



modu

MAGAZINE



Año 1,
Número 7
Mayo-Junio 2021
Ilustraciones: Erik Rivera

revistamodu.com
f t i /revistamodu

Directorio editorial

Director General

Moisés Gómez

Editora

Lidia González

Diseño editorial

Pavel Vázquez

Portada

May the 4th be with you: Día de Star Wars.

Colaboradores

Tania Castillo

Ojo de Bruxa

Miroslava Gómez

Miguel Ángel Romero

Ilustraciones de Star Wars

Erik Rivera

Para contacto y venta

Moisés Gómez

hola@revistamodu.com

55 1857 6898 y 55 1835 2765

revistamodu.com

[!\[\]\(a73c1962d20a39dd8fd6a060ae69693f_img.jpg\) !\[\]\(97482c065abc51810383a5e621666034_img.jpg\) !\[\]\(286e26b2af9a59aa685bf7e1bcf4ccd7_img.jpg\) /revistamodu](#)

Revista Modu no es responsable de la calidad, procedencia y veracidad de los anunciantes, así mismo se reserva el derecho de aplazar la publicación si lo considera necesario, todos los logotipos e imágenes expuestas son propiedad de sus respectivas marcas y compañías y son utilizadas únicamente en forma ilustrativa. Los artículos firmados son responsabilidad del autor. Prohibida la reproducción total o parcial del contenido por cualquier medio sin autorización expresa de los editores.

Revista Modu es de distribución gratuita.

Editorial

Moisés Gómez

Entramos al tercer bimestre del 2021, un año que inició con la esperanza de ver la luz al final del túnel (de la ya cotidiana pandemia causada por la COVID-19), pero nos ha dejado ver que será necesario redoblar nuestros esfuerzos por salir adelante.

Por ello, en este número aprovechamos para encomendarnos al poder de la FUERZA. Nos emociona tener en portada a dos representantes de la saga George Lucas: "STAR WARS", un homenaje a dicha serie en ilustraciones a cargo de Erik Rivera. Para conocer más de su trabajo, Miguel Ángel Romero a quien le damos la bienvenida, fue el encargado de realizar una excelente entrevista.

El 2021, también ha estado marcado por el aumento en la participación de las mujeres en diferentes ámbitos. Tania Castillo nos habla un poco de la importancia de la mujer en su nota sobre la economía feminista.

Nos gusta tocar temas diversos y hacer reflexión sobre las cosas que no se hablan de manera habitual. (Se escuchan tambores) En este número estrenamos la sección sobre sexualidad a cargo de Miguel Ángel Romero, quien nos hablará un poco sobre el NUDISMO. Sería bueno nos ayudes con tus comentarios y sugerencias de temas para esta sección.

¿Te sonrojaste por el tema? No te preocupes, también hay otras formas de relajarnos y bajar el estrés. Ojo de Bruxa nos trae un ritual para abrir nuestra energía, potenciarla y usarla a nuestro favor. Miroslava Gómez nos habla sobre la gimnasia facial, para que mantengas tu sonrisa y belleza de manera natural.

...como podrás notar, el 2021 es el mero pretexto para decirte, decirnos y gritar al mundo: "Que la fuerza te acompañe".

May the 4th be with you

Star Wars: Bajo la mirada de Erik Rivera

Miguel Ángel Romero | @Mikexever

**“Your eyes can deceive you; don't trust them”
Star Wars: Episode IV - A New Hope**



Desde una galaxia muy, muy cercana llamada Erik Rivera en la cual viven y se reproducen los niños princesa, las Fridas, las flores con ojos catalizadores, psicólogos famosos, cantantes fallecidos, osos y por supuesto, los maricones, entre otros personajes que a lo largo de su vida nos ha ido compartiendo el también llamado El Niño Terrible, nace un tributo a una saga que todos conocemos y a miles de personas apasiona: La Guerra de las Galaxias.

Y para conmemorar el día de Star Wars (4 de mayo), como se debe y a todo el universo de George Lucas, el artista mexicano creó una serie de pinturas que podrás disfrutar en las entrañas del STC Metro de la Ciudad de México, para ser más específico, en la estación Salto del Agua. “Toda mi obra tiene que ver con la infancia y con el niño pequeño y si con algo estoy

realmente conectado es Star Wars y forzosamente tenía que hacer una serie sobre estos personajes que a mí me gustan”, expresa Rivera, durante una entrevista.

