

## **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 unx 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 tatauador?”  
“¿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 acurruca 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, concéntrate, 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, levántate”.

### **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.

### **Vamoooooooo**

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 unx  
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 descubris 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](http://tiempodorado.com)