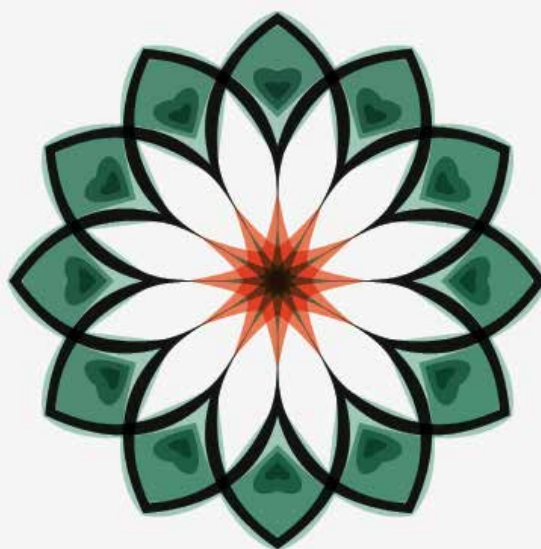




El arte salva vidas

› La sanación a través del arte cuenta con una tradición tan antigua como la historia humana y está presente en todas las culturas. En la antigüedad los aspectos científicos, filosóficos y espirituales de la experiencia humana no estaban separados unos de otros: hombres, mujeres y niños cantaban, bailaban, percutían, hacían pinturas en la arena, o creaban objetos para recrearse y sanarse. En la actualidad, la Terapia de Artes Expresivas (TAE) retoma ese concepto integral y holístico para el descubrimiento, uso y manejo de los recursos que cada persona tiene para trascender sus dificultades. Se trata de un modelo terapéutico de desarrollo humano, que se basa en el uso de las artes para explorar el alma de las personas. En este dossier, algunas de las propuestas creativas y sanadoras que se unirán “como ríos que confluyen” en el 2do Encuentro Latinoamericano de Artes Expresivas, a realizarse a fines de octubre con sede en Buenos Aires.



El arte es una de las manifestaciones más sublimes del espíritu humano, entendido como el concepto que engloba todas las **creaciones** realizadas por el ser humano para **expresar una visión sensible** acerca del mundo, ya sea real o imaginario. Mediante **recursos plásticos, lingüísticos o sonoros**, el arte permite expresar ideas, emociones, percepciones y sensaciones.

La fuerza creativa busca su propio sendero de expresión atravesando obstáculos y conflictos. Las artes y la sanación han estado presentes en todas las culturas.

Sin embargo, su aceptación en el ámbito académico, médico y psicológico es relativamente reciente. No obstante la necesidad de investigar y dar razones fundamentadas es un desafío que convoca a diversas disciplinas: desde las neurociencias al psicoanálisis, incluyendo la antropología, el juego, la filosofía, la estética, la ética, la astrología, la sociología y las vicisitudes del SER.

Es sabido que al expresarnos, ya sea un garabato, una pintura, una escultura, una danza o un gesto, un sonido o una metáfora poética, estamos revelando aspectos de nuestro ser, consciente o inconsciente. En este encuadre, el contenido merece

mucho respeto, responde a un campo relativamente nuevo de las prácticas terapéuticas modernas y más bien representan un tema ligado a antiguas tradiciones de sanación y celebración.

En las antiguas culturas, las artes confluían todas juntas en forma integrada, tanto para celebrar y acompañar pasajes o transiciones vitales como para honrar los ciclos de la naturaleza. Las antiguas culturas cantaban, bailaban, percutían, hacían pinturas en la arena, o creaban objetos para usarlos en lo cotidiano. En estas culturas, los aspectos científicos, filosóficos y espirituales de la experiencia humana no estaban separados unos de otros.

En la práctica de las terapias expresivas se está retomando ese antiguo conocimiento desde nuestra capacidad innata tanto individual, singular o colectiva en la búsqueda de integridad de nuestro ser, de saber quiénes somos como seres humanos en el mundo.

La Conexión Creativa

Se trata de un método creado por la doctora Natalie Rogers, hija del psicoterapeuta humanista Carl Rogers, quien incorpora las artes expresivas a la filosofía de su padre. En nuestro país, la doctora Graciela Bottini de Barucca, formada junto a Natalie Rogers, y de quien es

su discípula y representante, ha enriquecido esta propuesta en el área de los problemas y patologías del Desvalimiento.

La Conexión Creativa reconoce el valor, la sabiduría ancestral y el gran poder sanador de las artes tradicionales de cada país o región y sus posibilidades de fomentar el desarrollo saludable de nuestras sociedades multiculturales.

