



CAPACITANDO

Capacit@rte
Asociación
Creativa
para el
Desarrollo y
Fomento del
Arte entre
Personas con
Capacidades
Diferentes

ONG
por Amor
al Arte



Foto de Andy Leitch

Sumario:

más o menos

- 2** Hª de nuestras exposiciones:
Capacidad Creativa
- 8** Conociendo Creativos: Paco Cañizares
- 10** Frida Khalo
- 12** Asociación de Pintores con la Boca y el Pie:
Entrevista a Lorenzo Higuera Mariana.
- 14** Trabajo de nuestros talleres
- 19** X Aniversario de A Toda Vela.
- 20** Visita de Krug.
- 22** Percusionarte.
- 31** Rincon literario.
- 33** El Universo de tu cuerpo
- 36** 1ª Asamblea Ordinaria 007
- 37** Agenda Cultural



Una revista que lo dice Todo.

El Trabajo, la Ideología,
las Inquietudes, Las Pasiones,
la Proyección Artística
y las Compañías de

Capacit@rte

La ONG por Amor al Arte que
Brilla con Luz propia,
desde su creación.

Continuamos el cámino
mejorando en cada nº gracias a
la ayuda de cada vez
más personas que aportan
su granito de arena
para hacer realidad,
esta Gran Duna
que es, el proyecto Total
Capacit@rte.

Mil Gracias a Tod@s;
Pasados, Presentes y Futuros Colaboradores

Víctor A. López Rodríguez
Fundador,
y el más trabajador de Capacit@rte



Victor López
Mar Algarra
J

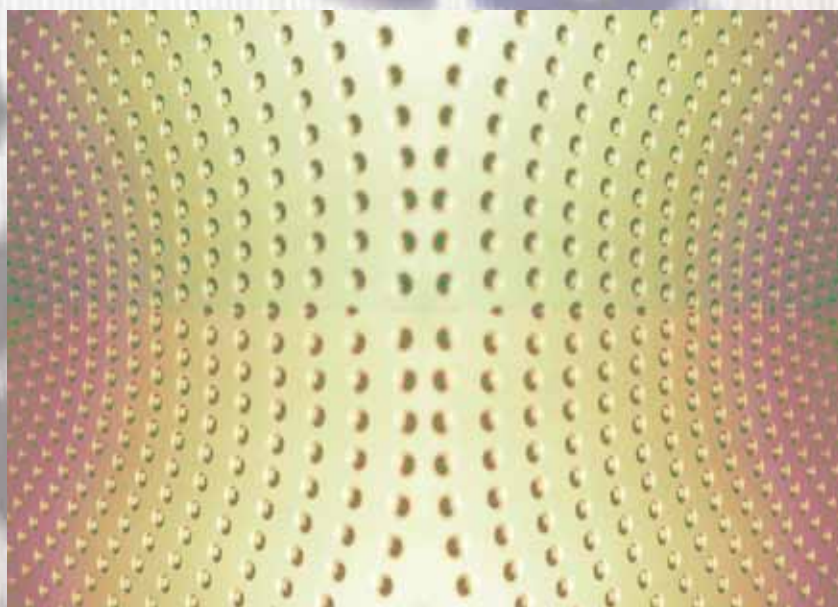
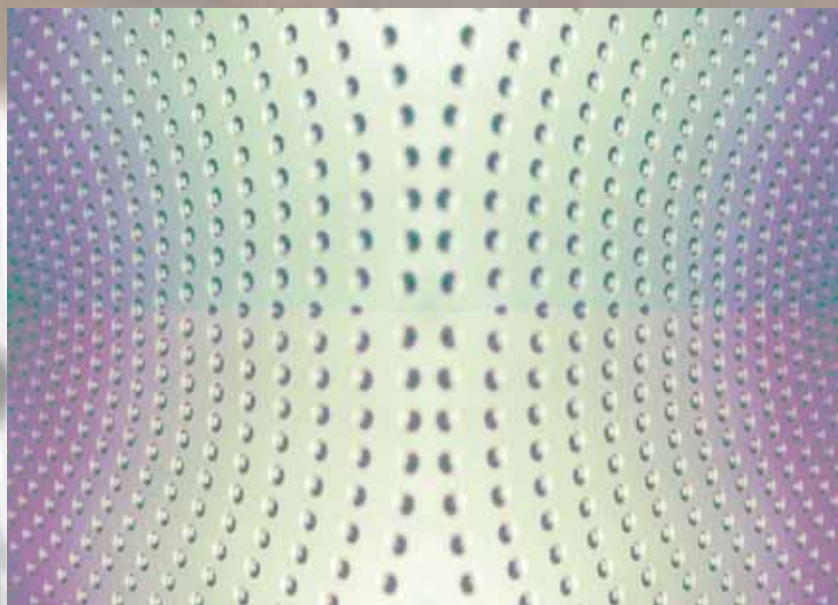
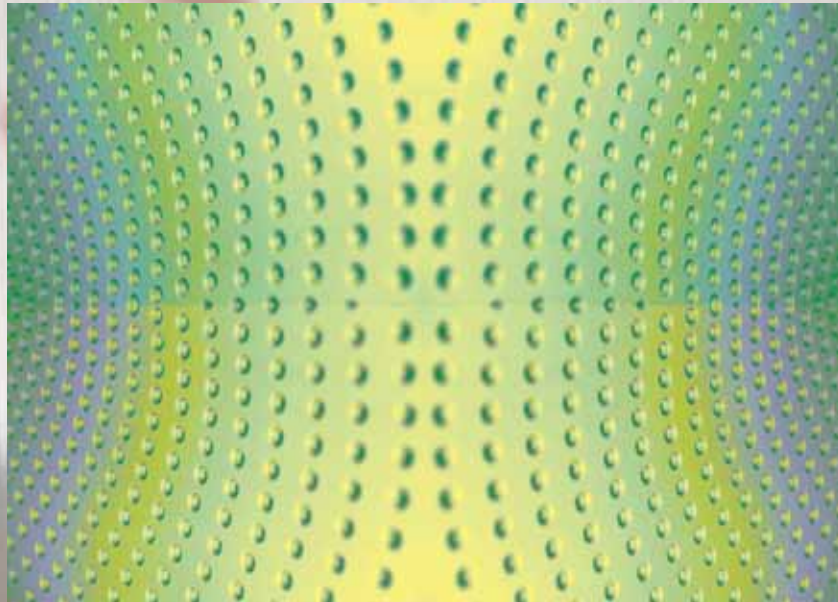
Deli Escoriza
Jose Mª Fernández
Ana Fernandez
Svetlana Klusova
Andy Leitch
y mas colaboradores
MUCHAS GRACIAS



wa

Capacidad Creativa

Exposición conjunta de Fotografía, Pintura, Cerámica y Escultura que tuvo lugar en el CADE-Centro de Apoyo al desarrollo Empresarial de la Junta de Andalucía- desde el 11 de Mayo y se pudo disfrutar hasta el 15 de Julio de 2006.



Somos una ONG por amor al arte para el desarrollo y fomento del arte entre personas con **capacidades diferentes**. Desde Marzo de 2005 llevamos desarrollando talleres de pintura, fotografía, informática...a modo de integración. Capacidad Creativa fue la 6ª exposición que montamos en la asociación y la primera experiencia de trabajo conjunto con otras asociaciones como fueron ALCER y ASPRAPOS. Desde la asociación, entendemos el arte como una terapia.



ODU

Ésta artista natural de Olula del Rio, se dedica a la pintura desde el año 1982. Ha participado en numerosas exposiciones tanto individual como colectivas.



ALCER

La Asociación **ALCER**-Almería, Asociación para la Lucha Contralas Enfermedades Renales, se constituyó en Mayo de 1981 bajo el principio básico de agrupación benéfico-social. Es miembro de la Federación Andaluza ALCER y de la Federación Nacional ALCER.



C/ Reyes Católicos 28, 3º4
T:950257043 alcer@larural.es

Conociendo
Creativ@s

Paco Cañizares El Espartano



Capacit@rte aterrizó en el local de Paco Cañizares para conocer un poco la vida y trabajo de un Creativo consagrado y de reconocido prestigio nacional.

Trasladándonos al malecón de la habana a través de uno de los cuadros que Paco tiene en las paredes de su local, comenzamos una charla distendida en la que Paco, con voz gruesa y atemporal, habla sobre su variedad de trabajos, anécdotas de su vida y visión de la sociedad.

Al comenzar a indagar sobre su trabajo como Creativo, comenta sobre una performance en Granada titulada "in my Mind and in my Heart".. Medio escondida, rescata varias creaciones visuales; una Gran montaje de varias fotos que desvelan una persona consciente y que su mirada, apunta alto.

Con este trabajo intentó reflejar la historia del ser humano y como se desarrolla la mente a través de la cultura. Como el entendimiento hacen que esta evolución sea favorable.

Sus primeras proyecciones hacen alusión sus sentimientos mas profundos, utilizando los medios de los que dispone, su ilusión y creatividad, desarrolla técnicas para expresarse, la finalidad de los Artistas. Con temas tan variados como el cosmos, el resurgir de la persona, entrando y saliendo del agua a la tierra, y la parte animal de las personas como la parte oscura y mediatizada.

De forma muy realista, filma un video sobre el parto y como el cordón umbilical alimenta nuestra vida durante el inicio de ella y al mismo tiempo, nos puede estrangular.

"La propia vida puede producirte la propia muerte".



Paco!! Pacooo!! Que te estan llamando!!!

