

POSITIVA

OTRA MIRADA

Exceso de peso: "el" efecto colateral de la cuarentena.

Columna de los psicoanalistas Trinidad Avaria y Luciano Lutereau: un lujo que nos damos.

ESTEFANÍA Skoufalos

"El yoga a temprana edad promueve conexión, empatía y generosidad."



YOGA Y MÚSICA PARA PEQUES DEL SIGLO XXI

Por Laura Zavoyovski

Estefanía Skoufalos trabaja día a día amorosamente para que niñas y niños, conectados con su entorno y su mundo interno, continúen creciendo fieles a su esencia. Empoderados. ¿Cómo lo hace? A través de la música y un tipo de yoga que logran despertar sus sentidos.

Es licenciada en comunicación, reflexóloga holística, astróloga, profe de yoga, cantante... Ella sabe llegar a los peques y atraerlos hacia prácticas que involucran cuerpo, movimiento, concentración, *insight*, música, canto y mantras. Energía en estado puro. Aquí, comparte su *know how* y su pasión por lo que hace.

¿Cómo y cuándo empezaste con esto? ¿A partir de qué inquietud tuya?

En 2011 grabé un disco de canciones de cuna. Tiempo después, empecé a dar clases de yoga a niños de entre 4 y 10 años. Entonces, tras mi experiencia como coproductora del documental *La educación prohibida* (ver recuadro) hasta tenía ganas de abrir un colegio. Me atraía la posibilidad de crear algo nuevo apostando a los niños, el cambio, el yoga y la educación. Todo eso terminó materializándose y sintetiéndose cuando quedé embarazada de mi hijo Jeremías. Me bajó un gran caudal de creatividad y así brotó dentro mío *SOY (una experiencia para conectar)*. La velocidad con la que lo hice evidencia que anteriormente venía gestándolo. Ese disco fue, sin dudas, una síntesis de una búsqueda de años y de mi deseo de acompañar a otros desde una mirada integral. Concreté así un proyecto para acompañar el nuevo paradigma educativo desde el yoga, la música y la meditación.

¿Cómo se pueden beneficiar los niños practicando yoga desde sus primeros años?

Mirá, cuando empecé a dar clases me entristecía advertir que esa «antena» tan abierta que poseen los niños para captar el entorno y permanecer en comunión con él, se cerraba cada vez, a más temprana edad. Esto, me motivó a hacer algo desde la música, las prácticas corporales, las asanas (posturas) y los juegos.

Los beneficios del yoga a temprana edad son muchos y muy variados. Les brinda a los peques estabilidad; el hecho de repetir recursos sostenidamente les da seguridad y confianza. También les aporta novedad. No olvidemos que el niño hoy, hiperestimulado, demanda siempre algo diferente. Al mismo tiempo, les da borde y estar tan presentes les da raíz y contención.



PH: Estefanía Skoufalos

Desde lo cognitivo, lo primero que hace el yoga es activar, coordinar y crear una unión de los dos hemisferios cerebrales. Todas estas prácticas en las que la música está presente y el cuerpo interviene con conciencia hacen que el tálamo y el hipotálamo segreguen químicos que generan homeostasis y que el cerebro se mantenga unido. ¿Conclusión? En un cerebro unido quien gana terreno y protagonismo es la intuición.

Asimismo, el yoga a temprana edad promueve conexión, empatía y generosidad. El trabajar en equipo. Y, fundamentalmente, estos recursos en la infancia proporcionan a los niños herramientas; para que cuando sean adultos sepan gestionar sus emociones y sean independientes. No hay nada más valioso en la vida.

¿Cómo armás tus clases para "enganchar" a un público tan exigente y activo como el infantil?

A los niños hay que, claramente, seducirlos. Les atrae aquello que mantenga y respete su ritmo, su tono, su color. En mis clases intento mechar un poco de disciplina, recursos sostenidos en el tiempo y novedad. Y dentro de esa novedad, considero indispensable que esté presente la música. Para mí, es una gran vía de seducción, junto con el movimiento. Es, «el» recurso que ayuda a entrar en esta práctica. Y dentro de los recursos musicales, lo que he notado que gusta mucho son los mantras. Esas frases, sílabas, que están en otro idioma y que a veces los niños cantan como si fuesen trabalenguas; tienen una frecuencia y un poder que generan estados internos y cambios químicos (hasta glandulares) de los que ni siquiera se tiene conciencia. Por eso, luego de algunas meditaciones, ciertos niños quedan en un estado de silencio y conexión que es realmente sorprendente.

¿Cuáles son tus próximos proyectos vinculados a la fusión de yoga y música?