“Incluir las Artes Expresivas como proceso para sanar supone aptitud y actitud -explica la doctora Bottini-. Cuando creamos un ambiente de confianza y seguridad (que es también un arte), basándonos en la creencia que todo sujeto posee la capacidad para auto comprender, discernir y poner en juego su habilidad para encontrar el camino o dirección que necesita, abrimos un mundo de posibilidades que van del alivio al insight”, sostiene.

El facilitador (terapeuta) re-actualiza el estadio anterior de libertad de experiencia con que jugábamos y creábamos de niños, sin anañarnos.

El propósito del facilitador/terapeuta será empatizar con el consultante para consonar mejor con su mundo interior y así poder acompañarlo a conocerlo con mayor claridad, poniendo palabras plenas de sentido a lo indecible.

Dossier: El arte salva vidas



“Como ríos que confluyen”

2° ENCUENTRO REGIONAL LATINOAMERICANO DE ARTES EXPRESIVAS

Organizado por IEATA (International Expressive Arts Therapy Association), organización profesional sin fines de lucro, fundada en 1994 para alentar el espíritu creativo y acompañar programas que incluyan las artes expresivas en salud, educación y cambio Social.

Fecha 28-29 y 30 de Octubre de 2016

Lugar: Fundación Columbia. Borges 2020, Palermo, Ciudad Autónoma de Buenos Aires

Propósito del Encuentro: IEATA (International Expressive Arts Therapy Association) a través de su Comité Regional Latinoamericano, abre un espacio común para todos aquellos que quieran entrar en el “mundo” que abren las artes expresivas compartiendo, conceptualizando, y explorando nuevos recursos, conocimientos y sentido a sus búsquedas personales y profesionales.

A quiénes está dirigido: A todos aquellos que utilicen las artes expresivas y acompañen procesos creativos (educadores, counselors, psicólogos, trabajadores sociales, psicopedagogos, artistas, gente común y buscadora.

Informes e inscripción:

www.ieatalatinoamerica.com;

info@ieatalatinoamerica.com

¿Cómo experimenta esta persona su arte, y a través de su arte, la vida? ¿Cómo puedo estar totalmente presente para este Individuo mientras explora, deambula y devela su mundo interior?

Un proceso terapéutico, como todo proceso interactivo es un diálogo colaborativo.

Al mirar la expresión artística de otra persona, esta nos impacta. Sin embargo, lo que vemos o conjeturamos es nuestra propia visión del mundo interior del otro, lo cual no es necesariamente, la visión de su mundo interior.

“Y aquellos que somos arte-terapeutas y sabemos de la profundidad de los lenguajes pre-verbales, debemos ser conscientes de la inmensa responsabilidad que supone acompañar al artista en su proceso de descubrir el significado que contiene su obra de arte. ¿Cómo poner en juego este respeto? –se pregunta Bottini y ella misma apuesta una respuesta-: Sin facilismos. El respeto es un trabajo interior y supone la existencia de un Otro distinto de mí”. ●

ANTIAGE COLÁGENO PLUS



EL ALIADO NATURAL PARA TU PIEL

- ✓ Reduce los signos del paso del tiempo
- ✓ Previene arrugas y ayuda a combatir las
- ✓ Otorga mayor elasticidad, luminosidad y firmeza

NUEVO

con Colágeno, Betacaroteno y Biotina



Producto exclusivo Grandiet

www.GRANDIET.COM

[/GRANDIET](https://www.facebook.com/GRANDIET)

[@GRANDIET](https://www.instagram.com/GRANDIET)



Geraldine Seff

Que el cuerpo exprese su sentir

› Revelarse, en el sentido fotográfico de la palabra: llevar de la oscuridad a la luz, es la propuesta de este trabajo terapéutico creativo ideado por Geraldine Seff, llamado *Cuerpo expresivo: de la escucha a la integración*. Propone promover la salud a través de la manifestación artística del cuerpo como vía de desarrollo espiritual.



Nuestro trabajo se trata de descubrir cómo interactúan todos estos elementos que constituyen nuestro clima interior, permitir su expresión original, la escucha presente de nosotros mismos para así ampliarnos a su opuesto complementario.

El cuerpo es el instrumento comunicativo fundamental del ser humano. Con el cuerpo, aunque no lo queramos, reaccionamos espontáneamente a otras personas y a las circunstancias y fenómenos que nos afectan desde fuera. El cuerpo es en sí mismo expresivo y transparente: manifiesta de un modo claro cuál es el estado psicológico de la persona. **Por eso resulta imperativo ofrecernos un tiempo y un lugar para escuchar al cuerpo, identificar tensiones y poder reducirlas. Significa permitirnos vivir**

de un modo más sano y en contacto con nosotros, mejorando las relaciones y el modo de estar en el mundo.

