

### Sesiones de yoga, meditación y mantras

Impartidas por Maximiliano Martin  
Septiembre, octubre y noviembre  
Fechas por confirmar

El neuropsicólogo Richard J. Davidson investigó la relación entre la felicidad, la meditación y la salud; encontró que ciertos ejercicios basados en la meditación pueden ayudar a fortalecer la empatía, el optimismo y la sensación de bienestar. Los invitamos a experimentar sesiones de meditación, yoga restaurativa y mantras.

Requisitos: ropa cómoda, tapete o cobija, botella de agua

Cupo limitado

Es necesario inscribirse:  
mazinfo@zapopan.gob.mx | 38 18 25 75  
con Angélica Santana o Laura Bordes

### Círculo de lectura de sueños

con la artista *Isa Carrillo*  
Sábados 28 de octubre, 11 y 25 de noviembre  
12:30 a 14 h

Llevar un diario de sueños forma parte de las distintas acciones que se pueden hacer para descalcificar y reactivar la glándula pineal. Esto es más sencillo si se conserva una libreta y bolígrafo junto a la cama. Al despertar se debe conservar la postura en la que se despertó y poner atención a lo último que se recuerda durante el sueño. Pueden escribirse sólo palabras clave o el sueño completo que se recuerde. De esta forma le damos la señal a nuestra glándula pineal de que es importante su función en la modulación de patrones de sueño.

Entrada libre

Es necesario inscribirse:  
mazinfo@zapopan.gob.mx | 38 18 25 75  
con Angélica Santana o Laura Bordes

### Cápsulas

Serie de videos sobre la salud con invitados expertos en diferentes áreas

¿Qué es la salud y en dónde se encuentran sus metáforas?

¿Qué dicen las ciencias, la filosofía y la religión sobre este tema?

Consulta los videos en nuestra página de Facebook  
Fechas por confirmar

### Botiquín de arte

El proyecto Pascante inicia su primer programa visitando hospitales, plazas y parques para llevar una adaptación pedagógica de *La salud y sus metáforas* con materiales que invitan a repensar, desde el arte, la experiencia de bienestar y armonía.

Itinerario y fechas por confirmar

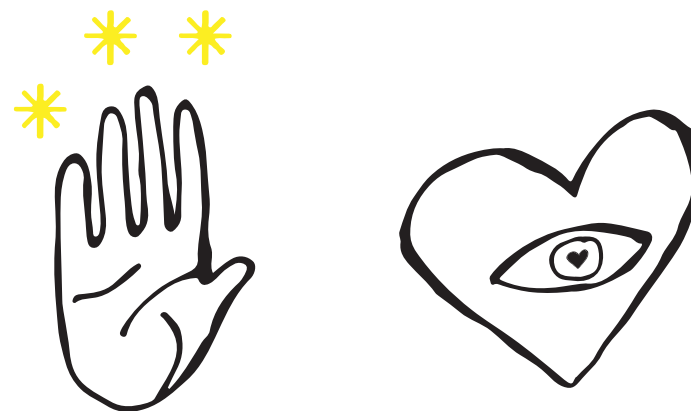
### Dopamina

Ciclo de conciertos  
Un día al mes  
De octubre a febrero  
Fechas por confirmar

La música es considerada un medio conductor de emociones y posee la capacidad intrínseca para modular la consolidación de la memoria. Investigaciones destacan que los efectos físicos de los parámetros sonoros pueden generar tensión, energía, excitación, alerta o calma. Existen teorías sobre la relación entre la música y la evolución de la especie humana, además es considerada uno de los elementos que causan más placer en la vida.

Actividad acompañada por una visita guiada a la exposición.

# la salud y sus metáforas



Curador: Alan Sierra

Ramiro Ávila, Ismaïl Bahri, José Bedia, Santiago Borja, Pedro Caetano, Isa Carrillo, Sebastian Gräfe, Diego Gutiérrez, Ariel Guzik, N. Samara Guzmán Fernández, Jerónimo Hagerman, Anna Halprin, Pierre Huyghe, Alexa Karolinski / Ingo Niermann, Andrea Mármol, Shana Moulton, Tania Pérez Córdova, Daniel Steegmann Mangrané, Jennifer Teets / Lorenzo Cirrincione y Franz Erhard Walther

TEQUILA  
**1800**  
CRISTALINO

CERVEZA  
**MINERVA**  
1888

**MAZ**  
MUSEO DE ARTE DE ZAPOPAN



**Ciudad  
de los niños**

Horario del museo:  
Martes a domingo: 10 a 18 h  
Jueves: 10 a 22 h  
mazinfo@zapopan.gob.mx  
+52 (33) 3818 25 75

www.mazmuseo.com

Andador 20 de Noviembre No. 166  
Centro Histórico 45100  
Zapopan, Jalisco, México



“Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” es la definición de salud de la OMS desde 1948. Aún cuando este concepto no ha perdido vigencia, su aplicación está lejos de ser general.

A pesar de los grandes avances de las ciencias de la salud, la forma en la que han sido instrumentados en las sociedades desarrolladas termina en un callejón sin salida: el sujeto puede ser desentendido de su mal por una incapacidad declarada para la automejora, las medidas tomadas son asistenciales y en el peor de los casos el paciente no alcanza el conocimiento completo de su cura.

