

The background of the entire page is a vibrant stained glass pattern. It features a central vertical stem with several large, multi-petaled flowers in shades of purple, blue, and orange. The stems and leaves are outlined in black, creating a mosaic effect. The colors are rich and saturated, set against a light, textured background that resembles a window with light filtering through.

CAPACIT@NDO

7

Revista de la
Asociación Intercultural

Capacit@nte
ONG por Amor al Arte

Ejemplar y Gratuito
Agosto 2007

Sumario C7

- * Actividades de la Asociación Colega Almería
- * Actividades de Capacit@rte
- * Curso PACA de la Diputación de Almería
 - "Creación de Personaje Teatral"
 - *Proyect@rte, Proyección Audiovisual
 - *II Jornadas Creatividad Interculturalidad y Discapacidad ó Capacidades Diferentes
 - *Fiesta Fin de Talleres
- * Actividades de Paco Cañizares & Co.
 - Ad libitum
 - Exposición fotográfica "En clave de Jazz"
- * Actividades de la Duda
- * Los Hermanos MarX; Humor,
Arte y Capacidades Diferentes
- * I Jornada Intercultural
- * Escuela de baile Paso a Paso
- * Exposición Fotográfica en MECA,
"La aventura con el otro" Leo Simoes
- * Rincón Literario con AnA.
"El existencialismo de Simone de Beauvoir"
- * Salud y Energía
- * Noticias Innovación y Ciencia
- * II Alpujarra Collective Festival
- * Próxima revista...

Agradecimientos a Todas las personas que pertenecen a:

Asociación COLEGA ALMERIA, Paco Cañizares, Ad libitum, Ovidio Cotarelo, Compañía de Teatro LA DUDA, AnA Fernández Camenforte, Academia de Baile Paso a Paso, MECA, II Alpujarra Collective Festival, ERA Informática, Junta de Andalucía, Diputación de Almería y a much@s más, por hacer posible este n°7

Staff

Edición, Diseño Contenido y Distribución:
Víctor López Rodríguez
Asociación Cultural Capacit@rte
www.capacitarte.com
capacitarte@capacitarte.com
950-082010 ó 650-98-02-71

Foto: Raquel Rodríguez



Colegas



La Asociación Colega Almería, celebró el Día del Orgullo Gay con distintas actividades...
Performance en la Rambla, Premios Colega...
"Por la igualdad, hazte visible"



Actividad de Colegas





Estereotipos

Uno de los logros de este año para las lesbianas, gays, bisexuales, transexuales... ha sido la Ley de Identidad de Género aunque a pesar de la alegría de dar pasos al frente, desde Colega recuerdan que «aún existen obstáculos que impiden que el ritmo en el proceso liberador de la población homosexual, bisexual, transexual... de España sea normalizado e igual para todos».



Diez premiados por parte de la asociación COLEGA Almería, en reconocimiento al trabajo que estamos realizando para fomentar el respeto y la tolerancia en el día a día y entre los que se encuentra la Asociación Cultural Capacit@rte. La gala, tuvo lugar en el Patio de Luces de la Diputación de Almería





Actividad de Colegas

tam bién se reconoció la labor de las asociaciones Asaler, la Plataforma contra la Violencia de Género, Coordinación de Políticas Migratorias de la Junta, la Delegación de Empleo, a Canal 28, al ex presidente de Colega Almería, Antonio Ferre, al periodista Sergio Morante y el poeta Juan José Ceba. D. Luis López Delegado de Igualdad y Bienestar Social se encargó de dar algunos de los premios

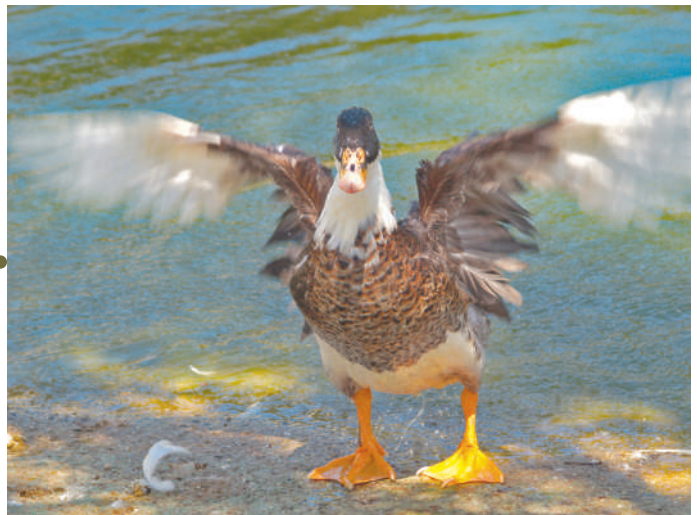
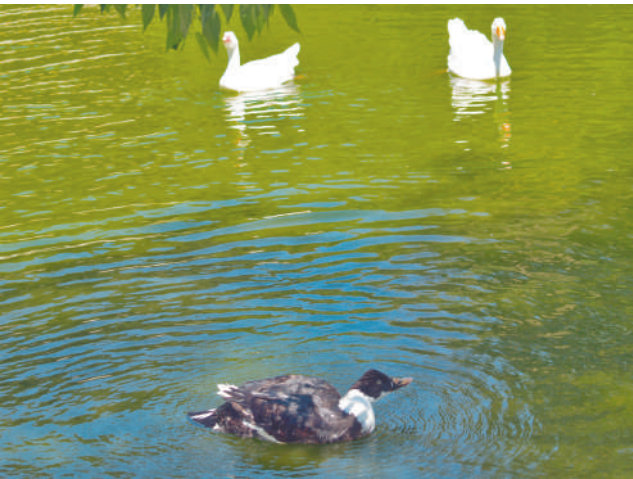




Capacit@rte fué junto con distintas personas, empresas e instituciones, un@ de los 10 galardonados por la labor desarrollada para el fomento de la solidaridad, los derechos humanos, la tolerancia y la justicia social.



Actividades Capacit@rte



Capacit@rte, catalogad@ especie en peligro de extinción y patrimonio de la humanidad cada vez SOMOS más

Curso Creación del personaje teatral

Distint@s personas pertenecientes al mundo del teatro, participamos activa mente en el curso organizado dentro del programa P.A.C.A. de la Excma. Diptación de Almería.

Estos cursos se realizan con la buena intención de acercar inquietudes artísticas a todas las personas



Ana Cortaza, Leticia, Rocio, Ester, Paco y Nono Cañizares, Julio, Jorge y Víctor pertenecientes a la compañía de teatro La Duda, Ad libitum y Capacit@rte participamos junto con un@s geni@s de la creación e interpretación de distintas compañías de la provincia de Almería.

El Curso, muy bien desarrollado por la organización y los monitores, Mar Navarro y Andrés Hernández hizo que en dos semanas se profundizara en la creación del personaje como medio de expresión e integración.





Curso Creación del personaje teatral

Escuela de Teatro de María del Mar Navarro y Andrés Hernandez. Creada en Madrid (1996), la escuela va dirigida a aquellas personas que, teniendo una experiencia profesional o una formación de base, desean profundizar en el teatro a partir del movimiento. Un teatro físico donde el cuerpo este continuamente comprometido a la hora de hacer un gesto, de usar la voz o de encarnar un texto. A través del análisis de acciones cotidianas y de las dinámicas de la naturaleza, iremos descubriendo las leyes que rigen la vida y el arte, leyes que luego aplicaremos en la creación dramática y en el juego del actor. + info: www.marnavarro.com



MOVIMIENTO, VOZ, IMPROVISACIÓN y CREACIÓN son los cuatro pilares sobre los que se sustenta la escuela.





El lugar elegido para el Curso, el Teatro Municipal de Rioja,
un espacio indudable para aprender y fluir con personas
que llevan Arte en las venas, en la respiración, en el movimiento...
Geniales.



PROYECCION

viernes 6

La Cueva

carónigo molina
alonso.23

sábado 7

La Bolerita

eduardo perez.8

22.00 h



victico

la maki

franico

el juanico

la richi

miguelangico

y la raque

FOTOGRAFICA

PROYECTARTE

Con **Capacit@rte**, distintas personas iniciamos un nuevo camino para el desarrollo personal, creativo, social y cultural de todo el mundo. *Talleres permanentes de Arte y Nuevas Tecnologías (Pintura, Fotografía, Cerámica, Escultura, Arte Escénico, VideoArte, Informática...)* Poco después, comenzaron a surgir nuevos proyectos: **la Revista que leemos**, **Jornadas de Creatividad, Interculturalidad y Discapacidad** (ó Capacidades Diferentes), **Fusion@rte** (Festival Música y Proyecciones), **Radio Social Capacit@ndo** en la Onda, **Percusión@rte** (La mejor Batucada Integradora)....

Diferentes miembros del Taller de Fotografía de la asociación, habiendo generado inquietudes fotográficas a + de 1.000 personas de todo el mundo, haber ganado premios locales y nacionales y haber expuesto en distintos lugares, **Se Proyecta.**

Todo empezó con proyección fotográfica y musical realizada por 2 fotograf@s de **Capacit@rte**; Rosalía Gómez y Víctor López (Fusionarte). Un año después se convirtió en **Proyect@rte** y comenzamos llevando las Creaciones de 8 personas diferentes a 4 locales de Almería.



PROYECTARTE

PROYECCION FOTOGRAFICA

JUEVES 24 a eso de las 11



miguel angel victor roquel . paolo fran leonardo
fa miki manu maki

Alambique



Por la Acogida del espectáculo, otros locales nos han propuesto continuar proyectando, una televisión local entrevistó a algunos de los creadores de la idea (Vík, Maki, Richi, M. Angel...).



