

# Corazones despiertos: ALMAS BIO

UNA CELEBRACIÓN A LA VIDA

Cuatro mujeres ven más allá de las formas y asumen el desafío de apostar a un mundo sustentable.

Por María Teresa Morresi

ESPECIAL  
DÍA DE LA  
MUJER

Elas son mujeres del nuevo milenio que dejan salir a la luz la fuerza intensa de la naturaleza plena, de la vida que pueden sostener en el vientre propio, en la totalidad de la existencia. Se pueden llamar mujeres bio o mujeres eco, porque asumen el desafío de ser parte de la transformación general que precisa el mundo con una mirada sistémica e integradora, con un pensamiento con eje puesto en la sustentabilidad, capaz de hacer confluír en sus actos un accionar que tenga en cuenta la problemática ambiental, la social, la cultural, el consumo responsable, los derechos humanos, la protección del espíritu y la economía benéfica para todos.

Abordan y experimentan nuevos modelos de comportamiento considerando las vulnerabilidades planetarias. Indagan, buscan, prueban, se comprometen, muchas veces en forma

grupal, como sucedió con aquellas mujeres de pobreza extrema que Yunus, el economista de Bangladesh, decidió apoyar con minicréditos para permitirles salir del circuito perturbador de la miseria. En esta nueva era el valor de lo femenino no confronta con el hombre, lo une a ellas en el desafío de hacer para el bienestar, —pensando en las consecuencias de las malas prácticas, de los comportamientos abusivos, no éticos—, con valores claros y responsabilidad para con las generaciones futuras.

Las almas bio van siendo cada vez más y se caracterizan por animarse a tener en cuenta la intuición, esa capacidad de ver más allá de las formas, de lo concreto, y adelantarse a vaticinios actuando con destreza, calma y confianza. Son seres con objetivos nobles que asumen un papel protagónico más allá de los obstáculos y de los rechazos, porque están convencidas de lo que hacen, abriendo caminos y dándoles im-

portancia a esquemas de pensamiento aparentemente innovadores, pero que tienen una base en el ser real ancestral a pesar de que han sido silenciados por diferentes circunstancias.

**SONIA PÉREZ**  
De la tierra al fruto

Técnica en floricultura de la UBA, dueña del vivero orgánico *Sonyando*, Sonia Liliana Pérez nació hace 47 años en la Ciudad de Buenos Aires bajo el signo de Capricornio. Es hija de un matrimonio de panaderos de la primera hora, como



FOTOS/ALEJANDRO OROPEZA

diría don Antonio Pérez, su padre. De pequeña sentía curiosidad por los fenómenos físico-químicos y se entretenía haciendo experimentos. Al finalizar la escuela se anotó en psicología. Luego de tres años decidió hacer un impasse y cuando extrañó estudiar volvió a la facultad por una carrera corta y que se dictara cerca de su casa. Fue a la Facultad de Agronomía de la UBA a especializarse en plantas. Ahí se familiarizó con técnicas, teorías y líneas de pensamiento de agricultura no convencional, se enamoró del mundo verde y de una manera de cultivar con el acento puesto en la ecología. Descubrió una pasión que le brota cuando habla con quienes la consultan y mientras da cursos y talleres de huertas y jardines familiares en espacios privados y públicos.

En 2002 comenzó a desempeñarse en la huerta orgánica de la facultad, compilando

trayectoria en producción ecológica y biodinámica aplicada a la jardinería y a la floricultura. Dos años más tarde nació su segundo hijo, Lautaro, después de Laura, y en 2005 abrió el Vivero Orgánico Sonyando, puro palpitar ambientalmente responsable.

Por sus conocimientos y fervor, fue convocada por el Estudio de Diseño y Arquitectura Zunino-Grillo, a cargo del Espacio N° 23 Kitchen for Rent de la Muestra Anual de Diseño, Arquitectura y Paisajismo de Casa FOA realizada en 2010 para diseñar, instalar y mantener la huerta orgánica vertical que funcionó en el lugar. Realizó una superficie amurada de 9 m<sup>2</sup> donde convivían cientos de especies separadas temáticamente: medicinales, florales comestibles, aromáticas y de huerta. El stand recibió la medalla de oro.

