-4440

**Clases grupales
e individuales**
Adultos y adultos mayores

Método Feldenkrais®

Klgo. Roberto Liaskovsky
Sesiones Individuales - Clases grupales
4545-7549 roberjaz@arnet.com.ar

Método Feldenkrais®

Integración Funcional®
Autoconciencia por el movimiento®



4833-1465
marinaley@yahoo.com
Marina Leyría
Acreditada Met. Feldenkrais

**Body Mind Centering
Esferodinamia**

Clases - talleres

Anabella Lozano
4941-1600

Silvia Mamana
4382-8911



Trabajo Corporal Anti-Estrés
Análisis Bioenergético

Un espacio para respirar, relajar,
sentir, energizar...y elaborar conflictos
Grupal / Individual

Lic. Cristina Servidio

Terapeuta Corporal - Bioenergista

Solicitar entrevista: **4785-9661**

OSTEOPATIA

Enfoque Holístico

Sinusitis - Otitis - Cefalea
Problemas Osteoarticulares

Curso: "ANATOMIA PALPATORIA"

O.D.O. **CELIA DAYAN**
4831-8926 / 4774-5097

**Método
Feldenkrais®**



**Sesiones Individuales
y Clases Grupales**

Lic. Vera Wilner

4771-0821

veraygus@cvtci.com.ar

I n s t i t u t o
Kine tonics

Entrenamiento y rehabilitación
para bailarines - actores
(basado en el método PILATES
de resistencias elásticas)

Hidroterapia y entrenamiento acuático

Kinesiología - Masajes
(Se atienden prepagas)

Director

Klgo. Gustavo Cassin

Aguirre 1056

4772-4314

la luciémaga
cuerpo y arte (15)4497-6656

TALLER DE
**EXPRESION Y
CREATIVIDAD**

CON EL CUERPO Y LA PALABRA

Coordinan
M. Irene Castresana
Patricia Salvay

4772-4391/0857 4702-4544

Esferodinamia

Seminarios
Clases individuales
y Grupales

Carola Yulita
4554-2565

Ladys Gonzalez
4481-2271

**biodinámica
e m o t i v a
eliseo rey**

Expresión y creatividad en movimiento
Habitarse como cuerpo emocionado

Estudio: Av. Corrientes 1878 1° G Capital

Concertar entrevista informativa
Clase gratuita de prueba

Tel.: 4568-5521 / (15) 4096-5764

E-mail: biodinamicaemotiva@hotmail.com

Correspondencia: Pje. Jacarandá 1472 (1407) Capital

EUTONIA

Frida Kaplan
Asoc. Argentina y Latinoam. de Eutonía. Reg. N° 27
4862-5171

**GRACIELA MARTIARENA
E U T O N I S T A**

Miembro de la Asociación
Argentina y Latinoamericana de Eutonía
Registro N° 62

Clases grupales e individuales

4774-1592



Centro de Preparación para
la MATER - PATERNIDAD



Gimnasia y reflexión
Desde el 3° mes

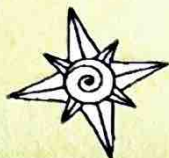
Preparación
para el parto
en pareja

Post-parto con baby-sitter

Dirección: Lic. Viviana Tobi

**Charcas 4049 PB A
4831-7412**

email: tobinatal@ciudad.com.ar



Cursos ■ Talleres ■ Profesionales ■ Servicios

DANZA

Eliana Bonard
4343-1839

Contact Improvisación
Danza Contemporanea
Entrenamiento Para Actores

Contact
+
Improvisación

Seminarios - Clases
Cristina Turdo
4292-3831
cristurdo@infovia.com.ar

CONTACT IMPROVISACION

Entrenamiento Corporal para actores
4963-4524
Adriana Irigoyen 15-4063-3252

ANA DEUTSCH

Danza Contemporanea y Composición
Alquiler de Sala
C. de la Paz 127 Td. 4775-1371/4774-1339