Desarrollamos y Fomentamos el Arte y la
Creatividad entre Personas con o sin
Discapacidad ó personas con
Capacidades Diferentes

Unidos por el desarrollo y fomento del Arte
emprendemos esta labor Inklusiva, Cultural,
Creativa, Terapéutica y de Concienciación
Social.

Una Revolución Artística en la que Todas
las Personas tenemos Capacidades Diferentes
y el Arte y la Creatividad como medio de
Inclusión, Expresión, Integración y Terapia
Xhumanismo

Asociación Cultural Capacit@rte

Talleres permanentes de arte

FOTOGRAFÍA

PINTURA

ARTE
ESCÉNICO

NUEVAS
TECNOLOGÍAS



* Actividades Culturales Inklusivas *

- Cursos completos de Arte y Nuevas Tecnologías
- Horarios flexibles
- Atención personalizada
- Material para talleres
- Excursiones culturales



¡ Infórmate !

www.capacitarte.com

capacitarte@capacitarte.com

C/ Canónigo Molina Alonso, 33
Almería

Telf. 950-082010 ó 650-980271



II JORNADAS SOBRE CREATIVIDAD, INTERCULTURALIDAD Y DISCAPACIDAD Ó CAPACIDADES DIFERENTES

PROGRAMACIÓN

Jueves 10 de Mayo 2007

17:00 – Entrega de acreditaciones y material

17:10 – Discurso Inaugural a cargo de la Diputación Provincial de Almería, Raul Sanchez Fernandez, Presidente de Capacit@rte y Víctor A. López Director de Capacit@rte.

17:40 – Presentación de Capacit@rte en proyección por Víctor A. López Rodríguez.

18:00 - AMPLIANDO CAPACIDADES, CAPACIDADES DIFERENTES

Charla Conjunta a cargo de:
Casimira Benavides Amate

Licenciada en Filosofía y Ciencias de la Educación (sección psicología) por la Universidad de Granada, Directora del Centro Ocupacional de ASPAPROS y Víctor A. López Rodríguez Formador de Formadores Fundador y Director de Capacit@rte. Preguntas, dudas y aclaraciones

19:00 Descanso infusiones y café

19:15 - INTRODUCCION A LA TEORIA DE LA CREATIVIDAD

Luciano Muriel Buzarra

Licenciado en Dirección Escénica y Dramaturgia Diplomado en Psicoterapia, Doctorando en Creatividad Aplicada por la Universidad de Málaga Preguntas, dudas y aclaraciones

20:30 Finaliza 1er día.



Viernes 11 de Mayo 2007

10:00 Presentación del día y charlas

10:30 – ACTUACIONES DE SERVICIOS SOCIALES DE DIPUTACIÓN DE ALMERÍA

Instituto Almeriense de Tutela
Servicio Provincial de S.S. Comunitarios
Servicio Provincial de Atención a Personas Mayores

11:30 Descanso y café

12:00 – EPISTEMOLOGÍA Y CREATIVIDAD

Eduardo Suárez Márquez.
Licenciado en Bellas Artes
Preguntas, dudas y aclaraciones

13:30 Descanso Almuerzo

16:00 – Comienzo de jornada de la tarde INTEGRACIÓN DESDE EL TEATRO

Natalia Popova, Directora de la Organización Pública
Rusa Krug, Andrey Afonin, Director de Escena,
Traductoras; Elena y Svetlana
Preguntas, dudas y aclaraciones

17:30 Descanso infusiones café

17:40 - CREACIÓN Y CURACIÓN: EL CASO DEL ESCRITOR ARTONIN ARTAUD

Dr. Juan Carlos Sanchez León
Profesor de historia en la Universidad de Jaen

18:30 - METODOLOGIAS DIDACTICAS CREATIVAS
M^a Dolores Sánchez Gala

Licenciada en Dirección Escénica y Dramaturgia
Diplomada en Magisterio, Doctoranda en Creatividad
Aplicada por la Universidad de Málaga
Preguntas, dudas y aclaraciones

19:30 – Mesa Redonda – DE LA DISCAPACIDAD A LA CAPACIDAD CREATIVA

20:30 - Clausura del acto con entrega de Sorpresa a los Ponentes.



II JORNADAS SOBRE CREATIVIDAD, INTERCULTURALIDAD Y DISCAPACIDAD Ó CAPACIDADES DIFERENTES

El Jueves 10 de mayo, se pusieron en marcha las jornadas a propuesta de D. Ginés M. Balastegui y con Elena Bernal como maestra de ceremonias, Casi Benavides, Directora de C.O. Aspapros, Raúl Sánchez, Presidente de Capacit@rte y Viktor López. Charlas sobre Creatividad, Inteligencia Emocional, Capacidad Creativa, Felicidad... continuaron la tarde de ese gran día.



II JORNADAS SOBRE CREATIVIDAD, INTERCULTURALIDAD Y DISCAPACIDAD Ó CAPACIDADES DIFERENTES



Lola Magistral con la Educación Creativa



"Krug", la Organización Rusa, innovadores en sus teorías, y Geniales en sus conocimientos



Luciano ... nos refrescó la teoría de la Creatividad



Antonio y Yrina Shutova relacionando países

Un proyecto así no se puede realizar sin la ayuda de personas que desarrollando cada un@ nuestras capacidades, resultamos Geniales.

Mil Gracias a Tod@s; presentes, ausentes...

Agradecimiento igual a la Excm. Diputación de Almería por creer en nosotr@s.



II JORNADAS SOBRE CREATIVIDAD, INTERCULTURALIDAD Y DISCAPACIDAD Ó CAPACIDADES DIFERENTES



Distintas Personas Pertenecientes a las distintas Areas de Actuación de los Servicios Sociales de la Diputación de Almería, aportaron sus experiencias y Muy buenos consejos. Hicimos lo que pudimos, dentro de nuestras posibilidades. Mil Gracias.



Juan Carlos habló sobre Antonin Artaud



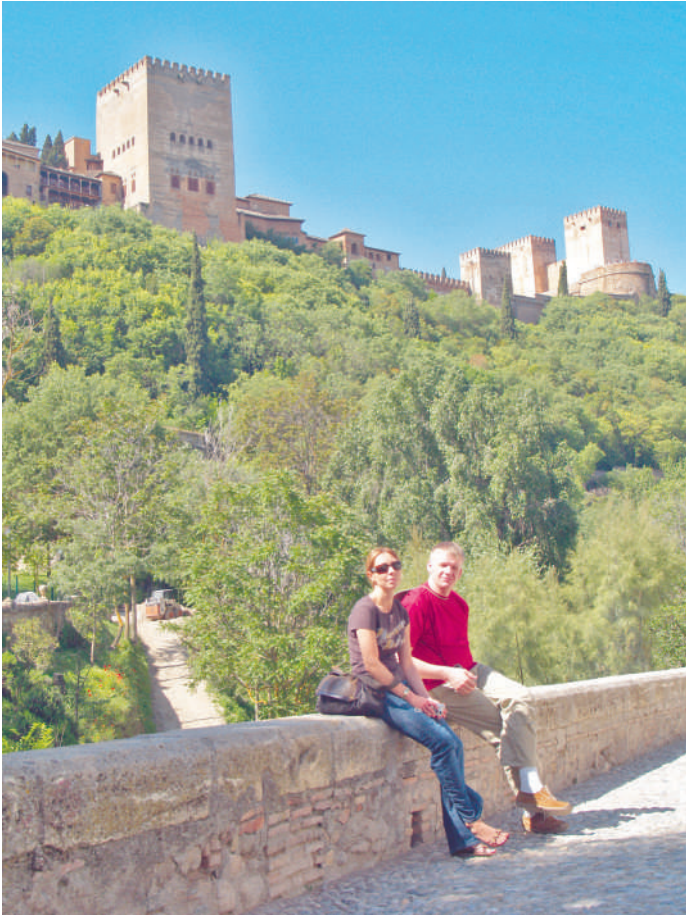
Eduardo nos traslado a la Creatividad desde el conocimiento

Descansitos para refrescar los cuerpos
y las mentes

Para finalizar las jornadas; Sorpresas,
Improvisación, Creatividad, Felicidad,
Capacidades Diferentes y Mucho Arte.
Agradeced@s a tod@s



II JORNADAS SOBRE CREATIVIDAD, INTERCULTURALIDAD Y DISCAPACIDAD Ó CAPACIDADES DIFERENTES



Natalia, Andrey y Svetlana explicaron a Víctor miembro de Capacit@rte, distintas teorías sobre Culturología y los detalles del Festival Proteatro de Rusia.

Objetivo del Festival:

*El apoyo de la creación teatral a las personas con y sin discapacidades. Existen muchos terminos que sirven para describir a las personas discapacitadas, pero creemos que la definicion mas adecuada y que refleja mas la principal esencia de esta situacion, es “una persona con particularidades en el desarrollo”. Estas personas por su nacionalidad, por su naturaleza biologica y genetica tendrian que ser miembros de pleno derecho de la sociedad, pero todavia quedan excluidas de ella. La cantidad de tales personas aumenta más y más, ellos viven fuera de los vínculos entre ellos mismos, pero ellos son muy parecidos. Ellos ven el mundo de otra manera, actuan dentro de este mundo de una manera incomprensible para nosotros, ellos crean **un arte especial**. Nos interesamos mucho por la creatividad y el desarrollo de los teatros con la participacion de los artistas con discapacidad en España y y esperamos que el intercambio de nuestras experiencias sirva al desarrollo de los teatros especiales en Rusia y a nuestra proxima colaboración.*

Resultados

Invitamos a participar en nuestra conferencia práctico-científica “Fenómeno del arte especial y la cultura contemporánea” que se celebrará en el apartado de la preparación del Tercer festival de teatros especiales “Proteatro”, los días 21-22 de Septiembre del año 2007 en Moscú.