A partir de ese año y luego de haber asistido al Seminario del Dr. Gabriel Cousens,

médico especialista en medicina holística, hizo cursos de alimentación consciente. Desde ese momento integra botánica y salud en todo lo que hace. En 2011 organizó con la Facultad de Agronomía el Primer Encuentro de Escuelas Agroecológicas, donde se invitó al debate e intercambio y a un acercamiento al conocimiento y al trabajo de las principales escuelas de agricultura ecológica representadas por referentes de la agricultura biodinámica, agricultura natural y orgánica.

En los últimos tiempos se dedica a asesorar, difundir y mantener la instalación de techos, terrazas y paredes verdes. También brinda capacitaciones acerca de la importancia y el valor de las huertas eco para seguir generando una actitud comprometida sobre la problemática del medio ambiente. Además Sonia no falta a ninguna de las citas de los principales mercados orgánicos de la Ciudad de Buenos Aires.

**COCÓ ALBA**  
Alma de naturaleza

Con una suavidad que recuerda a la brisa tibia de la primavera cordobesa, provincia donde nació, Cocó Alba es una de esas mujeres que siente un respeto sagrado por la naturaleza y lo pregona, ya que se crió comprendiendo que los recursos de la tierra no eran ilimitados. Tiene un halo de luminosidad que da gusto y, más allá de los temblores brutales y desgarradores que sintió en su vida, es capaz de dar una palabra de aliento o un consejo que le permita a cualquier alma sobreponerse y encontrar una nueva mirada ante lo aparentemente irreversible.

Es una persona bio porque de chica fue andando un camino exploratorio de apertura hacia una conciencia más allá de lo visible, del universo aparente, capaz de conectarla con la frágil, aunque esplendorosa, trama de la existencia, capaz de hacer que reconozca el valor de las plantas, de las piedras, de las tormentas, del agua, de los desiertos, de las selvas. Fue transitando un sentimiento religioso que la llevó a indagar en diferentes sistemas de creencias y llegó a vivir durante diez años con votos de castidad, pobreza y obediencia en diferentes ashrams de un maestro oriundo de

Oriente, para hoy volver a instalarse en la cristiandad.

Vivió experiencias que rozaban la mística, aprendió a cuidar la tierra, a entender el valor del despojo, a reconocer lo esencial de cada acto y el impacto que tiene en el otro. Se convirtió en experta en reiki, en reflexología holística, en especialista en esencias florales, en una jardinera de esas que llevan adelante un jardín repleto de hierbas que se entremezclan con limoneros, parras, aromáticas y otras tantas especies que crecen casi al azar, respetando los ciclos del planeta. En el espacio que rodea su casa en la zona norte puede ver, al observar los cambios que suceden a diario en la vegetación, diversas situaciones de la vida: el crecimiento, la maduración, la necesidad de aprender a esperar y a ser pacientes, incluso



Son seres con objetivos nobles que asumen un papel protagónico más allá de los obstáculos.

trabajando la frustración. En definitiva el ciclo vida-muerte-vida.

Cocó ha estudiado desde la antroposofía, durante siete años, la interpretación de los cuentos, realiza lecturas sobre historias de mujeres de diferentes culturas, ha dado talleres de ecología en colegios, prepara comidas con vegetales y productos orgánicos como si hubiese sido entrenada por un cocinero de alta gama y es una artesana autodidacta capaz de tejer, con suaves fibras,

## ADRIANA NIELSEN

Exploradora de alternativas

Su sonrisa da confianza, igual que la manera que elige para explicar el tema de cada uno de los cursos y de las actividades alternativas que efectúa en el Raw Club de Palermo, con la finalidad de mejorar la salud y el bienestar. Adriana Nielsen tiene dos hijos y ama sin reserva la vida, se ha entregado con fervor y cero indiferencia al conocimiento de las diversas disciplinas que fue abordando, primero para aplicarlas en sí misma, luego dándolas a conocer a los demás. Nacida en Río Negro, aprendió de un maestro que la sanación depende de uno y es una alquimia entre el sanador y quien sana. Al conversar se refiere al pulso de la vida, a la necesidad de despertarlo, de no dejar que caiga en las sombras y se apague. Y a juzgar por su trayectoria, hizo todo con la

mantas que amparan no bien tocan el cuerpo o enhebrar cuentas para hacer rosarios con semillas de árboles indios, turquesas, piedras de colores y corazones repletos de lavandas.