Mi plan es seguir componiendo y creando. Es mi función. Me dediqué mucho a poner el cuerpo, capacitar, viajar y formar a adultos. Ahora siento la necesidad de encerrarme y reconectarme con la creación de un contenido que tenga que ver con el nuevo paradigma que se está instalando en la humanidad. Quiero hacer músicas para todo público (la idea es incluir a los adultos) y conciertos en vivo. Por lo pronto veremos qué nos depara el mundo.

Música y ejercicio en justas dosis

SOY (una experiencia para conectar) y SOY en expansión incluyen técnicas que ayudan a adquirir una mayor conciencia. Canciones, mantras, meditaciones, visualizaciones y cuentos guiados para niños y no tan niños.

¿Dónde escuchar las músicas de Estefanía? En Spotify, Youtube, Bandcamp, Amazon y Apple Music. También podés pedir sus discos en formato wav (alta calidad) descargables en PC escribiendo a soy.yogamusic@gmail.com ✈



PH: Estefanía Skoufalos

La educación prohibida (2012)

Es una película documental (disponible en Youtube desde su lanzamiento) que cuestiona la escuela tradicional y da a conocer experiencias educativas distintas o alternativas (no necesariamente nuevas pedagogías).

«El amor de mi vida», es una expresión que nombra mucho más que el título de aquella hermosa y vieja (sí, ya cumplió 30 años) canción de Eddie Sierra, que popularizó Ricky Martín. Con «el amor de mi vida», ocurre como con el tiempo, según San Agustín: todos sabemos qué es, pero si nos preguntan qué es... no sabemos qué decir. En principio, podría decirse que es un amor de pocas palabras.

A VECES, TODO EL AMOR CABE EN UN NOMBRE

.....
Por Trinidad Avaria y Luciano Lutereau

¡Qué cosa extraña! Porque, ¿el amor no es algo que busca todo el tiempo expresarse? El amor ¿no encuentra su referencia más inmediata en el nombre de la persona amada? Los enamorados escriben sus nombres en árboles, en la orilla de la playa o por lo menos así lo representaban las teleseries de los '90s.

A veces, todo el amor cabe en un nombre, como le ocurrió a un hombre que, después de descubrir que amaba a una mujer no pudo ya decir ese nombre a otra y, cuando se encontró con una que se llamaba igual, ¡equivocó su nombre!

Dicen algunos que el amor es fetichista; sin duda, el primer fetiche es el nombre que se quiere reservar, quizá por eso hay tantas canciones con nombres propios. La verdad que es extraño que un nombre, que se repite entre millones de personas, pueda usarse para una sola y, en efecto, ser convincente. ¿No es lo que ocurre con *Lucía*, la canción de Joan Manuel Serrat, en la que inmortalizó a esa mujer de la que todavía nos preguntamos quién fue?

Tiene algo magnífico esta canción de Serrat. Dice: «si algún día después de amar, amé, fue por tu amor, Lucía». ¿Cómo se ama después del amor de otro? O, mejor dicho: ¿el amor de otro es lo que nos enseña a amar?



PH: Avaria y Lutereau.

Cualquiera puede estar de acuerdo en que los más grandes amores son aquellos después de los cuales no volvemos a amar de la misma manera.

No seamos melancólicos: después del amor, se vuelve a amar; el punto es si ese amor que vivimos nos marcó lo suficiente como para que amar ya no sea lo mismo: «el amor después del amor» canta Fito Páez. El más triste destino sería amar siempre (¡el «para siempre» del amor! la promesa por excelencia del amor romántico) de la misma forma, como si se reemplazara un amor con otro. ¿No es esto lo que resume la frase popular de «un clavo saca otro clavo»? Se entiende por qué es tan necesario el duelo después de amar: se corre el riesgo de terminar clavado una vez más.

¡Atención! Tampoco vayamos tan rápido. La canción de Serrat dice una gran verdad, pero quizá valga para el llamado «primer amor», es decir, para el descubrimiento amoroso que, en la juventud, nos lleva a dejar atrás el amor celoso y posesivo (cuyo modelo es la relación con la madre, ¿quién no fue dependiente de la suya como guagua?) para aprender a amar con un amor más generoso y dispuesto a reconocer la diferencia del otro. Aunque en nuestros días, el «primer amor» parece insuperable y ya nadie está contento de amar, sino que todos queremos ser amados, como niños déspotas

que reclaman la presencia del ser amado, (¡que me responda los mensajes de voz! ¡Que me dé *like* en una publicación!). En nuestra época el primer amor corre el riesgo de volverse el único amor, el único modo de amar, una experiencia que nunca concluye. Pero decíamos, si Serrat habla del «primer amor», ¿quién no puede contar mil historias (libros como *El lector* de Bernard Schlink, películas como *Titanic*, etcétera) de ese amor que, desde el pasado, ilumina nuestro presente? Pero ¿no es otra cosa de la que habla Ricky Martin cuando se refiere a «El amor de mi vida»?