Generar ese espacio y ese tiempo tan necesarios es la propuesta de Geraldine Seff a través de su taller: *Cuerpo Expresivo, de la escucha a la integración*. “Trabajamos con y desde la conciencia expresiva en acción –explica Geraldine, que es docente de Teatro egresada del IUNA. Se especializó en la investigación del Artes Expresivo Teatrales- Proponemos que cada participante pue-





da experimentar cómo una posición corporal determinada deviene en patrón respiratorio, movimiento, sonoridad y dinámica mental: lo que se hace discurso interno y externo. De ahí, el modo de relacionarnos con nosotros mismos y con el mundo. Nuestro trabajo se trata de descubrir cómo interactúan todos estos elementos que constituyen nuestro clima interior, permitir su expresión original, la escucha presente de nosotros mismos para así ampliarnos a su opuesto complementario.”

El taller está destinado a todos aquellos que se sientan llamados a explorarse a través de lo expresivo en relación con lo meditativo, camino a descubrir aspectos de su Ser.

La tarea es una síntesis personal de Geraldine basada en años de investigación e integración de las enseñanzas de sus viajes de investigación a India e Indonesia. “El Arte según el punto de vista

de los saberes tradicionales de India, es un medio de conexión con uno mismo y cuando se produce ese centramiento es posible entablar vínculo con lo trascendental, y desde allí la relación con nosotros mismos y con quienes nos rodean. Me inspiro en este concepto para el desarrollo de mis talleres”, dice.

Al ser el arte un vehículo para la toma de conciencia, abre las puertas para la escucha interna. En tanto comenzamos a escucharnos, a tenernos en cuenta, a prestarnos atención: comenzamos a abrirnos a las sensaciones, a darle entidad a las necesidades internas y externas, siendo este el primer gran paso para la sanación.

La propuesta es conducida y el tránsito va llevando a los alumnos a ampliar su percepción, a sensibilizarse a su escucha interna, a revelarse en el sentido fotográfico de la palabra: ir de la oscuridad a la luz. ●

Quién es, qué hace

Geraldine Seff es docente de Teatro egresada del IUNA. Se especializó en la investigación del Artes Expresivo Teatrales. El encuadre de su trabajo es promoción de la Salud y el Arte como vía de desarrollo espiritual. Recibió varias becas de investigación viajando a India e Indonesia a formarse, entre ellas se destacan: 2003/2003 UNESCO, 2006 Ministerio de Relaciones exteriores, 2009 Nenek Foundation. Contacto: info@geraldineseff.com.ar

Adriana Tursi

Mujeres que cuentan relatos que sanan

› La psicoterapia se vale de la narración oral para lograr resiliencia, y así afrontar los desafíos que presenta la vida. Adriana Tursi, dramaturga y guionista, propone hacer carne y acción la palabra.

Philippe Caillé nos habla que en el cuento de todos los cuentos: “Las mil y una noche”, Scherezada contaba un cuento que nunca terminaba y así salvó su vida. Pero también a través del cuento le propuso al rey una alternativa a su obsesión, y al mismo tiempo una “realidad” diferente. *Transformó una tragedia en una historia de amor.* Cada cuento contado despierta recuerdos, emociones, similitudes o diferencias. Junta a cada uno de los que escuchan y al que está contando en un espacio compartido y a la vez individual. En cada cuento, mito o leyenda vamos a encontrar lo que nos preocupa y nos angustia como seres humanos. Además al ser narrado, nos permite conectarnos con los otros allí presentes, escuchando nuestra historia, que puede ser contada desde la primera persona o desde la tercera, que puede ser de nuestra autoría o de otros autores y cada uno de los presentes sabe que es la historia del otro pero también la propia. Esta es la maravillosa capacidad del cuento: ser a la vez individual y universal.



Sabedora del poder inconmensurable de los relatos, Adriana Tursi, dramaturga, guionista, formada en artes expresivas en Peceti-Argentina imparte un singular taller: Mujeres que cuentan relatos que sanan.

-¿De qué se trata la propuesta?

Se elige un cuento y se trabaja partiendo del material simbólico que trae. Es necesario saber a qué grupo está dirigida la actividad porque de eso depende la elección del cuento.

-¿A quiénes está dedicada?

El trabajo puede hacerse con gente de diferentes edades, lo que va a cambiar es la dinámica. Si estoy trabajando con un grupo de mujeres, lo más probable es que comencemos en círculo, entrando de a poco, comienzo narrando yo para terminar con una narración coral. El cuento funciona como disparador, ya que en el devenir del trabajo ese relato es interrogado por nosotras y vuelto a narrar. Pero si el trabajo es con niños la dinámica es distinta, se elige un momento y se crean las condiciones de escucha para poder trabajar en círculo el cuento elegido. Luego el niño se lleva ese cuento que comenzará a trabajar en él.