“Soy fanático desde que tengo uso de razón, ‘El Regreso del Jedi’, es el primer recuerdo de mi vida, acababa de cumplir 4 años, y nos tocó sentarnos en primera fila y a Jabba the Hutt lo tenía en mi cara, se veía inmenso, y era horrible, pero tiempo después, mis primos me reforzaron el gusto, y hasta la fecha seguimos comprando juguetes, libros”.

En “Star Wars. Un Tributo”, Erik muestra varias reinterpretaciones de los famosos personajes y como él lo menciona: “La idea no sólo era darme el lujo o capricho de hacer mis propios monitos sino también regresar un poco de esta

infancia al arte universal, hacer sincretismo, casi todos los personajes tienen una referencia a un cuadro o una composición del arte cristiano, del cual soy muy admirador. Al final, todos los artistas regresamos a nuestras influencias”.

“Al final, todos los artistas regresamos a nuestras influencias, es una manera de corresponder y así trabajamos los creadores; todo el universo de Star Wars son referencias de todos los hechos de la humanidad, desde imperios hasta rebeliones, tipo de sociedades, tribus, los cargos, el poder que se genera”.

De tal manera que en la exposición podrás observar cómo el pintor retrató a un Luke Skywalker como Jesucristo resucitado a favor de la causa Jedi, ambientado en su planeta, un desierto, muy parecido en el que vivió el Mesías, o a la Princesa Leia como una virgen sobre una estrella de la muerte, venciendo al enemigo, en donde también emerge Jabba the Hutt.

Entre las decenas de cuadros está la de “Mandalorian como San Cristobal (2020)”, un óleo que expone perfectamente el paralelismo entre el pistolero con el santo católico, ya que se observa cómo el personaje de ficción trae cargando sobre su espalda y tras el brillo del sol, no a un niño Dios, sino al Baby Joda.

“Una de mis favoritas es la de Boba Fett porque yo he sido fanático del pintor medieval Bartolomé Bermejo y él posee un San Miguel Arcángel fantástico, con una gran armadura metálica y de ahí me inspiré, de alguna manera, para representar al guerrero.

Al preguntarle cuál fue el más complejo de toda la serie mencionó que el cuadro de Darth Vader: “es una representación de un retablo medieval, y en lugar de los angelitos o dragones aparecen las naves del imperio, es muy detallado”, y sin duda, yo le agregaría que es el más impactante.



Darth Vader, 2019 - Óleo sobre tela 150 x 100 cm

“Todo el tiempo estoy viendo películas, incluso las pongo -es como una canción que me gusta- y pinto, me voy a aventar toda la vida haciendo cuadros de Star Wars, nunca voy a poder terminar y mientras más conozco, más quiero hacer otros personajes”, aclara con una sonrisa “terrible” el artista.

Cabe mencionar que el trabajo de Erik Rivera sobresale por algo en particular, los ojos, aquellos “reflejos del alma”, a lo que él menciona: “Me gustan mucho, todo este rollito poético, pero me encanta la confrontación que puede surgir de un cuadro, que la gente no le guste mi obra por el sentido de la observación, la trasgresión, finalmente para ese pinto”.

Así que, si tú quieres conocer la (otra) galaxia en la que viven Luke Skywalker, Princesa Leia, Han Solo y Chewbacca, Darth Vader, Palpatine, Boba Fett, R2D2 y C3PO, Obi-one Kenobi, Yoda, Yoba The Hutt,

y Kylo Ren, la única pieza inspirada en la última entrega de George Lucas, lánzate a partir de este 4 de mayo y durante dos meses, al Metro Salto del Agua, para que observes detenidamente los personajes que, sin duda, han hecho historia.



Luke Skywalker, 2019 · Óleo sobre tela 150 x 100 cm



EL LUGAR PARA TUS IDEAS

dkaradio.com

[f dkaradio](https://www.facebook.com/dkaradio)

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



Tu estilo ^{P+B} Tu tendencia

¿Sin tiempo para ir de shopping? Ahorra tiempo comprando en línea.

ponte.masbella18@gmail.com | 55 2988 7111

LA ECONOMÍA FEMINISTA Y EL EXTRACTIVISMO

Por: Tania Castillo

Compartimos lo que sabemos. Sin embargo, ¿qué pasa cuando nos acercamos a rumbos desconocidos y no sabemos? Lo que dicta la lógica es el acercamiento a través de la pregunta sencilla. Sin embargo, a veces preguntar resulta algo tan violento que ofende. Opinar ya es un derecho y cuando se sabe es un debate. Por lo tanto, este sistema de códigos y signos del lenguaje (o comunicación) se activan a diario en cualquier lugar y tristemente saber ya es una postura “activa”.