Tam bien invitamos a participar en el tercer Festival de teatros especiales “Proteatro” que se celebrara los días 24-30 de Septiembre y ser el fotografo oficial de nuestro Festival.

Tambien llevamos a Natalia, Svetlana y Andrey a la Alhambra



FIESTA FIN DE TALLERES



para acabar el curso 2006 -2007 de talleres de Arte, Pintura, Fotografía y Arte Escénico, Llamamos la fiesta más sana, floreciente y colorida de la zona. Usuari@s, Amig@s, Familiares y Soci@s, disfrutamos mogollón.

Para el próximo Curso 2007-2008 Capacit@rte amplía sus instalaciones y utiliza instalaciones de la ciudad para desarrollar sus actividades.



FIESTA FIN DE TALLERES

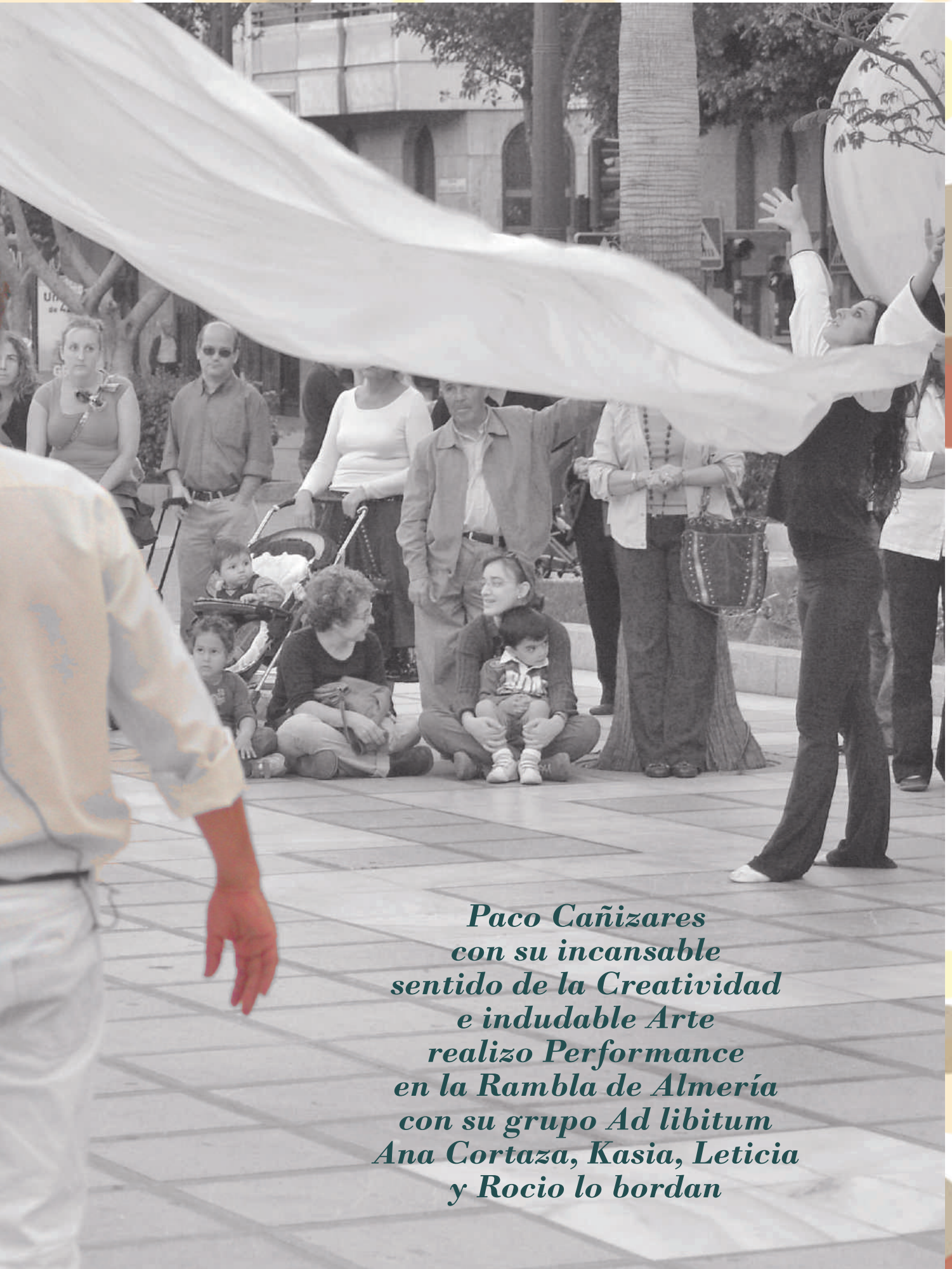
Especial Agradecimiento a A toda Vela, por confiar en nuestras actividades Culturales y Artísticas, a sus usari@s, familiares, voluntari@s y al Gran Equipo que trabaja en esta asociación



*Buen rollo, Alegría
Fiesta, Piñata, Arte
y Personas Geniles*







***Paco Cañizares
con su incansable
sentido de la Creatividad
e indudable Arte
realizo Performance
en la Rambla de Almería
con su grupo Ad libitum
Ana Cortaza, Kasia, Leticia
y Rocio lo bordan***

Actividades Paco Cañ

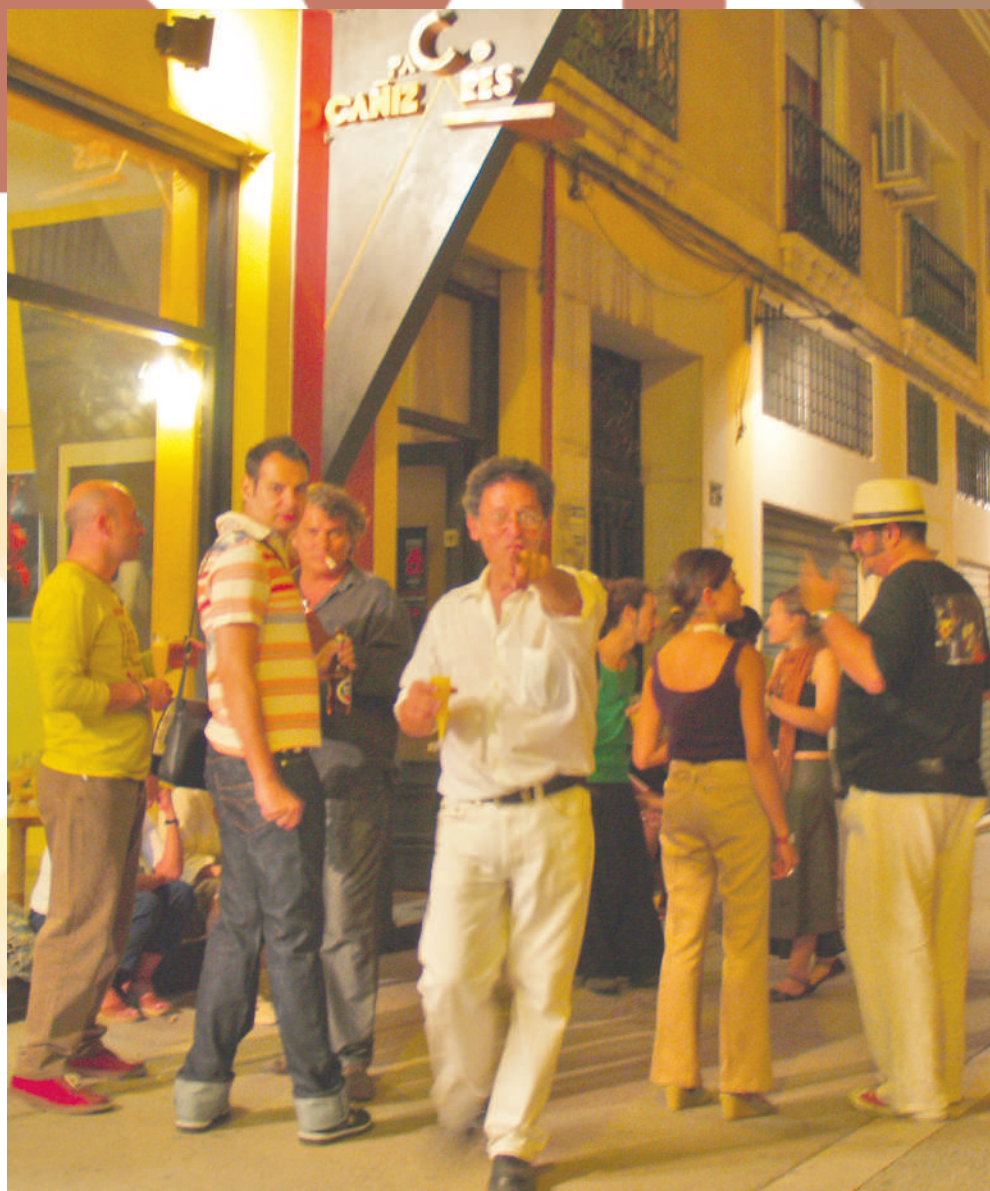


izares y Ad libitum



Actividades Paco Cañizares y Co.