-¿Cómo surgió la idea del taller?

Yo hice mi formación en Peceti con Graciela Bottini, a quien conocí en la Universidad del Salvador cuando ella era directora de la carrera de arte dramático. Trabajamos juntas durante diez años, y pude ver cómo el relato cuando era trabajado desde su carga simbólica nos permitía otra profundidad y desde esa profundidad avizorar un camino de sanación. Allí comencé mi formación personal con ella y fui dándole al trabajo con cuentos una dinámica distinta. Yo soy una mujer de teatro, dramaturga, para mí el foco del trabajo está puesto en el cuerpo vivo, la palabra encarnada es la puerta de acceso a este trabajo.

Recuperar la cadena simbólica

“Esta es una actividad en la que el hombre re-crea un aspecto de la realidad dándole a ella una carga simbólica, el puente con el arte es directo. Ya que el arte en parte y sobre todo es eso, es esa posibilidad que tiene el hombre de re-



Uno narra para otros, esta es la finalidad del cuento, la de dar a conocer, la de hacer partícipes a otros de una historia... El grupo nos trae un saber profundo que alimenta la propia subjetividad.

crear aspectos de la realidad valiéndose de una carga simbólica. Pensemos además que el cuento siempre es un recorte de la realidad, donde el hombre elige a partir de su propia subjetividad narrar algunos hechos y no otros, en tal sentido entonces ese relato, aun cuando relate momentos de su vida, es transformado en un relato de ficción. Digo de ficción porque conlleva recorte y subjetividad. Pero hoy en día, en algunos ámbitos, la palabra ‘cuento’ está devaluada, porque se confunde cuento con mentira y aquí está el error. En todos los casos el cuento tiene el valor de contener el verosímil que el hombre construyó; y el verosímil es más que la verdad que puede tener, en todo caso, varios puntos de vista. Cuando en la narración está comprometido el verosímil, lo que está comprometido es la carga emocional, el compromiso de la propia subjetividad que el hombre puso en ese contar”, asegura Tursi.

-¿Cómo puede aplicarse a la sanación? ¿Qué tipo de procesos se dan mediante el taller?

-Como lo dije anteriormente, una trabaja con los símbolos que el cuento trae, entonces lo que permite este trabajo es reestablecer una cadena simbólica que en algún se ha cortado o dañado.

-¿Necesariamente requiere de un guía o podría ponerse en práctica particularmente?

-En este caso el trabajo es grupal y guiado. El grupo es una invitación a entrar

en juego y es un espacio de contención. Uno narra para otros, esta es la finalidad del cuento, la de dar a conocer, la de hacer partícipes a otros de una historia. Pero además el trabajo colectivo, la narración colectiva, trae un saber, una potencia que no tiene el trabajo individual. El grupo nos trae un saber profundo que alimenta la propia subjetividad.

-¿Cómo lograr que la palabra encarne en cada uno y abra la puerta a otras dimensiones no exploradas?

-Mi consejo sería leer, leer cuentos, guardar aquellos cuentos que sentimos que han tenido un impacto en nosotros, y darnos la posibilidad de dejar que esos cuentos trabajen en nuestro interior. Y para eso es necesario que luego de leerlo, me haga un tiempo para ver, para observar que imágenes, qué recuerdos me trae ese cuento; darme un espacio para pintar esas imágenes, para luego escribir ese relato personal que dejó en la orilla de mi memoria la lectura de aquel relato. ●

Quién es, qué hace

Adriana Tursi es: escritora, dramaturga y guionista. Representante cultural de la Sociedad General de Autores de Argentina. Recibió su formación en Arte Terapia y Proceso Creativo en IEATA-Argentina.

Graciela Bottini

Arena para constelar nuestro Ser

› Un novedoso método terapéutico no-verbal en el que la creatividad se despliega en una bandeja de arena. La arena y la psique tienen mucho en común: ambas fluyen, se mueven, buscan la “forma”. Graciela Bottini, doctora en psicología y arte-terapeuta, cuenta de qué se trata “la mesa de arena”.



Nuestra ‘casa del alma’ puede ser construida nuevamente. Tal vez con nuevas cosas o tal vez con las “viejas” ubicadas de una manera diferente.

El Sandplay, también conocido como Sand tray o Sand box, es un método psicoterapéutico no-verbal basado en un trabajo práctico-creativo dentro de una bandeja de arena. Nació con la intención de facilitar la curación emocional y el desarrollo personal pleno en pacientes adultos, adolescentes y niños.