Suena el móvil,infinidad de veces, haciendo pausas naturales en nuestro encuentro.

Hablamos de la Purificación, la Liberación, llega el momento en el que estas lleno, y te desvías del camino sano físico y mental...Los valores y criterios, los dejas aparcados. Como un Ave Fénix , llega el momento que lo ves claro, enfrent@rte a tus miserias, de hay surgen nuevas ideas, nuevas formas de enfocar la vida. De ahí surge su siguiente Performance "ritual de volver a Nacer". Purificación, utilizando la creatividad y el arte como medio de sanarse, Se marchó a Granada para encontrarse.

Explica los pasos del resurgir;

1º Depresión, los cambios requieren crisis

2º Estar con uno mismo. Aislado, enfrent@rte a tus intimidades.

Como prioridad "no echar las culpas a los demas"

3º La iluminación, el resurgir.

Paco!! Pacooo!! Que te estan llamandooo!!!

Paseando por el taller de costura encontramos infinidad de objetos que simbolizan la larga y variada carrera de una persona que se adelantó a su tiempo y diseñó su propio estilo de ropa y vida.

Retomando la charla, comentamos la represión que sufrió España con el Franquismo y que hizo que personas con una increíble Creatividad, se sintieran reprimidas por las normas que establecía la dictadura y se alejaran de sí mismos. Incluyendo la sexualidad en una de esas muchas represiones.

Las tendencias sexuales son una opción personal, no se llevan a cabo por patrones sociales y culturales y Paco de patrones si que sabe.

El Espartano, Creativo de la Compañía de Teatro la Duda, se muestra liberado de la falsa moral de la sociedad en general y más, de la sociedad en los años de dictadura, que mostró la homosexualidad como algo sucio e hizo que se tendiera al rechazo de la libertad sexual.

La importancia del trascender y la masificación mundial, hacen que no sea tan importante procrear, como el desarrollo personal de cada uno y aportar a la humanidad un futuro mejor que los hijos puedan celebrar, somos viento, energía y movimientooo.

Pacoo!!! Pacooo!!! Que te estan llamando!!!

Capacit@rte es la imperfección y la imperfección, crea la Duda, (ej; un lienzo sin acabar, ¿será que no quiso acabarlo?, ¿será que tiene que ser así,...??), con este comentario desarrollamos unas teorías universales, en las que comentamos, la necesidad de la sociedad de plantearse dudas, de preguntarse cuestiones y entre tod@s mover el Un1verso. Un poco más esquizofrénico, paranoico y habiéndose librado del servicio militar, Capacit@rte, retoma su vuelo, con la sensación de haber comenzado una larga trayectoria Creativa en común con D. Paco Cañizares.

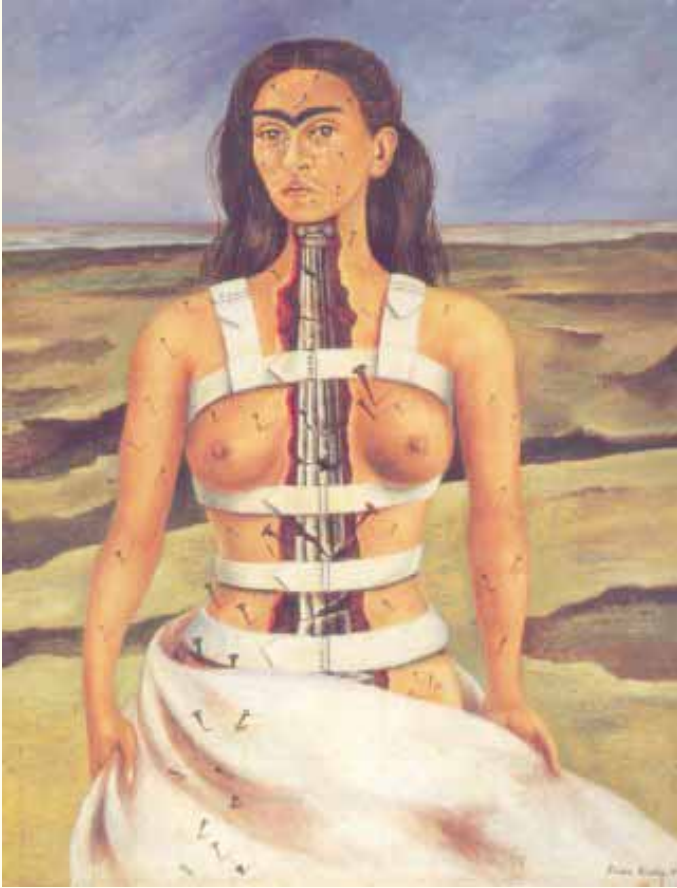


El mito de Frida Khalo, la otra vida.

D e l i E s c o r i z a



Frida Kahlo, artista plástica mexicana convertida en icono cultural en base a miles de motivos teóricos-pictóricos, que tratan de explicar el fenómeno de la 'fridomanía', no fue más (ni menos) que una mujer transgresora, valiente, herida, desafiante y sobre todo, honesta consigo misma y con su pintura. Desde esa sinceridad personal reflejó como nadie los temas relativos a la soledad, maternidad, infidelidad... porque su situación era límite y la crudeza con la que sentía la vida le otorgaron ese lenguaje pictórico tan personal y ese trazo casi sanguinario.



Con apenas 18 años de edad, y en plena efervescencia juvenil (se movía por los ambientes culturales y aristocráticos del México más revolucionario) sufrió un accidente que paralizó su vida por completo cuando una viga le atravesó el cuerpo.

Refiriéndose a éste hecho ella escribiría

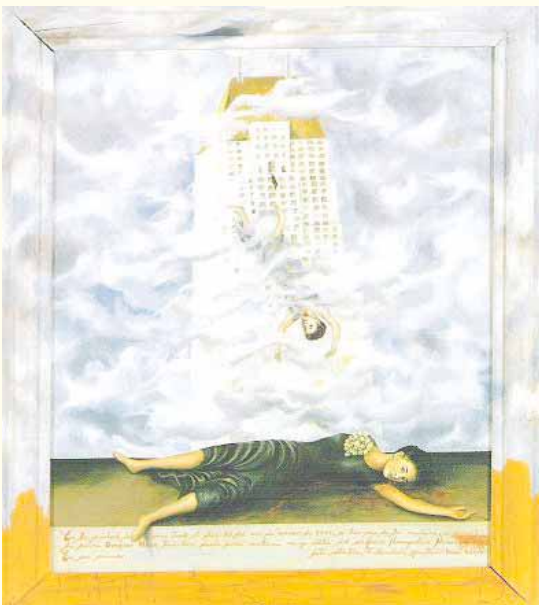
“a mí el pasamanos me atravesó como una espada a un toro. Perdí la virginidad”.

Y así fue, ya que el encuentro con esa realidad perdió la 'cubierta imaginaria', (dejo de soñar, imaginar) quedando al desnudo un mundo desprovisto de sentido. Fue la pintura quien volvió a protegerla de ése entorno. Así, escribiría una carta a su amigo Alejandro (con quien viajaba en el camión el día del accidente) “¿Por qué estudias tanto? ¿Qué secreto buscas? Yo ya lo sé todo, sin leer ni escribir. Hace poco andaba en un mundo de colores y formas tangibles, todo era misterioso [...] Ahora habito un planeta doloroso transparente como el hielo”.

Enfundada en un corsé, gracias al cual pudo volver a caminar, creó una de sus obras más significativas: **la Columna Rota**, un autorretrato donde plasma el dolor y la situación personal (soledad, impotencia) en la que se encuentra.

Siempre dijo que otro de sus fatales accidentes fue su encuentro con Diego Rivera, muralista de reconocido prestigio defensor del comunismo, con quien contrajo matrimonio se divorció y se volvió a casar y junto al que empezó una relación tormentosa cargada de infidelidades: él fue su gran obsesión.

En éste sentido, creó otra de sus obras más emblemáticas **Memory** que reflejan otro hecho devastador en la vida de Frida el affaire que tuvo su marido con su hermana Cristina.



Luchadora incansable, trabajaba sus obras en unas condiciones físicas extremas, incluso le llegaron a fabricar un lienzo de madera que colgaba del techo de su habitación hasta la cama para que permitirle seguir creando. Muy querida en su tierra y muy vinculada a ella tanto en su obra, donde hay una presencia constante de los elementos propios de la cultura mexicana, como en su imagen personal: siempre vestía con las ropas tradicionales de su pueblo, Coyoacán.

También tuvo relación con grandes personalidades del mundo del arte, la política... incluso se le adjudica también un affaire con el líder revolucionario ruso, Leon Trotsky a quien acogió en su casa cuando éste era perseguido en la Unión Soviética. Fue una mujer rota por dentro que abolió todas las normas sociales también las propias del lenguaje pictórico.

El suicidio de Dorothy Hale, que surgió por encargo y plasma un hecho real, fue muy criticado por su crudeza. Hubo quien enmarcó sus obras dentro de la corriente surrealista ella siempre lo negó. Nada más lejos de la realidad.

“Mis obras no son sueños, es mi propia vida que es así”, argumentaba.

ASOCIACIÓN DE PINTORES CON LA BOCA Y EL PIE EN ESPAÑA

Aprovechando la inauguración de la exposición que la "Asociación de Pintores con la boca y con el pie" realizó en Almería entre los días 5 y 21 de Septiembre, Capacitarte tuvo oportunidad de presentar el trabajo de la asociación a dos de sus representantes en España. Y ellos nos hablaron de la labor que llevan realizando en 73 países del mundo desde el año 1956. Actualmente forman un grupo de más de 750 artistas, en España son un total de 27 artistas.