*y sin perder el ritmo,
el Sr. Cañizares, inaugura
la Exposición fotográfica
"En Clave de Jazz" por
Ovidio Cotarelo.
Ampliando así la oferta
cultural de nuestra ciudad*

*Fuimos diferentes personas
las que disfrutamos de
esta exposición variada
y con toques de Genialidad*



Actividades Paco Cañizares y Ovidio Cotarelo

“EN CLAVE DE JAZZ” es el título de la exposición fotográfica, a cargo de G. Cotarelo.

9 plotter 25X70, 3 fotos sobre lienzo, 1 foto sobre aluminio y 22 Imágenes en impresión fotográfica de alta calidad, todas ellas de música, mezclando el blanco y negro con el color hacen de esta exposición un homenaje al retocado fotográfico tradicional.

El pasado Sábado 9 de Junio a las 20:00h se inauguró. A través de esta exposición Cotarelo recoge y hace honor a su tradición familiar, la fotografía y el jazz, estilo de música que tantos buenos momentos le ha proporcionado. Esta exposición se pudo visitar hasta el 28 de junio.

Capacitarte invitó a tod@s las personas interesadas en la fotografía, a la Inauguración de la 1ª exposición que se realiza en el local de Paco Cañizares.

Calle Padre Luque nº25.

El local de Paco Cañizares es un espacio alternativo y accesible donde se realizaran distintas exposiciones y actividades culturales. Y donde Capacit@rte desarrolla desde hace meses el Taller de Arte Escénico.



Ovidio Cotarelo

Gran Amigo de Paco, se conocieron por el mundo de la moda, fueron 2 diseñadores de vanguardia, de los 8 modistos seleccionados, junto Victorio y Luchino, Creativos Freedom... para realizar las primeras pasarelas de Cibeles.

Adelantándose a su tiempo, no a su ritmo,

Ovi, creó una moda sin definición de sexo, ropa estampada con pinturas de artistas andaluces

Ketty Pazzo era la tienda de ropa en la que Ovidio, creaba y vendía su ropa. En este momento el señor de la imagen, se ha centrado en la fotografía y es fotógrafo oficial del festival de Jazz de la Costa, en Almuñecar



Actividades de la Duda



La duda teatro

www.ladudateatro.com

Actividades de la Duda

«LA DUDA TEATRO» es un colectivo teatral que está funcionando como tal desde 1.991 pero recoge la experiencia y las iniciativas que algunos de sus miembros han desarrollado desde 1.984 en los diversos grupos teatrales de los que han formado parte («Pompón de Jabón», «La Traka S.A.», «Teatro de la Escuela de Artes», etc.).



Pero con el nacimiento de «LA DUDA TEATRO» no se persigue, solamente, un nuevo nombre para un grupo de teatro sino que se convierte en un cambio cualitativo en el modo de concebir la actividad teatral y en la búsqueda de nuevas formas de abordar el hecho creativo en sí; por ello, el Colectivo La Duda nace como un colectivo muy amplio que incluye personas que trabajan e investigan en las diversas ramas de las manifestaciones artísticas, creativas y/o de dinamización colectiva (teatro, música, artes plásticas, decoración, animación sociocultural . . .).

Para conocer los orígenes de «LA DUDA TEATRO», hay que remontarse a 1.984, año en que dos de sus miembros más antiguos (Sonia Vizcaino y Nono Cañizares), crean el grupo de teatro «POMPÓN DE JABÓN», con el que ponen en escena los siguientes espectáculos:

- * FANTASÍA EN PELIGRO: adaptación teatral de la obra «La Historia Interminable, de Michael Ende.
- * LAS AVENTURAS DE COLETA: adaptación teatral de la obra «Coleta La Poeta», de Gloria Fuertes.
- * EL JARDÍN DEL GIGANTE: adaptación teatral de la obra «El Gigante Egoísta», de Oscar Wilde.

En estos tres espectáculos, para la puesta en escena se utiliza la técnica del títere combinada con el trabajo actoral.

+ info. www.ladudateatro.com



Actividades de la Duda

Así llegamos a 1.987 en que los miembros de «POMPÓN DE JABÓN», en compañía de algun@s integrantes de los grupos «Rambla», «Hierba Buena» y «Máscara», crean el grupo de teatro de calle «LA TRAKA S.A.», que más tarde pasaría a llamarse «LA TRAKA Y POMPÓN DE JABÓN». En esta nueva etapa, el grupo se centra en el Teatro de Calle y Pasacalles, poniendo en escena los siguientes espectáculos:

* **CALLEJEANDO:** Pasacalles mediterráneo repleto de personajes muy, muy populares, con música en directo, gigantes, efectos pirotécnicos y una gran dosis de participación de los espectadores.

* **UN EXTRAÑO VISITANTE:** Un espectáculo de Teatro de Calle, lleno de humor y en el que uno de los elementos más importantes es la implicación del público que resulta imprescindible para el desarrollo del montaje: «científicos locos, investigadores de pacotilla, técnicos aeroespaciales de dudosa procedencia e incluso un extraterrestre; ¿tendrá éxito esta misión, en la que se han volcado las grandes superpotencias mundiales? Sólo «LA TRAKA Y POMPÓN DE JABÓN» tienen la respuesta a este enigma. »



Llegado este momento (estamos ya en 1.991), desaparece el grupo «LA TRAKA Y POMPÓN DE JABÓN», dando paso a lo que fue, y sigue siendo, «LA DUDA TEATRO». Desde entonces, además de numerosas obras de Teatro de Calle, el grupo ha montado otros muchos espectáculos con formato de acciones teatrales de menor duración, que se han utilizado para participar en:

* “Espectáculos-Pasarelas de Moda” del creador y diseñador de moda PACO CAÑIZARES.

* “Presentaciones de libros” y actividades literarias de JUAN J. CEBA, DOMINGO NICOLÁS, JULIO A. EGEA...

* “Actividades conmemorativas” organizadas por otros colectivos (Grupo Ecologista Mediterráneo, Plataforma de Apoyo a Latinoamérica, Asamblea de Mujeres, Comité Anti SIDA, Centros de Educación de Personas Adultas, Asociaciones de Vecinos...).

* “Performances” para salas y discotecas...



Actividades de la Duda



En la actualidad, la compañía de teatro profesional La Duda, está compuesta por un gran número de personas que irradian energía, creatividad, ilusión, ganas, y mucho Arte en sus espectáculos.

Para la próxima temporada, preparan una representación con texto de creación propia, con aires medievales, mucha percusión, fiesta y mensaje.



Los Hermanos Marx

Humor, Arte y Capacidades Diferentes

Adelantándose a su tiempo, son un ejemplo de Humor, Arte y Discapacidad, o Capacidades Diferentes. Aunque disfrutaron de largas y variadas carreras en la farándula, son mejor recordados por sus películas de comedias anárquicas de la década de 1930. Sus animadas interpretaciones físicas y verbales, cultivadas en el vaudeville y etapas de Broadway, han demostrado una influencia enorme en generaciones posteriores de cómicos.

La marca esencialmente irreverente del humor de los Marx nunca disfrutó de la extendida atracción de Chaplin y otros cómicos mudos, ni de la popularidad de taquilla de talentos menos influyentes como Abbott y Costello. No obstante, un afecto folklórico por su memoria, la idiosincrasia personal (especialmente la de Groucho) ha penetrado en la cultura popular Americana, gracias a la revitalización frecuente de sus películas y a una nunca-terminada corriente de imitadores.

Las limitaciones de la primera tecnología de sonido forzaron a los Marx a recortar su estilo de comedia energética y propensa a un diálogo improvisado, el público cinematográfico aceptó la marca del grupo de comedia caótica.

Cada uno de los cuatro hermanos se volvió identificable por su propia persona:

Groucho, siempre el dirigente del grupo, lucía un mostacho pintado de gris, llevaba un puro, y era retratado como un trepador social sin tacto que cantaba y lanzaba juegos de palabras, insultos y absurdos non sequiturs a cada interlocutor;

el pianista Chico (pronunciado chick- o, debido a su afición a las mujeres)

calaba un puntiagudo sombrero con desiguales ropas y hablaba con un exagerado acento italiano; **Harpo**, con peluca roja y gabardina llena de remiendos, fue el payaso aññado que nunca habló en ninguna película pero que encantaba con sus solos de arpa; y **Zeppo** fue el triste personaje de un hombre sincero que sólo a veces obtenía a la chica.



El grupo (excepto Zeppo) fue recogido por el estudio del glamour, Metro-Goldwyn-Mayer, que refunde al incorregible grupo y adaptó a los hermanos como figuras más simpáticas y ofreció historias de amor para llamar la atención de audiencias menos enamoradas del humor destructor del grupo. Con estos elementos, valores más clásicos de producción, el regreso de Kaufman y Ryskind, soportando un mejor lanzamiento, la inclusión del gran complemento cómico de Groucho Margaret Dumont, y la larga precomprobación del material.

Los dos filmes de Thalberg, Una Noche en la Opera "A Night at the Opera" (1935) y Un Día en las Carreras "A Day at the Races" (1937), revivieron su popularidad.

En 1937 marcó el fin del buen hacer de las películas de los Marx. El maduro grupo hizo tres comedias planas en la MGM: Una Tarde en el Circo "At the Circus" (1939), Los Hermanos Marx en el Oeste "Go West" (1940) y Tienda de Locos "The Big Store" (1941).