Su creadora fue la psicoterapeuta suiza Dora M. Kalff (1904-1990), quien basó sus teorías en los principios de la psicología analítica de Carl Gustav Jung y en el trabajo de la psiquiatra infantil Margarita Lowenfeld.

Margarita Lowenfeld descubrió que los niños utilizan símbolos con bastante naturalidad para recrear sus mundos interiores, como cuando manipulan y juegan con objetos. Más tarde desarrolló un método que aprovecha este proceso, denominándolo técnica mundial (World Technique).

Dora Kalff colaboró con Lowenfeld diseñando la bandeja y añadiendo la arena, medio por el cual tanto niños como adultos pueden igualmente sustraer el contenido psíquico a la consciencia. La doctora Kalff, formada rigurosamente en la psicología junguiana descubrió que el armado de series de figuras en la arena o escenas creadas en la arena (trabajan-

do tanto con niños como con adultos) representaban el devenir de hacer consciente lo inconsciente y comprobó que el proceso era similar al análisis de los sueños en el proceso analítico.

Este método tiene sus raíces en el juego simbólico del niño. Se encuadra dentro del término paradigmático junguiano de la “imaginación activa”, actividad ésta que facilita el proceso de individuación. El término “mesa de arena” es una propuesta similar definida por la doctora Graciela Bottini, en Buenos Aires. Si bien se nutre de la propuesta teórica junguiana e incluye los lineamientos generales de la doctora Kalff, le suma otros aportes teóricos.

“Utilizamos una caja y generamos un ambiente facilitador que a veces puede implicar trabajo con los sueños u otros métodos de apertura a la imaginación. Al consultante se le da la oportunidad de elegir entre cientos de diminutos objetos y figuras para crear en la bandeja de arena un cuadro de su mundo interior – explica Bottini-. Las escenas que toman forma en la bandeja son comparables a las imágenes simbólicas que ocurren en sueños. Inmerso en el juego infantil, el consultante pierde las inhibiciones propias de su nivel consciente, como lo haría un niño, y entra en el mundo de lo inconsciente. La actividad es multidimen-



sional - se utilizan la vista, las manos, el cuerpo, la mente y el espíritu - y así se obtiene una resonancia profunda con el consultante. El terapeuta supervisa la escena sin dirigirla o interpretarla. Se establece un espacio sagrado permitiendo al individuo unirse con los contenidos psíquicos profundos en su propio espacio y tiempo. El análisis psicológico o la interpretación pueden ocurrir más adelante, si así es requerido”.

Así, la persona trabaja en varias dimensiones, involucrándose en totalidad. Metiendo las manos en la arena, el consultante constela las dimensiones psicológica y espiritual dándole forma visible desde sus propias manos. “Dentro de la psicología evolutiva, todos sabemos que tocando, concretando y viendo podemos pasar al concepto abstracto, dice Bottini-. El tacto es un sentido que “contiene” historias. Acariciar, apretar y soltar, deambular con ritmo propio, produce un juego de tensiones que naturalmente actúa como ejercicio autocalmante y a la vez estimulador de imá-

genes, sensaciones o asociaciones. Esto dispone al sujeto a buscar formas, a dar o proyectar formas, que irán construyendo escenas, donde luego aparecerá o no un relato”.

La creatividad está íntimamente ligada a procesos de muerte y renacimiento, con la capacidad de soltar viejas creencias o estructuras y crear nuevas. La transformación es posible sin la ansiedad en la mente del analista.

“Al trabajar con las manos y la arena se potencia la energía vital mientras hay movimiento y también energía cuando descansamos. Sentirnos deambulando inciertamente, “homeless”, nos permite pensar que estamos “en camino”. Luego adviene el tiempo de poner en orden o dar un orden. Nuestra “casa del alma” puede ser construida nuevamente. Tal vez con nuevas cosas o tal vez con las “viejas” ubicadas de una manera diferente. Fundar una nueva vida. Darle una nueva forma, que tenga sentido y nos genere paz y bienestar.

Constelamos nuestro Ser nuevamente. La arena y la psique tienen mucho en común.

Fluyen, se mueven. Buscan la “forma”. Entregarse al movimiento, inmerso en la arena.

Contemplar la totalidad y los detalles. El espíritu “encarna” en la realidad externa.

Hay un constante intercambio entre lo interior y lo exterior. El cuerpo juega en un espacio y un tiempo vitales. Es una tarea que vale la pena” ●

Quién es, qué hace

Graciela Bottini es doctora en Psicología, Psicóloga, Psicopedagoga, Arte Terapeuta -REAT (Registered Expressive Art Therapist) por IEATA, Docente Universitaria (UBA-USAL-UCES), Investigadora en Juego.