Las mujeres del Sur, pioneras de los Derechos Humanos, New York (2018)

Si entendemos por conocimiento el ir a la escuela entonces me enfrenté a una situación similar cuando asistí a un grupo feminista por primera vez y mi emoción sin frenos aumentaba hasta chocar contra la pared. Para empezar porque no entendía absolutamente nada sobre extractivismo, empoderamiento, economía familiar, feminismo y muchas palabras cuyos conceptos resonaban como un nuevo lenguaje en un mundo ajeno. En mi imagen primitiva homo sapiens sapiens sabía

que pertenecía al género femenino y que habitaba en un país llamado México. Por lo tanto, pertenecía al territorio norteamericano, pero como ya se sabe (según el positivismo histórico) este territorio se identifica a partir de la lengua como un peso cultural rotundo, por lo tanto, es un país Latinoamericano. Sin embargo, cuando uno escucha que México es un país latinoamericano y por ende que es extractivista, entonces comencé con mis graves problemas de identificación de palabras y

posteriormente de identidad. ¿Cuándo? ¿En qué momento sucedió todo eso? “Eso” que me resultaba tan ajeno, tan extraño... Y lo peor: ¿en qué escuela enseñan todo “eso”?

Ahora bien, vivimos frente a una crisis social “sureña” donde a través de las multidimensiones salen a la luz la precariedad y exclusión por un proceso de hipersegmentación social, en dónde se multiplican las desigualdades, y se complejizan las vías de inclusión-exclusión. Tanto las encrucijadas neodesarrollistas pasadas como la actual profundización de los proyectos neoliberalizadores comparten el punto de anclaje en el capitalismo. Pero, ahora mi pregunta es: ¿y la mujer? ¿Qué tiene que ver la postura de la mujer en todo esto? ¿Por qué y para qué?

Bien, si la mujer es parte de la mano de obra en la agricultura de los países “sureños”, la casa y además la responsable en la economía familiar, entonces quiere decir que los proyectos neodesarrollistas afectan directamente en ella y su entorno. Es decir, la “Economía Feminista” toma su sentido inicial en el descubrimiento del otro oculto, la “Sostenibilidad de la Vida” que recae en el eje analítico desde los procesos de valorización de capital hacia los procesos de sostenibilidad de la vida. Entonces, no se trata de entender la producción por un lado y la reproducción por otro, sino lo dinámicamente complejo entre ambos sistemas. En este sentido, la perspectiva en la economía feminista plantea la existencia de un conflicto irresoluble entre el proceso de acumulación de capital y el de sostenibilidad de la vida, conocido también como el conflicto capital/vida, donde el sistema socioeconómico invisibiliza a la mujer y minimiza sus necesidades básicas.

Es importante pensar que, en un contexto global de enormes desigualdades, no sólo la clase, sino el género, la racialidad y la etnicidad son claros vectores de desigualdad. Basta ver que en el territorio que habitamos el 80% de las mujeres cotidianamente realizan trabajo

doméstico, jornadas dobles laborales de las mujeres. La desigualdad de género no es solo simbólica y subjetiva: la materialidad de cómo nos organizamos como sociedad, cómo se organiza la producción y la reproducción (las condiciones materiales de existencia) muestra que la violencia de género verifica entramados complejos, y la violencia económica se encuentra como un objeto constitutivo y central de este fenómeno.

En pocas palabras, (literalmente) uno puede saltar del extractivismo al feminismo con la misma indignación que merecen los términos y por esta razón resulta complicado compartir este “nuevo saber”, ya que no es tan sencillo o simple como deseo explicarlo. Los procesos sociales conllevan tiempo para desarrollarse, para cambiar y en estos casos para resistir o empoderarse. Por lo tanto, el extractivismo es el proceso de extracción intensiva de “recursos naturales” en un territorio para responder a una demanda global en el modelo capitalista. Este concepto en particular produce y se conecta con procesos culturales complejos como: la migración, la violencia de género, las prácticas artísticas (como manifestaciones culturales) y la política.