En los 1950, cada uno de los tres hermanos continuó trabajando independientemente en radio, TV y cine, con Groucho permaneciendo como el más exitoso, debido a su largamente emitido show humorístico de radio/televisión Apuesta Usted Su Vida "You Bet Your Life" (1947-61). Los tres aparecieron en papeles separados en La Historia de la Humanidad "The Story of Mankind" (1957) de Irwin Allen y estuvieron brevemente reunidos en un telefilme emitido, El Increíble Robo de la Joya "The Incredible Jewel Robbery" (1959). Incluso después de que Chico y Harpo murieran, Groucho continuó escribiendo y apareciendo en TV. Aceptó un Oscar honorario para los Hermanos Marx en 1974, tres años antes de su muerte.



I Jornada Intercultural

El día 16 de junio de 2007, se celebró la I Fiesta Intercultural en el palmeral del Paseo Marítimo, en un día ventoso y soleado, típico de nuestra ciudad, Las asociaciones "ANDALUCÍA ACOGE-ALMERÍA" "COLEGA ALMERÍA", "ECOLOGISTAS EN ACCIÓN", CRUZ ROJA... le pusieron Color y Ritmo. Capacit@rte participó con una exposición fotográfica de miembros de la asociación.



Distintos Talleres organizados por estas asociaciones, desarrollaron diferentes actividades, siempre relacionados con la tolerancia, solidaridad y las buenas vibraciones.

Una increíble degustación de comida tradicional de Marruecos, Senegal... dieron fuerzas para continuar la tarde.

Derrochando Capacidades todas las personas que participamos en este día disfrutamos de buena compañía y mucho Arte.



1 Jornada Intercultural

“ANDALUCÍA ACOGE-ALMERÍA” brindó la oportunidad a “Artes y a partes” de expresarnos con la performance “Element@s”. En esta ocasión participamos Amparo, Araceli y Silvia, representando los continentes de los colectivos de inmigrantes más significativos en nuestra provincia a través de los elementos Aire (Asia-Araceli), Agua (Sudamérica-Amparo) y Fuego (África-Silvia). El objetivo de la performance era el de desarrollar el proceso de integración desde la definición de cada cultura, pasando por el rechazo, la observación, el aprendizaje, la aceptación y finalmente la integración de culturas diferentes. La opción de los elementos vino de la idea de expresar desde la esencia de la vida, de lo más puro, lo que nos define a todos y por tanto todos compartimos. Todo esto se realizó partiendo de la improvisación como medio espontáneo de expresión y manteniendo una comunicación constante entre las componentes del grupo. La idea de bailar en la calle y no en un escenario era ideal para hacer partícipe al público en el proceso de integración, y así fue.



“Artes y a partes” surge de la iniciativa de un grupo de personas motivadas por un mismo deseo: el deseo de bailar. Todo empezó un miércoles en el polideportivo de las Almadrabilas, donde varias personas nos reunimos como cada miércoles a las 21:30 para dar rienda suelta a la imaginación a través de talleres de todo tipo: danza, expresión, masajes, yoga, meditación...y todo esto como una iniciativa popular, totalmente espontánea, abierta, gratuita y **por amor al arte.**



La danza, así como cualquier otro medio de expresión artística, es una herramienta fundamental para el desarrollo personal; no solo es un medio de expresión, es también una manera de crecer, de experimentar, de sentir, de sanar. La danza ofrece el componente de la creación colectiva y la relación con el grupo. A través del movimiento, el contacto corporal y la comunicación sensorial, creamos un sentido de pertenencia al grupo. La posibilidad de sentirnos parte de una colectividad facilita nuestra integración en la sociedad.



ESCUELA DE BAILE PASO A PASO



Guille Rodríguez Sánchez

es la Creadora y Directora de la Escuela de Danza Paso a Paso.

Su proyecto comenzó, como escuela de danza y café-teatro en 1.998 en la zona del Zapillo, en 2.001 se especializó en la danza que es a lo que se dedica en la actualidad.

Se inició en el mundo de la danza en el conservatorio, más adelante viajó a Barcelona para indagar en alternativas en la danza y traer ideas novedosas.

Clasico, Español, Flamenco, Funky, Jazz, Afro, Oriental... son algunas de las modalidades que ofrece hoy por hoy su academia

La Escuela celebró el miércoles 4 de Julio, la Gala-Festival de fin del curso 2006-2007.

Esta Gala tuvo lugar en el Auditorio Municipal Maestro Padilla y en ella se pudo ver un Gran Espectaculo de Danza, Baile Muy Variado y un derroche de energía, que se transmitió a todo el espacio. Padres, Madres, Abuel@s, amig@s, Conocid@s,... y amantes del Arte pudimos presenciar el trabajo que han desarrollado las profesoras y las alumnas.

Una velada inolvidable llena de Ilusión, Alegría, Nervios y mucha Felicidad. Enhorabuena!!



PASO A PASO



Es la tercera vez que se celebra esta Gala de Gran Formato.

Kasia, Amparo, M^a del Mar y Guille, profesoras de la Escuela, junto con alumnas de edades entre 4 y 50 años, hicieron que nos trasladásemos a diferentes países mediante el baile.

Dejando en los espectadores un poco de cada movimiento.

Las Clases comienzan en Septiembre.
+ info: guillehicham@hotmail.com



ESCUELA DE BAILE PASO A PASO



Tlf: 626-22-44-26



EXPOSICIÓN FOTOGRÁFICA EN MECA

"LA AVENTURA CON EL OTRO" Leo Simoes

El aspecto, el carácter y la forma de vida de las personas han ejercido siempre una intensa fascinación que ha generado el deseo de dar a esas sensaciones un carácter permanente: el retrato.

El retrato constituye el método con el que cuenta la fotografía para buscar respuestas mediante la expresión del rostro y la rigurosa organización de los rasgos, que expresan y representan la verdad del modelo y su relación con el mundo y con la vida de la misma manera que la ha sentido el fotógrafo. Su práctica se encuentra ya en los inicios de la fotografía donde destaca la labor realizada por los fotógrafos ambulantes, los fotógrafos comerciales de los estudios, los primeros retratos psicológicos, el retrato popular presentado por la fotografía academicista o la obra documental.

El retrato es lo contrario de la imagen tomada *à la sauvette*, a escondidas, subrepticamente.

No se reduce a instantes fugaces e instantáneas espontáneas: exige preparación, reflexión y aplicación.

El retrato pone en relación dos individualidades en una misma intimidad. Para realizar un retrato es necesario requerir y obtener la atención del modelo. Hay que alcanzar además una sintonía, que llegue a convertirse en complicidad, con la persona fotografiada. Un buen retrato es siempre fruto de una recíproca disponibilidad.

Desde el 29 de junio al 27 de julio disfrutamos del trabajo de Leo en MECA Mediterráneo Centro Artístico, este espacio se creó en el año 1989 con el objeto de promover y difundir el Arte Contemporáneo. Con este fin ha ido desarrollando a lo largo de su trayectoria todos sus trabajos, organizando y participando en exposiciones, bienales de arte, encuentros, talleres y ferias, nacionales e internacionales. Asimismo MECA Mediterráneo Centro Artístico ha realizado en numerosas ocasiones programaciones y montajes de exposiciones en distintas salas y espacios de arte. Todos estos eventos tienen como base una serie de principios considerados casi exclusivos dentro de MECA, LA CALIDAD y LA TOLERANCIA. Esto supone fomento de las nuevas tendencias artísticas, ayuda y promoción a los jóvenes artistas, colaboración con otras entidades tanto públicas como privadas y sobre todo lo que prima es el carácter de INTERES PÚBLICO de sus actividades. Contamos con un equipo técnico y de gestión profesional que realiza distintas funciones para llevar a cabo la promoción, coordinación y difusión del Arte. También destacamos la función de asesoramiento que prestamos a los artistas y profesionales del arte que nos lo soliciten. Jamás hemos escatimado esfuerzos para que nuestro trabajo final sea garante de la calidad. Destacamos algunos de sus últimos trabajos como ALBIAC, Bienal Internacional de Arte Contemporáneo Parque Natural Cabo de Gata Níjar Almería 200 o el programa de exposiciones de Arte Contemporáneo ARTE GIRA 07 en Viator, Arboleas, Fiñana y Carboneras, así como sus 5 ediciones de los Programas Ciudad de Almería.



SERVICIOS DE MECA

Programa Multimedia, Visitas guiadas, Encuentros, Departamento de prensa Límite Arte, Gestión e Información documental de autores, Actividades paralelas, Organización de programas y eventos culturales, Proyecto Red y Net, Ediciones MECA. + info: artemeca@supercable.es



EXPOSICIÓN FOTOGRÁFICA EN MECA

"LA AVENTURA CON EL OTRO" Leo Simoes

Tratamiento fotográfico y conceptual

Esta serie toma como punto de partida las relaciones humanas. La imagen que nos creamos del otro y con la cual convivimos. Documenta al grupo de personas que participan en mi realidad cotidiana y resalta *mi* relación con ellos. La visita a mi domicilio como espacio íntimo y el patio-estudio como escenario para los retratos, son la fórmula del trabajo.

Propósitos

- Rescatar a los seres humanos fotografiados de la condición de masa para dotarles de la categoría de individuos particulares.
- Capturar el espíritu y la esencia de otro ser humano.
- Sondear la dimensión humana.
- Aislar a las personas olvidando la acción y reflejar su interior.

La serie la constituyen personas que conozco por un motivo u otro.

El punto de partida son las relaciones humanas, el trato mutuo, la imagen que nos creamos del otro y con la cual convivimos.

La relación mantenida crea una imagen en la conciencia,

La aventura con el otro traslada mi imagen al estudio, y así, el recuerdo salta de mi mente al espectador.