Melanie Alfie Estudio
4772-2947
melaniealfie@ciudad.com.ar

Técnica e Investigación
del Movimiento
Danza Contemporanea
Entrenamientos para grupos
de teatro y danza
Talleres Intensivos en Noviembre

Movimiento Evolutivo
Contact Improvisación
Cantos Etnicos

Sergio Saidel Carolina Chrem
4773-1846 saichrem@hotmail.com

CONTACT IMPROVISATION

ANDREA FERNÁNDEZ

Clases regulares- Seminarios intensivos
Informes: 4791-6005

ALMAGRODANZA

Seminarios de Danza-Teatro
Estiramiento y Dinámicas
Contact Improvisación
Música
Alquiler de sala

Informes
Alejandra Cosin
4982-8014 aletanz@mixmail.com

Ray Chung
(USA)

Contact Improvisación
Workshops, Jams y Performances

Información:
Eliana Bonard / 4343-1389
elianabonard@usa.net
Laura Barceló / 4300-9577
laurabar@about.com.ar
www.about.com.ar/ray/



Workshop I: Entrenamiento para la improvisación Performance y Contact Improvisación

Para bailarines, performers y demás artistas
y estudiantes de artes escénicas.
Se recomienda tener una base en CI.
Del 16 al 20 de Octubre, de 9 a 13 Hs.

Workshop II:
Improvisando en Contacto
Para aquellos que están practicando CI.
Del 23 al 27 de Octubre, de 19 a 22 Hs.

Workshop III:
Montando las curvas espacio-tiempo
Un taller para volar, caer, saltar y sostener
Para todos los niveles de experiencia.
El 28 y 27, desde las 14 Hs (10 Hs).

OCTUBRE 2000



ALINEAMIENTO DINAMICO

Danza Contemporánea
Yoga y Contact Improvisación

Cursos regulares - Seminarios
Todos los niveles

Coord.: Elena García Tel. 4787-9205
leleg@sinectis.com.ar



Entrenamiento en Danza. Viviana lasparra
Anatomía para el Movimiento. María G. lasparra
Estiramiento Físico. Javier Radrizzani

Alquiler de Sala
(1° clase sin cargo)

Informes
Fitz Roy 2290
4775-0857

MUSICA

Canto

ENTRENAMIENTO INTEGRAL

Técnica
e
Interpretación

Liliana Gaidek 4777 6385

La Voz y sus Posibilidades

Poder conectarnos con el placer de emitir
sonido deseado, reconociendo y afirmando
EL CUERPO como instrumento para
sonar mejor y mas sanamente

4555-3760 mpaul@sinectis.com.ar

ALQUILER DE SALAS

**AGÜERO y
CORDOBA**

Luminoso y Tranquilo
Precios accesibles
4773-5023

**BARRANCAS
de BELGRANO**

Salón 140 m2
Muy luminoso - Climatizado
4783-4440

**SANTA FE
y FITZ ROY**

Alquiler de sala para actividades
corporales y/o terapéuticas
4777-6385

La Casa de Pacífico

Salas totalmente equipadas
Jardín - Patios

Trabajo corporal, grupos terapéuticos, workshops, etc.

Palermo Viejo 4771-1810

TENDENCIAS EN DANZA

Contact Improvisation

Contact Improvisación es una técnica de danza que surgió en los años setenta en los Estados Unidos. Sus orígenes y características son narrados en este artículo.