Los orígenes de la asociación se remontan al año 1.956, cuando el pintor Erich Stegmann y un pequeño grupo de artistas minusválidos físicos de ocho países europeos, crearon una asociación de auto-ayuda.

Los objetivos básicos de la asociación son cuidar de los intereses de los artistas ayudándoles a vender su obra. Principalmente reproduciéndola en calendarios, tarjetas de felicitación o cualquier otro tipo de material gráfico y dar a las personas discapacitadas que estén interesadas en iniciarse en el mundo del arte, o en mejorar su técnica, apoyo moral y financiero para que puedan desarrollarse como artistas y lleguen a convertirse en miembros de la Asociación.

Puede pertenecer a la Asociación, cualquier persona que haya perdido el uso de las manos y que pinte sujetando el pincel con la boca o con los dedos de los pies.

El objetivo de los miembros de la asociación es el de poder vivir exclusivamente de su esfuerzo y de su trabajo, a través de la aceptación y reconocimiento de su obra. Desde los comienzos, los miembros de la asociación han tenido el control total de la su obra, funciona como una "cooperativa democrática". Todos los artistas miembros tienen voz para poder opinar sobre como gestionar la empresa de la que son propietarios.

Los ingresos de la asociación provienen de la venta de las obras de artes de sus miembros, no recibiendo ésta ningún tipo de ayuda estatal o subvenciones públicas.

Le propusimos poder acercarnos a alguno de los artistas pertenecientes a la asociación, para que nos hablara un poco sobre su relación con la misma y con la pintura



Actualmente el artista más joven de la Asociación es Lorenzo Higuera Mariana. Es becario en la misma desde 2005. Pinta con la boca desde que tenía 3 años, siendo ésta una actividad que le apasiona y con la que puede desarrollar su gran creatividad.

Le encanta pintar cuadros de la naturaleza. A través de Sonsoles Béjar, directora adjunta de la asociación en España pudimos contactar con Lorenzo. Gracias a Sonsoles, Lorenzo y sus padres por la amabilidad que tuvieron con nosotros.

ENTREVISTA A LORENZO HIGUERAS MARIANA



En primer lugar, si te apetece, preséntate a ti mismo.

Hola soy Lorenzo Higuera Mariana. Tengo seis años, soy de Cuenca y estudio segundo de primaria en el Colegio Ciudad Encantada.

Y soy un poco travieso.

¿Con cuántos años empezaste a pintar?

Empecé a pintar con tres años más o menos, cuando empecé en el colegio.

¿Por qué escogiste la pintura, y qué te gusta de ella?

Escogí la pintura porque me gusta mucho pintar y dibujar.

¿Cuando pintas en qué piensas?

Cuando pinto pienso en ser un gran artista y en hacerlo bien.

Te gustaría ser un gran pintor de mayor

Si por supuesto me gustaría llegar a ser un gran artista.

Tienes algunos pintores preferidos, algunos que te gusten más que otros

Todavía no entiendo mucho de pintura pero me gusta como pintan mis compañeros de la asociación.

¿Qué dicen tus amigos cuando ven tus cuadros?

Que pinto muy bien.

¿En qué te apoya la asociación?

En que me anima a seguir pintando como todos los demás.

Creer que tu vida ha cambiado desde que pintas y estás en la asociación. En qué lo notas.

Si porque conoces a gente como yo que pinta muy bien y salgo en las postales.

Creer que los otros niños te tienen envidia al verte pintar y además con la boca, porque la mayoría no puede, y hacerlo tan bien.

Algunos amigos quieren pintar con la boca como yo y lo intentan pero les parece un poco difícil.

Además de pintar que otras aficiones tienes.

Me gusta mucho jugar con mis amigos e ir a la piscina.

Qué le dirías a un chico de tu edad que se pasa todo el día viendo la tele, no lee un libro, o no tiene una afición a la pintura como la que tu tienes.

Pues que muy mal porque hay tiempo para todo.

Si tuvieras que decirle a un amigo que quiere hacer algo además de ver la tele y no sabe que hacer, porque le dirías que se aficionara a pintar.

Le diría que pintase si le gustara y si no le gusta que no pinte, que se dedique a hacer otras cosas, porque yo pinto porque me gusta y porque me siento bien.

¿Cuánto tiempo dedicas a la semana para pintar?

Le dedico a la pintura con mi profesor tres horas semanales pero luego en casa siempre estoy dibujando y haciendo cosas.

TRABAJOS DE NUESTROS TALLERES



Ésta foto fue presentada al Concurso de Creación Joven de Andalucía. Forma parte de la serie **IMAGINE ANDO FORMAS DE EXPRESIÓN**, su título , **Importa la Naturaleza**, autor: Victor López.



Isabel Mª Pareja Góngora - Elevando la luz

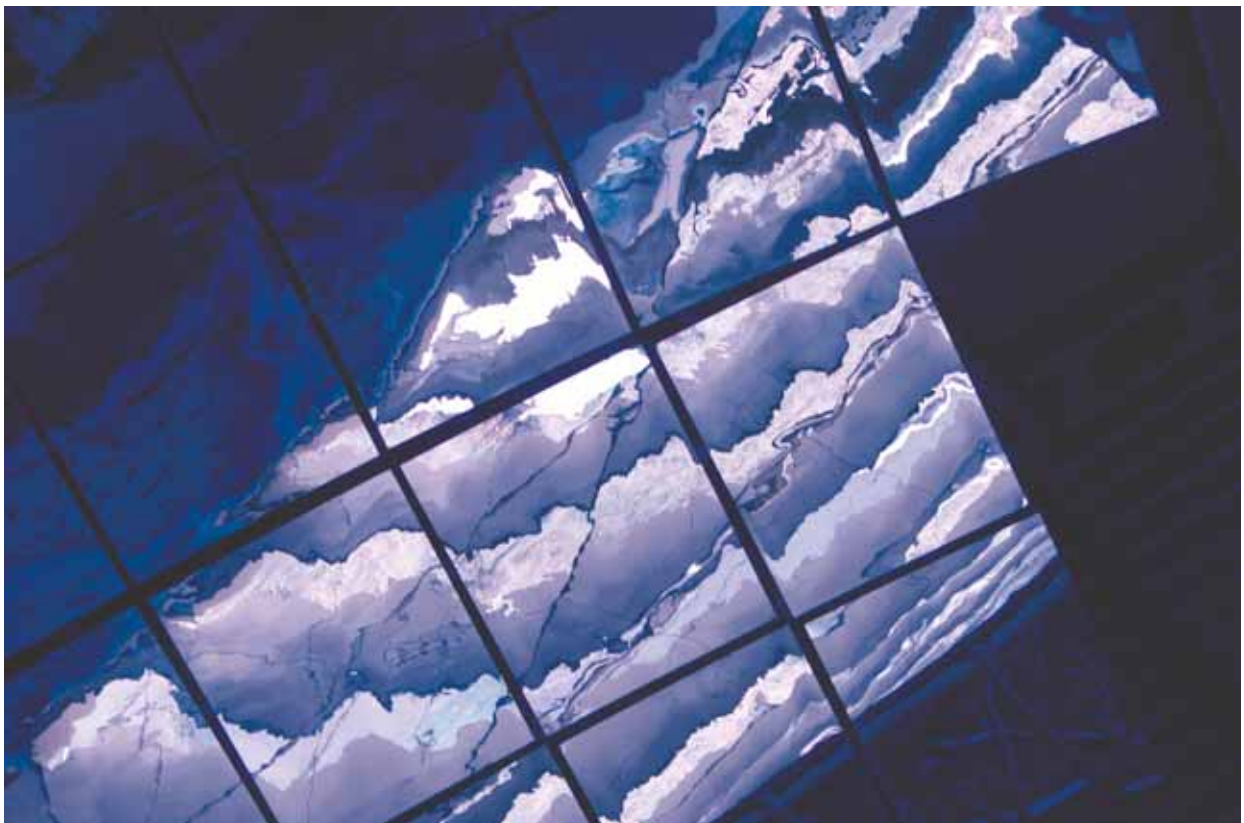
**CONCURSO FOTOGRÁFICO
"XXV ANIVERSARIO DE LA PLATAFORMA
SOLAR DE ALMERÍA"**

El taller de fotografía de la asociación, dirigidos por la monitora Rosalía Gómez, pasó media mañana del pasado verano en las instalaciones de la plataforma solar de Tabernas recogiendo imágenes para el Concurso de fotografía que celebraba la plataforma con motivo de la celebración de su XXV aniversario. Las imágenes debían ser tomadas en el interior de la misma siguiendo el recorrido que uno de los técnicos iba marcando.

Cuatro fotografías de otros tantos miembros de la asociación fueron seleccionadas para la exposición que se realizó con motivo del aniversario de la plataforma en la Escuela de Bellas Artes.



Raúl Sánchez Hernández - Acto reflejo



Luciano Muriel Buzarra - Ola solar

¿DÓNDE ESTÁ MI CESTA?

La Delegación de Innovación, Ciencia y Empresa de la Junta en Almería compra 25 acuarelas a Capacitarte para regalar en navidad.



Desde no se sabe cuando gran parte de las personas esperamos que lleguen las fechas de navidad para recibir la preciada cesta de navidad que regala la empresa u organismo para el que trabajamos o tenemos una relación laboral. Este año, tras la exposición "Capacidades diferentes", que tuvo lugar en el CADE (centro de apoyo al desarrollo empresarial) el Delegado de Innovación, Ciencia y Empresa de la Junta en Almería, Javier de las Nieves, pensó en un detalle distinto al jamón y las botellas de vino para regalar estas navidades.