Con calma, sostiene que cuando hay un mundo interno rico, cuando las manos hacen “se crean espacios de silencio. La mente puede relajarse, alcanza la calma y despacio puede ir comprendiendo y aceptando aun lo más tremendo y creando lo nuevo”.

intención de mantenerlo alerta para impedir que entre en la modorra y se convierta en un vacío sin contenido ni sentimientos o deseos.

De ahí su entusiasmo al generar los talleres de diversas disciplinas, encuentros en los que suelen participar, como oradores-guías, hombres y mujeres de vanguardia, creadores de técnicas especiales, poco difundidas pero poderosas herramientas de cambio, como puede ser la terapia de diapasones del músico-terapeuta Fabián Mamán, creador de la academia de música, color y movimiento Tama-Do (aplican, por ejemplo, diapasones en los puntos de la acupuntura) los talleres de voz, de masajes, de respiración, la terapia vibracional, el qi gong, el yoga, el reiki y las clases de cocina viva.

“El destino, con su sabiduría infinita – cuenta– me fue llevando y poniendo en el trayecto los maestros con los que me formé. Entre ellos puedo nombrar a Leonard Orr, líder espiritual conocido por crear la técnica del renacimiento, a Aris Latham, considerado el padre de la cocina viva, a Fabián Mamán, al Dr. Atom Inoue, médico japonés, con su método O-Ring-Test y Omara-Test, que consiste en ir tocando con una varilla de cobre los 35 puntos del cuerpo que representan los diferentes órganos para ver cuánta energía tienen. Cada experiencia con estos seres me brindó un aprendizaje único, profundo, transformador y revelador. Hoy continúo creyendo en el poder creador que tenemos dentro. Noté que la gente que estaba cerca se beneficiaba de las técnicas que con ellas compartía y cada vez más personas disfrutaban de equilibrio emocional, de la satisfacción de resolver trastornos físicos y emocio-

A su vida la lleva adelante con un sentido, con una presencia activa que cautiva y transmite la necesidad de hacer que las mujeres vuelvan a experimentar esa posibilidad profunda que tienen de encender el fuego sagrado en el hogar y ayudar a sostener lo que se esconde en cada ser humano. Cocó está casada con el fotógrafo Horacio Alba. Tiene una hija llamada Paloma, con ojos color yerba mate, y un hijo, Manuel, que hace dos años dejó este mundo.

nales que no les permitían desenvolverse en la vida como lo hacían antes.”

Generó en su círculo una honda expansiva de rejuvenecimiento, conjugando diferentes terapias que inciden sutilmente como la del color, hasta las que invitan a un nuevo estilo de vida como el crudivorismo o alimentación con alimentos crudos, toda una especialidad que enseña con placer. Explica que mucha de la gente que hoy forma el Raw iba por curiosidad, sin expectativas, incluso en algunas oportunidades anunciaban que solo harían terapias alternativas por un período definido y después volverían a su ritmo y hábitos anteriores. Sin embargo, el club sigue transformando, creciendo, expandiéndose a medida que la gente permanece adoptando los programas o, después de ir y volver a su ritmo anterior, descubren que se sentían muy bien, con mejor autoestima, con más energía.

“Sin duda alguna el mundo –reflexiona– se está transformando, y en su transformación experimentamos cambios climáticos, sociales, políticos, emocionales y mentales (depresión, estrés adulto e infantil, por ejemplo). Por suerte, ahora aumentaron las posibilidades de informarse y cambia nuestra percepción del tiempo. Cada uno de estos factores nos afecta en forma negativa cuando nos dominan, o en forma positiva cuando hacemos una transición consciente del uso adecuado de la energía personal. Mi intención es que nuestro pulso de vida sea más fuerte que nunca, pulsemos juntas y lideremos el poder energético en cada área de nuestra vida. Muchas veces me pregunté ¿y esto, por qué a mí? No obstante, por difícil que resultara solucionar, acompañar o resolver una situación, siempre manifesté en mi camino las herramientas y encontré a los seres necesarios para sobreponer mi energía y continuar con salud y alegría construyendo lo que yo llamo mi pulso vital”.



