



# ANEXOS.

## ANEXO 1.

### Obra: El Sombrero.

#### Reseña:

Una mujer encuentra un sombrero de paja toquilla en la calle, lo recoge y utiliza. El sombrero a través del contacto humano se anima, es decir que, adquirió voluntad propia y la llevó volando hacia sus memorias.

Esta es una obra de Teatro abordada a través de la relación del cuerpo con sombreros y paja toquilla. Se cuenta la historia de una mujer que encuentra sentido al tejido de su vida a partir de reconocerse a sí misma en sus ancestros, pues, al utilizar un sombrero, mágicamente se transforma en una anciana, en la señora Petita que, vive en el campo, fuerte y segura, trabaja tejiendo sombreros de paja toquilla, de la siembra de campos y la crianza de animales, guiada por los saberes de sus ancestros, cría a su nieto Esteban sola, pues, por la lucha en contra de la minería muere su único hijo Raúl y su nuera Angélica, quedando el pequeño al cuidado de su abuela, quien lo cría con mucho amor.

Esteban es un niño despierto, activo y muy juguetón, le gusta explorar y está lleno de curiosidad. Le encanta bailar, jugar con la tierra, cuidar las plantitas y comer la comida que su abuelita le prepara, tiene miedo al “Perro” o mejor dicho, Don Lauro, el señor que revende los sombreros de todas las tejedoras del pueblo a la exportadora más cercana a la comunidad, esa misma exportadora es propiedad de los dueños de las minas de oro que quieren explotar las tierras de las personas que viven en ese lugar, la empresa minera está moviendo cielo y tierra para quedarse con todo el territorio pero, la gente campesina está unida y no han logrado quitarles sus terrenos, todavía.

EL Perro es un hombre que busca su propio beneficio, no es querido por nadie en el pueblo, pero es el único que llega tan lejos a comprarles sus sombreros, por tanto, siempre es bien recibido en las casas, aunque con desagrado, pues saben todos los tejedores que su trabajo no está siendo bien remunerado.



La señora Petita, es amiga de todos sus vecinos y sabe por la situación que todos pasan, al igual que tiene en su memoria el dolor que le ha causado la minería con respecto a su hijo, por lo que, a los malos tratos del “Perro” ella decide hacerle frente, decirle sus verdades y no volver a relacionarse con esta persona, generando un gran cambio en su vida, abriéndose camino hacia lo desconocido y dar a conocer sus sombreros a los distintos compradores, empresas, etc, por ella misma, sin necesidad de intermediarios. Por último, ella sabe lo efímera que es la vida, por lo que aconseja a su nieto que está creciendo y necesita encaminarse, pues ella está vieja y él está comenzando su existencia; su consejo más importante es obrar a partir del amor, el trabajo justo, la honestidad y la vida sencilla.

Esta mujer se saca el sombrero, con toda esta información que ha receptado de su ancestro, antepasado que desconoce su tiempo pero que entiende el valor de sus enseñanzas, agradecida ordena cada uno de los sombreros que le dieron a conocer lo importante de valorar la tierra y el trabajo en armonía con la naturaleza, con las personas, con el entorno.





## ANEXO 2

### MI TRAINING.

Comienzo, acostada boca arriba, para sentir mi peso en el suelo, me entrego a este y hago conciencia de cómo me siento en el presente, tanto física como emocional y mentalmente, dejando todo pensamiento externo.

Despierto el movimiento de mi cadera a través del ritmo de la sonoridad presente o de mi propio biorritmo, trabajando en una meditación activa del cuerpo en conjunción con la mente, tornando mi estado mental más apacible, sin ansiedad ni pensamientos externos, en un estado de meditación silenciosa, en la que se siente hasta el ritmo de los latidos del corazón, todo influye.

Caliento la musculatura de la zona del vientre y de la cadera con abdominales para fortalecerlos, ya que este es el centro de locomoción que impulsa mí ser. También, elongo la musculatura de las piernas con elevaciones laterales, preparándome para la expansión de las mismas, todo desde la cadera.

Paso por la contracción en “fetito” y voy hacia la expansión en “estrella”; partiendo desde la cadera, le sigue la columna vertebral y el resto del cuerpo la sigue hasta llegar a las posturas mencionadas con conciencia. Con estos pasos muy puntuales, pequeños, concentro mi atención en las partes que debo utilizarlas como el impulso para moverme, evitando lesiones y cualquier dolor post entrenamiento; la respiración acompaña todo el ejercicio, me oxigena, ésta fluye conforme me muevo, no es forzada.

Una vez despierta la conciencia de y en las zonas del cuerpo en cuestión, escojo distintos puntos de la cadera aleatoriamente para impulsarla, desde la improvisación, nada marcado o coreografiado, despertando el sats; siento como acaricio el suelo con ella, como busca salir del piso, se desliza, se siente la libertad y el placer de ser y sentir en el nivel bajo, todo mi cuerpo se mueve a raíz del impulso de la cadera.

