



Eliges una habitación y la vacías.  
Reúnes allí todos los ingredientes que has seleccionado.  
Entras.  
Observas.  
Una mano abajo.  
Más abajo.  
Coges algo del suelo y te diriges a una esquina de la habitación.  
Sueñas.  
Pegas.  
Ahora lo arrugas un poco más.  
Sí, en esa puntita también.  
Le das la espalda al pequeño caos que acabas de formar y miras hacia arriba.  
Cortas cinta adhesiva.  
Ahora agarras algo blanco.  
Lo pegas al techo y que caiga, mucho.  
Observa lo que hay desde otra perspectiva.  
Coges algo huido, se escurre entre los dedos, dejas que caiga, juegas con ello, sigues jugando.  
Cuando decidas, eliges un lugar en el espacio para ese algo escurridizo.  
Cambias la luz, introduces algún sonido, o haces algo que transforme la atmósfera de la habitación.  
Paras y observas, paras y te ablandas, dejas que tus músculos se derritan.  
Dejas que tus órganos pesen contra el suelo. Respiras, cierras los ojos, respiras, respiras.  
Te empiezas a mover lento, muy lento.  
Es un movimiento que no va a ningún lugar.

Manteniendo esa lentitud construirás un pequeño tatami suave y flexible.  
Cada cosa precisa de un tiempo concreto, dáselo.  
Pregúntate ahora qué le falta a tu ecosistema.  
Llévalo a cabo.  
Tómame un pequeño descanso.  
Bebe agua.  
Tumbate en el suelo boca arriba y cierra los ojos.  
Vamos a pensar en que este momento será una pequeña meditación, para ti y para el ecosistema que estás construyendo; por lo tanto, respira hondo repetidas veces.  
Deja que las imágenes te vengan a la cabeza y no rechaces nada.  
Cuando creas que tu tiempo para esto se ha agotado, levántate y dibuja aquello que visualizaste.  
Este será tu mapa por si en algún momento te ves perdida en la construcción. Seguimos.  
Rellena tres huecos del espacio con plásticos opacos.  
Deja que esa composición conviva con algún otro plástico, pero transparente. Ahora desliza hasta el nivel bajo y haz un pequeño mapeo del suelo a través de la piel.  
¿Notas algo en falta?  
Hidrátate.  
Dispón las cosas comestibles en el espacio de fuera y dentro de tu cuerpo.  
Aliméntate y alimenta el espacio.  
Piensa que en un ecosistema todo organismo representa en su equilibrio, el efecto y la conclusión de un ciclo determinado.  
Cuando acabes, hábitalo.

## **INGREDIENTES:**

**COSAS BLANDAS**

**COSAS BLANDAS QUE PUEDAS COMER**

**COSAS BLANDAS QUE PUEDAS PONERTE EN EL CUERPO**

**COSAS BLANDAS SOBRE LAS QUE PUEDAS APOYAR UN CUERPO, EL QUE SEA**

**PLÁSTICOS TRANSPARENTES, BLANCOS Y AZULES ( te proponemos que para la obtención de estos recurras al reciclaje y/o recogida en calle)**

**AGUA**

**CINTA ADHESIVA**

## FASE 1

### El Pino

Encontrar una habitación oscura, o vendarse los ojos.

Encontrar una pared, sin muebles ni marcos ni nada que estorbe; una pared lisa, puede estar cerca de una esquina: Los límites nos ayudan a encontrarnos.

Encontrar una sección de la pared que nos guste, intuitivamente;

Se recomienda tocar la pared para encontrar la sección adecuada, arrimar el rostro y sentir su temperatura.

Encontrar una parte del cuerpo que enfrentar a la sección de la pared elegida, por ejemplo, apoyar el hueso de la ceja y sentir el límite entre la carne y el material que se encuentre en la superficie de la pared. Hueso y ladrillo muy cerca. Si se opta por este hueso, probar a girar el recorrido del hueso, tocando la pared, dibujando la ceja una y otra vez con la oreja y la nariz como límites de la acción. Si se aprieta se recomienda también cerrar el ojo con fuerza, sentir la proximidad de los materiales con intensidad. Rodar, no rozar.

Apartarse de la pared. Una vez investigada la pared, alejarse aproximadamente a un metro de distancia, siempre mirándola.

Extender los brazos hacia arriba, levantar una rodilla y pegar un brinco hacia adelante de modo que se invierta la gravedad. El peso del cuerpo sobre la manos, los pies sobre la pared.

Sentir la gravedad. Sentirse sumergida en ella y acariciada por ella. Es importante pensar en el tacto, el límite entre el suelo y las palmas de la mano, la fusión entre ambas fuerzas.