Así que encargó a la asociación 25 cuadros con motivos típicos de la provincia almeriense. Los alumnos y del taller de pintura en gran nº de A Toda Vela junto a los monitores se pusieron manos a la obra para realizar las "cestas de navidad" encargadas para la ocasión. 25 acuarelas fueron entregadas al organismo público. La asociación, además, regaló una acuarela al propio Delegado provincial de la Consejería de Innovación, Ciencia y Empresa en Almería Javier de las Nieves. Otra pintura le fue entregada al Delegado Provincial para Igualdad y Bienestar Social, Luís López y una tercera al Vicepresidente I de la Diputación de Almería Ginés Martínez Balastegui. Agradecimientos a BADAL que los montó a marcha forzada.

Para celebrar el éxito de las acuarelas hicimos una fiesta en la asociación cerrando así un año de proyectos e ilusiones.



X ANIVERSARIO A TODA VELA



allí estu y vimos

Mas de 200 personas acudieron al acto de presentación oficial del Libro del 10º Aniversario de A Toda Vela, un libro que se distribuirá de forma gratuita en la oficina de la entidad. En el acto intervinieron el Vicepresidente Ginés Martínez Balastegui, y por A Toda Vela el presidente Santiago Domingo, la directora técnica Isabel Guirado, representado a las personas con discapacidad intelectual Ángel Plaza, al voluntariado Almudena Domingo y a las familias Juan Pedro Vázquez.

Todos ellos resaltaron el valor de un libro que, desde la cercanía y la vivencia, expresa de forma rigurosa y seria el sentir y hacer de una entidad que intenta mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad y sus familias.

Un libro "regalo" para todos los protagonistas, las personas con discapacidad que han pasado por A Toda Vela durante estos 10 años. Un intento de recoger a través de fotos, de colores, de líneas escritas por más de 30 autores,... las vivencias y las intensas experiencias de A TODA VELA, una asociación que lleva diez años creyendo en los sueños, cumpliendo ilusiones.

Fue una noche llena de emociones y recuerdos que nos servirá de impulso para proseguir otros diez años.





Encuentro de Capacit@rte y Krug en el marco incomparable de la ciudad de Granada.



Víktor y Svetlana Klusov, viajaron de Moscú a Granada para continuar el trabajo en común que estamos desarrollando para la creación de un centro de información mundial sobre el arte, la creatividad y las capacidades diferentes.

Con la puesta en marcha del taller teatral, Capacit@rte ha cogido las riendas de un proyecto Internacional, que dará más felicidad y salud a muchas personas con o sin discapacidad reconocida.

Con mas o menos seriedad, Capacit@rte, intenta dar respuesta a las necesidades y exigencias que Natalia Popova, Directora de Krug, plantea. Al mismo tiempo continuamos intentando ser el puente de EurAsia, con los países hispanohablantes.





Impresión de Svetlana (Krug) en Granada.

Hace mucho tuvimos muchas ganas de visitar Granada y estuvimos muy alegres al saber que el director de Capacitarte Victor Lopez estuviera acuerdo para entrevistarse allí con nosotros a pesar de su tiempo siempre limitado.

Nos impresiono mucho la antigua arquitectura del centro de la ciudad, las estrechas callecitas de Juderia con numerosas tiendas de las articulos de artesanía del estilo arabe. Hemos iniciado en la costumbre española de visitar a los bares de tapas muy variadas, los pequeños y ruidosos, llenos de la gente y con ambiente muy agradable y amistoso. Hemos disfrutado de tomar el te en un mirador justo enfrente del Castillo de Alhambra y luego escuchar la musica viva en un lugar muy parecido a Monmartr del Paris, lleno de los artistas, músicos y pintores aficionados.

Todo eso fue posible gracias a nuestro guía Victor, con quien mientras discutíamos sobre nuestra colaboración, los problemas que teníamos y los éxitos que habíamos logrado con el trabajo en común que estábamos desarrollando.

Hemos acordado que el taller teatral de Capacitarte vendrá a Moscú para participar en nuestro tercer Festival "Proteatro" de personas con discapacidad y que Capacitarte por su lado invitara a la directora de Krug a su próxima Jornada que tendrá lugar en Almería en Junio. Nos pareció muy graciosa la manera de Victor de comunicarse con la policía de la ciudad, especialmente su mensaje a la policía para que no nos multaran. Y lo resultó bien! Hasta ahora hemos estado bajo las maravillosas impresiones de todo, y ahora en Moscú, la Rosa de Jericó nos recuerda del nuestro encuentro estupendo.

Krug, brindará con el vino de España a nuestra Salud.

Sueño en Una Tarde de Verano

Colomera, J y vík, nos bañábamos en la playa de Torregarcía, reíamos, arreglabamos el mundo, y comentabamos lo bien que había estado la 7ª Escuela de Valores, el Festival Etnosur, la actuación de dos Morenitas que tocaban la chalaparta (perdón la txalaparta), si, las ttukunak!! esas son buenísimas, velocidad, improvisación, Autenticas... - Molaría hacer algo parecido y talleres de Percusión, Pues comencemos con una BaTukada !!!

Y así nació la idea. El nombre vendría solo, había antecedentes Capacit@rte, Fusion@rte, Percusion@rte. Los tres amigos fuimos hablando con otras personas (Mar ponía el diseño) (J corría la voz) (Villodres organizaba el Festival) Raul, Ana, Deli, Gelu, Juancho, Luciano... a todo el mundo le parecía buena idea. Faltaba buscar una fecha, eso lo dijo Eo de A Toda Vela. El resto y más complicado vendría después.

3 de diciembre. El día internacional de las personas con discapacidad, con capacidades diferentes... en fin un día como otro cualquiera que caía en domingo, buen día. Se empezó a diseñar el boceto. La idea iba tomando forma, así que, había que ser más serios... esto ya era cosa de artistas.

Ttukunak, sí otra vez ellas. Las primeras en dar el sí quiero. Esto ya era un cuadro de exposición. Había que continuar. Contactamos con Asociaciones, Grupos Teatrales, Musicales, Organismos....

Aparecieron más manos, La Duda Teatro, Grupo de Capoeira de Almería, Pichón, Asoal, Aspapros, A Toda Vela, Pub La Cueva, Integra2, Curro..... para sacar adelante el que ha sido Mejor Precedente para celebrar el Día Internacional de la Discapacidad, ó "Capacidades Diferentes".

Un abrazo a Santiago Comín que en el último momento no pudo actuar.

Sólo faltaba lo más importante: el público, idea ya tenía forma, había que darle color y armonía. Una plataforma móvil sería el escenario ideal para subir a los distintos participantes.

Sábado 2 de diciembre 2006. Festival de presentación en Pub La Cueva.

Domingo 3 de diciembre 2006.

PercusiónArte



Especial y Diferente agradecimiento al Ayto. de Huercal de Almería, Candill Radio Junta de Andalucía, Diputación de Almería y no mucho más Organismos que hicieron posible la Celebración de este día.





La única discapacidad que asomó antes y durante la actividad se encargó de ponerla alguna burocracia. Omitiremos los distintos problemas que surgieron... Llegó el momento en el que ya "Todo, sólo puede ir Bien" Llegó el día 2 de Diciembre, **Sábado**. Recogimos a Ttukunak en el hotel, venían desde Madrid. La lluvia hizo acto de presencia, pero sabía que no estaba invitada para el día siguiente. Rápidamente nos dimos cuenta de que Ttukunak eran las estrellas más bonitas de Percusión@rte. Si algo habría que destacar es que había muchas bonitas estrellas, era un universo de personas y artistas con ganas de Crecer, Crear, Improvisar... A partir de ese momento Ttukunak pasaron a ser Sara y Maika. Muy bien acompañadas por Gloria y Noemí. Genial la sensación que nos transmitían. Una buena cena en "el Chele", para marchar a la fiesta de presentación Percusión@rte. La emoción era indescriptible. Llegamos al Pub Cueva y se quedó pequeña para recibir a tantas personas. Muchos atraídos por la curiosidad de ttukunak, otros habituales... Genial!!! Tun Tun Ttukunak

Paco Luis presentó la noche



Tras los aplausos de los presentes y alguna cervecita tocaba el turno de la música. Por fin entraban en escena Ttukunak, las percusionistas más maravillosas del mundo y que nos trasladaron al mundo de la vibración, de la teoría de cuerdas.

Sería poco intentar describir su actuación. Música, Coordinación, Improvisación, Complicidad, Creatividad.....
- ¡Vaya como suena eso!!!...
La admiración se apoderó de tod@s.

Un invitado se subió al escenario sin él saber que lo iba a hacer. Nadie lo sabía. Eso es la música, improvisación. Se trataba de Freddy Percusionista y Profesor de Capoeira agarrado a su timbal brasileiro que mezclaba su ritmo con aquellos palos de madera que sonaban como los Angeles. La improvisación dio magia, interculturalidad, ritmo y buenas vibraciones al escenario.

Se convirtió por unos minutos en un intercambio; Brasil, País Vasco
Capacidad, Ganas, Felicidad, Fiesta...rebosante de energía, sentimientos, sudor, ritmo, baile.....

Freddy se atrevía con los palos y Sara con el timbal. MaGika Acompañaba..

Aplausos Mil y Agradecidos Igual.

Un público entregado, entusiasmado Mayor, la emoción de saber que al día siguiente la felicidad de muchas más personas sería ToTal.