Al igual que el primer amor, el amor de la vida es un amor que no se reconoce en el presente. Canta Ricky: «me lo dice mi corazón que no te olvida». Es un amor que nunca deja de esperar; pero ¿qué amor no espera? El punto es, si esa espera tiene que ser sufriente. La letra parece desesperada, pero no lo es. El detalle que lo demuestra: «ahora tengo una razón para vivir»; y en la segunda vuelta del estribillo rectifica

su declaración: «porque tengo una ilusión para compartir».

Para vivir un «amor de la vida» es preciso haber hecho el descubrimiento de que ya no se va a morir de amor, pero no es una privación, porque ahí también empieza la posibilidad de compartir con el otro. Y lo primero que se comparte es al otro, su presencia, que ya no se sueña permanente, como en el primer amor. «El amor de mi vida» es un amor que no tiene nombre, del que puede decirse bastante poco, porque aquí no hay arquetipos con los que miles de personas puedan identificarse. Por suerte, «el amor de mi vida» tampoco obliga a tener una sola vida. Ni un solo amor.

Trinidad es psicoanalista, fundadora de Colectivo Trenza: Clínica, Psicoanálisis y Género (@trenza-colectivo). Luciano también es psicoanalista, doctor en filosofía y en psicología, docente e investigador.



MICRORRELATO >>

Por Laura Zavoyovski

La vida puede ser una continuidad de olas. De mareas. De bajas y pleamares. Tus días pueden transcurrir en la cresta de la ola o en la agobiante corriente que arrastra hasta la orilla y te deja tirado en la arena. Tu vida puede discurrir en aguas calmas o en un mar picado; puede ser tranquila o riesgosa. Lo importante es que durante la armonía del mar te prepares para la hora brava. Así las olas nunca te sorprenderán distraído. Debes estar siempre listo para la vida.



cine by #PaezEnCasa

Este listado de películas de ayer y de hoy para ver durante la cuarentena pertenece a Fito Páez. ¡Sí! El cantante, compositor, escritor y director de cine las recomienda y, por ser una voz autorizada, conviene prestarle atención y ver qué onda. ¿Cuál mirarías esta noche?

- *Bug (2006)* de William Friedkin.
- *Mishima, una vida en cuatro capítulos (1985)* de Paul Schrader.
- *Gertrud (1964)* de Carl Theodor Dreyer.
- *Lawrence de Arabia (1962)* de David Lean.
- *Cazador blanco, corazón negro (1990)* de Clint Eastwood.
- *Hay que educar a Nini (1940)* de Luis César Amadori.
- *El hincha (1951)* de Manuel Romero.
- *Un lugar en el mundo (1992)* de Adolfo Aristarain.
- *Gatica, el Mono (1993)* de Leonardo Favio.
- *Zama (2017)* de Lucrecia Martel.



Kilos de más: el viento de cola del Covid-19

.....
Por Laura Zavoyovski

Hace unas semanas, Mónica Katz, presidenta de la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN), declaró lo que nadie quería oír: «cuando salgamos de la cuarentena, nos encontraremos con una pandemia de obesidad». Y más de uno, en vez de agarrarse la cabeza, se tanteó el abdomen.

No es cuento: se calcula que el cambio de rutinas durante la cuarentena, la sensación de incertidumbre y hasta la convivencia familiar (las 24 horas, los 7 días de la semana) están llevando a dos de cada tres argentinos a comer en exceso. Pero atención: eso tiene lógica. Katz, autora del Método No Dieta®, te lo cuenta.

El confinamiento genera síntomas de estrés y ansiedad, entre otros. ¿Por qué recurrimos a la comida, y específicamente a la muy calórica, para calmarlos?

Los humanos aprendemos desde pequeños a regular emociones con comida a fuerza de teta, biberones y golosinas que nos ofrecen cuando lloramos, nos caemos en el parque o nos peleamos con nuestra amiga. Luego, esas «comidas de confort» que remedan de mamá y papá, abuela, recreo, cumpleaños, calma, son usadas en la adultez para regresar a nuestra zona de confort emocional. Ya no necesitamos ese alimento sino lo que memorizamos por experiencias repetidas que él nos asegura. De hecho, la comida disminuye el cortisol que es la hormona central del sistema de estrés. La pandemia en cuarentena y sin vacuna o salida rápida implica niveles de ansiedad e incertidumbre inéditos para la mayoría que no ha padecido una guerra. Así es que esta montaña rusa emocional inevitable nos dirige de alguna manera a estrategias de afrontamiento conocidas: comer para no pensar ni sentir.

La gente se está «stockeando» como en tiempos de guerra. Decime que tiene una explicación científica...

