

*Secretos inconfesables  
de una bailarina*

## *Libro 2*

*' 'El Secreto de las  
Castañuelas ' '*

## Prólogo

Respetado lector

Podría escribirte la historia de las castañuelas, desde los crótalos griegos hasta hoy. Pero solo sería una copia de lo que ya importantísimos historiadores e investigadores han realizado tras años de estudio y reconozco no ser una historiadora, antropóloga o investigadora.

Toco castañuelas, porque bailo español y puedo transmitir a través de este libro mi conocimiento académico y experimental respetando y aceptando el libre albedrío de otras tesis sobre el tema.

El público y críticos creen que sé manejar el instrumento y aquí estoy, escribiendo un libro para el Consejo Internacional de la Danza CID en la UNESCO, oportunidad que ha superado mis aspiraciones y me siento verdaderamente bendecida por este reconocimiento.

Solo escribiré de mi sencillo saber, producto de vivencias, como cuando integré un coro de castañuelas desde los 8 años, hasta bellos momentos con "prosperidad de tiempo" en las sierras nevadas de Heidelberg, cuando todo mi oficio fue amamantar a mi hija Renata.

Mientras la alimentaba, Vivaldi, Beethoven, Mozart, Händel, Granados, Turina, Bretón, Albéniz, fueron nuestra compañía, mientras disfrutábamos del mejor júbilo entre madre e hija en un largo invierno de Alemania.

Tocar las castañuelas me estimulaba el circuito sanguíneo desde la punta de los dedos hasta los músculos pectorales, pudiendo producir buen alimento, líquidos influenciados de música en sus partículas...

Y elevó sus brazos al cielo...

A los 10 meses Renata no caminaba, pero un día escuchó una melodía y alzó sus brazos, para acariciar los átomos del aire con sus frágiles dedillos dirigidos por la música.

Se puso de pie y comenzó a girar... Claro, mi lugar de ensayo era su cuarto de jugar. Había adquirido de forma innata el movimiento de la danza antes que el de caminar.

Era bello verla. Después, por supuesto, aprendió a caminar sin elevar sus

brazos, pero eso fue unas semanas después de cansarse de bailar en círculo, formando espirales de movimientos angelicales.

Los movimientos la hacían marear y caer. Ella se reía de ello, para volver a levantarse y bailar. Hoy tiene trece años y jamás le he enseñado a danzar.

Tampoco otro profesor. Ese movimiento natural innato que la hizo caminar no puedo ser yo quien lo deba adulterar. ¿Qué le puedo yo enseñar? El día en que ella se puso de pie fue mi primer clase de danzas.

Un día, a sus tres años, ella dijo jugando con su muñeca: "mi mamá no sabe bailar, pero cuando yo sea grande le voy a enseñar".  
¡Bueno! No lo tomé como algo personal pero...

Soy todo lo contrario de ella. Tengo escuela rigurosa, por lo que puedo manejar cada músculo, cambiar la posición de mi natural condición y adaptarla a la forma más aceptada para la alta sociedad de la danza académica institucional.

Soy respetada por ello ante discípulos y coreógrafos de diversos países.

Pero a través de esta construcción mecánica programada, impuesta desde los siete años - por la que soy una profesional aceptada y respetada - cuando estoy arriba de un escenario ante miles de almas que me miran escondidas detrás de las cortinas de las ventanas de sus ojos vacíos, producto de años de vida monótona y metódica, sale una fuerza del centro de mi pecho exactamente unos centímetros debajo del plexo solar que se aprovecha de mi construcción técnica para manifestarse ante la gente y cumplir así con mi responsabilidad, la responsabilidad de los artistas:

Dejar un mensaje...

*La misión del artista  
es su mensaje*

La misión del artista es  
"su mensaje".

El mensaje depende del artista.

Hablando en general, hay dos clases de artistas:

1- El artista que sube a un escenario por la necesidad de ser visto, escuchado, proclamado.

2- El artista que sube a un escenario por la necesidad de entregar al público lo mejor de si.

El primero absorbe la energía del público, alimentando su ego. Es una especie de planeta, que no tiene luz propia y necesita del sol para tener vida.

El segundo es como una estrella, tiene luz propia como el sol y su función es iluminar.