Los Orígenes

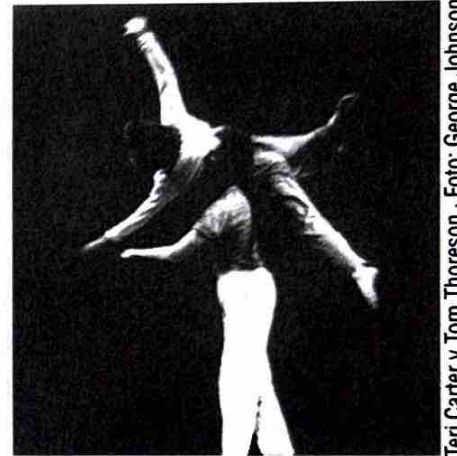
A principios de los años 70 en los Estados Unidos surge una nueva forma de danza denominada "Contact Improvisation". Este hecho formó parte de las experiencias sociales de comunitarismo e igualitarismo que sucedieron simultáneamente en diversas organizaciones sociales y políticas.

Un grupo de hombres liderados por Steve Paxton comenzaron investigando la cualidad refleja del toque, los impulsos, las caídas, las roladas y los choques. Esta experiencia, conocida por el nombre de "Magnesium", fue el inicio de una forma de danza que hasta el día de hoy está en constante desarrollo, cambio y crecimiento. Tanto su creador, Steve Paxton como los primeros "contacters" venían del campo de la danza moderna, sin embargo, han tomado elementos e ideas de técnicas tales como el TaichiChuan y el Aikido. Muchos de sus participantes sentían que

formaban parte de un movimiento social más amplio cuya ideología rechazaba los roles sexuales tradicionales y las jerarquías sociales. Los bailarines se concentraban más en la percepción interna del movimiento y en el contacto con el otro más que en las formas y rutinas de movimiento definidas. Ellos consideraban que el contacto y la interacción con otra persona de igual o diferente sexo, tamaño u origen era una manera de construir y tener una nueva experiencia del Yo.

La manzana de Newton

Cuando una manzana cayó sobre su cabeza, Isaac Newton, se inspiró para describir las tres leyes del movimiento. Muchos años después un grupo de personas investigaría como se siente "ser la manzana". Los bailarines ponen en movimiento la masa corporal para ir mas allá del constante llamado de la gravedad hacia la oscilación y el orbitar invitante de la fuer-



Teri Carter y Tom Thoreson - Foto: George Johnson

Contact Improvisation



14

za centrífuga. La esencia de la improvisación reside en descubrir que es posible superar la tercera ley de Newton descubriendo que para cada acción ejercida por un cuerpo existe no solo una reacción igual y opuesta en el otro cuerpo (ley de acción y reacción), sino que para cada acción son posibles varias y diferentes reacciones iguales y opuestas.

De la pequeña a la gran danza

Estar simplemente de pie en contacto con la tierra fue uno de los principales ejercicios de entrenamiento. La mente atenta en el aquí y ahora percibiendo los pequeños movimientos del cuerpo producidos por la gravedad. La tarea es observar los sutiles movimientos de ajuste constante que realiza el cuerpo para impedir su caída. Esta "Pequeña Danza" es una

forma de meditación que calma y prepara al ser para las complejas interacciones con otro cuerpo a partir de una zona de contacto. A partir del toque, los cuerpos se comunican, juegan a moverse y ser movidos, exploran formas de tratar el impulso y la gravedad.

Cada danza implica una serie de decisiones instantáneas. La piel está sensible, la mente alerta y atenta. Las percepciones se amplían. El calor aumenta y ambos cuerpos se adrenalizan. La gran danza comienza.

Los propios movimientos son estimulados y producidos por los movimientos del otro. Esta es la base del diálogo cuyos códigos son desde los sutiles toques hasta el dar y recibir el peso de toda la masa corporal.

FUENTES: SHARING THE DANCE,
CINTHIA NOVACK, UNIVERSITY
OF WISCONSIN PRESS. REVISTA
CONTACT QUARTERLY.

STEVE PAXTON *La siguiente entrevista fue realizada por Nancy Smith en 1994 en el Jam y conferencia sobre "Contact Improvisation: La forma" en los manantiales de aguas termales en Breitenbush, Oregon, USA. Fuente: Contact Quarterly.*

¿Qué te ha permitido inventar la forma que nosotros llamamos Contact Improvisation? **Steve** Yo no inventé nada. Solo creé el nombre y el proceso para estudiarlo. Yo fijé la forma desarrollada.

