

Kick Boxing y Muay Thai

Tamara Domenech

Tapa: Polimorfa. Óleo pastel sobre papel.

Poemario gimnástico. 2025.

Domenech, María Tamara

Kick Boxing y Muay Thai / María Tamara Domenech. -1a ed.-

Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Tiempo Dorado, 2025.

Libro digital, PDF

Archivo Digital: descarga

ISBN 978-631-91524-0-1

1. Literatura Argentina. I. Título.

CDD A860

“Vamos, vamos, cada unx va a su ritmo, acá todxs trabajan”.

“Inhalo, exhalo...”

Lili

Chomba

A la clase de gimnasia va un hombre
que ya lo había visto atendiendo un Rapipago
en el barrio
y me había enojado
porque no entendía lo que tenía que pagar
o no sabía cómo hacerlo pasar por la máquina y cobrarme.
Resulta que en otro espacio es otra persona
conversa con todo el mundo
pareciera estar en una pista de baile
su cable a tierra.
Tiene alrededor de 60 años
El cabello cansino y un corte juvenil
y, si bien está vestido con short y remera,
por cómo se mira en el espejo
me lo imagino con chomba
pantalón
zapatos náuticos
y un buzo anudado en el pecho
con un vaso de cerveza
yendo de un lado al otro
disfrutando
buscando compañía
sonriendo.

Lila

Es el color de la remera de la única
mujer con la que intercambié más de dos palabras
hasta ahora.
Es docente y está extenuada
como yo
no sabe cómo volver a dar clases
después de una licencia
que tomó
cuando sintió que su cuerpo
transpiraba
temblaba
se aturdía.

Lili

Es el sobrenombre de la profesora
que saluda a cada uno con un apretón de manos
antes de comenzar la clase.

Gato negro

Es el tatuaje que tiene una compañera
en una parte escondida del brazo.
Yo estoy detrás y sólo lo veo cuando lo eleva y lo gira hacia uno de los dos costados.
Quienes no la conocemos no sabemos nada de él
solo suposiciones:
“¿será uno estándar que vio en un book del tatuador?”
“¿será una réplica del suyo?”
“¿estará vivo?”
“¿habrá muerto?”
“¿será un secreto por eso no está a la vista?”
“¿un recuerdo o un registro de quien se acurrucaba o se acurrucaba en ella cada vez?”

Corona

Otra compañera tiene tatuada una corona
en la parte de atrás de su hombro izquierdo.
Y también me hace preguntar:
“qué hace esta corona lejos de la cabeza”
“¿aludirá a la banda de Patricio Rey?”
“¿será una forma de presentarse ante los otros?”
“¿qué les comunicará?”
“¿que toda persona que la mire es una reina?”
“¿o que sería conveniente que no existieran más?”

Ojos cerrados

Hay un hombre joven
que va los sábados
días en los que el entrenamiento es más fuerte
intensivo
todos los ejercicios
los hace con los ojos cerrados
con una gran entrega
como si estuviera haciendo el amor.

Ritmo

Un hombre de unos 60 años
realiza todos los ejercicios de aeróbics
como si estuviera bailando salsa.

Mujer

Hay una mujer muy enérgica
que realiza los ejercicios
de una manera
precisa
sobresaliente.

Debe tener unos 55 años
su cuerpo parece de 20
y sus ojos están apagados
¿será por un desamor?
¿por qué será?

Marido

Hay una mujer
que me saludó el otro día
y, enseguida, me di cuenta que sufría.
Sus hombros, sus ojos, sus pulseras.
Estaban tristes.
Y es que el marido está enfermo
y lo tiene que atender y entender que su amor
la necesita de una manera distinta a la de antes.

Palito

Hay una mujer muy delgada
el mango de una cucharita que revuelve
y revuelve
vaya a saber qué ingredientes
que no la engordan
entonces pierde cuerpo
como si fuera té en una tacita evaporándose.

Madre e hija

Rasgos iguales
ropa distinta.

Cuando están juntas cuchichean en cada descanso.
Cuando la mamá falta
la hija interactúa con otra chica
que debe tener la misma edad.

Embarazada

Protege su panza con una calza
que le llega hasta el busto
sujeto con un corpiño deportivo.
Lleva un collar de perlas
y se deja el pelo suelto o atado
según tenga más o menos calor.

Pipa gris y zapatilla rosa

Una mujer pelo gris, calza y remera negra
zapatillas Nike con pipa gris sobre fondo rosa
salta en cada ejercicio
como si fuese una niña que juega a la soga.

Mujer vincha y colita

De unos 70 años
va peinada con una vincha de carey y una colita blanca
tirante
como si fuese al colegio
impecable.