La primera clase de artista es una especie de vampiro, se alimenta de los demás. El segundo es un ser luminoso con dones y gracias, y da sus dones para agradecer a los demás.

No estoy subestimando a los vampiros de energía, a mi me gustan, estoy rodeada de ellos. ¿A dónde va mi arte si no lo entrego a ellos? Sin ellos explotaría por dentro y sentiría el famoso síndrome femenino llamado frustración.

Ellos pagan la entrada al teatro y tengo trabajo gracias a ellos. Yo también a veces soy una vampiro de energía, me gusta ir a un cine, teatro o show para alimentarme de arte, belleza y buenas sensaciones.

Hay público para todo. Uno va al teatro para sentir. Necesita sentir, paga una entrada para que el artista le deje algo (alegría, amor, paz, estímulo, su protesta, sus problemas, etc.).

*La ley principal  
respeto por el público*

La ley principal de un artista  
es respetar al público.

La mejor forma de respetarlo es siendo impecablemente profesional.

Hay algunos artistas de protesta que dejan en sus mensajes odio, resentimiento, inseguridad. El artista que necesita expresar su problema para que la gente lo atienda, en realidad necesita un público terapeuta. Y a mucha gente le gusta ser público terapeuta, crítico, estudioso de las conductas ajenas, sintiendo bienestar analizando a un paciente que desnuda su conflicto en el escenario en forma de arte.

Algunos artistas suelen tener un poco de las dos cosas; entonces tiene dos clases de público.

El artista del segundo tipo, La Estrella, es el que utiliza su cuerpo como un canal, lo habréis escuchado varias veces, lo habréis leído. Son los que dicen "cuando bailo no soy yo, hay una fuerza que se apodera de mí".

Y es así, por eso son verdaderas Estrellas.

Todo lo que viene de la naturaleza es divino, puro, perfecto. Todo lo que sale del hombre es más trivial, doméstico y limitado, porque los hombres hemos recibido la mala educación de obedecer la voz del cerebro y toda nuestra alma está al servicio del cerebro.

Y es al revés. El cerebro está para administrar, organizar y diagramar el mensaje del instinto natural de nuestra alma, de nuestro ser.

El cerebro tiene un alma que se llama psiquis, no se ve en ningún lado y sale del inconsciente, del pensamiento que alimenta nuestro ego.

Nuestro Ser también tiene un alma, no se ve en ningún lado, sale del centro de nuestro cuerpo, y sólo es posible cuando relajamos el cerebro, dejando que la sabiduría de la naturaleza penetre en nuestra percepción natural, la glándula pineal -que no la utilizamos pero los animales si- y cuando relajamos los dedos de los pies sobre la tierra, que nos da espacio para poder expresar nuestro Ser a través de esta máquina líquida llamado cuerpo humano, por la cual nos manifestamos a través de nuestro ego (personalidad).

*Somos  
Cuerpos líquidos*

## Somos Líquidos

Setenta por ciento aproximadamente. Al igual que nuestro planeta, que se llama tierra pero no es de tierra; es un globo de agua con unos pedazos de tierra.

Nosotros decimos que somos de carne y hueso, pero sabemos que somos un cuerpo de agua sostenido por una arquitectónica estructura ósea.

Esto es tan elemental como decir que nuestro planeta de agua, llamado tierra, no tiene norte ni sur. El norte está allí porque en Europa se inventó el mapa y designaron el norte lógicamente en el polo más cercano, pero podríamos decir que el norte es la Antártida y no cambiaría nada.

La tierra gira sobre su eje y alrededor del sol se traslada. ¿Cuál es su norte?

Si no comenzamos con estas ubicaciones básicas de recordar dónde estamos, de qué materia somos y cómo nos movemos, estamos perdiendo el tiempo: ¿Cómo bailar sin saber cuál es nuestro eje, nuestro propio punto de equilibrio en el espacio?

Ignorando eso tampoco podemos saber cuál es el sentido de nuestro movimiento, y mucho menos el destino del movimiento que estamos realizando. Entonces estaremos haciendo nada, como un autómata moviéndose sin sentido, es decir sin vida, por lo tanto un artista sin éxito:

pues el objetivo del artista es llegar al corazón del espectador transmitiendo su mensaje para producir esa explosión admirativa y vamos a decir orgásmica a nivel emocional, mental, espiritual etc. produciendo aplausos, lágrimas, regalos en el alma, siendo así entonces un artista de verdad: un gran artista.