Es el CI un estado de la mente? Y si lo es, podrías definir ese estado mental?

Steve Toda disciplina comienza desde la percepción. Los estados mentales son causados por las percepciones y/o los estados mentales determinan las percepciones. CI es un estado mental de improvisación. El contacto no es un estado de la mente pero sí un evento físico exterior. Son dos combinaciones, estado mental y contacto, como los círculos que se forman cuando dos piedras son arrojadas a un charco.

¿Por qué pensás que la gente tiene semejante anhelo y deseo de practicar CI? **Steve** El toque es esencial para la salud, nutrición, el desarrollo mental y maduración emocional del niño. Mucha gente no ha recibido lo suficiente, o bien, continúa beneficiándose cuando es adulto.

¿Creés que practicando CI el cuerpo se convierte en adicto al contacto físico? **Steve** ¿Adicción? Somos adictos por preferir aire fresco o comida sana?

¿Alguna otra forma de danza puede ayudar a desarrollar las habilidades del CI? **Steve** Todas.

¿Qué es la "pequeña danza"? **Steve** Entonar con la gravedad. Los reflejos adaptan a nuestro esqueleto alineando pesos y pro-

porciones para mantenernos parados. Observar la pequeña danza dá a nuestra mente la manera de entonar con la velocidad de los reflejos.

¿La respiración y el latido del corazón son una "pequeña danza"? **Steve**

Son más que eso. También es otra manifestación de un aspecto de la mente la cual la conciencia no tiene acceso directo.

¿En qué etapa de tu vida dancística estabas. Por qué has sido más influenciado? **Steve**

Aikido, meditación, gimnasia, técnicas de improvisación, la tensión urbana de Nueva York, el arte abstracto, la "forma" como principio de control, el trabajo de Simone Forti, una observación de Agnes Martin "la única cosa que quedó de la naturaleza en Nueva York es la gravedad".

¿Es el CI una práctica espiritual? Y si lo es, cómo pueden sus principios ser más efectivos y crear relaciones correctas en el mundo? **Steve**

Toda danza es una práctica espiritual (debido a la conciencia momentánea). Es por esto que la iglesia ha expulsado la danza como un arte religioso acreditado. Más allá de que sea o no una práctica espiritual, es un juego que requiere dos personas para ganar.

¿Qué función tiene el CI en la sociedad? **Steve**

Habiendo comenzado en centros urbanos intervino en la alterada vida física de los habitantes/prisioneros. Propagándose, llenó el vacío impuesto por la sociedad. La sociedad tiene la necesidad de influenciar el cuerpo físico de sus miembros. Desatado el nudo de regimentación y reglamentación, se libera un potencial antiguo, periférico, desconocido, impenetrable y familiar.

www.sugerencias

www.nothing.com/dance

CONTACT IMPROVISATION

Es un foro de discusión e intercambio de información donde podés leer o dejar tus mensajes y contactarte con gente de todo el mundo perteneciente a la comunidad del contact improvisation.

www.psiconet.com

www.psinet.com.ar

www.apa.org

PSICOLOGÍA

Si te interesa profundizar más sobre temas de psicología, estos son sitios muy interesantes para navegar.

www.bksiyengar.com

YOGA

Es el sitio oficial de Iyengar. Contiene material de estudio y una amplia biografía de BKS Iyengar. Muy interesante para los practicantes del Método.

www.delcuerpo.com

TECNICAS Y LENGUAJES CORPORALES

Ofrece información clasificada sobre las distintas técnicas y lenguajes corporales.