Formamos parte de un hiperobjeto. Cada orificio del cuerpo se llena de un aire espeso, de un aire que pesa. La respiración ocurre de una nueva forma, ya que el esófago se ve obligado a trabajar al revés. Ahora tiene que trabajar con el peso de las vísceras. Se contradice la función de la gravedad en el cuerpo y hay una fuerza hacia una nueva dirección que resulta algo incómoda al principio. La sangre baja hacia la cabeza, pensamos con más fuerza. Pensemos con fuerza. Hay que acordarse del suelo y de la pared, pero pensando en ambas fuerzas como parte de una inmensidad inherente al cuerpo.

## FASE 2

### Inversión de gravedad avanzada

Encontrar una viga en un espacio cerrado, y con las persianas bajadas o bien sin ventanas. Es importante que la viga sea fuerte y que aguante el peso del cuerpo. Se necesitará a una amiga para levantar el cuerpo.

Con una cuerda de unos cuatro metros hacer una horca con dos gazas cerradas en forma de lágrima en uno de los extremos.

Encontrar algún material blando y cómodo para amortiguar las dos lágrimas. El peso del cuerpo se concentrará en los pies dentro de las lágrimas; por lo tanto, es importante que estas queden blanditas.

Encontrar un lugar donde se pueda atar la cuerda una vez levantada la amiga; si no se dispone de una columna, se recomienda asegurar la cuerda en un radiador o bien atornillar un gancho al suelo, aproximadamente a unos dos metros del cuerpo colgante.

Antes de subir es necesario tumbarse y asumir una posición de relajación absoluta, sentirse fundida con el suelo. Se recomienda apagar la luz.

Para subir; la amiga debe tirar de la cuerda con calma. Una debe de sentir la inercia que ocurre en el cuerpo mientras la amiga descansa momentáneamente antes de seguir tirando.

El cuerpo rozará con el suelo; cuando empiecen a ascender los pies, la tracción de la gravedad empezará a mutar. Es un proceso tranquilo, hasta que la cabeza se despegue del suelo.

Asegúrese de que los brazos queden separados del suelo. El cuerpo se funde con la oscuridad del mismo modo que con el pino, pero esta vez el peso se siente en todo el cuerpo.

Al someternos a una pérdida de orientación, a una falta de apoyo y a un cambio absoluto de estar, la gravedad afecta a los órganos de manera distinta y la sensación es de una ansiedad visceral. El cuerpo pasa por un proceso de renacimiento, asimilando una nueva estructura anatómica; donde sucede una nueva relación con el cuerpo mismo y con las fuerzas de un espacio. No es únicamente el cuerpo el que se invierte, sino que también la tracción de la gravedad; el sentido de la orientación y el de la dirección también son sometidos a esta inversión. El movimiento aquí, no solo adquiere otra sensibilidad, sino también otra interpretación. Después de un proceso de desaprendizaje de las funciones genéticas del cuerpo, viene un periodo para aprender una movilidad que no tiene una función específica o definida, una movilidad que se aprende a sí misma y que busca una nueva semántica del movimiento. Las articulaciones en un cuerpo sobre tierra se mantienen juntas por la gravedad, pero al invertirse aparece un vacío. Entre las dos partes de una articulación se genera un espacio; una entrada de espacio en el cuerpo. La aposición es una de las facultades de las articulaciones, la manera en la que permanecen juntas. Las articulaciones son las zonas de libertad del cuerpo - aunque el cuerpo trata de mantenerlas juntas. Estos espacios se incrementan tremendamente cuando son invertidos. Es como si pusiéramos un altavoz en las articulaciones y al no estar juntas apareciese un eco increíble. Se contradice la función de la articulación y hay una fuerza hacia el suelo que resulta algo incómoda al principio, pero acaba convirtiéndose en una sensación de libertad absoluta. Una imagen suspendida, un cambio de código y de las funciones del ADN, una nueva forma de comprender la inmensidad.

Agitando lo invisible.
Por favor, recita esta oración:
ORACIÓN DE RUDA PARA LA FORTUNA

PODEROSA RUDA VERDE Y PERFUMADA

QUE POSEES EL PODER DE TRANSFORMAR Y QUE DONDE QUIERA QUE TE TENGAN ERES AUGURIO DE SUERTE.

YO TE ATENDERÉ Y CUIDARÉ DE TI, NUNCA TE FALTARÁ NADA, NI BUENA TIERRA, NI AGUA FRESCA, Y AL IGUAL QUE TU CRECES CRECERÁ MI FORTUNA Y BUENA SUERTE.

PARA QUE CREZCAS SANA Y LOZANA, NO HAY COMPARACIÓN ALGUNA, POR ESO TU AYUDA ESPERO REGANDO TU AGUA EN MI PUERTA, TU SECRETO ES SIN IGUAL,

DE LAS PLANTAS SENCILLAS, TÚ ERES SIN IGUAL, NOS LIBRAS DE TODO MAL, PARA QUE AL ESTAR ABIERTA ENTRE AMOR Y DINERO.