Así que, había que descansar lo que se pudiera, para el día siguiente estar fresquitos y disfrutar del espectáculo que todos estos artistas teníamos preparado.

No sin antes echar un rato de charla entre l@s asistentes.

Salimos de la Cueva y miramos al cielo. No llovía.

Bien!!!, tiene que ser así.

Hasta mañana



fotos Andy Leitch

Freddy trajo Brasil





Mediodía del Domingo 3 de diciembre, 2006

Preparamos El Paseo de Almería para ser ocupado de magia, color, sonidos alegría... Muchas personas con ganas de Fiesta.

Un Sol Radiante condujo la marcha de la cabalgata, y todas las personas que habíamos soñado con este día, hizimos realidad el gran sueño.

La mayoría de los participantes no se conocían entre sí. Pero aquello más que un obstáculo fue un motivo para hacer nuev@s amig@s. Si algo reinó fue la música, las buenas vibraciones, felicidad, fiesta, amistad y cariño entre las personas que lo vivimos ese día en cualquiera de sus formas.

Mar, J, Ana, Richi, Deli, Gelu, Bordaron La pancarta oficial, preparada para la ocasión y que abría el camino Paseo abajo de La marcha más Colorida Creativa, Musical e Integradora del Mundo.

Sara, MaGica, Curro, Juancho, Villodres, Fali, J, Paco Cañizares, Nono, Rosi, Raul, Ana, Deli, Gelu, Lazaro, Freddy, Jaime, Leticia, mas Anas, Andy, Manolo, Pichón, Luciano, Eva y Compañía, Paco Luis, la mejor interprete de Asoal, A toda Vela, Integra2 .. y Surgió, ...y se Lió.



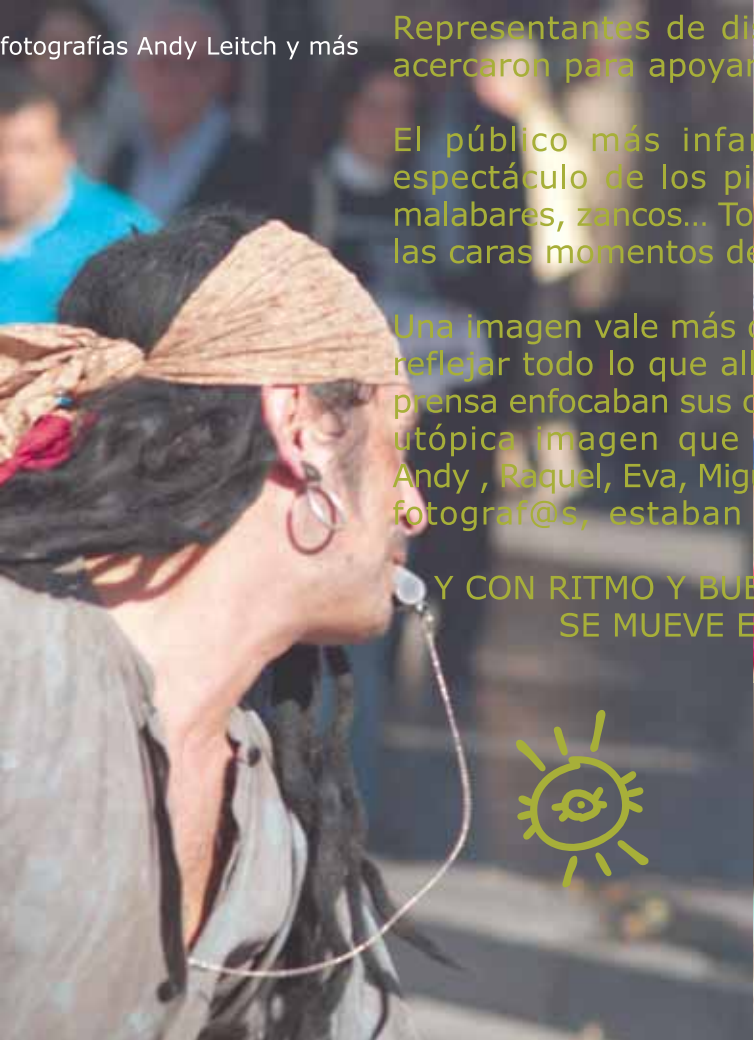


Representantes de distintas asociaciones, se acercaron para apoyar y disfrutar la actividad.

El público más infantil se divertía con el espectáculo de los piratas, petardos, bailes, malabares, zancos... Tod@s gozamos, reflejando las caras momentos de felicidad

Una imagen vale más que mil palabras y puede reflejar todo lo que allí vivimos, amig@s de la prensa enfocaban sus cámaras para obtener esa utópica imagen que todos deseaban sacar. Andy , Raquel, Eva, Miguel Angel y más conocidos fotograf@s, estaban allí también para ello.

Y CON RITMO Y BUENAS VIBRACIONES!!
SE MUEVE EL UNIVERSO!!





Había que Vañar el Veleró,
el sitio elegido no podía ser otro.

Aquello se convirtió en Pura Fiesta!!!
Individual y Colectiva Mente

El sonido ancestral de la txalaparta, la música moderna de una
batería eléctrica, el baile y los tambores de la
Cultura Brasileña, el Abordaje de los Piratas, los movimientos,
palmas del público y la presencia de la energía y felicidad de
tantos Creativ@s, nos hicieron despertar del **Sueño de una
Tarde de Verano.**



Y Mil Gracias TOD@S POR HACER REALIDAD este Sueño



Entérate de Tuntún Ttukunat
 el Arte y la Creatividad son símbolo de salud !!
 Entérate de Tntún Ttukunat
 la sociedad en la que hay cultura avanza en la expansión!!
 Entérate de Tuntún Ttukunat
 con ritmo y buenas vibraciones se mueve el universo!!

Manifiesto *Perkusison@arte* 006



Genial



Una vez terminada la mejor batukada para la integración, la crítica fue unánime: fuimos Muy Felices y lo pasamos Genial.

RINCÓN LITERARIO

Ana

nñopqr

“Nuestras vidas
son los ríos
que van a dar en la mar,
que es el morir” (Jorge Manrique)

La pluma, esa gran señora decimonónica, de corsé, encajes y enaguas, se obstinaba por discurrir, por ahogar sus penas en tinta y contar al mundo sus añoranzas. Del escritorio surgían siempre sueños, ideas, angustias...que se agolpaban en la esquina esperando su turno. Un turno que nunca llegaba; se esfumaba siempre en el mismo momento en que nuestra señora se acostaba sobre el papel soñando su vida.

Su voz se iba apagando poco a poco entre garabatos e ideas antiguas. Bocetos de pinturas, bocetos de algo que nunca llegaba a ser un poema. No podemos hablar de muerte pues casi ni había nacido. Se obstinaba siempre, luchaba, hablaba, escuchaba, se enfadaba pero antes de acercarse al color blanco ya había desaparecido. Podíamos decir que le angustiaba el neutro blancor y que prefería soñar su vida antes que experimentarla realmente.

Otras veces exhalaba pequeñas palabras, ideas sueltas sin sentido (“tout le monde est absurde”, diría el dramaturgo); ideas a las que ella le quería dar todo el sentido; su vida entera era eso, sólo estertores, un orgasmo de palabras que la mayor parte del tiempo se perdía en el aire, en el viento que todo lo borra. Así ella quedaba sola, sin ideas, dibujando un vago recuerdo de lo que había sido: gran aristócrata del XIX convertida ahora en prostituta de sueños y de palabras.

Difícilmente había podido explicar la furia del mar, amante Neptuno, que la dejaba siempre exhausta, herida. Difícilmente podría explicar al mundo su angustia. El ansia de conocer, la añoranza del pasado y el miedo al futuro. Difícilmente pudo llorar porque nadie la escuchó. El viento borró todo.

Neptuno la hizo suya una noche y nunca más pudo dejarla. En las noches de invierno se oía rugir al dios, que lloraba por la gran señora. Entre tanto ella se obstinaba, quería expulsar su pena y cantar su amor divino. Volvía a acostarse sobre el blanco y soltaba un estertor, tomaba aire y arrancaba de su ser uno más, y otro. Pequeños gritos de placer que la dejaban cada vez más triste.

CORTÁZAR Y SU PERSONAL ESTILO

Mi recomendación literaria de este mes es la fantástica novela de Julio Cortázar, *Rayuela*. Su estilo te envuelve desde el principio. Las palabras de su protagonista Horacio Oliveira al comienzo de la obra: "¿Encontraría a la Maga?" transforman tu realidad para vivir una historia singular. Una historia de búsquedas y de encuentros. "¿Encontraría a la Maga?", esa es la pregunta que nuestro protagonista se hace a sí mismo, y a la vez, nos hace a nosotros lectores. "¿Encontraré a la Maga?", "¿Quién es la Maga?", "¿Encontraremos nuestra vida a la vuelta de la esquina?". Esta ficción trata sobre el amor, el azar, la melancolía y la soledad de unos seres que luchan por encontrar su destino en una ciudad que les atrae: París. La misma ciudad es un personaje más, el autor no se dedica sólo a hacer meras descripciones del lugar, sino que París bulle, se mueve y se transforma al ritmo de sus personajes.