El proceso extractivo en el modelo neoliberal ha generado un mecanismo de enriquecimiento mayoritario en las zonas centrales que se dedican a la transformación, mientras que en la periferia del sistema se encuentra una dependencia a los requerimientos de las metrópolis (Wallerstein, 2010: 48)

El paradigma económico- histórico-social de México ha sido de despojo: primero en la colonia y posteriormente en el sistema de haciendas. Actualmente por la privatización y la industria “moderna”. El saqueo es un proceso formativo del proceso de acumulación reproducción ampliada del capital mientras haya una crisis en el sistema. Por otro lado, en el enfoque extractivista todo objeto, tecnología o idea producida por las culturas indígenas que les sea útil es extraída y asimilada a las culturas

de los colonizadores sin tomar en cuenta a los pueblos que produjeron dichos conocimientos. Entonces, tomando en cuenta esto puedo entender que el extractivismo no es tan sencillo y simple como llamarle: SAQUEO y/o dejar el termino en ROBO. Sino es tan complejo que Ramón Grosfoguel nos proporciona términos como el que sucede al apropiarse de ideas o patrimonio intangible llamado: extractivismo epistémico. Este mal se presenta de una forma inocente, pero no por eso deja de ser letal (en el entendido que se hiere y atenta contra un pueblo). Es decir, el extractivismo epistémico tiende a interpolar conocimientos para interpretar a otros pueblos, con el fin de imponerles una concepción del mundo desde la razón del dominador y hasta hacerlos aparecer como propio, bajo el argumento de que es por “su bien” o “su bienestar”. Por ejemplo: Las escuelas en castellano en zonas de lengua zoque, o la insistencia por adquirir un seguro médico por parte del IMSS a fuerza sustituyendo la intervención de la medicina tradicional o parteras en comunidades donde esa práctica es parte de sus usos y costumbres culturales.

El extractivismo intelectual, cognitivo o epistémico trata de una mentalidad que no busca el diálogo que conlleva la conversación horizontal de igual a igual entre los pueblos, ni el entender los conocimientos indígenas en sus propios términos, sino que busca extraer ideas para colonizarlas por medio de subsumirlas al interior de los parámetros de la cultura y episteme occidental. El extractivismo epistémico extrae ideas (sean científicas o ambientalistas) de las comunidades indígenas sacándolas de los contextos en que fueron producidas para despolitizarlas y resignificarlas desde lógicas occidental-céntricas. (Grosfoguel, 2011).

Mirado desde este enfoque, los modelos de producción que ponen en riesgo al ambiente implican no solo una crisis ecológica sino también una crisis de reproducción social y de los cuidados. La crisis de reproducción social

implica el impedimento de amplios sectores de la población de tener capacidad de acceder a los recursos necesarios para garantizar el desenvolvimiento de su vida personal y familiar, y su inclusión como personas con plenos derechos. Asimismo, el impacto al conjunto de la población no es el del estallido sino la respuesta política que ataca las condiciones de vida.

El modelo extractivista en escala mundial deriva, primero del posicionamiento del eurocentrismo en el panorama internacional, el cual se logra por medio del descubrimiento, conquista y la colonia del continente americano y, en segundo lugar, la implantación del sistema económico capitalista en su núcleo; se promueve un sistema de comercio que no para de crecer ni de necesitar. Sin embargo, la configuración actual del comercio se ha visto cuestionada, en parte por un proceso de rechazo al continuo agravante del medio explotado.

En resumidas cuentas, el truco del capital privado es que se comporta como “gobierno salvador” del estado débil y por esta razón asume responsabilidades y fragua promesas de recuperación; sin embargo, el precio es caro porque toma posesión de los recursos naturales, convierte el beneficio de la explotación en columna de su campaña y fomenta exenciones y beneficios fiscales para aminorar sus pérdidas y aumentar su rentabilidad.

Sin embargo, esto se manifiesta en prácticas violentas como:

- Legalidad institucional
- Consenso y legitimidad
- Captación y captura
- Normalización
- Crimilización
- Militarización
- Contrainsurgencia
- Represión

La cultura se manifiesta a través de prácticas artísticas y por medio de estas la voz de la resistencia toma volumen y forma. Por eso es importante investigar, analizar y registrar estas manifestaciones encaminando a la creación de alternativas que denuncien y propongan una percepción en contra de la mirada extractiva (y violenta).