GRACIAS PODEROSA RUDA, PLANTA QUE TODO TRANSMUTA Y LA FORTUNA PROCURA.\*

\*Oración de tradición popular

Si devenir implica transformarse en otra cosa a través de nuevas relaciones, alianzas y vínculos, mientras cambiamos nuestra forma de concebir y agenciar la existencia, te proponemos algunas pistas para que la Ruda sea una de tus alteridades con la cual devenir. Con este gesto podrás intentar desbancar nuestra postura auto-atribuida de especie reina/suprema de todo lo existente, postura que inexorablemente pone en grave peligro gran parte de la vida en la tierra, tal como la conocemos.

El control sobre las semillas, la fabricación en laboratorios de variedades más “resistentes” y homogeneizadas; la distancia física cada vez más grande entre el lugar de origen y el lugar de consumo de nuestros alimentos, así como la dificultad para encontrar ingredientes activos para luchar contra los tumores o descubrir antibióticos más eficaces, hacen que el mundo de las plantas sea central en las investigaciones de la industria biotecnológica. Esta forma de proceder ilustra el tipo de relación que una gran parte de la humanidad teje con las plantas, considerándolas simples alimentos o fuente de bienestar cosmético/farmacológico y decorativo. Las plantas encarnan nuestra amnesia e ignorancia frente a todo lo que no está en nuestra misma escala temporal, espacial o fenomenológica.

En las más diversas latitudes, la Ruda (Ruta Graveolens) es un planta asociada a la práctica de la brujería ¿Será porque es un potente abortivo y emenagogo? Para los romanos protegía contra el mal de ojo. Para los chinos eliminaba los malos pensamientos. Los magos ceftas le atribuyeron virtudes contra los hechizos malignos y también la usaron como una planta medicinal. Fue considerada sagrada por los hebreos, los egipcios y los caldeos, que afirmaron que la Ruda era un regalo de los dioses. En Galicia, Cataluña, Córcega y Cerdeña se planta junto a las puertas de las casas para proteger a sus habitantes. En América Latina es casi un culto y se usa para limpiar de malas energías las casas, los terrenos y las personas, y para atraer prosperidad en los negocios. La Ruta Graveolens contiene muchas sustancias químicas que le dan virtudes medicinales. En Francia, desde los años 50 está prohibida su venta en herboristerías, a pesar que su nivel de toxicidad es comparable al del perejil. Su aroma es intenso, vegetal y ligeramente amargo. Mientras insistimos en mezclarnos metafísicamente con ella, la Ruda parece escapar a las lógicas productivistas sobre la vida.

**La próxima vez que tengas una rama/planta de Ruda llévala a casa de tu vecinx, saludáde y ofrecele la planta mientras le dices:**

**Si quieres sacarte los dolores nombrables e innombrables, prepara con ella un baño amargo. Para evitar que te envenenen empieza cada día pilando 20 hojas de Ruda, dos higos, dos nueces y un grano de sal, cómelo. Para detener el vómito, mezcla un poco de Ruda con miel. En cataplasma, silencio el ruido que no para en tus oídos y detiene la hemorragia de la nariz. Ponla en la ensalada de aquellos a quienes desees debilitar la erección. El jugo preparado con sus raíces y mezclado con cera constituye un excelente parche anticalvicié. Si quieres abrir tu menstruación, mira la luna y bebe una mezcla de ruda con aceite de nueces. Si debes combatir con una serpiente, haz como la comadreja, come Ruda. Para exorcismos, limpias, sacar el mal del cuerpo y/o abortar por fin, pulveriza sus hojas y haz infusiones, alcoholes y mielatos.**

**Dale un beso a tu vecinx y vuelve a casa.**

MULTIPLICANDO LO INSOSPECHADO.
<i>Los seres humanos tenemos solo 6 sentidos, lo que pasa es que el sexto sentido es infinito.</i> <p><i>Juan Katambayi Mukendi</i></p> <i>Ciudad de México, justo después del sismo del 19 de Septiembre de 2017</i>

Se ha diagnosticado que la especie humana está equipada con un *senorium* constituido por 5 sentidos. El jugo en el que marinámos, vivimos y crecemos —y que solemos llamar contexto, o casa o cultura— determina en gran parte el modo en que habitamos ese *senorium*.

Si aceptamos que esto es cierto, podemos decir que nuestra percepción del mundo y las relaciones y acciones que entretengemos con él, son determinadas por esos 5 sentidos y por las múltiples conexiones que entre ellos se crean. Para bailar como una Ruda, te proponemos una serie de ejercicios que apuntan a enriquecer nuestro *senorium*. 5 sentidos no son suficientes y solo podrás decir cuerpo, tiempo, espacio, gesto, movimiento, si re-interrogas estas nociones.