nuevo refugio para cybernautas


cybercafe
netpoint

acceso → 256 kb por segundo

comfort → 20 terminales

bajada a → cd/zip

ayuda sin cargo

bar & drugstore

juramento 2468

www.netpointcafe.com

Hata Yoga

Método Iyengar

La palabra yoga deriva de la raíz en sánscrito yuj que significa unión, comunión. La unión de los poderes del cuerpo, el pensamiento y el alma a lo divino. El método de yoga Iyengar se diferencia de otras técnicas de Hata Yoga en varios aspectos, entre los que se destacan: la utilización de elementos y la precisión en la práctica de las posturas (asanas). En las clases se realiza una corrección detallada de cada asana, de forma que el practicante logre un adecuado alineamiento entre las articulaciones, los músculos, la respiración y la mente.

Debido a que este alineamiento es difícil

para la mayoría de las personas que se inician, el Sr. B.K.S. Iyengar implementó el uso de elementos (cubos, cuerdas, sillas, mantas, etc.) que se utilizan para lograr el objetivo. La práctica es intensa pero adaptable a las posibilidades de cada persona ya que los elementos permiten que cada asana tenga variantes, aún para alumnos de la tercera edad, embarazadas o gente con problemas de salud. La precisión y la intensidad se logran desde una observación mental permanente. La mente está presente en la práctica y esta presencia nos da calma interior.

Mónica Malich.

B.K.S. IYENGAR

Nació en 1918 en Karnataka, India. En 1934 se inició en la práctica de Yoga. Fue maestro del famoso violinista Yehudi Menuhin, quien vinculó a B.K.S. Iyengar con Occidente. Su estilo de enseñanza del Yoga se ha popularizado tanto que es conocido como «Iyengar Yoga» y él es respetuosamente llamado «Gurují». B.K.S. Iyengar tiene miles de estudiantes practicando su método alrededor del mundo en más de 40 países.

Yoga Iyengar

Ana Rosemberg

Clases Grupales e Individuales

4773-2539

(15)4558-8768



Danza Extática

(basado en el sistema Gabrielle Roth)

Gimnasia de Centros de Energía

Gimnasia localizada consciente

Gimnasia para Embarazadas

Masaje californiano Esalen

Yoga B.K.S. Iyengar

Danzas Árabes

Danzas Afrobrasileras

Céspedes 2431

Tel.: 4782-2439

(alt. Cabildo 1100)

Tel/Fax: 4787-2297

www.diuca.com.ar email: diuca@abaconet.com.ar

HATA YOGA

Método Iyengar

El método Iyengar trabaja las posturas (asanas) con mayor precisión buscando el alineamiento adecuado del cuerpo.

Es una técnica correctiva.

Fortalece, relaja

y nos enseña a respirar

Clases grupales e individuales

Monica Malich

4861-6847

Agenda

(actividades gratuitas)