Palabras sin luz

Se cortó la luz en el salón
y antes de que 40 mujeres comiencen a cuchichear
la profesora se adelanta:
“vamos, no se distraigan, sigan con el ejercicio, no se pierdan,
cada una va a su ritmo,
uno, dos, tres, cuatro, seguí, om, om, om”
su voz es una guía en la oscuridad
que me recuerda a la sala de partos
o a cualquier otra situación en la que una, por un instante, se siente a oscuras
qué importante es que alguien fuera de nuestro cuerpo y mente repita:
“vamos, seguí, concentrate, no pierdas la calma”.

Imitar

Hago gimnasia porque me hace bien imitar
cada paso que hace la profesora
nunca podría memorizarlos
porque perdería el encanto de dejarme guiar.

Saltar

Saltar lo más alto que puedas
soltar
soltar
todo el aire viejo contenido en los pulmones
llenar
llenar
el cuerpo con las risas que provoca el movimiento en lxs demás.
Saltar
saltar lo más alto que puedas
soltar
soltar
todo el aire viejo contenido en los pulmones
llenar
llenar
el cuerpo con las risas que provoca el movimiento en lxs demás
caer
caer
y volver a empezar.

Ganas

En las clases de gimnasia
disfruto de saltar
siento que voy de un país a otro
de una ciudad a otra
de un amigo a otro
conozco, pruebo, comparto
la vida presente que festeja el corazón.

Sombras

Estoy en un ring
junto a unas boxeadoras
ellas son ágiles
transpiran

sus puños no fallan
mientras las imito
me pregunto si estarán pensando en algo
para dar esas brazadas tan certeras
a la silueta que tienen en frente hecha de respiración
¿en una injusticia?
¿en una relación difícil?
¿en alguien que dejaron atrás?
A mí no me sirven estos movimientos
para descargarme de una pelea
que tuve ayer con mi hija
en la que nos dijimos cosas hirientes
pero sí la existencia del aire
cada palabra la quiero dejar así
suelta
sin tierra y sin agua
en silencio
hasta que se sequen y se caigan.

Parlante

No serían igual las clases sin parlantes
ubicados en lo alto
satélites que captan la energía
de nuestro corazón
en una clase de gimnasia a cargo de Liliana
8 de la mañana
para 30 mujeres de mediana edad
mientras sujetamos pelotas de colores
para trabajar
piernas
abdomen
y brazos
los veo en el espejo
como piolines de globos, de una magia sin igual
pero antes de comenzar los ejercicios
las mujeres asiáticas
las hicieron rebotar contra el piso
se las pasaron de mano en mano
a diferencia de las occidentales
que esperamos una orden
una onomatopeya para comenzar
la acepto con una alegría que solo mi cuerpo conoce
porque mi mente no la permitiría

“dale, ché, no te metas, déjate de joder,
qué te vas a quejar si lo estás pasando buenísimo”.
Después de la rutina de centro
vamos al piso y mientras hago abdominales
veo ráfagas de sol que visitan al techo
cada vez que se refleja un movimiento
que parece provenir de la calle
pero en realidad no sé
si son los automóviles,
el viento sobre árboles y vidrios de ventanas
o es nuestra respiración limpia que saca a bailar
a la compañera que tenemos al lado
mientras escuchamos
un remix de *Supertramp*.

Sonrisas

Cuando vamos a las clases
con mi hija
algo entre nosotras se distiende.
Me alcanza las pesas
la colchoneta
su mano para ayudarme a levantar.

Felicidad

Pisadas de zapatillas
esfera de espejos plateada
pisadas de zapatillas
esfera de espejos plateada
pisadas de zapatillas
esfera de espejos plateada
¡vamos!
¡nunca paren de moverse!

Un guía que nos perdía

Un hombre musculoso hace la coreografía
a la perfección
pero se adelanta
se destaca
va a destiempo
lo que provoca que nos perdamos
dudemos

quienes estamos atrás
porque vamos más despacio
más lento
a tiempo
disfrutando sin necesidad de transpirar
entonces le proponemos a una señora pelo grisáceo
más o menos cincuenta años
que se ponga al lado del muchacho
para poderla seguir
y realizar la rutina con más suavidad.

Artista del steep

Es la profesora que pide que busquemos
un escalón
y, en cambio de usarlo para pisarlo,
pide que lo usemos como bastón
pienso en quien nos dirige
como una artista porque
basta un simple
breve
mínimo cambio
en el no uso de algo
para sentir de otra manera
el cuerpo
el espacio
el objeto en reposo
entonces me dejo llevar por mi imaginación
hacia un aula
en la que en cambio de usar los lápices
para escribir
los colgásemos del techo
y en cambio de sentarnos
nos acostáramos
para ver cómo el viento los mueve
y traza las sombras de un alfabeto nuevo.