**EJERCICIOS PERCEPTIVOS.**

**CUERPO**

**Toma un tiempo. Siéntate, acuéstate, metete bajo la ducha o en la bañera, da un paseo por tu barrio. Obsérvate.**

**Aprovecha para imaginar que tu cuerpo es una partícula o son partículas. Imagina que sus limites no están definidos. Puedes ser sólidx, líquidx, gaseosx o plasmátiex. Imagina que tu carga eléctrica es positiva o invertida y que eso te da la posibilidad de asociarte a otros cuerpos.**

PLANTA PODEROSA Y MÁGICA

QUE POSEES EL PODER DE TRANSFORMAR Y QUE DONDE QUIERA QUE TE TENGAN ERES AUGURIO DE SUERTE.

YO TE ATENDERÉ Y CUIDARÉ DE TI, NUNCA TE FALTARÁ NADA, NI BUENA TIERRA, NI AGUA FRESCA, Y AL IGUAL QUE TU CRECES CRECERÁ MI FORTUNA Y BUENA SUERTE.

PARA QUE CREZCAS SANA Y LOZANA, NO HAY COMPARACIÓN ALGUNA, POR ESO TU AYUDA ESPERO REGANDO TU AGUA EN MI PUERTA, TU SECRETO ES SIN IGUAL,

DE LAS PLANTAS SENCILLAS, TÚ ERES SIN IGUAL, NOS LIBRAS DE TODO MAL, PARA QUE AL ESTAR ABIERTA ENTRE AMOR Y DINERO.

GRACIAS PODEROSA RUDA, PLANTA QUE TODO TRANSMUTA Y LA FORTUNA PROCURA.\*

**Observa como esa partícula o partículas es/son capaz/ces —aun contra su voluntad— de encarnar deseos, tecnologías o acciones; vengan de donde vengan. Siente como esto te sitúa. Inventa con ello una ficción sobre ti misma y sobre tus relaciones con otros cuerpos o partículas. Observa.**

**Por un día entero decide ser grávidx, ligerx, llevar minifalda, tomar las escaleras eléctricas siempre a la izquierda, ponerte un bigote, tomar mucha azúcar, ir al gimnasio. Inventa otras muchas posibilidades.**

**¿Cuáles son tus gestos? ¿De dónde emergen? ¿A qué o a quién van dirigidos? Asombrarte cuando compruebes que ninguno de tus gestos es indisolciable de la partícula o partículas que te constituyen.**

**Otro día, en cambio, habita tu vida viviendo en un cuerpo modular. Cada módulo se puede separar sin que tu existencia corra peligro. Imagínate que no tienes hígado ni cerebro. Supón que te enamoras de un hongo o de una bacteria. Imagina que la integras a tu cuerpo, de ahora en adelante comparten ADN. Manda un pedazo de tu cuerpo a través del viento. Germina luego de una erupción volcánica. Sumerge tus manos en arena. Trágate todo el espectro luminoso menos aquel que corresponde al color verde, dedícate solo a reflejarlo. Pliégate con el viento en 30 direcciones diferentes a la vez. Aprovecha el aire para enviar tus perfumes a 3 metros de distancia.**

**ESPACIO**

**Ahí, frente a ti, se encuentra una superposición de paisajes. Trata de separarlos unos de otros. Pide ayuda a tus sentidos. Observa solo la luz. Cuélgate de un sonido. Trata de identificar de dónde viene esa sutil variación en la temperatura. No ignores la humedad. Comprueba con la ayuda de tu máquina favorita —aquella que duerme cerca de ti— cuántas redes wifi hay disponibles en ese lugar. Túmbate en el suelo y míralas pasar sobre ti, debajo, al lado, dentro.**

**MOVIMIENTO**

**Lanza tus partículas contra la luz y disfruta de tu extrema lentitud mientras los fotones se deslizan a 299.792.458 metros por segundo. Deja que el sonido te penetre y ponga a vibrar tu plasma, tus líquidos. Deja que el sonido choque contra ti, mientras subes y bajas. Agita el aire en torno a todo aquello que nunca podrás verse mover.**

**TIEMPO**

**Acelera. Suspende. Detente. Olvida horas y días, imagina siglos. Conecta o explora aquello que te rodea.**

CINÉTICA METABÓLICA.
<i>Objects are performing, self-acting subjects and they "talk" with processes, living organisms, matter and molecules. Metaphors and allegories are the traditional language of art, but metabolism is the crucial point of contemporary art today.</i> <p><i>Thomas Feuerstein</i></p> SLSAeu keynote GREEN UNICORNS, 14.6.2018
Ante los cambios más o menos abruptos y potencialmente letales del medio ambiente, las plantas no pueden protegerse huyendo, escapando o migrando en poco tiempo. Sin embargo son capaces de adaptar su metabolismo rápidamente a dichos cambios.