En el teatro se le llaman actores a los individuos que realizan acotaciones y a esta serie de circunstancias que emergen en un espacio-tiempo se le llaman acciones. Por lo tanto, el teatro es movimiento. Si buscamos definiciones entonces entendemos que el ACTOR, proviene de ACT, o ACTO y a su vez, ACOTACIONES son las ACCIONES que se llevan a cabo.

Cuando este “truco” lingüístico se aplica al arte, entonces a estos artistas (individuos) emergen como activistas. Por lo tanto, como mencionaba Antonin Artaud el teatro requiere de “actores sociales” y a su vez, el teatro registra los acontecimientos importantes de la sociedad como una partitura que toca los hechos desiguales, violentos o catárticos. Por lo tanto, ahora emerge otra pregunta: ¿Violencia es igual a desigualdad? Y si la respuesta está ligada al contexto expresivo entonces, ¿por qué gustamos de escenas, actos, acciones o demostraciones violentas para llamar la atención de las personas?

Con esto me refiero a que el arte como manifestación corre el riesgo de extraer y saquear datos culturales (extractivismo epistémico) creyendo que al darle un foco estamos ayudando a la comunidad. Por ejemplo, en mi caso como dramaturga difundí la cosmogonía prehispánica a través de la tradición oral y lo interesante sería reflexionar si al hacerlo no estoy extrayendo datos para mi bien personal a través del teatro y/o difundiendo al patrimonio intangible (cantos y leyendas) con la intención de presentar una cultura “exótica”. Lo interesante y fructífero será cuestionar mi propia intención a partir de mi

postura artística.

En un país en donde se registran feminicidios en época de contingencia y lo peor, los índices de violencia incrementan en el hogar, pareciera que una mujer debe agradecerle al gobierno por mantenerse viva. Obviamente, este sarcasmo enfatiza que el sistema patriarcal del gobierno no está a favor de las mujeres en ningún caso.

Datos y más datos:

En México el 27% de las mujeres de 15 años padeció al menos un incidente de violencia (emocional, económica, física y/o sexual) ejercida por su actual o más reciente pareja, en el último año.

La violencia contra las mujeres no ocurre exclusivamente en el ámbito de las relaciones de pareja: tan sólo en el último año reportado, 15.5% de las mujeres de 15 años y más fue víctima de violencia por parte de un desconocido, vecino o amigo; 3.4% padeció violencia perpetrada por algún familiar distinto a la pareja, y 1.0% reportó haber vivido violencia por parte de un profesor o compañero de la escuela.

Las mujeres también son víctimas de violencia y discriminación en el ámbito laboral. A manera de ejemplo, alrededor de 15% de las mujeres de 15 años y más que alguna vez en su vida trabajó o solicitó trabajo, les fue requerido un certificado de no gravidez como requisito para su ingreso al trabajo, o las despidieron por embarazarse, o les redujeron el salario.

El feminicidio ha alcanzado proporciones alarmantes en México. Se estima que en los últimos 25 años ocurrieron más de 35 mil defunciones de mujeres con presunción de homicidio. Aunque existen dificultades para dimensionar la incidencia de esta forma de violencia extrema contra las mujeres, ya que los sistemas actuales de información y registros administrativos en el país no están diseñados para brindar datos apropiados sobre los

feminicidios, una forma de aproximarnos a su cuantificación es a través de los certificados de defunción.

Diariamente, cientos de niñas y mujeres son agredidas, violadas, asesinadas y revictimizadas por individuos e instituciones tanto en lo social como en lo político y económico. Las respuestas gubernamentales son nulas y, cuando aparecen, ofenden. Entre tanto, la urgencia e indignación se acumulan y dan paso a nuevas formas de exigencia que se salen de las lógicas políticas tradicionales. Son las mujeres más jóvenes, hartas de tanta simulación, quienes se han organizado en un poderoso movimiento que reclama la titularidad de sus derechos y rechaza el estado actual de las cosas, exigiendo un nuevo pacto social. La demanda es clara: el Estado mexicano debe reconocer la magnitud de la violencia contra las mujeres y erradicar causas y efectos.