Tampoco podemos ser conscientes de la totalidad de nuestros movimientos

si no conocemos el principio histórico y su futuro, al menos desde las danzas griegas hasta la acrobacia hoy, donde el bailarín se lanza al espacio ya no desafiando, sino jugando con la gravedad, adquiriendo con estas dos conciencias básicas presencia escénica y profesionalidad.

un movimiento vivo , "saber que soy" = presencia escénica ,

un movimiento sabio, " hacer saber que estoy" = profesionalidad.

Siendo medianamente conocedores del pasado y del futuro podemos ser conocedores del presente entonces el movimiento esta conciente de una realidad presente porque sabe donde y porque es y está.

Un bailarín arriba del escenario lo único que tiene es el hoy y el ahora, no hay trampas ni papeles, no hay política ni estrategias , o bailas o no bailas y allí esta el secreto de un movimiento vivo.

Este es el movimiento real para quien quiere ser un artista profesional en totalidad. No lo enseñan en las academias.

Entregar nuestro aprendizaje del movimiento al sistema únicamente académico, autómatas, sordos y ciegos a nuestra naturaleza, dejando que nos ordene nuestras muertas vidas sin "equilibrio propio interno", obedeciendo al "equilibrio sistemático externo", que como ya está comprobado funciona y da un buen resultado colectivo a los simples de espíritu, que no están interesados en plantar su propio equilibrio en la sociedad.

Creo que lo mejor es tener los dos equilibrios:

Equilibrio propio: para saber que soy : Ser.

Equilibrio externo: para manifestar que estoy: Estar.

Bueno ¿ya estas despierto?, muy bien, comenzamos a trabajar!

*Los Dedos*

¿Por qué hablo de bailar y no comienzo a hablar de las castañuelas?

Porque los dedos de las manos son parte de nuestro cuerpo, son la expresión delicada, frágil, multifacético y dúctil de nuestro estado, sea cual fuere.

Las manos no están separadas del cuerpo, y no puedo enseñar a tocar castañuelas sin comenzar a recordar en tu conciencia que cada dedo de la mano esta vivo.

Cuando la uña de un dedo se ha cortado habéis sentido como duele? Duele todo el cuerpo, cambia el estado de ánimo, no podemos ni siquiera concentrarnos en lo que hablamos por una minúscula lastimadura en un dedo.

La primera imagen de un bailarín son sus piernas; puedes tener moretones o rasguños en tus extremidades y no te enteras hasta que te miras al espejo o alguien te avisa que los tienes.

Cuando salen várices y celulitis seguramente uno se ha enterado mucho después, por mirarse al espejo o porque te lo han dicho. Si tienes algo en los dedos el reflejo es inmediato.

Los dedos de los pies se ven en tu rostro.