## CLAUDIA CARRARA

Que el alimento sea tu medicina

Ella es una de las personas que más hizo para difundir los beneficios de los cultivos orgánicos en la Argentina. Conocer parte de su historia permite transitar la senda sobre la que se constituyó el núcleo madre de la producción ecológica local y la difusión de la temática. Claudia Carrara es propietaria del restaurante BIO, ubicado en Humbolt 2192, en su vieja y pintoresca casona de Palermo, zona donde está instalada desde que era un barrio con árboles añejos, despojado del ruido que trajo la avalancha de negocios y de edificaciones.

Con su sabiduría innata, hace unas décadas formó parte de los primeros grupos de corazón eco que bregaban por proteger la riqueza de la tierra madre, de la Pachamama, por respetar los tiempos de la naturaleza y por alimentarse sin agregados químicos. Estudiosa de la alimentación, fue, con Marcelo Pais, su exmarido, otro



## MUJERES BIO EXTRANJERAS: VISIONARIAS Y COMPROMETIDAS

Vandana Shiva, científica india, fundadora del grupo Navdanya, compuesto por mujeres que buscan la protección de sí mismas, de los bosques, de la soberanía alimentaria; Stella McCartney, hija de Paul y Linda Eastman, diseñadora de estirpe orgánica y moda ética; Neil Newman, hija del actor Paul Newman, cofundadora de Newman's Own Organics, una línea de productos orgánicos; Annie Leonard, autora del libro y del documental La historia de las cosas; Sigourney Weaver, actriz.

adelantado, parte de Sol de Acuario, la primera distribuidora de productos orgánicos nacionales. Con esmero iba contándoles a los vecinos acerca de las ventajas de comer sano, explicaba por qué la zanahoria es beneficiosa, por qué son ricos y sanos los jugos, también las semillas, los brotes, y mucho más.

Ejercía un magisterio amateur naturista y se fue haciendo conocida no solo entre quienes eran vegetarianos y conservacionistas, sino más allá de los entonces minúsculos espacios de gente que coincide con una forma de vida hoy llamada sustentable. Instructora de yoga, esta viajera se ocupa de un campo biodinámico que está en Traslasierra, lugar donde cultivan dulces zapallos y varias hortalizas.

Pero el restaurante es el espacio que eligió para comunicar lo que cree, es una experiencia integral. En él todos los productos que utiliza están certificados e hizo la primera campaña masiva “lleve su bolsa cuando va de compras”, en alianza con la Cooperativa La Juanita y sus talleres textiles. Su propuesta invita a probar las preparaciones, acercarse a los mejores productos para seguir consumiendo orgánico en casa y para aprender a cocinar en los cursos que dictan. “Elegí vivir diferente –dice– sin proponérmelo, por una fuerza natural que apareció cuando estuve convencida de algo, de la necesidad de proteger la vida, de alimentarse bien y de ser, como decía Gandhi, parte del cambio que quiero ver en el mundo. Es importante sostener la coherencia entre aquello que pensás, decís y actúas. Me gusta la gente que llega por sus propios pies a los cambios, que siente la necesidad de hacerlos. Empecé a hacer transformaciones personales que luego transmití a mi familia, a los amigos y despacio la cadena se hizo más y más grande. A la convicción hay que acompañarla también con lecturas, estudios, consultas, pruebas. Estando atento a lo nuevo, ya que cada día aparece algo diferente que puede ir o no ir bien con cada uno”.

Para Claudia, tres hijos, un nieto y dos nietas de entre 6 y un año, una nuer –Sol– que secunda su tarea, ser una mujer bio “es un compromiso con nuestra tierra, respeto y un comportamiento acorde en todo momento de nuestra vida. Es seguir aprendiendo y haciendo lo que hace bien y compartirlo con los demás. De esta forma siento que puedo ayudar a la transformación que necesitamos”. ▣