Si bien la violencia de género y los feminicidios no son homogéneos y presentan importantes diferencias geográficas, temporales y socioculturales, su aumento es drástico. Sin embargo, la violencia psicológica se presenta diariamente en casi toda la población. Por lo tanto, me queda claro que algo está sucediendo (o no está sucediendo) en la estructura cultural sobre el trato y respeto a las mujeres.

Hay muchas versiones, variaciones o interpretaciones de feminismo. Sin embargo, lo que me llama la atención es que la indignación ante los feminicidios es compartida y firme. Se exigen soluciones por medio de la protección, primero en grupos que comparten las mismas ideas y posteriormente de forma general. Sin embargo, confieso que en la diversidad está la tolerancia y muchas posturas aún son irreconocibles para mí, como por ejemplo, denigrar al hombre histórico-social.

Lo que sí me queda claro es que la mujer es la fuerza laboral del modelo extractivista y dicho modelo está generando expresiones rotundamente violentas. Por lo tanto, ¿cuál será mi postura ante estos datos ahora?

Ciertamente desde la antropología se relaciona a la mujer como la primera economista familiar y actualmente sabemos que aunque una ama de casa no genere ingresos en un trabajo formal, la labor en la casa absorbe y además fundamenta al núcleo. De esta manera debemos pensar que muchos micro-negocios, micro-empresas comienzan por la necesidad de sumar bienes en la familia (como institución).

Cuántas veces hemos visto un humilde letrado que dice "Se ponen inyecciones", "Se pinta el cabello" "Lavo y plancho ropa" propiciando una entrada económica a partir del machismo que no permite que la mujer trabaje y además de forma inconsciente no aporte las necesidades básicas del mismo núcleo. Sin mencionar grandes casos, en la actualidad ¿cuántos padres de familia no permiten que las hijas estudien por mantener la creencia que en el matrimonio encontrarán la forma de subsistencia? Sin duda el machismo impera y además es parte fundamental del patriarcado gubernamental que impide que la mujer desarrolle habilidades desde el hogar, sin embargo, se aprovecha de la mano de obra "indirecta".

Reitero, "se comparte lo que se sabe" y el trabajo aquí, apenas comienza, -al menos conmigo.

Pensaré en una palabra para mi glosario personal: **Respeto**.



BESO DE LUNA

Mezcal artesanal

Como el amor, el mezcal se disfruta mejor con pequeños besos: un beso, dos besos y uno más hasta alcanzar la luna.



f @besodelunamx

55 3240 3810

Gimnasia Facial ¿la conoces?

Por: Miroslava Gómez

El rostro tiene 30 músculos y la mayoría se encuentran alrededor de la boca, por lo tanto, es necesario ejercitar esos músculos así como ejercitamos todo el cuerpo.

¿Qué es la gimnasia facial?

Son ejercicios faciales que movilizan la musculatura facial.

Beneficios

Ayuda a conservar la firmeza de la piel, relaja, aumenta la regeneración celular, la piel recibe mayor nutrición, previene el envejecimiento, activa el metabolismo de la piel, oxigena la piel, elimina sustancias tóxicas, disminuye la tensión muscular (entrecejo, mejillas, boca, etc).



¿Cada cuando debo realizar ejercicios faciales?

Como mínimo 5 veces por semana, por la mañana a primera hora o por la noche antes de irse a dormir. Se dice que, si los practicas por la mañana, se despiertan los músculos de la cara y te hace más consciente de los movimientos faciales durante todo el día.

¿A partir de qué edad puedo realizar gimnasia facial?

Se recomienda realizar una rutina de gimnasia facial a partir de los 30 años ya que a partir de esta edad es cuando comienza a verse la disminución de colágeno.

¿En cuanto tiempo notaré los resultados?

Como todo ejercicio, si eres constante, notarás los resultados en 4 semanas.

3 ejercicios sencillos y básicos.

1. Rostro en general: cierra la boca y mueve 10 veces la lengua, llevándola de derecha a izquierda y viceversa.
2. Cuello: Pronuncia 10 veces cada noche la letra X de forma exagerada, contrayendo al máximo los músculos.
3. Frente y patas de gallo: Coloca las yemas de los dedos sobre las cejas y muévelos de arriba hacia abajo entre 15 y 50 veces.

Cuéntanos si realizaste esta rutina y que resultados obtuviste.