**¿Hay mucho sol y poca lluvia? Lanza una campana de aceites esenciales a tu alrededor, para con su viscosidad disminuir la evaporación del agua. ¿Hay un depredador cerca? Fabrica taninos tóxicos para afectarlo y comunica con un mensaje químico a tus congéneres que viven a algunos kilómetros a la redonda: ¡cuidado viene el herbívoro devorador! ¿Tienes que crear un nuevo nicho vegetal? Sé la semilla que germinando revela su talante pirófilo luego de un incendio o una erupción volcánica.**

Bailar como una planta, como una Ruda, exige que trabajemos la propiocepción y el metabolismo. No podemos entender, ni transcribir, ni notar, ni aprender su danza si no entendemos que sus gestos y su movimientos están determinados no solo por su crecimiento o los tropismos —en función de la luz o de la gravedad, por ejemplo— si no por ese frenesi intenso y nocturno, ejecutado cada noche, cuando le sobra la energía que no gasta haciendo fotosíntesis. ¿Qué placer contrastado tendría la Ruda en las mañanas con sus hojas dvidas plenamente expuestas a la luz solar, si no las pusiera a girar en tantas otras direcciones durante la noche? ¿Qué complejo ejercicio de propiocepción le permite no solo explorar simultáneamente la espiral de su espacio aéreo ascendente y las profundidades húmedas de la tierra?

**DANZA FISIOLOGICA**

**Realizar este protocolo al menos 9 días y máximo 3 semanas, acompañándolo de la exclusiva incorporación de cuerpos vegetales en cada una de tus comidas. Observa como cambian o no, tu olor, tu digestión, tus excreciones, etc etc. El objetivo de estos ejercicios es aumentar tu propiocepción modificando tu metabolismo a través de lo que comes y bebes , paso número uno en la danza que te enseña la Ruda.**

**Dejar en la noche un pedacito de resina de copal blanco en un vasito de agua. Al despertar sacar la resina, beber el agua. Ciertos grupos humanos en Mesoamérica cohabitan con la familia de las Brusseras desde tiempos inmemoriales y dicen que el copal es medicina para la memoria. En este ejercicio esperamos que te ayude a recordar el tiempo en que fuiste planta.**

**Orinar (observar, oler, sonreír).**

**Tomar un vaso de agua con una cucharadita de vinagre de cidra.**

**Prepara un desayuno y acompáñalo con una infusión de hojas de alcachofa. Disfruta de su amargor, dedícale un pensamiento a tu hígado.**

**Durante el día bebe en este orden y antes de las 6 de la tarde: 1 taza de infusión de Hiperico, 1 taza de infusión de gengibre, 1 taza de infusion de anís, 1 taza de infusión de cola de caballo con jugo de limón.**

**Después de comer disfruta de una infusión de poleo menta.**

**Durante la merienda muerde lentamente dos semillas de cacao bien tostadas.**

**Antes de dormir, disfruta un día de una infusión de pasiflora y otro de una infusión de flores de azahar.**

**Quema el trozo de copal que sacaste del agua en la mañana, respira su aroma mientras observas cómo se mueve tu diafragma.**

**Todas las infusiones aquí propuestas pueden ser reemplazadas por otras hechas con las plantas que quieras y que vivan cerca de tu casa, aquellas que llaman simples, aguas de abuela, aromáticas, etc. sin sobrepasar la dosis de una taza cotidiana por cada una.**

PLANTAMORFOSIS.TIME LAPSE.
----------------------------

A finales del siglo XIX, incluso para los biólogos, el movimiento autónomo seguía siendo un marcador de jerarquía en el mundo de lo vivo. En 1896, gracias al botánico Wilhelm Pfeffer y sus primeras imágenes del movimiento de las plantas realizadas con la técnica de la cronofotografía, las plantas subitamente se revelaron agitadas, animadas; seres que no solo vegetaban.

Esta tecnología de observación y registro resultó ser una máquina para atravesar nuestros límites temporales, comprimiendo a nuestra medida el majestuoso tiempo vegetal.

**Por eso hoy te pido que agarres una piedra, que te sientes cómodamente delante de la pantalla de tu ordenador, que des click a este link https://ia601503.us.archive.org/4/items/Rudas/Rudas.mov para observar como las Rudas bailan. Quédate lo más quietx posible durante todo el vídeo y con la piedra entre tus manos disfruta de cada micromovimiento de tu cuerpo.**