El acaparamiento (*hoarding*, en inglés) es una estrategia de supervivencia normal. En el caso del alimento, toda vez que una rata de laboratorio es sometida a la incertidumbre del volumen de la porción de alimento diario, consume menos comida y guarda, acapara, cada día un poco para cuando no haya disponibilidad. Es curioso porque, al mirar su jaula, se observa una especie de «colchón» de alimentos. Para que se entienda: la incertidumbre dispara la búsqueda.

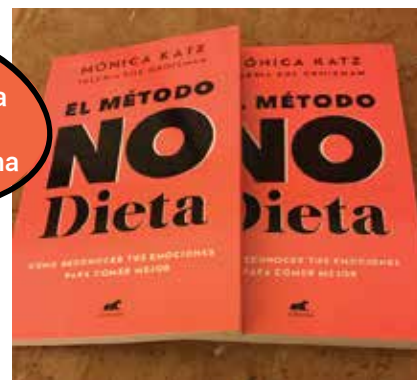


Anunciaste hace pocos días que, tras esta pandemia, la obesidad será el nuevo «cuco» ... ¿Por qué?

Esta pandemia infecciosa aguda nos encuentra inmersos en una pandemia crónica de «muerte lenta», un tsunami de obesidad a nivel global. Por tanto, **la cuarentena puede acrecentar el uso de comida como estrategia de afrontamiento.** Además, el estrés per se genera aumento de grasa abdominal, un tipo de órgano adiposo asociado a mayor riesgo cardio-metabólico. Pero hoy no es prioridad; de hecho, nunca lo ha sido por diferentes motivos.

Conclusión: si tu pantalón de salir a tirar la basura evidencia que estás comiendo de más y en la última ida al supermercado compraste varios kilos de yerba y bizcochitos alegando «mejor que sobre, y no que falte», tranquilo, tranquila: sos normal. Cual rata de laboratorio comés y acaparás víveres, aunque es casi seguro que no corrés en una rueda (o cinta) a toda hora para quemar calorías. Ese es el quid de la cuestión.

5 reglas de oro para
NO ENGORDAR
durante la cuarentena



El Método No Dieta®
cuenta con 5 puntos
fundamentales.

① **Armá un ambiente seguro en casa.** Nadie consume lo que no tiene al alcance. Si tu debilidad es el chocolate, no lo tengas en la alacena. Clarito, ¿no?

② **Disfrutá de tus cuatro comidas al día.** La clave no es ayunar o saltar comidas, no te confundas. Quien siente hambre, tarde o temprano, come de más.

③ **Emplatá.** ¿Qué significa? Tu almuerzo o tu cena debe caber en un plato. Esa es tu porción. Ojo: no vale hacer montaña de comida.

④ **Que las verduras siempre ocupen la mitad de tus platos.** ¿Qué poner en la otra mitad? Una proteína en una de las comidas principales, y un hidrato en la otra.

⑤ **Date un gusto al día.** Un placer, en su justa medida, por supuesto, y solo si tenés ganas. Un sándwich de miga, un bombón o un vaso de cerveza.

Método No Dieta®

Propone no «divorciar» la dupla alimentación y placer. Asimismo, incorporar actividad física a la vida diaria y la infaltable gestión de las emociones, de modo que la comida no sea la única estrategia de afrontamiento a la mano.



La cuarentena implicó un desafío personal, familiar y colectivo. Obligó a dejar de mirarse el ombligo para mirarse de frente en el espejo. Si veníamos escondiendo mugre bajo la alfombra ó si algo en los vínculos venía tecleando, ya no se puede esquivar el bulto.

Seguramente, este tiempo y este espacio entre paréntesis hayan servido para observarse y observar a quienes nos rodean. Y registrar al vecino, al prójimo lejano, al perfecto desconocido. Porque, en esta, tiramos del mismo carro.

Tras más de seis semanas de confinamiento se vislumbra una luz al final del túnel. Para la mayoría, el fin del encierro está cerca. La pregunta del millón es: ¿adónde saldremos? ¿Adónde iremos a parar? Ojalá, que tras la búsqueda de una nueva normalidad que respete nuestras necesidades; pero, sobre todo, nuestros deseos. Más tiempo en casa, más encuentros cara a cara, más presencia real y menos WhatsApp...

Cada cual sabe dónde aprieta hoy el zapato. Es hora de tomar decisiones.

STAFF

Redacción: **Laura Zavoyovski**
Diseño gráfico: **Paola Spigardi**
Corrección: **Graciela Alderete**

Foto de tapa: Estefanía Skoufalos

Si todavía no estás suscrito a Positiva, solicítalo por correo electrónico a soypositivarevista@gmail.com
Seguinos en Facebook ([@positivarevistadigital](https://www.facebook.com/positivarevistadigital)) e Instagram ([@positiva_revistadigital](https://www.instagram.com/positiva_revistadigital))