Andar-es CAFE

VEN A VIVIR LOS #MEJORESMOMENTOS





 @andarescafe

Servicio a domicilio, para llevar y consumo en el lugar.
Tel. 55 6234 0602
Calz. de los Misterios 87, Peralvillo, CDMX



Salomé

Disfruta la mejor comida rápida de toda la Guajira y prueba nuestros deliciosos mojitos a 5K



 @salometapasbar

Carrera 6 #4-50, Corregimiento Palomino, D. Builla, La Guajira, Colombia.
Tel. +57 300 5751375

SEXUALIDAD

Antes del nudismo no me gustaba quién era

Por: Miguel Ángel Romero | @Mikexever

Esta frase de la recién estrenada serie de Netflix, "Worn Stories", se me quedó muy grabada porque a pesar de que en el primer capítulo nos muestra una manera muy escueta la vida de tres nudistas, también les da voz y los siguen para conocer parte de su historia y es aquí donde te puedes dar cuenta que la única diferencia que poseen con los demás, es sólo el hecho de que ellos sí tienen la enorme ventaja de no preocuparse de lo que se van a poner o qué telas les va a combinar. Y lo menciono de esta manera porque, en efecto, el nudismo va más allá de los colores que portas, las texturas que te cubren, o la marca que te compraste, es simplemente disfrutar de la vida, o parte de esta, sin ropa, borrando los miedos, ahogando los estereotipos, y desenredando las telarañas sociales que nos han sembrado durante décadas y que, cabe mencionar, nos han hecho tanto daño.



¿Por qué?, por la simple razón de la sexualización del cuerpo, de sentir que es pecado mostrar un poco más de lo que es "permitido", que es algo sucio presentarte tal cual eres, que es indebido estar socializando piel a piel; cuando realmente es lo más natural

del mundo, existe la desventaja que se relacione con el sexo, y lo entiendo, porque nos enseñaron que la única manera de estar desnudo es cuando te bañas o tienes relaciones sexuales.

Anúnciate con nosotros

hola@revistamodu.com | Teléfono: 55 1857 6898 | Whatsapp: 55 1835 2765

AFINACIÓN DE PIANOS

ISAAC LÓPEZ/ CEL 5625142856

**DESCUENTO A ESTUDIANTES Y PROFESORES DE MÚSICA

MANTENIMIENTO ECONÓMICO

FACEBOOK. REPARACIÓN Y AFINACIÓN DE PIANOS



Y, ¡oh, sorpresa!, puedes estar desnudo comiendo, viendo una peli, disfrutando el campo, realizando talleres, excursiones, practicando deportes, tomando un café con amigos, realizando una noche de juegos, en fin, creo que mientras más se hable del tema y conforme se visualice más nuestro tipo de vida, esas telarañas terminarán desapareciendo. Muchos tienen la concepción que el nudismo es una perversión o que sólo se orienta para la provocación de los cuerpos, cuando únicamente se trata de omitir los textiles, de dejar a un lado aquellos disfraces y máscaras que nos impiden conocer realmente a otras personas, sin preocuparse, necesariamente, de cómo se ven o qué pensarán, porque te muestras tal cual eres, con las "arrugas", con los kilos de más, sin taparte las estrías o esconder zonas que no podrían ser "desagradables".

Pero los nudistas sabemos que todo cuerpo es bello, que es perfecto, sin importar cómo se vea porque es único y esto es respaldado de una semilla llamada auto aceptación, cuando te amas, te aceptas y te quieres tal cual eres, es mucho más fácil desprenderte de esos centímetros de tela que lo único que hacen es estorbar.

Y sí estorban, cuando aprendes que no necesitas realmente esos centímetros de coberturas, te sientes completamente libre, y confieso que, yo, al menos, mientras menos ropa tenga encima es mejor, se quitan tabúes, inseguridades y te muestras tal como eres en realidad.

No soy experto en la materia, pero ya tengo experiencia, varios años practicándolo, en mi casa, en la playa, en reuniones con amigos, en clases de yoga, en marchas, en fin, varios

lugares que me han permitido disfrutarlo plenamente sin preocuparme cómo me veo y confieso que a partir que lo descubrí y me bauticé como nudista es tan incómodo estar portando ropa, comúnmente, pero lo tienes que hacer porque aún no hay una sociedad tan fuerte para poder disfrutar la vida totalmente sin ropa, como en otros países.