NOTACIÓN LABAN
En la notación Laban y en sus bases para el análisis del movimiento danzado del cuerpo humano se toma como matriz descriptiva la llamada kinesfera, esa gran esfera imaginaria que circunda al cuerpo humano. Es imposible no ver en esta representación al famoso Hombre de Vitruvio de Leonardo Da Vinci, quien además, trazó un triángulo equilátero cuyo ángulo superior se encontraba en el ombligo de aquella figura humana masculina y los otros dos en las puntas de los pies separados.
La kinesfera, para efectos de la notación, es en realidad un icosaedro que permite entender el espacio en el que se danza gracias a sus 36 direcciones, puntos de fuga para la representación matemática del movimiento. Un icosaedro está construido por 20 triángulos equiláteros ¿veinte ombligos? Pareciera que sí, pues este famoso dibujo y el análisis anatómico que de él hizo el maestro renacentista, es una ilustración del viejo paradigma de la antigüedad clásica que reza que el hombre—no supieron decir “el ser humano”— es la medida divina y por tanto, es la medida de todas las cosas que componen el universo, de aquellas que son y las que no son...parafraseando a Protágoras de Abdera.

Si intentamos meter un cuerpo vegetal en este modelo estamos en graves problemas. En primer lugar, no hay nada que se parezca a un ombligo o a un centro; no existe simetría posible, pues el cuerpo vegetal es modular, divisible, sin órganos ni nada parecido a extremidades o a cabeza. Su sexualidad en muchas ocasiones es transespecie o transelemental. Hoy la biología ha puesto en evidencia desde el cuerpo vegetal que no existen individuos si no comunidades de mutualistas, y que una raíz sin las hifas de un hongó es un “órgano” amputado.

**Tú que amas conservar el recuerdo de tu primera danza Ruda, lánzate en una notación de su movimiento, transmite a otrxs esto que has aprendido, aquí tienes el modelo Laban para romperte la cabeza sin miedo a antropomorfizar, pero intentando no reproducir en tu transcripción clichés antropocentristas que no honoren esta danza transespecífica y jubilatoria que acabas de empezar.**

Es menester comunicarle que nuestro proyecto trata sobre el danzar. Sobre bailar generalmente y sobre Don Quijote de la Mancha particularmente. Trata sobre el ballet Don Quixote. Aborda el cómo bailar con espíritu y sentimiento, convencimiento "loco". Tanto es así, que nos agradecería que recordaran las palabras: "espíritu" y "sentimiento", en cualquiera de las prácticas que se animen a realizar. Entiéndase "espíritu" y "sentimiento" desde su intimidad, desde el trato cuidadoso hacia sus cuerpos y desde los permisos que a nosotras mismas nos queramos otorgar.

En caso de que a la aventura de llevar a cabo algunas de las tres prácticas que os proponemos a continuación se animen; y además, sean vuestras mercedes tan generosas de documentarlas de alguna creativa manera (escritura, ténpera, tinta china, serigrafía, fotografía, video, boomerang y otros), estaremos felices de recibir vuestras huellas en este mail: rojopandereta@gmail.com

Seguimos la pista en:

Instagram: <https://www.instagram.com/rojopandereta/>

Facebook: <https://www.facebook.com/rojopandereta/>

## DICCIONARIO DE BALLET

**Adagio:** movimiento lento, dicho, refrán.

**Air, en l'':** en el aire.

**Allégro:** moderadamente vivo, casi feliz.

**Arabesque:** ornamento, arabesco. En relación con lo árabe.

**Arrière, en:** atrás, en la retaguardia.

**Assemblé:** montado, ensamblado, reunido, juntado.

**Assemblé en tournant, grand:** gran ensamblado giratorio, gran asamblea redonda.

**Attitude:** actitud, postura, compostura.

**Avant, en:** hacia adelante.

**Balancé:** balanceado, acunado.

**Ballonné, pas:** paso hinchado, inflado o abombado.

**Ballotté:** zarandeado, sacudido, pateado.

**Battement:** patada, latido, parpadeo, pulsación.

**Battu:** batido.

**Bras:** brazo.

**Bras bas:** brazo bajo, preparación.

**Brisé:** brisa quebrada, quebrantada.

**Brisé volé:** quebranto robado, brisa robada.

**Cabriole:** cabriola, coz.

**Cavalier:** caballero.

**Chainés:** cadeneta, encadenado.

**Changement:** cambio.

**Chassé:** expulsar, empujar, desplazar.

**Cinq:** cinco.

**Cinquième:** quinto.

**Cloche, en:** en campana.

**Corps:** cuerpos.

**Corps de ballet:** cuervo de baile.

**Côté, de:** de lado.

**Cou-de-pied:** cuello de pie, cuello de cisne.

**Coupé jetté en tournant:** lanzamiento cortado en giro.

**Couru:** corrido.

**Croisé, croisée:** cruzado.

**Croix, en:** en cruz.

**Dedans, en:** hacia dentro, centrípeto.

**Dehors, en:** hacia afuera, centrífugo.

**Demi-plié:** medio pliegue. La mitad doblada.

**Derrière:** detrás.

**Dessous:** por debajo.

**Dessus:** por encima.

**Deux:** dos.

**Deuxième:** segundo.

**Devant:** delante.

**Développé:** desarrollado.

**Divertissement:** entretenimiento, divertimento.

**Double:** doble.

**Écarté:** apartado, desviado, alejado.

**Échappé:** escapado, huido, fugado.

**Effacé, effacée:** eliminado, borrado, ocultado.

**Élévation:** elevación.

**Entrechat:** entretejido, trenza.

**Épaulement:** hombrera.

**Exercises à la barre:** ejercicios en barra.

**Extension:** extensión, expansión.

**Face, en:** enfrente.

**Fondu, fondue:** fundido, derretido.

**Fouetté:** azotado.

**Fouetté en tournant:** azote giratorio.

**Fouetté rond de jambe en tournant:** círculo de pierna en azote giratorio.

**Glissade:** deslizamiento, resbalón.

**Grand:** grande.

**Jambe:** pierna.

**Jeté:** arrojado, lanzado, tirado.

**Jeté battu:** lanzamiento golpeado.

**Jeté entrelacé:** arrojo entrelazado.

**Jeté, grand:** gran tiro.

**Jeté, grand in attitude:** gran lanzamiento con actitud, en compostura.

**Jeté, petit:** pequeño arrojo.

**Leçon:** lección, clase.

**Ligne:** línea, teléfono.

**Manèges:** tiiovivo.

**Neuf:** nueve.

**Ouvert, ouverte:** abierto, abierta.

**Pas:** paso.

**Pas de bourrée:** paso de borracha, paso ebrio, paso de relleno.

**Pas de bourrée couru:** paso de borracha corriendo, paso de relleno corrido.

**Pas de chat:** paso de gato.

**Pas de deux:** paso a dos.

**Pas de deux, grand:** gran paso a dos.

**Pas de valse:** paso de vals, paso de baile.

**Pas marché:** paso de mercado.

**Penché, penchée:** caído.

**Petit, petite:** pequeño.

**Piqué:** picado.

**Pirouette:** giro, voltereta, viraje.

**Pirouette à la second, grande:** gran viraje a la segunda.

**Pirouette piquée:** giro picado.

**Plié:** doblado arrugado, amortiguado.

**Plié, grand:** gran arruga, gran doblaje.

**Pointes, sur les:** sobre las puntas.

**Poisson:** pez.

**Port de bras:** porteado de brazos.

**Porté, portée:** porteado, portead.

**Premier, première:** primero, primera.

**Promenade, tour de:** giro de paseo.

**Quatre:** cuatro.

**Quatrième:** cuarta.

**Relevé:** alzado, elevado, de puntillas.

**Retiré:** retirado, apartado.

**Rond de jambe:** círculo de pierna.

**Rond de jambe à terre:** círculo de pierna a tierra.

**Rond de jambe en l'air:** círculo de pierna al aire.

**Royale:** real.

**Saut de basque:** salto de vasco.

**Sauté, sautée:** salteado, salteada, cambiado repentinamente.

**Seconde, à la:** a la segunda.

**Sept:** siete.

**Sissonne:** tijera, división.

**Sissonne fermée:** división cerrada.

**Sissonne ouverte, grand:** gran tijera abierta.

**Six:** seis.

**Terre, à:** a tierra.

**Tour de force:** proeza, azaña.

**Tour en l'air:** giro al aire, giro aéreo.

**Tournant, en:** en giro, en curva.

**Trois:** tres.

**Troisième:** tercera.

**ARQUEONOVA** RECUPERACIÓN DE LAS DANZAS IBÉRICAS A TRAVÉS DE LA MEMORIA DE LOS OTROS.

¡Compartan memorias! ¡Acérquense a las otras y generen mediante la transmisión oral y sensorio-motriz archivos vivos de la Danza! Abuelas/los, tías/os, vecinas/os, colegas, tenderas/os, amores, ligues, madres-padres, oriaturas y un sinfín de posibles. Pequeña guía de auto-ayuda, con la que poder comenzar una conversación que desemboque en la abertura de "la Historia de la Danza": ¿CONOCES ALGUNA DANZA FOLCLÓRICA DE TU PUEBLO? ¿LA PRACTICASTE ALGUNA VEZ? ¿DÓNDE? ¿CUÁNDO? ¿LA RECUERDAS? ¿PODRÍAS BAILARLA AHORA? ¿A VER? ¿RECUERDAS ALGÚN PASO EN ESPECIAL? ¿CÓMO ERA?¿RECUERDAS SU NOMBRE? ¿SABES POR QUÉ ERA ASÍ? ¿QUIÉN TE LO ENSEÑO?¿TENÍA UN VESTUARIO CONCRETO? ¿Y CUÁL ERA SU BANDA SONORA? ETC.

Nota al lector: No recordar también es archivo de "la Historia de la Danza".