Sweet dreams

Es la música que suena de fondo mientras
hacemos la rutina de gimnasia
mujeres que nacimos en los 70, 60, 50, 80, 90, 00
cada una con un particular corte
de cabello rubio, ceniza, morocho, canoso, pelirrojo

distintas maneras de vestir
tops, calzas, remeras, camisas, shorts, buzos, pañuelos
rojos, azules, rosas, amarillos
facciones en la cara
graciosa abandonada tímida relajada
preocupada concentrada deprimida esperanzada
y las miradas que se concentran en el frente
atrás
a los costados
en el fondo
de paredes y ventanas interiores
y exteriores
como una enorme
que me permite el contacto directo con el sol
por la que veo un tanque de agua
en el que podríamos zambullirnos
y si nos resbaláramos en un techo o terraza
habría otra para alentar: "vamos, un tropezón no es caída, dame la mano, levantate".

Un gimnasio

Es un lugar irreal
del que cuelgan escaleras en el techo
junto a esferas espejadas
que multiplican los rayos de sol
en cientos de direcciones
mientras se escuchan respiraciones
sincronizadas
en una danza que nadie ve.

A primera hora

Entra por la ventana del gimnasio
el sol
de una manera suave
y mientras mi cuerpo sigue una rutina de ejercicios
mi mente ya se fue con él
a navegar con mi marido en un velero
por uno de los brazos del río Luján
estamos solos y contentos.
Cada tanto amarramos la embarcación en alguna isla
para comer
y pintar los rostros de los lugareños
dibujos abstractos de sus historias

que surgen de charlas
y algunas de las palabras que nos llaman la atención
como el sol que nos transporta a lugares confortables
cada mañana.

Si te perdés en alguna coreografía

Mirá alrededor
seguí a lxs demás.

Hacé

Lo que te haga bien.

Buscá

Lo que te haga bien.

Mientras

Llega la profesora
unas compañeras juegan con los aros
otras charlan
otras esperamos una orden para comenzar.

Guerreros y guerreas del templo

Es el nombre del grupo de FB y whatsapp
que tienen quienes comenzaron a hacer gimnasia
durante la pandemia
iban a una plaza.
Una compañera me invita a unirme
y no digo ni sí ni no, sino simplemente, muchas gracias.
Cuando vuelvo a casa me dejo llevar
por las palabras que los reúnen
y pienso que no quiero estar entre guerreros
pero sí en un templo en el que estar en silencio
y sentirme acompañada al mismo tiempo
como cuando era niña y cerraba los ojos
mientras mi prima me peinaba o me maquillaba
sentía el vaivén de los peines
los cepillos
los lápices delineadores
las brochas que esparcen el rubor

la yema de los dedos que desde el centro
esparcen la base hacia los extremos de la cara
y la piel quedaba brillante para la tarde.

Hacé

Lo que sume.

No

Lo que reste.

Vamooooo

Quiero convertirme en una buena alumna
de las clases de Lili
siguiendo el ritmo
incansable y gracioso.

En la clase

De gimnasia
no importa el nombre de cada uno
somos un grupo
en el que, saltando, levantando pesas,
estirándonos
nos sentimos bien.
Me imagino dentro de poco
cuando tenga más tiempo
militando en una agrupación política
quiero vivir
en un grupo cada vez más grande
dentro de una clase en contraposición a otra
qué lindo debe ser.

Kick Boxing y Muay Thai

Contra el sistema podrido de las cosas.
Lucha.

Striptease

Mientras entreno
hago la coreografía para vos

que estás acostado en una cama imaginaria
yo estoy vestida con mi calza y mi corpiño de gimnasia
y realizo la entrada en calor
luego troto
hago ejercicios de brazos
de equilibrio
subo y bajo una tarima roja
cada vez con más concentración
me permite que mi mente se desconcentre
y vuele de un lado de una manera calma
no encerrada
como un pájaro que desnuda mi alma
y descubrís mi sonrisa.

Caras

En la clase usamos pelotas
de colores
que en uno de sus lados
tienen un par de anteojos de sol y una sonrisa.
Hoy tuvimos cuerpo humano y cara de pelota.

Cuidá

El cuerpo que es el motor de la vida.

Hacer las cosas

Rápido es fácil.

Hacerlo bien es más difícil.

No hay

Una única manera de hacer las cosas
lo más importante es avanzar.

¡Vamos

Loco,
arriba la clase,
parece
que están muertos!

¡Dale

No compitas,
no te rompas,
el cuerpo está para disfrutarlo,
dale más!

Tamara Domenech

La Plata, 1976. Vive y trabaja en la Ciudad de Buenos Aires. Es Licenciada en Comunicación Social (UNLP), Diplomada en Gestión Cultural (UNSAM), Profesora del Nivel Superior (UTN), Profesora Hospitalaria (Escuela de Maestros, GCBA), escritora, editora y artista visual.

tiempodorado.com