La Maga es irracional, libre y como tal no busca si no que dirige; su vida se forja de encuentros fortuitos. De esta forma conoce a Oliveira y de esta manera empieza su relación con él. Son dos amantes solitarios y libres en una ciudad melancólica. Melancolía que, además, se muestra en Horacio. Él es racional, un tanto neurótico e intelectual. Por eso la obra está plagada de referencias culturales. Alusiones a la música, al arte o a la literatura. El lector se encuentra ante una obra que no es una novela al uso, una novela tradicional y lineal. Es, además de una historia de amor, un ensayo en donde el lector encontrará a los grandes creadores del siglo XX. Se puede decir que la novela muestra, enseña. Y estas enseñanzas aparecen en los diálogos que el protagonista mantiene con sus amigos, unos bohemios que pasan sus días embriagados por el arte y el alcohol. Es el retrato de una generación y una época del siglo XX. El París de los años 60, con sus tertulias literarias, su vida cultural, sus escritores y sus sueños.

Cortázar parece rebelarse en esta novela. Se rebela contra el mundo y contra la literatura tradicional. Para ello, crea una historia conmovedora con una estructura propia e innovadora. *Rayuela* designa un juego de niños en donde el azar es el exponente mayor. En esta obra, la historia se estructura de tal forma que parece el azar el que la guía.

Nunca sabemos bien qué nos vamos a encontrar en el siguiente capítulo, de igual forma que no sabemos en qué casilla de la *Rayuela* parará la piedra, si habrá que avanzar o retroceder. Y un apunte más: al comienzo de la *rayuela* se sitúa la "Tierra" y la última casilla es el "Cielo". Esta es su gran metáfora: a veces la piedra no llega, se queda a las puertas de ese cielo o cae fuera del juego. Entonces tendremos que volver a empezar. El cielo es difícil de alcanzar pero en algunos momentos los protagonistas lo logran, por ejemplo, cuando Cortázar describe el amor que sienten: "Al besarse alcanzan la última casilla de la *rayuela*".

LOS AMANTES Julio Cortázar

*¿Quién los ve andar por la ciudad
si todos están ciegos?*

*Ellos se toman de la mano: algo habla
entre sus dedos, lenguas dulces
lamen la húmeda palma, corren por las falanges,
y arriba está la noche llena de ojos.*

*Son los amantes, su isla flota a la deriva
hacia muertes de césped, hacia puertos
que se abren entre sábanas.*

*Todo se desordena a través de ellos,
todo encuentra su cifra escamoteada;
pero ellos ni siquiera saben
que mientras ruedan en su amarga arena
hay una pausa en la obra de la nada,
el tigre es un jardín que juega.*

*Amanece en los carros de basura,
empiezan a salir los ciegos,
el ministerio abre sus puertas.*

*Los amantes rendidos se miran y se tocan
una vez más antes de oler el día.*

*Ya están vestidos, ya se van por la calle.
Y es sólo entonces*

*cuando están muertos, cuando están vestidos,
que la ciudad los recupera hipócrita
y les impone los deberes cotidianos.*

EL UNIVERSO DE TU CUERPO

Jose M^a Fernández

OMEGA 3 EN EL CEREBRO EMOCIONAL

El cerebro al igual que el resto de los órganos de nuestro cuerpo se nutre de lo que ingerimos, así pues sabemos que se renueva continuamente por lo que las células de mañana están echas de lo que comemos hoy, y que está formado en dos terceras partes por ácidos grasos.

Éstos ácidos son los componentes básicos de la membrana de las células nerviosas, el envoltorio a través del que se producen las comunicaciones entre todas las células nerviosas en todas las regiones del cerebro y del cuerpo. Así lo que comemos se integra directamente a estas membranas, por lo que si tomamos grasas saturadas (sólidos a temperatura ambiente) su rigidez se reflejará en las células del cerebro. Si por el contrario tomamos grasas poliinsaturadas (líquidos a temperatura ambiente) las células del cerebro serán más fluídas, más flexibles y la comunicación entre ellas más estable, sobretodo si tomamos ácidos grasos omega-3.

Un equipo de investigadores franceses ha demostrado que una dieta rica en omega-3, como la de los esquimales, que ingieren hasta 16 gr. diarios de aceite de pescado, aumenta a largo plazo la producción de neurotransmisores de la energía y del buen humor en el cerebro emocional.

Otro estudio danés publicado en Journal of the American Medical Association señala que los niños a los que se ha amamantado al menos durante nueve meses, y por ello han recibido mayor cantidad de omega-3 en su alimentación, cuentan con cualidades intelectuales superiores a los demás veinte o treinta años más tarde. Otro estudio más, llevado a cabo en Harvard y publicado en American journal of Psychiatry, demostró que los jóvenes de ..."humor cambiante que a menudo se sienten fuera de control y cuyas relaciones amorosas son dolorosas y difíciles"... con un suplemento de omega-3

contribuía a reducir los síntomas depresivos, así como las actitudes agresivas.

Numerosos estudios demuestran una relación entre la depresión y una tasa demasiado baja en ácidos grasos omega-3 en el organismo. Los pacientes deprimidos cuentan con unas reservas más débiles de omega-3 que los sujetos normales. Y cuanto más débiles son sus reservas, más graves son sus síntomas. Así cuanto más omega-3 contiene la alimentación, menos tendencia tienen los sujetos a deprimirse. Esto coincide con un importante estudio elaborado en Finlandia, publicado en Archives of General Psychiatry, que afirma que el consumo de pescado al menos tres veces en semana está asociado con un riesgo menor de depresión y disminución de pensamientos de hastío de vivir en la población en general.

Otro estudio holandés confirmó que las personas mayores de 60 años que revelaban en sus análisis de sangre niveles más altos de ácidos grasos omega-3 en su cuerpo, tienen menos probabilidades de estar deprimidos.

El reconocimiento del importante papel de los ácidos grasos esenciales omega-3 en la prevención y el tratamiento de la depresión augura el desarrollo de una concepción totalmente nueva de ésta enfermedad.

Bibliografía y extractos consultados:
"Curación emocional" David Servan-Schreiber.
Cap.9 págs. 151 a 165

FITOTERAPIA

Desde la más remota antigüedad se han utilizado las flores y plantas en nutrición, pero sobre todo para aliviar y curar dolencias. El uso medicinal ha ido evolucionando y ganando prestigio y eficacia. El primer texto escrito sobre Fitoterapia data del 3000 antes de cristo, fueron los sumerios que recopilaron sus conocimientos sobre las propiedades curativas de las plantas y los grabaron en arcilla. Así comienza la historia oficial de la fitoterapia. A menudo oponemos la medicina química a la fitoterapia, sin embargo hay un lugar para cada una dentro del marco de la salud, pero mientras la química tiene efectos secundarios, a veces muy importantes, la fitoterapia por su forma de acción ejerce un efecto más suave pero más profundo sin agredir el organismo. Hoy día sabemos mucho sobre plantas, sus principios activos, sus cualidades..etc Aprovechemos ésta sabiduría y ante una dolencia tomemos la planta idónea que nos revierta el problema. Aprendamos a cuidar nuestro cuerpo y vivir más saludablemente con una mejor calidad de vida. La Fitoterapia es una fuente inagotable de beneficios para la salud tanto física como intelectualmente así como para el mantenimiento de la piel y la belleza. En éste apartado veremos las plantas medicinales para las molestias más comunes y para prevenir enfermedades. Usaremos el "MANUAL PRÁCTICO DE FITOTERAPIA " de AQUILEA.

ALBAHACA. *Ocimum basilicum*

DESCRIPCIÓN: Hierva anual de 20 a 60 cm. de altura. Las hojas son láminas ovadas de 3 a 5 cm de largo , y en su cara inferior se pueden distinguir unos hoyuelos donde se forman gotas de esencia. Florece en verano y las flores se disponen en ramilletes constituídos por numerosas rodajuelas superpuestas de seis flores cada uno. La corola es de color blanco o rosado. La albahaca exhala un suave olor a limón.

TRADICIÓN: Desde la India se introdujo ésta planta en Europa como remedio medicinal, se relacionaba con el odio y la desgracia. En Africa la usaban como preventivo para la picadura del alacrán. En la Edad Media las parturientas las sostenían en las manos pues se creía que aliviaba el dolor. También se ponía un ramillete en la cama para ahuyentar a los mosquitos.

PARTE UTILIZADA Y PRINCIPIOS ACTIVOS: Las hojas y sumidades floridas. El aceite esencial contiene hidrocarburos, fenoles, alcoholes, éteres, ésteres, cetonas, aldehídos y saponinas. La albahaca estimula el sistema nervioso central y el tracto gastrointestinal superior.

ACCIÓN FARMACOLÓGICA: En uso interno, se considera estimulante y antiespasmódica, se le atribuyen propiedades aperitivas, digestivas y ligeramente sedantes. En uso externo tiene propiedades antisépticas y analgésicas.

INDICACIONES: En uso interno, inapetencia, digestiones lentas, meteorismo, espasmos gastrointestinales, tos convulsiva y jaquecas. En uso externo, heridas, eccemas y dolores musculares.

TRATAMIENTOS: Se utiliza en tisanas digestivas y se recomienda en las dispepsias nerviosas para el tratamiento de cefaleas, aumenta la secreción láctea en madres lactantes. Su esencia por vía tópica se usa contra picaduras de insectos. Combina bien con manzanilla y mejorana para cefaleas.

POSOLOGIA Y ADMINISTRACIÓN: En uso interno, tres infusiones al día después de las comidas con una cuchara sopera por infusión. En uso externo, se macera para lociones, compresas o irrigaciones en esencia sobre la piel, y en polvo para provocar el estornudo.

EFFECTOS SECUNDARIOS: Su esencia puede producir irritación de mucosas y a dosis altas puede tener efectos narcóticos.