*“Déjame ver tu rostro y te diré que  
zapato llevas ”*

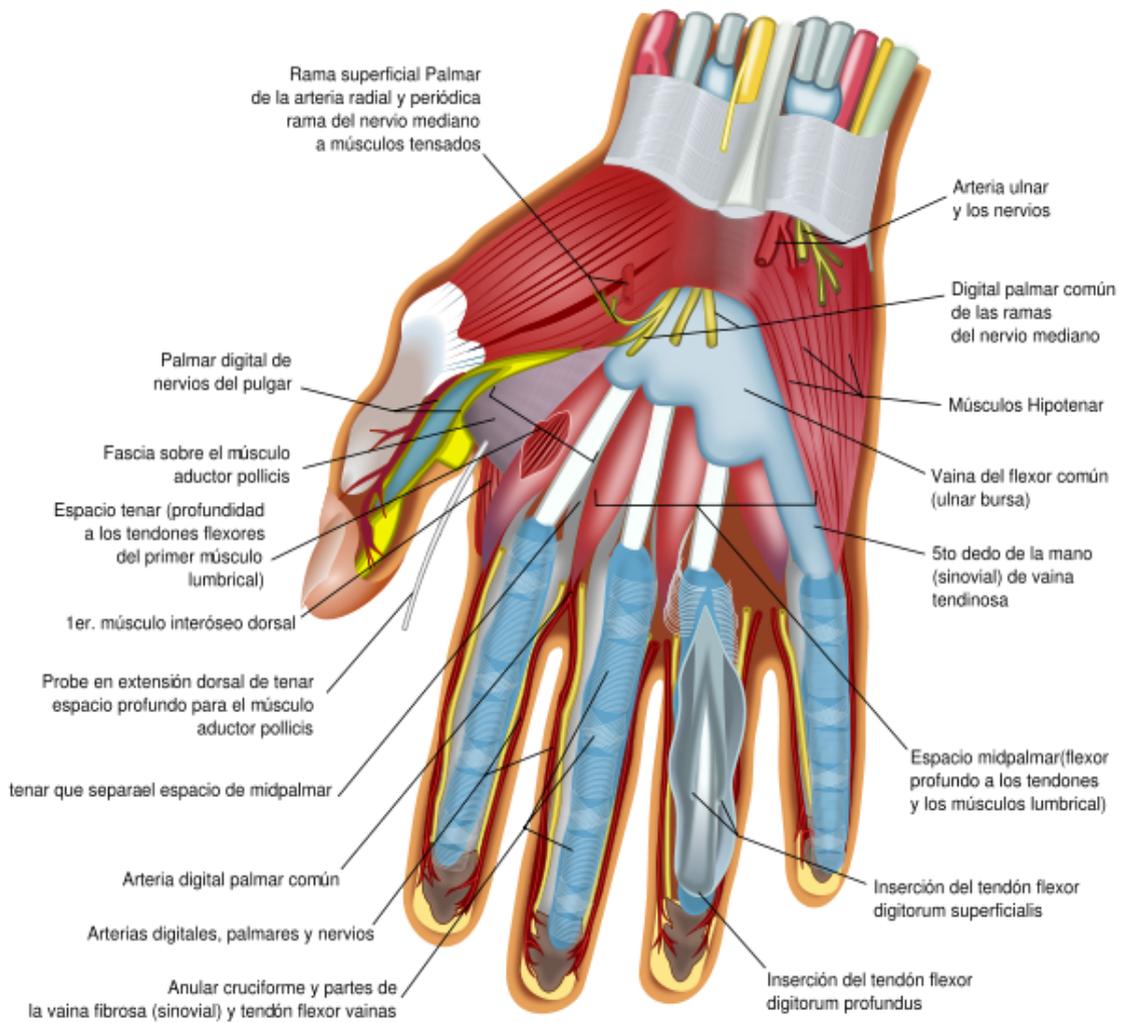
... dice un pedicuro,

Los dedos son el final de nuestras extremidades, la tesis de lo que somos y expresamos, la terminación sutil más pequeña y sensible, pero paradójicamente mas necesaria de la maquinaria de agua llamada cuerpo humano, en la que nuestra existencia habita para manifestarse por causa de un misterio que hasta hoy ningún sabio, filósofo, teólogo, ni científico han podido descifrar, culminando todos en sus investigaciones de toda una vida con la misma frase:

- *“solo sé que no sé nada ” - ...*

# Mano y muñeca

## Disección palmar profunda



*El Piano*

## La importancia del Piano

Como cuento en el comienzo del primer libro de Secretos Inconfesables de una bailarina, sobre la compañía de pianos que sonaban tras dos enormes ventanas en mis juegos de niñez con amigas, cuando se podía jugar y saltar en la acera sin peligro y el Conservatorio Nacional de Música Clementi se encontraba vecino a la par de mi hogar en Mercedes.

Debo resaltar nuevamente en este segundo libro la presencia de un piano de cola en el hogar que habitaba en los largos inviernos de Heidelberg.

Un libro de auto-aprendizaje fué un hobbie suficiente para aprender hasta tercer año de piano, pues solo estudié obligatoriamente tres años de teoría y solfeo contra mi voluntad en la carrera de danzas cuando niña y que años después me regalaría el fruto del piano y la ópera por poder leer medianamente el lenguaje de la música con sus claves, sincopas sostenidos y bemoles.