Gabriela Zappala

Cuencos y mandalas: Vibraciones sanadoras

› Un encuentro con la vibración de sonido y del color, a través de los cuencos de cuarzo y de metal y de la exploración artística de los mandalas. La artista plástica Gabriela Zappala, psicóloga social y facilitadora en Artes Expresivas explica por qué estas vibraciones ayudan a recobrar el equilibrio perdido.



El sonido y la vibración de los cuencos tibetanos y de cuarzo son un medio maravilloso para equilibrar el cuerpo físico y energético, y llevar la conciencia hacia un estado de paz, relajación y serenidad; elevando nuestra frecuencia vibratoria hacia una saludable en todo el organismo, tanto a nivel físico, mental, emocional y espiritual. El sonido de los cuencos permite viajar por estados modificados de conciencia puesto que modifican las ondas cerebrales. El denominado masaje sonoro permite experimentar mayor claridad mental, un aumento de la creatividad, mayor concentración y una gran sensación de paz.

Entramos entonces en un estado ideal para la creatividad, en el cual emprendemos propuestas plásticas que siguen la misma intención de conexión con nuestro centro a través del trabajo con mandalas.

Los mandalas consisten en una serie de formas geométricas concéntricas organizadas en diversos niveles visuales. Las formas básicas más utilizadas son: círculos, triángulos, cuadrados y rectángulos. Interactuar con ellos ayuda a curar la fragmentación psíquica y espiritual, a manifestar la creatividad y a reconectar con el ser esencial. Es como comenzar un viaje hacia tu esencia, te abre puertas quizás desconocidas y hace que brote tu sabiduría interior.

El valor terapéutico de los mandalas reside en su capacidad de integrar el funcionamiento de ambos hemisferios cerebrales. Junto a la satisfacción de hacerlos o colorearlos, este valor terapéutico puede ampliarse con otros aspectos que lo estimulan, como el estado meditativo.

Recordando la importancia de lo lúdico para el ser humano, el arte se utiliza como una alternativa plástica, como un juego en el que circula libremente la imaginación sin evaluaciones, críticas ni miedo al ridículo. Sin buscar una producción plástica, enfocando en el proceso creativo que genera por sí solo estados de alivio y alegría.



Recordando la importancia de lo lúdico para el ser humano, el arte se utiliza como una alternativa plástica, como un juego en el que circula libremente la imaginación sin evaluaciones, críticas ni miedo al ridículo.

Esta propuesta puede ser realizada por cualquier persona sin importar edad, habilidades físicas o plásticas. Solo requiere ganas de explorar en nuestro interior.

El recorrido del taller propone iniciar un viaje hacia el interior que se inicia con el movimiento corporal y la percepción y registro del propio cuerpo y su relación con la naturaleza circular, para luego pasar a un baño sonoro en estado de relajación. El sonido de los cuencos de cuarzo y de metal nos llevará a un estado meditativo profundo, ampliando la conciencia corporal y la percepción. Dentro de este estado, el trabajo con los mandalas nos conectará con nuestro interior y nos ayudará a concentrar y enfocar la energía en nuestro centro, lugar de equilibrio y armonía adonde reside un gran potencial curativo, pues es el lugar de encuentro entre el cuerpo, el espíritu y el alma.

El movimiento corporal, el sonido, el estado meditativo, el color, el dibujo... nos ayudan a entrar en contacto con nuestra esencia, con nuestro centro interno. Allí reside nuestra fuerza creativa individual, la que también puede

conectarnos y abrirnos a la fuente de energía universal, trayéndonos vitalidad y permitiéndonos contactar con una sensación de unidad. Esto permite acceder al potencial sanador que reside en nuestro interior.

Todas las personas tenemos una habilidad innata de ser creativos; el proceso creativo es sanador por sí mismo, y se obtiene crecimiento personal y estados de conciencia más elevados a través del autoconocimiento, la autoconciencia, la auto comprensión que nos brinda el ahondar en nuestras emociones; estos sentimientos y emociones son un recurso de energía; las artes expresivas nos permiten entrar en nuestro inconsciente; este proceso es un gran liberador de energía atrapada en los sentimientos y emociones inconscientes; existe una conexión entre nuestra fuerza vital y la esencia de todas las cosas; y en este viaje hacia nuestro interior a través de las artes podemos descubrir nuestra esencia de unidad, tomando conciencia de que el adentro y el afuera son lo mismo.