ALCACHOFERA. *Cynara scolymus*

DESCRIPCIÓN: Producto hortícola creado a partir del cardo salvaje. Las hojas de un verde claro forman un gran rosetón. El tallo es rollizo y mide unos 50 cm., está coronado por unas cabezuelas grandes, las alcachofas, recubiertas de brácteas coriáceas. Las flores de color violáceo surgen del interior de éstas cabezuelas. Florece en verano y se cría en huerta.

TRADICIÓN: En el s. XVIII eran muy populares las virtudes afrodisíacas de la alcachofa. Se usaba con el cardo para cuajar la leche. Originaria de Africa.

PARTE UTILIZADA Y PRINCIPIO ACTIVOS: Las hojas y brácteas carnosas de las cabezuelas. Contiene Inulina, ácido cafeico, clorogénico y químico, cinarina, flavonoides, ácido cítrico, glicérico, láctico y málico, lactonas sesquiterpénicas, sales minerales, especialmente potasio y magnesio.

ESTÍMULO Y SUPRESIÓN: Estimulante suave del tracto gastrointestinal, hepático, renal y del sistema linfático. Supresor suave del sistema nervioso central.

ACCIÓN FARMACOLÓGICA: Acción colerética, colagoga y hepatoprotectora. Efecto diurético azotúrico, tiene acción aperitiva y eupéptica. Es hipoglucemiante y suave laxante. **INDICACIONES:** Alteraciones del apetito (anorexia) del sistema gastrointestinal o hepático, arterioesclerosis, hiperlipemias y diuresis.

TRATAMIENTOS: Las hojas frescas se emplean en infusión en el tratamiento de enfermedades hepáticas o como hipoglucemiante, el sabor amargo se puede corregir con menta o cáscara de naranja. Combina bien con ortosifon en tratamientos diuréticos, con boldo y cardo en tratamientos hepatoprotectores.

POSOLOGÍA Y ADMINISTRACIÓN: Como aperitivo, una taza de infusión preparada con 30 gr. de hojas frescas por litro de agua e infundida unos 15 minutos antes de comer. Como hepatoprotector preparar la infusión con 50 gr. por litro y tomar 3 o 4 tazas al día.

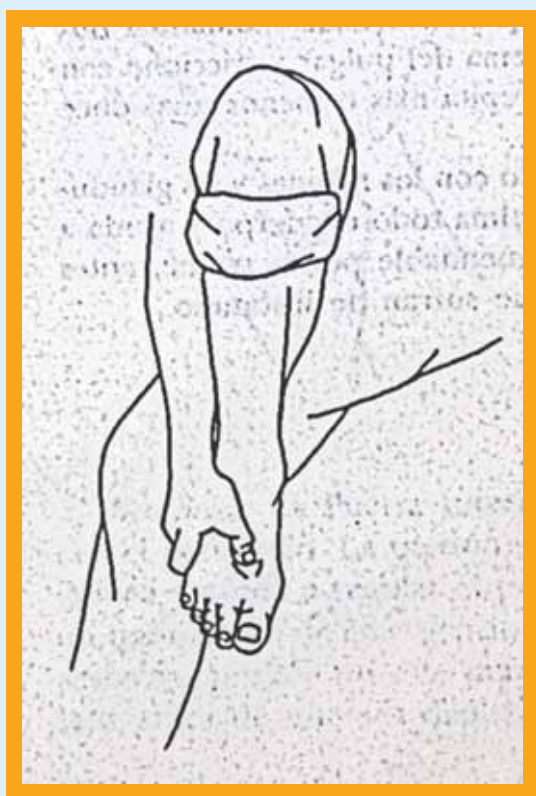
INTERACCIONES Y PRECAUCIONES: Contraindicada en caso de obstrucción de los conductos biliares. No está contraindicada en lactancia pero se recomienda no usarla pues los principios amargos podrían pasar a la leche materna. Hay que tomar precauciones al utilizarla como diurético en caso de hipertensión o cardiopatías por lo que sólo debe hacerse por prescripción y supervisión médica. Puede potenciar el efecto de los cardiotónicos.

EFFECTOS SECUNDARIOS: Posible descompensación tensional debido a su acción diurética.

ENERGÍAS: DIGITOPUNTURA

H-3 Supremo empuje

Punto de presión que pertenece al meridiano del hígado que va desde los dedos gordos del pie al pecho y regula la circulación de la energía o Chi, es el punto más poderoso de éste meridiano y equivale en sus efectos y ubicación al Valle de la Armonía (IG-4) situado en la mano. Se encuentra entre el dedo gordo y el segundo dedo del pie a unos 5 cm del borde carnosos de la membrana que los une. Ejercer acupresión unas doce veces en cada pie.



BENEFICIOS: Bueno para la hipertensión, fatiga en general pues da un empujón de energía. Bueno para las personas con hepatitis y enfermedades del hígado. Dolores de cabeza, resacas y visión borrosa.

R-1 Manantial Bullente

Éste punto pertenece al meridiano del riñón, y sube desde la planta del pie hasta la parte superior del pecho.

La energía original con la que nacemos, el Chi, se almacena en éste meridiano, que rige además el crecimiento, la fuerza de voluntad y la memoria a corto plazo.

Se localiza en el centro de la planta del pie, debajo de la parte carnosa en el punto medio donde se unen los dos molletes.

Es un importante punto que contiene mucha energía, coincide con el chakra plexo solar que mantiene el equilibrio en todo el cuerpo. Presionar vigorosamente y descansar unas doce veces.



BENEFICIOS: Éste punto presiona sobre el riñón y glándulas suprarrenales, las cuales fabrican la hormona adrenalina y noradrenalina que actúan el sistema nervioso y permite la adaptación a situaciones de estrés por lo que ayuda a calmar la angustia y mareos, antes de acostarse para el insomnio.

LA ENFERMEDAD COMO UN CAMINO DE AUTOCONOCIMIENTO

Cuando viví mi particular historia de conflictos internos de amor y desamor, somatizados en un cáncer de mama y un tumor de matriz que me llevaron a la pérdida de ésta y del aparato reproductor, alguien me regaló ese maravilloso libro titulado "la enfermedad como camino". Curiosamente junto a él llegaron a mí otros títulos no menos enriquecedores... "Amor Medicina Milagrosa" "Por qué a mí, por qué yo, por qué ahora"...

Decir que fue un tiempo duro, sería mentir. Pocas veces como entonces mi alma y mi mente estuvieron tan alertas como en aquel tiempo en que todo mi ser pedía saber ¿qué me decía mi cuerpo a través de esa enfermedad que había aparecido en él?

Descubrir y mirar la enfermedad no como un castigo o como una desgracia sino como la llamada de atención de MI SER para hacer un alto en el camino... Mirarme, escucharme, tomar conciencia de quién soy y quién creo ser, invitándome a decidir qué camino quería tomar.

Es difícil transcribir aquel mundo tan rico de sentimientos y sensaciones que experimenté en esta época de mi vida. He constatado que además de descubrir el maravilloso sendero de la autocuración, que me llevó a que contra todo pronóstico humano (según la medicina mi expectativa de vida era de tres meses máximo y han pasado casi doce años) la enfermedad haya sido vencida.

¿Un milagro? Seguro que sí, pero no el tipo de milagro al que estamos acostumbrados a pensar -algo fuera de las leyes de la naturaleza- sino el milagro de descubrir que SOY NATURALEZA y dentro de mí está el Poder de elegir qué deseo para mí. De ser responsable de mi vida en el más amplio sentido de la palabra... En toda su plenitud.

Con frecuencia me he preguntado por qué yo sobreviví y otras personas que casi se esforzaron más que yo en curarse, se han marchado... Meditando y sobre todo observando, he comprendido algo muy importante, al menos para mí.

Solemos decir cuando alguien muere ¡Mira que luchó! ¡Se aferró a la vida con uñas y dientes! ¡Hizo todo lo que los médicos le dijeron...! Pero, ¿y ella? ¿y él? ¿Qué hicieron para sí mismos? Y sobre todo ¿Qué hicieron para y por SU SER?... Esto es lo realmente decisivo ¿Qué deseo yo? ¿Quiero aprender? ¿Deseo despertar?... Es tan importante MIRARSE, ESCUCHARSE... Mi alma me habla, debo escuchar qué me dice

A veces, la enfermedad es sólo eso, un toque de atención que nos lleva a despertar y una vez aprendida la "lección" seguimos nuestra ruta hasta una nueva parada en que debemos "recordar" algo nuevo. Otras veces, la enfermedad aparece como "instrumento" que nos ayuda a desencarnar, o tal vez como el detonante que incita al "despertar" de los que nos rodean.

¡Es tan importante ESCUCHAR... OÍR... SENTIR qué se nos pide en ese momento y actuar en consecuencia! En verdad que nos ahorraríamos mucho sufrimiento inútil, es más, llegaríamos a descubrir que no es necesario el sufrimiento para evolucionar... pero ese, es otro gran aprendizaje.

No obstante, hay algo que me parece vital, si he aprendido a curarme, pero no he aprendido a amarme, a amar, está claro que antes o después mi cuerpo se revelará y enfermará de nuevo, obligándome a revisar aquello que va en contra de mi esencia divina: La Ley del Amor.

Esta fue mi gran lección, hube de perder parte de mi cuerpo para tomar conciencia de que no era necesario. Pero todo está bien. Todo es un "instrumento de poder" para la gran labor que es ese maravilloso Camino de Crecimiento Interior. De la toma de Conciencia de mi verdadero SER; creado y creador en un viaje imparables hacia LA ILUMINACIÓN.