Existen varios parques, establecimientos, playas alrededor del mundo como en España, Londres, Francia, Australia, por mencionar algunos, que poseen esa apertura para poder andar como "Dios nos trajo al mundo" y en México, por el momento, sólo tenemos una playa oficial de ropa opcional (Zipolite, Oaxaca) pero aun así, alrededor de todo el territorio nacional existen grupos nudistas que nos frecuentamos, realizando reuniones para tomar el sol, un cena, estar en la alberca, jugar, hacer karaoke, en fin, las posibilidades son infinitas cuando te quieres divertir, claro, la mayoría de estas actividades quedaron pausadas gracias a la pandemia, que esperemos que pronto se reactiven.

Cabe mencionar que en nuestro país existe la Federación Nudista de México A.C., desde hace 10 años, la cual es la responsable de crear las condiciones necesarias para que siga creciendo el nudismo y aunque no realizan propiamente actividades, sí apoyan dándolos a conocer e informando de nuevos destinos.

Tal vez el nudismo no es para toda la población, pero sí considero que todos deberían de experimentar una vez en la vida una actividad social o una pequeña reunión practicándola, para que disfruten esa indescriptible libertad y ese goce que se siente estar sin esas etiquetas que nos ponen(mos) cada vez que interactuamos con los demás.

AYURVEDA



TANTRICO

MASAJE ARTE
TERAPIA

HOLISTICO

PIEDRAS CALIENTES

LINGAM

SUECO



55 22 65 60 81

Masoterapeuta Alvaro Rosales Torres

Lunes a sabado de 10 am a 10 pm previa cita.

Carr. Costera Barra de Navidad 586

Zona Romántica, Emiliano Zapata, 48380, Puerto Vallarta, Jalisco

<https://masajearteterapia.wixsite.com/masajearte>

Ritual de apertura energética

Por: Ojo de Bruxa

Qué tal querida comunidad de revista modu, en este nuevo número, les comparto un ritual para fortalecer su energía que pueden llevar a cabo en casa.

Qué es un ritual para Ojo de Bruxa:

Para nosotros es una forma de conectarse con uno mismo, eso que te lleve a sentirte mejor, un momento dedicado a enfocar eso que queremos en nuestra vida, agradecer y observarnos... cómo me siento, cómo me veo y cómo me proyecto. Puedes empezar con cosas muy sencillas, tomarte un té, darte un baño a conciencia, una meditación, limpiar tu espacio energético con algún sahumero o palo santo.

En esta ocasión conectaremos con la energía solar. Este es un ritual para trabajar los cambios y abrirnos a las nuevas oportunidades. Sin más preámbulo, entremos en materia para realizarlo. Este ritual está dedicado a abrir puertas y caminos. Todo lo que necesitas para este ritual lo puedes encontrar en nuestra tienda @ojodebruxa en la página de canasta rosa.

Cómo llevar a cabo este ritual

Cada que utilicemos nuestras llaves de la casa o coche vamos a visualizarnos abriendo todas las puertas de los deseos de nuestro corazón. Abriendo nuestra mente y corazón a todo lo que el universo tiene para nosotros. Por la mañana antes de salir de casa vamos a rociar en todo nuestro cuerpo Elixir de sol, una mezcla cargada con la luz del sol, aromatizada con flores, hierbas, aceites especiales y cuarzo citrino. Vamos a regarnos energéticamente y llenarnos del poder del sol. Con toda nuestra buena vibra deseamos que Abril este cargado de salud, amor y prosperidad para ti y todos tus seres amados.

¡Regale un momento contigo...regálate un ritual!



📷 /viva.hola.mx



Nuestros anunciantes

Andar-es Café

55 6234 0602 | andarescafe@gmail.com

Beso de Luna: mezcal artesanal

55 1835 2765

Difusión Ka

Moisés Gómez | 55 1835 2765 | contacto@difusionka.com.mx

DKA Radio

Pavel Vázquez | 55 1647 3310 | contacto@dkaradio.com

Masajearte Terapia

55 2265 6081

Ojo de Bruxa

66 4699 3311 | ojodebruxa@gmail.com

Ponte más bella

Gabriela Gómez | ponte.masbella18@gmail.com | 55 2988 7111

Salomé

+57 300 575 1373, La Guajira, Colombia



difusionka

difusionka.com.mx