**ESCATÉRGORIS** BALLETERGORIS O CÓMO HACER DEL LENGUAJE DEL BALLET UN JUEGO.

En esta ocasión os ofrecemos una traducción que hemos hecho de una parte amplia del vocabulario que se utiliza dentro de la técnica del ballet. Ésta traducción obedece a nuestras propias leyes sensorio-motrices. Aquello que sentimos que hacen y dicen cada una de las palabras en nuestros cuerpos al practicarlas. Con esta ofrenda lingüística os invitamos a hacer lo que queráis. Entre otras posibilidades os brindamos las siguientes: CREA UN POEMA. CREA UNA FRASE DE MOVIMIENTO Y LUEGO TRADÚCELA AL MOVIMIENTO. INTENTA TRADUCIR UNA COREOGRAFÍA CON ESTAS PALABRAS. TRADUCE A OTRO IDIOMA NUESTRAS TRADUCCIONES. IMPRIME LAS PALABRAS, RECÓRTALAS Y PÉGALAS A PEQUEÑOS IMANES. AHORA PUEDES CREAR DIFERENTES COMBINACIONES EN TU NEVERA. COMBINA LAS PALABRAS CON PARTES DEL CUERPO A VER QUÉ PASA: BRAZO, CODO, HOMBRO, PIE, DEDO, OJO, HÍGADO, MUÑECA, PULMÓN, VAGINA, RODILLA, TOBILLO, FÉMUR, PSOAS, RIÑONES, COLUMNA, CRÁNEO, NARIZ, CEREBRO, ESTERNÓN, PERINEO, CUELLO, LARINGE, DIAFRAGMA, OMÓPLATO, SANGRE, LINF, PLANTA, UÑA, CADERA, PALMA, SALIVA, CÉLULA, ETC. CUENTA UNA HISTORIA. COMPÓN UNA CANCIÓN.

**DISEÑA TU MODA** #LABANDERACOMOYOQUIERA

Es menester de este: su ejercicio; generan "retratos eróticos travestis". Úsense para ello, objetos que encarnen su propio espíritu de la "Simbología de lo Nacional": Banderas, pololos, zambombas, panderetas, ciertas flores y plantas, objetos decorativos, coronas, toquillas, boinas, burros, peinetas, alpargatas, ganchillo, fajas, lanas y un largo etc. ACERQUEN SU MEMORIA. TRÁIGANLA AQUÍ: A SU ESTERNÓN, SU PECHO, VÍSCERAS Y GENITALES. ABRAN EL PERMISO DE HACER CON ESOS SÍMBOLOS, TODO AQUELLO, QUE:"NUNCA SE ATREVIERON A HACER""LO CENSURADO" "LO FANTASMAL""EL CLIXÉ", "LO REPRIMIDO" "LO JUZGADO""LO IDEOLÓGICAMENTE CONTRADIOTORIO" "LO EMOCIONALMENTE AMBIVALENTE" "EL FETICHISMO ERÓTICO" HAGAN TODO AQUELLO ÍNTIMAMENTE DESEADO: APRÓPIENSE DE LA SIMBOLOGÍA QUE LES PERTENECE: ¡COMO LES DÉ LA GANA! RETRÁTENSE: DEJEN HUELLA DE ELLO.

Notas al/la lector/a: En caso de quieran compartirlas con nosotras y con "las redes": Suban su retrato a Instagram, mediante los hashtags:

#rojopandereta

#labanderacomoyoquiera

Extiende el brazo, gíralo en torno a ti.

Ata el extremo de una cuerda al primer objeto que se encuentre con tu brazo.

Ahora, levántate y dirígete al lado opuesto del cuarto, hasta que la cuerda te lo permita.

Una vez allí anuda el otro extremo a un segundo objeto.

Ahora desliza los dedos por la cuerda hasta llegar al punto medio.

Atrae este punto hacia tu ombligo y desplázate hacia atrás hasta alterar los objetos.

Prueba varias veces.

Coge otra cuerda, conéctala y recomienza desde este nuevo lugar.

**1.** Este proyecto es un simulacro de algo que probablemente acabe ocurriendo y lo tomaremos como tal. **2.** La supervivencia es el objetivo principal de esta práctica. **3.** El grupo es una de las mejores opciones para asegurarnos esta continuidad. **4.** Todo a tu alrededor tiene un misterioso sentido, respétalo. **5.** Usa solo lo indispensable y agradece a todo aquello de lo que te apropias. **6.** La contemplación es la única vía de conocimiento. Acaba con toda experiencia heredada o expectativa. **7.** Encuentra tu nuevo orden y estáte dispuesta a cambiarlo constantemente. **8.** Elimina tus huellas y tu deseo de perdurar. **9.** Si consigues todo lo anterior, haz arte. Después entiérralo. **10.** Somos humanos, ya no más personas.