El proceso del trabajo con mandalas adquiere un mayor potencial cuando lo realizamos desde un enfoque arteterapéutico, convirtiéndonos en observadores de nosotros mismos mientras dibujamos o coloreamos. Así podemos aprender a observar nuestras emociones sin dejarnos dominar por ellas, tomando conciencia de que son parte de nosotros, y no somos solo esa emoción. Esta tarea puede ponerse en práctica diariamente, o con la frecuencia que nos sea posible, y genera un enorme beneficio en el equilibrio de nuestra mente, en nuestra psiquis y en nuestras emociones. ●

Quién es, qué hace

Gabriela Zappala es artista plástica, Psicóloga Social, Facilitadora en Artes Expresivas formada en Pceti argentina, Terapeuta energética y vibracional, Miembro del cuerpo docente de la Fundación Columbia.
Mail: gabyzappala@gmail.com
web: gabyzappala.com

María Fourcade y Silvia Grotewold

Astrología: Un camino a la trascendencia

› La sabiduría de los astros nos da una valiosa información que debemos aprender: transformar la pérdida, el dolor, lo que ya no sirve, en algo superior y vital. Sanar es crear. El objetivo de esta propuesta que combina creatividad y astrología, no apunta al resultado sino al proceso creador en sí mismo, porque crear es sanar.



María Fourcade es psicóloga y astróloga, Silvia Grotewold es piscopedagoga, ambas cuentan con una especialización en Conexión Creativa a través de las artes Expresivas y juntas han desarrollado una propuesta innovadora para la expresión y comprensión de las emociones a través de una interesante conjunción: Arte, Astrología y Sanación.

-¿De qué se trata la propuesta?

La sabiduría de los astros nos dan una valiosa información que debemos aprender: transformar la pérdida, el dolor, lo que ya no sirve, en algo superior y vital. Tomando como referencia la carta astral de la Argentina, proponemos vivenciar qué “formas” de energía han llegado a su fin de manera personal y como sociedad para poder transmutarlas. Esa energía, se libera dejando a nuestra disposición un caudal muy potente. Lo primero a pensar será: ¿somos capaces de perder? ¿Qué debemos dejar caer de nuestras vidas?, para luego tomar el riesgo zambullirnos en el proceso que es el ACTO CREATIVO.

-¿A quiénes está dirigida?

A quien quiera explorarse a través de las energías que nos brinda la astrología y el arte de zambullirse en sus emociones.

-¿Cómo surge esta iniciativa?

La propuesta surge cuando ambas, con ganas de presentar un taller, miramos hacia adentro y encontramos la manera de unir lo astrológico con el aprendizaje que nos depara las energías que tenemos a disposición.

-¿De qué manera se vincula con el arte?

-Utilizaremos diferentes lenguajes artísticos para expresar lo vivenciado... El arte es un lenguaje más... una herramienta para expresar nuestro mundo interno.

-¿Cómo puede aplicarse a la sanación?

-Cuando comprendemos lo que nos sucede y sentimos, podemos asimilarlo interactuando con nuestro proceso creativo. Hay mucho en juego, partiendo del respeto y los tiempos de cada consultante, vamos haciendo camino,

acompañando el proceso y ayudando a traducir sus emociones para su comprensión y aceptación.

-¿Podrían dar algún ejemplo que ayude a comprender cómo se da el proceso creativo y de sanación?

-Atendimos a una niña de 8 años que venía muy angustiada por la separación de sus padres. Luego de trabajar con ella por un tiempo, realizó un collage liberador: fue la representación de “romper una realidad para reconstruir una nueva”.

-¿Necesariamente requiere de un guía o podría ponerse en práctica en soledad?

-Particularmente consideramos que se requiere una guía para que el proceso esté contenido en un encuadre terapéutico.

-¿Cómo trabajan?

Lo hacemos en la diaria de nuestra labor Clínica, ya sea que se trate de niños, adolescentes o adultos. En el Encuentro de Artes Expresivas ofreceremos una pequeña muestra del cómo lo hacemos. Lo cierto es que sanar es crear. Y los caminos de expresión y sanación son todos los recursos que nos den la posibilidad de llegar a generar esa intimidad o empatía entre el consultante y el consultado. El objetivo no apunta al resultado sino al proceso creador en sí mismo. ●



María Fourcade



Silvia Grotewold

Quiénes son, qué hacen

Silvia Grotewold es licenciada en Piscopedagogía con especialización en Conexión Creativa a través de las artes Expresivas. Atiende niños, adolescentes y sus familias, brindándoles un espacio para la expresión y comprensión de sus emociones. silviagrotewold@gmail.com

María Fourcade es Psicóloga, Astróloga, especializada en Conexión Creativa a través de las artes Expresivas. Trabaja con pacientes adultos y adolescentes en el área de la Clínica psicológica, interpreta Cartas Natales, supervisa grupos de psicoastrólogos y dicta talleres de la Astrología. Contacto: mariafourcade@hotmail.com

Quando comprendemos lo que nos sucede, podemos asimilarlo interactuando con nuestro proceso creativo... Partiendo del respeto y los tiempos de cada consultante, vamos haciendo camino, acompañando el proceso y ayudando a traducir sus emociones para su comprensión y aceptación.