Concha Benavides Amate.

la iluminación por Vík

1ª Asamblea Ordinaria Capacit@rte 007



El pasado Martes 16/01/07 tuvo lugar la primera Asamblea del año en la sede de la asociación. Los temas a tratar fueron ; balance del 2006 y presentación de actividades del 2007 , a destacar la puesta en marcha de los talleres de Radio Social y Teatro.

En breve, estrenaremos nueva web.

Comentar la idea y próximo comienzo de "Apuesta Joven" que contará con nuevas actividades y Junta Directiva propia.

Más vocales a la vieja trova de Capacit@rte Apunte importante, estamos en el Registro Nacional.

No olvidamos las Jornadas Creativas para Junio, la invitación a la Muestra de Arte de Badajoz, y el viaje a Moscú.

Felicitaciones para todos.

Agenda Cultural

CONCURSOS

VII Concurso de Piano "Ciudad de El Ejido". Ya está abierto el plazo para inscribirse en el festival que se desarrollará entre los días 14 y 17 de Marzo.

VII Certamen Internacional de Poesía Martín García Ramos.

El prestigioso festival presume de dar el premio económico más elevado (6000€) de cuantos se celebran a nivel nacional. El plazo finaliza el 1 de marzo. Para más información: Tfno: 950 430 084

I Concurso de Fotografía "Colega".

Bajo el lema "Por la tolerancia y la diversidad sexual" se presenta este primer premio de fotografía promovido por el Colectivo Colega de la provincia de Almería. El plazo termina el 17 de Mayo de 2007. Más información en www.colegaweb.org

Festival de Teatro El Ejido 2007.

Abierto el plazo para el diseño publicitario del Festival de Teatro de El Ejido 2007. Más información en www.elejido.org

AULA DE POESÍA

19 Febrero- Mesa redonda "Homenaje y memoria.

La generación del 50, medio siglo después".

26 Marzo- Dionisia García.

Ambas en el Salón de Actos de Unicaja.

Paseo de Almería, 69. A las 20 horas.

TALLERES DEL C.A.F.

Talleres a realizar por el Centro andaluz de fotografía:

- **"Cámara oscura: imágenes de gran formato"** impartido por el prestigioso fotógrafo israelí Ilan Wolf. Se llevará a cabo entre los días 21 y 23 de febrero.

La fecha límite de inscripción 9 de febrero.

- **"La fotografía y el universo de la calle: la calle, pequeño teatro de la vida..."** impartido por Roland Laboye. Del 14 al 16 de marzo. Fecha límite de inscripción 2 de marzo.

Los talleres son gratuitos.

Más información en el teléfono 950 00 27 00.

CINE

Cine Club UAL

1 Febrero- *Scoop*, de Woody Allen (2006)

8 Febrero- *El viento que agita la cebada*, de Ken Loach (2006)

15 Febrero- *El asunto Ben Barka*, de Serge Le Péron (2005)

22 Febrero- *The Queen*, de Stephen Frears (2006)

1 Marzo- *Optimisti*, de Goran Paskaljevic (2006)

8 Marzo- *Cineastas en acción*, de Carlos Benpar (2005)

Ciclo de cine fantástico y terror

20 Marzo- *La parada de los monstruos*, de Tod Browning (1932)

21 Marzo. *Cube*, de Vincenzo Natali (1998)

22 Marzo. *A Scanner Darkly*, de Richard Linklater (2006)

En el Teatro Apolo. Sesiones a las 20 y 22'30 horas. Entrada 2'50€

EXPOSICIONES

Exposición colectiva '4'

Imágenes de Rosalía Gómez, M^a José Ortega, Pilar Rueda y J. Víctor Segura. Serie de fotos en blanco/negro y color sobre ciudades, espacios etc. Hasta el 4 de marzo. Centro de Arte de Adra.

Sibylle Bergemann

La fotógrafa alemana presenta imágenes pertenecientes al trabajo realizado en Almería durante su participación en el Proyecto Imagina. Torre del Homenaje de la Alcazaba de Almería. Hasta el 31 de marzo de 2007.

Alberto Schommer

Fotografías en blanco y negro del fotógrafo alavés sobre el mundo del flamenco. Auditorio de Roquetas. Hasta el 30 de marzo.

Ordinary Citizens: las víctimas de Stalin

Exposición donde pueden verse 107 fotografías en blanco y negro. Las imágenes que ahora se presentan, gran número de ellas inéditas en Occidente, son reseñas policiales de archivos de los interrogatorios de personas que fueron detenidas bajo acusaciones falsas, declaradas culpables y fusiladas durante el reino del terror de Stalin. Escuela de Bellas Artes de la capital. Hasta 25 febrero.

Pinturas

Obras de Juan José Romero. Centro de Arte de Almería. Del 6 de Febrero al 10 de marzo.

Pepe Cazorla

Exposición de pinturas. Sala de exposiciones de el Faro, Roquetas de Mar. Del 16 al 30 de marzo.

El hechizo de la luz: fotografías 2000-2006

Exposición del fotógrafo almeriense José María Mellado considerado uno de los mayores expertos de fotografía digital de España. Centro de Arte de Almería. Del 15 de marzo al 29 de Abril.



i. de Rosalía Gómez



i. de Schommer

XXIV JORNADAS DE Teatro DEL SIGLO DE ORO

Las XXIV Jornadas de Teatro del Siglo de Oro se celebrarán del 3 al 31 de marzo. Darán comienzo en Roquetas de Mar con la obra "La infanta palancona". Varias sedes acogerán al festival consolidado ya como uno de los mejores a nivel nacional, Almería, Roquetas, Adra, Vera, Tabernas...

NO TE PIERDAS

2-3 Febrero- Música.

Fito y Fitipaldis. Auditorio Roquetas. 22h.

10 Febrero- Música. Pepe Viciano Quinteto.
En Asociación Clasijazz. Plaza Puerto Pino. 22h.

10 Febrero- Teatro. La extraña pareja.

Versión adaptada al castellano de la obra de Neil Simon e interpretada por Joaquín Kremel y Pedro Osinaga. Auditorio Roquetas. 22h.

17 Febrero. Música. Claudia Da Bossa.

En Asociación Clasijazz. Plaza Puerto Pino, junto a residencia de ancianos. 22h.

21 Febrero. Música. Baron Rojo. Los clásicos del heavy rock nacional. Auditorio Maestro Padilla. 21h.

22 Febrero- Música. Jorge Pardo. El excelente saxofonista estará en la Escuela municipal de música de El Parador. 20'30h.

23 Febrero. Música. Uzzhuaia. Heavy rock. Sala El Rockero de Huercal de Almería.

23 Febrero- Música. Los Secretos.

Teatro Municipal de El Ejido. 21'30h.

24 Febrero- Música. José Mercé.

Auditorio Roquetas. 22h.

24 Febrero- Danza. Ángel Corella junto al American Ballet. Auditorio Maestro Padilla. 21h.

27 Febrero- Música. Antonio Carmona. Cantante de Ketama en solitario. Maestro Padilla. 21h.

3 Marzo- Música. Trío Basic Jazz. En Asociación Clasijazz. Plaza Puerto Pino. 22h.

4 Marzo- Teatro. Conversación con Primo Levi. Auditorio Maestro Padilla. 21h.

10 Marzo. Música. Boikot, Reincidentes y Porretas. Sala El Rockero de Huercal de Almería.

10 Marzo- Ballet.

Julio Bocca. Auditorio Roquetas. 22h.

15 a 18 Marzo. Musical. "Fama, el musical". Seis representaciones. Auditorio Roquetas.



17 Marzo- Música. Jorge Drexler.

Auditorio Maestro Padilla. 21h.

24 Marzo- Teatro. Una visita inesperada. Obra de Agatha Christie. Auditorio Roquetas. 22h.

31 Marzo- Música. Medina Azahara.

Sala El Rockero. Huercal de almería.

TALLER DE PINTURA

Plazas libres TARDES de 19:00 a 20:30 horas

C/CANONIGO MOLINA ALONSO 33, bajo

Material para clases Atención personalizada

T: 950082010



Tutora: D. Inmaculada H. Amerigo

www.capacitarte.com

Talleres permanentes de arte



¡Infórmate!

- Material para talleres
- Horarios flexibles
- Cursos completos y de libre configuración

Tel. 950082010

www.capacitarte.com

C/ Canonigo Molina Alonso, 33

EN EL PROXIMO

B6



Capacit@rte

Atención Creativa para el desarrollo y fomento del Arte entre Personas con Capacidades Diferentes



"Diferencias" mejor
fortaleza que debilidad a la
persona en su entorno.

"Diferencias" como
riqueza en el mundo,
nada es más.

"Con" Fines: Promover
entre otros el arte.

Intervención Personal
Artes Escénicas
Video Capacitación

Exposiciones Capacit@rte

- Exposiciones de arte con
Discapacidad
- Futuro
- Fotografía
- Artes Escénicas
- Otras Disciplinas
- Procesos

B6 programao, Mayo y a Florecer:

Cambio de Web,

Centro CAPI

Artes Escénicas,

Radio Social.. Creatividad,

Arte, Música, y Salud



Humanismo ☀



COLABORANDO



LA CUEVA



AYUNTAMIENTO DE ALMERÍA

JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE GOBERNACIÓN
Agencia Andaluza del Voluntariado

Emisora Municipal
Candil Radio 87.6 Fm
www.candilradio.com

DIPUTACIÓN DE ALMERÍA