La mente médica observa un cuerpo, interpreta sus signos y elabora un diagnóstico verificable. ¿Pero qué pasa con el paciente auscultado? ¿en qué medida la experiencia subjetiva del cuerpo sostiene el buen desempeño de un tratamiento?

En la terapéutica cotidiana prevalecen creencias, remedios y atenciones para el cuerpo que no son necesariamente comprobables pero ofrecen consuelo. En el cuidado, la medicina tradicional, las terapias experimentales, e incluso en la magia simpática, se encuentra un gran potencial para estrechar la distancia establecida entre la práctica clínica y la capacidad universal para sentir alivio.

*La salud y sus metáforas* es una exhibición que pretende revisar algunas prácticas artísticas que abordan el entendimiento y cuidado del cuerpo humano, así como la curación de padecimientos reales o imaginarios desde una perspectiva distinta a la de la medicina alópata.

Si bien esta muestra plantea una postura crítica al dominio de la medicina basada en evidencias y al debilitamiento de la agencia de las personas con relación a la salud en su vida pública y privada, también presenta una serie de obras que invitan al bienestar físico, mental y espiritual del visitante.

“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.” This has been the definition of health of the World Health Organization since 1948. Although the concept has lost none of its validity, its application is by no means generalized.

In spite of the great progress achieved by the health sciences, the way these sciences are instrumented in developed nations often ends in an impasse: a patient may fail to understand his or her condition owing to a stated incapacity for self-recovery, stopgap measures may be taken to treat the conditions, and—in a worst case scenario—the patient may fail to gain complete knowledge of a cure.

The medical mind observes a body, interprets its signs, and comes up with a verifiable diagnosis. But what about the patient who has been examined?

To what extent does subjective bodily experience play a role in the success of a treatment?

In everyday health care there are certain beliefs, remedies, and treatments for the body whose effects are not necessary provable, but they do offer consolation. Traditional medicine, experimental therapies, and even sympathetic magic have an enormous potential in narrowing the gap between clinical practice and our universal capacity to feel relief.

*Health as Metaphor* is an exhibition that seeks to explore certain artistic practices dealing with the care and understanding of the human body and with the treatment of real or imaginary ills, from a perspective different from that of allopathic medicine.

Although the exhibition takes a critical stance regarding the domination of evidence-based medicine and the weakening of personal agency in health care, both private and public, it also presents a series of works that seek to contribute to the physical, mental, and spiritual well-being of the visitor.

Alan Sierra

## actividades paralelas

### Ciclo de cine

#### Jueves 5 de octubre

*Le scaphandre et le papillon*  
(La escafandra y la mariposa)  
Dirección: Julian Schnabel  
112 min. | 2007  
19:30 h

#### Jueves 26 de octubre

*The Fountain* (La fuente de la vida)  
Dirección: Darren Aronofsky  
96 min. | 2006  
20 h

#### Jueves 7 de diciembre

*Ruang rak noi nid mahasan* (Vidas truncadas)  
Dirección: Pen-Ek Ratanarung  
112 min. | 2003  
20 h

#### Jueves 14 de diciembre

*Alpeis* (Alps)  
Dirección: Yorgos Lanthimos  
93 min. | 2011  
20 h

#### Jueves 28 de diciembre

*Giulietta degli spiriti* (Julieta de los espíritus)  
Dirección: Federico Fellini  
148 min. | 1965  
19:30 h

### Enero

Fechas por confirmar

#### *Luz silenciosa*

Dirección: Carlos Reygadas  
142 min. | 2007  
19:30 h

#### *Sud pralad* (Tropical Malady)

Dirección: Apichatpong Weerasethakul  
118 min. | 2004  
20 h

#### *Barton Fink*

Dirección: Joel Coen, Ethan Coen  
113 min. | 1991  
20 h

### Día familiar

Sábado 9 de septiembre

10 h

MAZ Proyecciones

*WALL•E*

103 min.

Dirección: Andrew Stanton

12 h

Farmacia viviente

Taller impartido por la bióloga Ana Elia Álvarez

Los niños desarrollarán conocimientos básicos para identificar algunas plantas medicinales de bajo impacto. Conocerán las partes de una planta y los cuidados necesarios que tiene; charlaremos sobre las enfermedades que nos aquejan en la vida diaria y como se ha utilizado la herbolaria, desde la antigüedad, como tratamiento tradicional. Haremos una siembra por esqueje para que cada niño construya una farmacia viviente.

Visita animada a la exposición *La salud y sus metáforas* por el equipo del MAZ para toda la familia

Plantas medicinales asociadas al sistema límbico

Impartido por el Laboratorio de conocimiento libre

Jueves 21 de septiembre

19 a 21 h

Por medio de una selección de literatura especializada trabajaremos con especies de plantas de uso común, conoceremos el proceso de preparación y dosificación adecuada. Todo ello a favor de la salud desde la naturaleza, considerando a los cultivos domésticos como una verdadera farmacia viviente.

Dirigido a jóvenes y adultos

Actividad gratuita

Cupo limitado

Es necesario inscribirse:

mazinfo@zapopan.gob.mx | 38 18 25 75

con Angélica Santana o Laura Bordes