Leo Simoes Durango (1968)

En 1988 adquiere su primera cámara réflex. Sus familiares y amigos aparecen en las imágenes iniciales hasta que en 1990 viaja a París y regresa con las primeras fotografías de la serie **Encuentros**. Antes de abandonar su localidad natal en 1993, desempeña varios empleos: técnico en el laboratorio fotográfico de una agencia de publicidad; fotógrafo en un estudio publicitario; reportero gráfico para el diario El Correo... Se instala en Cáceres y allí comienza a trabajar en vídeo y televisión. Trabaja como operador de cámara en distintas productoras dando cobertura a las principales agencias y cadenas de televisión, realizando programas institucionales y documentales. También dirige y produce los cortometrajes **Villa José** y **La vida perra**. Durante 1997 y 1998 se presenta en Cáceres y Badajoz una primera selección de la serie **Encuentros**. En 1999 produce y realiza las publicaciones fotográficas **Paseo por la Lejanía** y **Mañana en el Sáhara**. Ambos proyectos se complementan con sendas exposiciones fotográficas presentadas en las principales salas de exposiciones de Extremadura. Además se muestran en Madrid y en varias localidades portuguesas. En su último año en la comunidad extremeña realiza **Con 5 sentidos**, encargo de la Consejería de Cultura de la Junta de Extremadura presentado en el Museo de Cáceres en 2002. La muestra se exhibe también en Badajoz y en Castelo de Vide en Portugal. Durante 2002 viaja por distintas ciudades de España y el Reino Unido. Finalmente se instala en Granada donde trabaja como operador de cámara como corresponsal de la agencia Europa Press. En 2006 realiza el proyecto **La aventura con el otro**, presentándose por primera vez en Andalucía en MECA Mediterráneo Centro Artístico de Almería y posteriormente pasará a varias localidades del País Vasco. En la actualidad desarrolla varios proyectos fotográficos y paralela mente imparte distintos talleres.

+ info www.leosimoes.com - info@leosimoes.com



EL EXISTENCIALISMO DE SIMONE DE BEAUVOIR

En este artículo pretendo hacer un pequeño esbozo de la vida y la obra de una autora esencial en la historia del siglo XX: Simone de Beauvoir. Esencial, además de por su pensamiento filosófico, por ser la primera escritora que desarrolló toda una teoría feminista moderna, gracias a la publicación en 1949 de *El segundo sexo*. Dejando a un lado su producción literaria, ella también sufrió la ideología patriarcal en sus propias carnes. Y, así, en su obra autobiográfica *Memorias de una joven formal* en la que expone sus primeros años de vida, desde su infancia hasta su relación con los intelectuales de la época, se puede ver como la joven autora lucha desde el comienzo por alejarse de la moral burguesa propia del entorno cerrado y asfixiante en el que había crecido para liberarse de la sociedad patriarcal y encontrar su identidad. Fue una mujer brillante, una gran pensadora del siglo XX y, sin embargo, apenas se conoce su producción literaria y su pensamiento intelectual. Ella misma es víctima de esa sociedad que condena, conocida sobre todo por su relación sentimental e intelectual con el filósofo Jean Paul Sartre, pocos conocen la verdadera trascendencia de su obra. Y en ella misma se ha mantenido la expresión tan extendida de “detrás de un gran hombre, hay una gran mujer”. Si preguntamos a nuestro alrededor, seguro que todo el mundo conoce más o menos a Sartre, en cambio, pocos son los que saben de la existencia de Simone de Beauvoir. Ella no fue una gran mujer por estar al lado de un gran hombre, sino que fue una gran mujer en sí misma, por sus ideas, por su lucha y por su compromiso social. Su obra se incluye dentro de la llamada crítica feminista francesa que pretendía reelaborar las teorías de Freud para desmontarlas. Según esto, Freud decía que la mujer sufría la llamada “envidia del pene”. La niña se identifica como mujer cuando se da cuenta de que carece de pene, por tanto, se define negativamente y le produce el llamado “complejo de castración”. El resultado de esto es que las mujeres se consideran a sí mismas como hombres castrados. Simone propone en esta extensa obra descomponer y redefinir la historia. En la primera parte se dedica a desmontar los mitos que numerosos intelectuales, pensadores y escritores han creado en torno a lo femenino. En este sentido podemos destacar la visión de los poetas que consideraban a la mujer casi como un dios, un ser sobrenatural, místico y elevado. Paralelamente a esta idea de lo divino, surge el mito de la Madre Naturaleza. La mujer, como símbolo de la fertilidad es el germen de todo, es la naturaleza, es la tierra, es la madre. En definitiva, lo es todo. Esta imagen tan idealizada no es, sino, un juego más de la sociedad machista y patriarcal a la que se enfrenta la autora. Así nos dice que la mujer es la poesía en sí, es lo sublime, es decir, es la poesía concebida para y por el hombre. Pero nunca han dicho que la mujer es también la poesía para sí misma. Es decir, que además de objeto es sujeto. Y puede ilustrar muy bien esta idea la siguiente cita de la autora: “Ella es Todo: Verdad, Belleza y Poesía: una vez más todo bajo la imagen del Otro. Todo excepto ella misma”. Y añade más adelante: “las mujeres no son ni ángeles, ni demonios, ni esfinges, sino seres humanos a quienes una serie de estúpidas costumbres han reducido a la semiesclavitud”. El valor de la obra estriba precisamente en que desmonta los mitos para llegar a la conclusión de que la mujer no es un “otro” sino un ser humano, y como tal debe ser tratado.

En este sentido hay que destacar que su visión del feminismo se encuentra dentro del socialismo. Ella consideraba que el advenimiento del socialismo bastaría para poner fin a la opresión de la mujer y por tanto se declaraba socialista, no feminista. Sólo fue más tarde cuando se definió abiertamente como feminista. Ella pensaba que los dos sexos constituyen dos clases sociales. Y explica que es cuando surge la propiedad privada cuando aparecen los problemas entre ellos. El hombre se dedica entonces al trabajo de la tierra pero recurre al servicio de otros hombres, a quienes reduce a la esclavitud. De igual modo la mujer será otra esclava. En este caso, una esclava al cuidado del hogar de la que el hombre es propietario y dueño. Y esta opresión social la explica en términos de opresión económica y dice: “la mujer sólo podrá ser emancipada cuando tome parte en gran medida social en la producción, y el trabajo doméstico la reclame en medida insignificante. Y esto no ha sido posible hasta la gran industria moderna, que no sólo admite el trabajo de la mujer en gran escala, sino que lo exige formalmente...”. En este punto, hay que añadir que Virginia Woolf planteaba algo similar en su obra *Una habitación propia*. Referido a la creadora, Woolf expone en este ensayo que sólo podrá desarrollar su capacidad intelectual aquella mujer que “posea una habitación propia”, una casa, un lugar propio donde poder pensar y esto sólo lo conseguiría sin depender económicamente del marido.

Hay que destacar de esta autora que fue, junto con Sartre, una figura importante de la filosofía existencial. Por ello, en el segundo tomo, “la experiencia vivida”, Simone de Beauvoir deja a un lado los mitos que en torno a lo femenino ha creado la historia, y pasa ahora a preocuparse por la vida misma, por la existencia de la mujer desde la infancia hasta que llega a la madurez. Analiza cómo la vida de la mujer ha sido siempre organizada en torno a la del hombre. Y éste ha sido el creador de la otra, haciendo de ella un ser sin presencia o con una única presencia, siempre a través de él. En esta segunda parte, la autora reflexiona sobre qué debe hacer la mujer moderna una vez conseguidas las reivindicaciones iniciales. Después de tener el derecho al voto, poder ir a la universidad e independencia económica, ¿qué le queda aún por conseguir a la mujer? Y la respuesta es clara: ser ella misma, por ella misma, no en función del hombre. Liberarse de prejuicios y este reotipos y ser auténticamente libre. Constituirse como ser humano y como igual al hombre, y enfrentarse junto a él a la existencia ya que como dice la autora “en los dos sexos se realiza el mismo drama de la carne y del espíritu, de la finitud y latrascendencia. Los dos son roídos por el tiempo y acechados por la muerte, tienen una misma necesidad esencial del otro, y pueden extraer desu libertad la misma gloria”.

PARA SABER MÁS...

- Caso, Ángeles, *Las olvidadas*, Barcelona, Planeta, 2005
 De Beauvoir, Simone, *El segundo sexo* (tomos I y II), Buenos Aires, ediciones Siglo Veinte, 1987.
 De Beauvoir, Simone, *Memorias de una joven formal*, Barcelona, Circulo de lectores, 1993.
 Woolf, Virginia, *Una habitación propia*, Barcelona, Seix Barral, 1997.



Este artículo trata de una escritora feminista y existencialista llamada Simone de Beauvoir.

No pretendo con mis palabras hacer apología del feminismo sino dar a conocer a una escritora muy importante para el siglo XX, una autora que casi nadie conoce o, si la conocen, es por su relación con otro escritor, Jean Paul Sartre. Pues bien, además de ser la amante y compañera de Sartre, Simone de Beauvoir fue una de las intelectuales más importantes y comprometidas del siglo XX. Una mujer que rompió estereotipos y que vivió según sus ideas. Su ensayo feminista no pretende separar a hombres y mujeres, sino unirlos de una vez por todas. Me gustaría dejar claro que el feminismo no es el machismo desde el otro lado, y que tampoco pretende diferenciarnos de los hombres y luchar contra ellos, sino de luchar con ellos, por un objetivo común: la felicidad y la libertad.