Juan Lista

La sacralidad de lo inútil

› Recorrer un laberinto de manera consciente, aprendiendo a apreciar “*la quietud del movimiento*” nos puede conducir a ese espacio sagrado donde uno es Uno Mismo. Es la invitación de Juan Lista, psicólogo, filósofo, facilitador de grupos de meditación. Aquí adelanta de qué se trata la experiencia que denominó La quietud del movimiento: meditación y danzas circulares en el laberinto de Creta.

Los laberintos se encuentran en diversas culturas ancestrales del planeta y representan generalmente el universo en su mundo exterior e interior, siendo una imagen arquetípica y metafórica de los movimientos del alma humana y de la unidad representada en el círculo. El laberinto de Creta es una de las primeras formas conocidas de los laberintos; es un mandala que aparece grabado en monedas de alrededor del 100 al 500 a. C. halladas en la zona del Mediterráneo; es un laberinto clásico cuya leyenda proviene de la mitología griega. Meditar con danzas circulares sobre el laberinto de Creta es la propuesta que nos trae Juan Lista.

-¿De qué se trata la propuesta exactamente?

-La titulamos: “LA QUIETUD DEL MO-



El laberinto de Creta que desplegaremos en el suelo nos remitirá a la creación de un espacio sagrado dentro nuestro, abriendo planos mentales que permitan el acceso Sanador del Espíritu.

VIMIENTO”. Realizaremos una práctica de meditación sentados y en movimiento creando un estado mental para lograr la concentración en la vida diaria. El laberinto de Creta que desplegaremos en el suelo nos remitirá a la creación de un espacio sagrado dentro nuestro, abriendo planos mentales que permitan el acceso Sanador del Espíritu.

-¿A quiénes puede ser útil?

A personas que se encuentren en búsqueda de niveles sagrados de la vida y a profesionales que atiendan a personas que se encuentren en emergencias psicológicas y espirituales.

-¿Cómo surge la idea de conjugar meditación y danzas circulares con el laberinto? ¿Y por qué el de Creta?

-La imagen del laberinto apareció en mi vida sin yo buscarlo. Eso me llamó la atención. Y se fue dando como símbolo dador de sentido para presentar en encuentros y congresos.

-¿De qué manera se vincula con el arte?

-Siempre me acompaña aquella frase de Joseph Campbell: “El arte: aquella belleza divinamente superflua”. El laberinto intenta ser un espacio sagrado, allí donde las cosas se experimentan como inútiles. Al ser “inútil” nos proporciona un camino directo para que la conciencia se precipite y amplíe para que devenga lo Sagrado: ese espacio donde uno es Uno Mismo.

-¿Qué tipo de procesos se dan mediante la práctica?

-Considero que sanación amplía el concepto de curación. El espíritu unido al



Propósito de vida va generando unión de esencia y forma. La concentración, el silencio de ruidos mentales y la disposición del corazón nos hacen avanzar como sugieren los maestros tibetanos: “Apresúrate lentamente”.

-¿Requiere de un guía?

-El Guía en este caso es el maestro interno que uno pactó al encarnar. Es sencillo: niveles de escucha interna, coherencia de vida y compasión al actuar.

-Dicho así, parece sencillo pero... ¿cómo llevarlo a la práctica?

-Es más sencillo aún: práctica, práctica, práctica. Aquí... aquí... aquí... ahora... ahora... ahora... Y podremos ver lo que se nos está manifestando. ●

Quién es, qué hace

Juan Lista es licenciado en Psicología. Profesor de filosofía y Bachiller en Teología. Atiende en consultas. Es coach de empresas familiares y facilitador de grupos de meditación. Contacto: lic.juanlista@gmail.com

VEGETARIANOS
Y VEGANOS



100% Aptos vegetarianos
y Veganos

Fe

Fuente natural de Hierro

B₁₂
B₅

Vitaminas esenciales



Fuente natural de Antioxidantes

SPIRU^{LINE}
NUTRICIÓN INTELIGENTE

La línea que complementa
tu nutrición



SPIRULINA

La fuente más completa
de nutrientes



HIERRO +

Reposición orgánica
de hierro



ANTIOXIDANTE
REAL PLUS

Protección del sistema
inmunológico



CLOROFILA
PLUS

Desintoxicación y
depuración natural

HGLaboratorios[®]
HYDRO-GROW ARGENTINA

Más información: www.spiruline.com.ar

Suplementa dietas insuficientes. Consulte a su médico, farmacéutico y/o nutricionista.



comprarspirulina.com