Poco a poco el impulso de la cadera va incrementando su potencia y por ende en el espacio, tengo la atención firme en el flujo energético a través de mi cuerpo.



Cuando me muevo desde la cadera, en el ojo de mi mente se dibujan los huesos que la conforman, y, percibo con claridad la parte que estoy activando para moverme de tal o cual manera, la indagación es infinita y en esto recae el camino hacia lo desconocido.

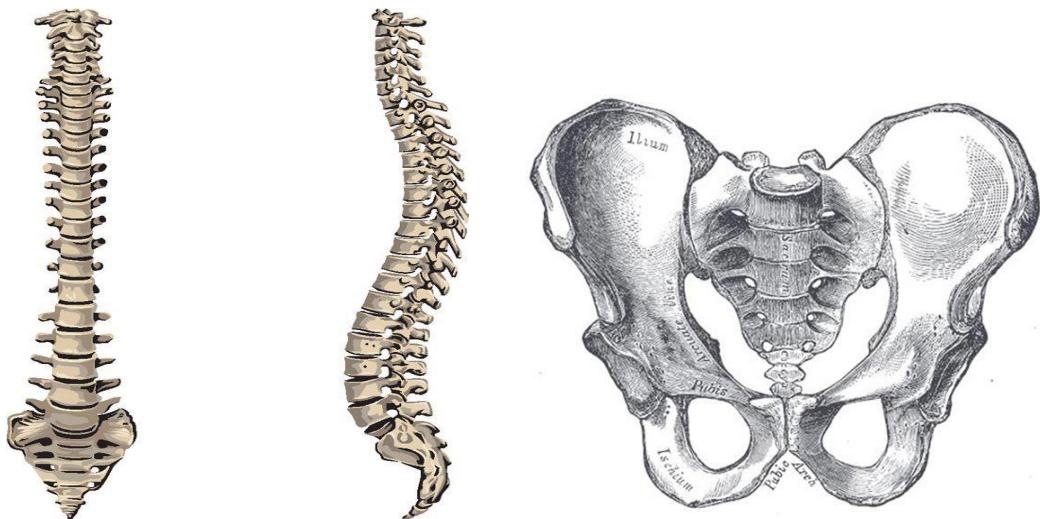
La música influye en mí como agente externo, por lo que puedo variar cuando quiera en el ritmo de mi movimiento, en las velocidades, con pausas, staccatos, velocidades lentas, rápidas, en mi biorritmo y volver, y salir otra vez; la música también puede parar, pero yo, nunca paro el flujo energético de mi cuerpo. Torno mi atención hacia el abordaje de los niveles alto, medio y bajo con la calidad de energía adquirida.

Sintiendo una energía que me recorre por todo el cuerpo, se relaciona con el exterior y regresa. Mis ojos, mis manos y mis pies se vuelven ventanas por las que mi ser percibe su entorno, es profunda, sigilosa, a veces miro hacia mi interior, en otras ocasiones me relaciono con lo que me rodea, apreciando, sensibilizándome, sin juzgar, en un fluir constante de energía viva, con un cuerpo presente y pensante, vigente, alerta a reaccionar a cualquier estímulo, a accionar.

Llego a agotarme, dejo que el movimiento surja sin pensar, desde un cuerpo inteligente, lleno de sabiduría innata y que se devela a través de su energía, de la entrega a sí mismo en el entrenamiento. Nunca permito que el movimiento se corte, al llegar al agotamiento físico, se descansa en el mismo ejercicio, en las distintas intensidades e intenciones que se manejan para relajarse sin necesidad de cortar el flujo de energía, ampliando el conocimiento acerca del movimiento de un cuerpo consciente.

Con la conciencia de estas premisas, también puedo llegar a entender el movimiento ajeno desde la mirada, lo cual me sirve para la construcción escénica y actoral.

Finalmente, a medida que he incursionado en este camino, he aprendido a reconocer una variedad sin fin de mi propio movimiento oculto y que, se devela con el entrenamiento; algunos movimientos virtuosos, otros sigilosos, extraños, infinitos, aprendo a reconocer los códigos de mi cuerpo y me reinvento constantemente, teniendo como consigna siempre buscar en el camino hacia lo desconocido, es un trabajo de investigación profunda, individual, es el momento en el que me encuentro conmigo misma y soy capaz de sentir a plenitud el amor que tengo para mí en relación con el espacio, el tiempo y cualquier energía compartida con el universo, conjugándolo todo, en un solo ser, en una energía que fluye constantemente.



Fuente: <http://articulosdeortopedia.com/novedades/maniobras-exploratorias-de-cadera-y-pelvis-para-ortopedas/>  
[https://www.plusesmas.com/salud/fotos\\_salud/anatomia\\_general/23/espina\\_dorsal.html](https://www.plusesmas.com/salud/fotos_salud/anatomia_general/23/espina_dorsal.html)