Esa es la gran trascendencia de esta obra y la idea que me gustaría transmitir. Todos somos seres humanos y tenemos las mismas preocupaciones, las mismas alegrías, las mismas desdichas, y, además, estamos igual de perdidos en este mundo: hombres y mujeres. Por otro lado, la mujer ha sido y aún continúa siendo la gran desconocida. Fue desde la más remota Antigüedad la rara, la loca, la enferma, la diferente. Ella tenía y sigue teniendo a los ojos de muchos capacidades diferentes o, peor aún, no tenía ninguna capacidad. Por eso fue relegada a la oscuridad, ella era diferente al hombre y era peligrosa, debía permanecer en silencio. De igual modo, en la actualidad, aún se siguen silenciando a las personas con capacidades diferentes. Tenemos que tomar conciencia por todos y todas, capacitados o con capacidades diferentes. Entender el por qué de ciertos movimientos, entender el por qué de la filosofía feminista y hacer que la historia salga a la luz. Como dice Safo de Lesbos: "Os aseguro que alguien se acordará de nosotras en el futuro". Yo podría decir: "os aseguro que alguien se acordará de nosotras y nosotros en el futuro".

Para ilustrar este tema, he aquí una buena selección de citas surgidas en diferentes épocas:

"El arte es ajeno al espíritu de las mujeres,

pues esas cosas sólo pueden realizarse con mucho talento,

cualidad casi siempre rara en ellas". Boccaccio.

"Es el sexo (femenino) envenenó a nuestro primer padre,

decapitó a Juan Bautista y llevó a la muerte al valiente Sansón.

¡Ay de ese sexo, en el que no hay temor, ni bondad, ni amistad,

y al que hay que temer más cuando se le ama que cuando se le odia

Geoffroy de Vendome.

"En cuanto una mujer se aparta

del camino normal que ha sido trazada para ella,

se convierte en una especie de monstruo". Madame de Genlis.

"Las mujeres deben permanecer calladas en las iglesias,

pues no les corresponde a ellas hablar, sino vivir sometidas,

como dice la Ley", San Pablo.

"Los que insultan a las mujeres por envidia son hombres

indignos que, habiendo conocido a muchas mujeres

de mayor inteligencia y de más noble conducta que la suya,

sienten hacia ellas amargura y rencor", Cristina de Pisan.



SALUD Y ENERGÍA

HIDROTERAPIA FUENTE DE VIDA

El agua es el líquido más común en el planeta y también en tu cuerpo. Ha sido utilizada durante mucho tiempo, como tratamiento natural de diversos padecimientos tanto físicos como emocionales.

La hidroterapia, nombre por el que se le conoce, se puede aplicar a todo el cuerpo o a algunas de sus partes, utilizando agua a temperaturas variadas. Puede contribuir a la curación de las enfermedades más diversas, a través de la presión ejercida sobre el cuerpo y de los baños simples, o con la adición de determinados productos.

El efecto terapéutico de la hidroterapia se logra porque el agua actúa sobre el metabolismo, el sistema nervioso y la circulación sanguínea.

Se dice que el máximo provecho se obtiene al utilizarla regularmente. De acuerdo con algunas creencias, el tratamiento a partir del agua "no sólo es capaz de purificar el cuerpo, sino también el espíritu".

Entre los beneficios más importantes de esta terapia se encuentran:

Disminuye los dolores articulares. Mejora la circulación sanguínea. Retarda el proceso de descalcificación ósea. Tonifica los músculos y favorece la flexibilidad. Incrementa la capacidad respiratoria y mejora la oxigenación de la sangre. Refuerza la actividad intelectual y contribuye al equilibrio psicoafectivo

Flotar en el mar ayuda a mejorar el sueño, aliviar el estrés, ayuda a las personas que padecen hipertensión o artritis, y ¡hasta se dice que rejuvenece!

Los baños que más recomiendan los especialistas, para revitalizar la piel, fortalecer los tejidos y ganar tonicidad, son los de agua fría, aunque no son los únicos benéficos. También son muy buenos los de agua de mar, los de sales o jabones de baño relajantes, los de agua templada, de chorro y los de hierbas aromáticas entre otros.

¿Qué tipo de baño es bueno para cada padecimiento?

Los especialistas recomiendan:

Para la hipertensión: Agua caliente aplicada en los brazos y tibia para los pies.

Para la anemia: La aplicación de baños de agua tibia en pies y brazos, y agua fría en el pecho y la espalda.

Para las hemorroides: Baño frío de asiento, también funciona usar una compresa de agua fría en la región lumbar.

Para la osteoporosis y el reumatismo: Los baños de agua de mar por su alto contenido de calcio y magnesio. Baños de agua caliente.

Para la sinusitis: Baño frío.

Para las várices: Alternar agua fría y caliente en las piernas. También son muy recomendados los baños de mar.

Como si fuera poco, lo estudiosos del tema afirman

que la verdadera fuente de la juventud está en el agua.

Así que no te limites, toma esos dos litros de agua diaria

que se recomiendan y cada vez que puedas,

date un baño en la playa, sumérgete en la ducha....

¡Tu cuerpo te lo agradecerá!



SALUD Y ENERGÍA

"MANTRA"

¿Qué son los mantras?

La palabra mantra proviene del sánscrito *man*, que significa mente, y *tra*, que tiene el sentido de protección, y también de instrumento. Los mantras son recursos para proteger a nuestra mente contra los ciclos improductivos de pensamiento y acción. Aparte de sus aspectos vibracionales benéficos, los mantras sirven para enfocar y sosegar la mente. Al concentrarse en la repetición del sonido, todos los demás pensamientos se desvanecen poco a poco hasta que la mente queda clara y tranquila.

¿Cómo funcionan?

Los mantras emplean los mismos canales subliminales que la música y los anuncios publicitarios, aunque con intenciones mucho más benéficas. No es necesario intelectualizar el "significado" o la simbología del mantra para que su sonido ejerza sus efectos sobre nosotros. El ritmo sonoro funcionará en el plano inconsciente y acabará por saturar los pensamientos conscientes, lo cual a su vez, afectará a los ritmos. De hecho, parte de la magia del mantra consiste en que no se debe reflexionar sobre su sentido, pues sólo así trascenderemos los aspectos fragmentarios de la mente consciente y percibiremos la unidad subyacente.

¿Cómo se utilizan?

Pronunciados en voz alta o interiormente de forma rítmica y repetitiva.

Algunas tradiciones hindúes utilizan un mapala, una especie de rosario con 108 cuentas para recitar cada mantra en ciclos exactos al alba y a la puesta del sol.

Amma y otros maestros espirituales nos aconsejan recitarlos también cada que nuestra mente no esté concentrada en un trabajo que requiera toda nuestra atención, para mantener nuestra mente limpia y purificar nuestro entorno evitando los pensamientos impuros, las divagaciones y la falta de concentración.

Anodea Judith dice que pronunciado en voz alta durante algunos minutos a primera hora de la mañana, "un mantra eficaz queda reverberando en silencio, mentalmente, durante toda la jornada, y deja en nosotros la impronta de la vibración, la imagen y el significado. Se cree que con cada eco, el mantra centúa la magia sobre la textura de lo corporal así como de lo mental, en el sentido de promover la armonía y el orden. La actividad adopta un nuevo ritmo; todo baila a la cadencia del mantra. Si lo elegimos rápido, nos servirá para generar energía y vencer la desidia. Si recurrimos a un mantra lento, nos ayudará a obtener durante todo el día un estado de relajación y de calma"

Existen muchos mantras de los Vedas, como el siguiente:
OM NAMOH BHAGAVATE VASUDEVAYA KRISHNAS TU BHAGAVAN SVAYAM OM NAMOH NARAYANAH
El mantra más conocido y recomendado de todos, es el famoso:
HARE KRISNA HARE KRISNA KRISNA KRISNA HARE HARE HARE RAMA HARE RAMA RAMA RAMA HARE HARE

Para que un mantra surta efecto, no es necesario entender el idioma del mantra. El sólo sonido del mantra, trae el efecto deseado.

TÉCNICA:

El mantra debe ser pronunciado muy cuidadosamente y tal como se escribe (a excepción de la letra H, la cual se pronuncia como una J en Hare). Después de nuestros ejercicios, debemos sentarnos durante cinco minutos y repetir el mantra en voz suficientemente alta para que nosotros podamos escuchar. Debemos repetir el mismo mantra una y otra vez. Deje que su mente se bañe en la vibración purificadora que emana del mantra. Olvídense de todas las demás cosas. Relájese y respire la atmósfera milenaria de los yoguis autorrealizados.

La meditación tiene otra gran ventaja, pues usted puede practicarla en cualquier parte y a cualquier hora del día: viajando en el bus o dentro de un avión, cuando disponga sólo de cinco minutos, o cuando esté aburrido por algo o alguien. Comience a repetir el mantra en voz alta o mentalmente si es necesario. Inmediatamente usted se alejará del mundanal ruido y sus pensamientos se harán más claros.

INNOVACION DISEÑA NUEVOS INSTRUMENTOS PARA FOMENTAR LA ACTIVIDAD EMPRENDEDORA DE LOS JÓVENES

La creación de un laboratorio de ideas y una biblioteca de experiencias son dos de las novedades para emprender que se han presentado hoy en el CADE

El delegado de Innovación, Ciencia y Empresa, Javier de las Nieves, ha presentado hoy ante los técnicos de las Escuelas de Empresas los nuevos instrumentos creados por la Junta de Andalucía para facilitar a los emprendedores de la provincia la materialización de sus ideas de negocio. Entre otras herramientas, la Consejería de Innovación ha diseñado un manual para emprender, una biblioteca de experiencias y proyectos empresariales, un programa de apoyo a la presentación de proyectos, un laboratorio de ideas y una preincubadora empresarial.