O c t u b r e

- 2/10 Máscaras en la cultura. 25 Años del Instituto de la Máscara.
Mesas redondas, talleres, exposiciones. [Hasta el 5/10] 4774-3135/5424
- 2/10 Yoga Iyengar. Clase abierta 20:15 hs. Prof.: Mónica Malich 4861-6847
- 4/10 Esferodinamia. C.C. Borges 19 Hs. 4787-9205
- 4/10 Gimnasia de Centros de Energía. Natal: Tel.: 4831-7412
- 4/10 Expresión y creatividad con el cuerpo y la palabra. P. Salvay y M. Castresana 4772-4391
- 5/10 Conferencia: "El poder de la Creación". Dr. Carlos Martínez Bouquet.
19: 30 Hs. Güemes 3950 Tel.: 4831-3738
- 6/10 Alineamiento Dinámico. 10 Hs. Prof. Elena García. Tel. : 4787-9205
- 6/10 Bioenergética y T. Corporal antiestrés. Coord.: Lic. C. Servidio 4785-9661
- 6/10 Gimnasia y Reflexión (para mujeres). 16:15 Hs. Natal: Tel.: 4831-7412
- 7/10 Yoga Iyengar. Prof.: Ana Rosemberg. Tel.: 4773-2539 (15) 45588768
- 10/10 Flexibilidad y relajación. Corrección Postural. 4958-4533. Cynthia
- 12/10 Danza Contemporánea. 18 Hs. Estudio Ana Deutsch. Tel: 4775-1371
- 13/10 Danzas Arabes. 19 Hs. Estudio Ana Deutsch. Tel: 4775-1371 / 4774-1339
- 13/10 Trabajo Corporal por Biomecánica. Est. Ana Deutsch. Tel: 4775-1371
- 14/10 Taller Vivencial de Counseling Psicocorporal. Tel: 4775-3572 / 4771-0194
- 14/10 Danzas Arabes. 13 Hs. Diuca. Céspedes 2431. Tel.: 4782-2439
- 16/10 Yoga Iyengar. 20:15 hs. Diuca. Céspedes 2431. Tel.: 4782-2439
- 21/10 Tai Chi Chuan. Parque Centenario 10 Hs. M. Nieves Acuña 4305-1837
- 28/10 Gim. de Ctros. de Energía. 16 Hs. Diuca. Céspedes 2431. Tel.: 4782-2439
- 28/10 Danzas Afrobrasileñas. 14 Hs. Diuca. Céspedes 2431. Tel.: 4782-2439
- 31/10 Esferodinamia y Body Mind Centering. Coord. Silvia Mamana 4382-8911
- S/F Biodinámica Emotiva. Eliseo Rey. 4568-5521 (15) 4096-5764
- S/F Clases de Yoga y Reflexología. Nora Lainz. Tel: (221) 453-1713

N o v i e m b r e

- 1/11 Esferodinamia. C.C. Borges. 4787-9205
- 1/11 Expresión y creatividad con el cuerpo y la palabra. P. Salvay y M. Castresana 4772-4391
- 1/11 Gimnasia de Centros de Energía. Natal: Tel.: 4831-7412
- 2/11 Gimnasia y Reflexión (para mujeres). 16:15 Hs. Natal: Tel.: 4831-7412
- 3/11 Alineamiento Dinámico. 10 Hs. Prof. Elena García 4787-9205
- 3/11 Bioenergética y T. Corporal antiestrés. Coord.: Lic. C. Servidio 4785-9661
- 9/10 Danza Contemporánea. Estudio Ana Deutsch. Tel: 4775-1371 / 4774-1339
- 10/11 Danzas Arabes. 19 Hs. Estudio Ana Deutsch. Tel: 4775-1371 / 4774-1339
- 10/11 Trabajo Corporal por Biomecánica. Est. Ana Deutsch. Tel: 4775-1371
- 11/11 Taller Vivencial de Counseling Psicocorporal. Tel: 4775-3572 / 4771-0194
- 14/10 Flexibilidad y relajación. Corrección Postural. 4958-4533. Cynthia.
- 28/11 Esferodinamia y Body Mind Centering. Coord. Silvia Mamana. 4382-8911
- S/F Biodinámica Emotiva. Eliseo Rey. 4568-5521 (15) 4096-5764

Entre el 14 y el 29 de octubre se llevará a cabo el primer FESTIVAL BUENOS AIRES DANZA CONTEMPORÁNEA, organizado por la Secretaría de Cultura del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires, que cuenta también con el apoyo de COCOA (ver recuadro). Se podrá asistir de manera GRATUITA a más de 16 espectáculos de danza producidos por destacadas compañías, que se presentarán en las salas E. Bianco del C.C.San Martín, Sala Contemporánea del C.C.Recoleta y Teatro Regio.

"Extasizados". Los Esquizonautas



COCOA es la asociación para coreógrafos y bailarines independientes. Entre sus logros cabe destacar la sanción en sesión extraordinaria de la Ley de Danza que entrará en vigencia el año próximo.