De las Nieves ha destacado en el acto de presentación que el espíritu emprendedor es el motor principal de la innovación, la competitividad y el crecimiento de las empresas, por lo que una buena parte de las políticas de desarrollo empresarial que tiene encomendadas la Consejería de Innovación se encauzan hacia el fomento de la cultura emprendedora. Los instrumentos dados a conocer hoy se encaminan hacia la generación de nuevas ideas empresariales, a procurar el incremento del número de empresas ya existentes y a reforzar el trabajo que realiza el personal técnico de la Red Territorial de Apoyo a Emprendedores. Estas herramientas ya se encuentran en servicio en la dirección de internet: .

Cuatro propuestas. El manual para emprender consiste en una guía que ofrece respuestas a las necesidades de información básica y específica que se requieren para el desarrollo de la actividad empresarial. A través de su consulta se pretende orientar en la toma de decisiones a aquellas personas que están planteando su futuro personal y profesional en torno a una iniciativa empresarial. El laboratorio de ideas empresariales tiene como finalidad que el emprendedor pueda efectuar todas las modificaciones y ajustes necesarios a su idea garantizando la viabilidad técnica, económica y financiera del plan de empresa; mientras que la preincubadora empresarial actúa a modo de plataforma entre el emprendedor y un grupo de agentes intermediarios que supervisan el proyecto empresarial. La biblioteca de experiencias y proyectos empresariales responde a una herramienta de búsqueda virtual que facilita al usuario un flujo continuo de ideas que pueda tomar como referencia para diseñar un nuevo proyecto o mejorar el existente. Para este fin se ponen a su disposición planes de empresa completamente desarrollados, así como experiencias reales en las que se describen con todo detalle distintos aspectos de las empresas. Por último, con el programa de apoyo a la presentación de proyectos empresariales se quiere mejorar el método que utiliza el emprendedor a la hora de exponer su iniciativa empresarial, fundamentalmente cuando le va en ello la búsqueda de financiación para la puesta en marcha de su propuesta de negocio. Estos nuevos proyectos –según el delegado de Innovación- vienen a reforzar las estrategias ya en marcha por la Consejería en Almería como el CADE (Centro de Apoyo al Desarrollo Empresarial) y las quince Escuelas de Empresas que están distribuidas por toda la provincia.



INNOVACIÓN REPARTE 1.000 BOMBILLAS DE BAJO CONSUMO PARA FOMENTAR EL AHORRO ENERGÉTICO EN LOS HOGARES ALMERIENSES

La Agencia Andaluza de la Energía pretende concienciar a los ciudadanos para que adopten buenos hábitos de ahorro energético como programar el aire acondicionado a una temperatura idónea

La Consejería de Innovación, Ciencia y Empresa, a través de la Agencia Andaluza de la Energía, está repartiendo en la provincia de Almería alrededor de 1.000 bombillas de bajo consumo entre los ciudadanos que han accedido a rellenar un pequeño cuestionario sobre hábitos energético en los hogares. Esta medida se incluye en la campaña de concienciación ciudadana que se ha iniciado hoy en Almería y que recorrerá todas las provincias andaluzas sobre la importancia de los recursos energéticos y la necesidad de hacer un uso responsable de ellos.

A cada una de las provincias se traslada una carpa donde se pueden rellenar los tests y donde se facilitan información sobre hábitos cotidianos que influyen en el ahorro energético como, por ejemplo, apagar la pequeña luz de aparatos como el televisor o el DVD –lo que se conoce como stand by-. Con este simple gesto se puede conseguir un ahorro anual equivalente a si apagamos 300 bombillas incandescentes de 60 W durante una hora. El delegado de Innovación, Javier de las Nieves, ha destacado la importancia de esta campaña de concienciación ciudadana justo ahora en el verano cuando el consumo eléctrico se dispara por el uso del aire acondicionado. 'La temperatura ideal para ahorrar en su utilización es de 20 grados en invierno y unos 25 grados en verano; cada grado de más o de menos provoca hasta un 8% de aumento del consumo', ha precisado. Consejos como estos son los que ofrece la Agencia Andaluza de la Energía que también pretende con esta campaña tener una visión general de cuales son los hábitos de los andaluces en sus hogares en relación con el consumo energético. Para ello, realizará en cada provincia 1.000 cuestionarios cuyos resultados se darán a conocer en la página web de la Agencia Andaluza de la Energía. Para que los ciudadanos comprueben la eficacia de las medidas de ahorro energético se les ha obsequiado con una lámpara de bajo consumo de calificación energética A. Esta consume un 80% menos de electricidad y tiene una vida media de 12.000 horas frente a las 1.000 horas de durabilidad de las bombillas incandescentes. 'Con cada una que se cambie en el hogar –ha explicado De las Nieves-, se puede obtener un ahorro de unos 124 euros en el coste eléctrico, a lo largo de la vida útil de la lámpara'. Las bombillas que está distribuyendo la Agencia tienen una potencia de 20 vatios aunque su luminosidad es equivalente a los 100 vatios de las bombillas tradicionales. Estas últimas sólo aprovechan el 5% de la energía, el resto se pierde en forma de calor'.

La Agencia Andaluza de la Energía en colaboración con el Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía (IDAE), está llevando a cabo diversas campañas para fomentar el ahorro energético entre los ciudadanos. Así, ya se han puesto en marcha otras medidas para que los Ayuntamientos realicen planes de optimización energética, para una conducción eficiente o el plan Renove para cambiar antiguos electrodomésticos por otros más eficientes desde el punto de vista energético.



Espacio Patrocinado por



Informática Arte en la red

Noticias del sector tecnológico

Telefónica Soluciones ha puesto en marcha «TeleAcceso.com», el primer portal de España especializado en comercio electrónico y servicios integrales de telecomunicaciones para personas con discapacidad. Los usuarios con necesidades especiales pueden adquirir a través de esta web productos adaptados a sus demandas que difícilmente pueden encontrar en comercios tradicionales.

Software

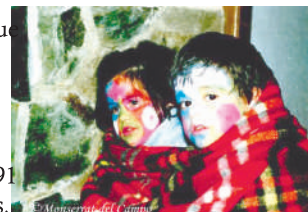
Vocaliza 1.0.2 consiste en una aplicación informática diseñada para permitir a una persona que padece una patología en el habla mejorar su capacidad de comunicación de una forma fácil y entretenida. Requiere el uso de un micrófono. Hay que destacar que es un programa gratuito que se puede descargar de la web



<http://centros6.pntic.mec.es/cpee.alborada/cps//index.html>

El sitio de Internet **Arte hoy.com** es una apuesta creativa que mezcla muy diversas disciplinas artísticas, entre ellas la fotografía. Desde 1998 está creado y gestionado por la artista Monse del Campo. Es una visita muy recomendable.

Monse del Campo, artista fotográfica del género "fotopinturas" -nada mejor que visitar la web para conocer exactamente a qué hace referencia al término- que, según sus propias palabras, descubrió la fotografía en 1991 durante un viaje a Marruecos, en el que "el color, la calor... el aire del sur, fue lo que la convirtió en una esclava disciplinada del "arte fotográfico".



Desde su sitio web Arte hoy, se da cabida a la expresión artística de Acuarelistas, Artesanos, Ceramistas, Pintores, Diseñadores Gráficos, Fotógrafos, Teatro, Periodistas, Ciberartistas...existiendo igualmente un espacio para la Crítica On Line.



ADR Alpujarra-Sierra Nevada MUY BIEN organizó el II Alpujarra Collective Festival a través de la Orden de Juventud de la Consejería de Agricultura y Pesca de la Junta de Andalucía, junto con la colaboración del Excmo. Ayto. de Alhama de Almería, la Emisora Municipal de Huércal de Almería “Candil Radio” y la Asociación Cultural “Capacitarte”.

Este Festival apuesta en esta 2ª edición por la fusión de estilos musicales y la creatividad. Para ello presentan un cartel de lo más variado con música reggae, flamenco, rock, ritmos afro-cubanos..., actuaciones que se llevarán a cabo por los grupos musicales “Alpujarra Libre”, “Ashira” y “Yakundé”.

El Festival se celebró el 14 de julio en el municipio de Alhama de Almería, junto a la Piscina Municipal, comenzando a partir de las 22h. con un pasacalles llevado a cabo por la LA DUDA en colaboración con la Asociación Cultural Capacitarte, que animó las calles del municipio con malabaristas, escupe-fuegos, percusionistas y zancudos. La Emisora Municipal Candil Radio de Huércal de Almería, que con su apuesta cultural ha querido formar parte de esta actividad dirigida a nuestra población más joven.

II ALPUJARRA COLLECTIVE FESTIVAL



La organización repartió sangría fresquita y rosquillas bueniisimas que degustamos tod@s l@s presentes. Las actividades que se realizaron para los más peques, la variedad de músicas y la energía que desprendía el evento, se trasladó a tod@s. Geniales.





En el próximo

Capacit@ndo nº8

8ª Escuela de Valores,

Tercer Festival de teatros especiales de Rusia,
"Proteatro" conferencia
"Fenómeno del "arte especial"
y cultura contemporánea"

"Teoría de Cuerdas"

Innovación, Creadores, Mucho Arte, Salud y
Nuevas tecnologías

Este proyecto no se puede llevar a cabo sin la ayuda
de muchas personas que de una forma u otra
han aportado el Arte y la Humanidad como Valores
con los que contar en sus vidas.

Mil Gracias a pasados, presentes y futuros colaboradores





Foto: Miguel Angel Martín

COLABORANDO



Emisora Municipal
Candil Radio 87.6 Fm
www.candilradio.com