Paralelamente se realizarán los siguientes eventos:

MUESTRAS FOTOGRÁFICAS:

Galería de Arte del Teatro San Martín. Entrada gratuita.

"Danza Quieta", por Andrea López, "La Piel", por Carlos Vizzotto
"Testimonio", por Filiberto Mungani.

CICLO DE CINE Y VIDEO:

Alianza Francesa. Entrada gratuita

20/10 - 17 y 18.30 hs. Videos de Alemania y Francia

Sala Leopoldo Lugones. Entrada \$3

23/10 - 14.30 y 17 hs. Videos de Suiza / 19:30 y 22 hs. Videos de Canadá.

24/10 - 14:30 hs. Videos de Francia

17 y 19:30 hs. Videos de Holanda y Bélgica / 22 hs. Película sorpresa

Alianza Francesa. Entrada gratuita.

25/10 - 17 y 18:30 hs. Videos de Francia / 20 hs Videos de Canadá.

MESAS REDONDAS:

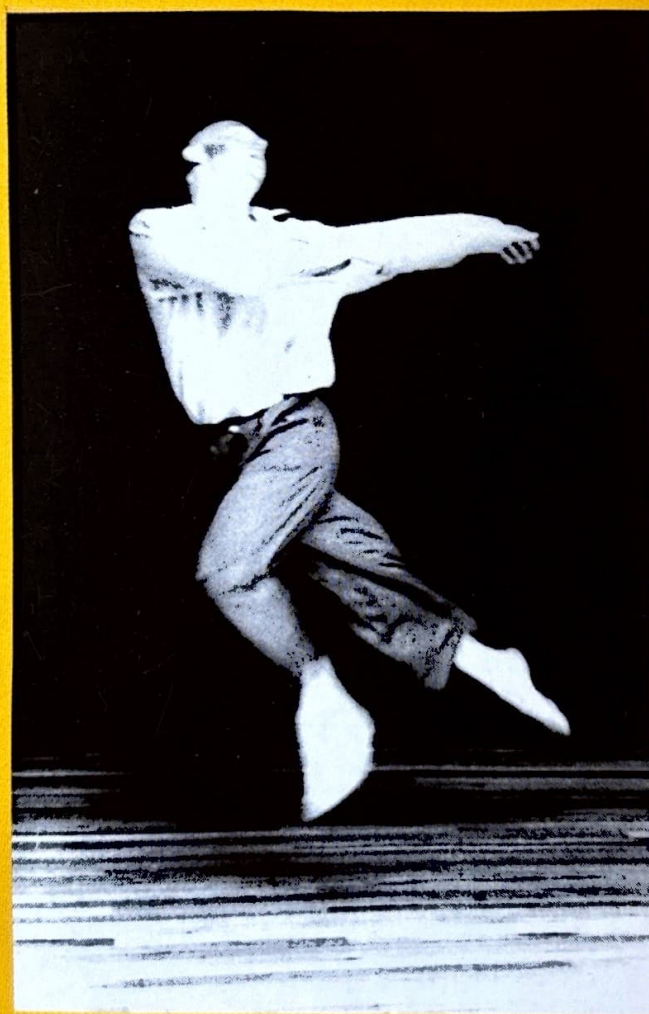
Sala C del C.C.San Martín. Entrada gratuita

23/10 - 15 y 17 hs y 24/10 - 15 y 17 hs "Danza, Reflexión Crítica Y Registro"

27/10 - 14 hs. y 16.30 hs "Entrecruces: La Teatralidad en la Danza Contemporánea Y el Movimiento Coreografico en el Teatro."

28/10 - 16 hs. Taller: "Danza y Fotografía"

25/10 - 14 hs. y 26/10 - 14 hs. "Música Y Danza...¿ Relaciones Peligrosas?"



Julyen Hamilton · Foto: Heidrun Löhr