Sin duda alguna, los ensayos en ese maravilloso piano de cola (perteneciente al difunto concertista propietario, que tan cuidado y bien afinado lo dejó) que brillaba en el pequeño living de la casa, imposible pasar a su lado sin levantar su tapa y adular con mis ignorantes manos, el blanco marfil penetrante que mis dedos absorbentes y sedientos de su sabio aplomo e impactante respeto, tras ensayo y ensayo por resignarme a mi osada testarudez, en la inalcanzable odisea del lenguaje de la música, para mi limitado tiempo, concentración, voluntad y capacidad.

Por eso muchas veces cuando me dicen “eres una castañuelita profesional etc. etc.”, yo contesto: “Es gracias a mi perfil de pianista frustrada”.

Sin duda alguna,

Leer música: un lenguaje que trasciende el tiempo y la distancia y,  
tocar piano: una capacidad que permite dirigir una orquesta sinfónica,  
Son dos acciones protagonistas básicos en el secreto de la sutileza, destreza, sostenidos, bemoles, pianos y fortes en la también odisea de querer lograr con solo dos tonos en cuatro pedazos de almejas hacer aunque sea un poco de Música.

La sensibilidad musical, el refinamiento del toque de los dedos así como su velocidad y fuerza, que te da la influencia del piano en las castañuelas, sin duda alguna es el secreto de una Concertista de castañuelas profesional, pudiendo compartir conciertos con orquestas sinfónicas con el lenguaje y los códigos profesionales que demanda un director de orquesta para montar una obra de un compositor mítico clásico.

Desde luego, es muy elemental mi teoría y solfeo, mi piano y técnica, por eso siempre e intentado estar en coros donde se lee música, para no perder en mis oídos la voz de su lenguaje, un mundo diferente, totalmente ajeno a la realidad practica del día a día, y paradójicamente, totalmente cercano al lenguaje de la naturaleza y la belleza.

Todos los lunes cuando tenia que ir al conservatorio de Mariemma, allá por los anos 90, mis oídos escuchaban una voz que me decía, “ hoy lunes, comenzamos por ir al coro”, siempre me sentí culpable de esta acción, pues Mariemma decía:

*“ un día que no bailas es un día perdido ”*

, Pero a mis 41 años , es decir este año, abro un libro al azar, que me regalaron y leo:

*“ Quienes no piensan que el coro es parte de la danza, no sabe lo que es danzar ”*

*Isadora Duncan*

Bueno! Muy fuerte, desde ese día, Santa Isadora Duncan, bendita seas entre todos los danzantes, absolvió mi gran pecado de haber obedecido todos los lunes, sábados y domingo, el instinto que impulsaba escaparme a la catedral de la Almudena, en Madrid, donde cantábamos gregoriano, leíamos música,

teníamos clases 3 veces a la semana de  
Solfeo.

Este secreto, que hasta hace un mes era una falta por mis inasistencias al conservatorio , el gran pecado de - la anti-danza para volver a ser danza - Lamentablemente he tenido que esperar 41 años para abrir un libro de Isadora y al azar,

Esto se debe a que adquiero los conocimientos a través de las experiencias, por eso hablo en todo el libro de ellas, pues mi falta de intelectualidad ( la humildad de acatar a tavez de la instrucción) me hizo también esperar 41 años a causa de mi rebelde naturaleza terca, para entender que no estaba herrada.

Ahora digo sin vergüenza que nunca canto, solo bailo con el aire que entra, juega y sale del sistema respiratorio que esta en mi cuerpo y baila pues porque yo bailo, a no ser que me quite los pulmones , la traquea y la garganta y lo deje durmiendo en casa!

La luz que tenía la imagen que reflejaba el espejo delante de mi, cuando ensayabamos en el conservatorio era especial, ¡claro!, mi cuerpo bailaba totalmente oxigenado, la colocación de mi aparato respiratorio estaba en equilibrio, pues para que el aire salga del cuerpo produciendo sonidos tiene que estar centrado y recto, erguido, amplio y abierto, en comunión con el sistema auditivo.

Paradójicamente, el centro del equilibrio se encuentra en el oído (otro tema a debatir).

En los conservatorios nos enseñan a tener equilibrio en base a las posiciones técnicas desde el sistema óseo y muscular, pero no se baila con los huesos y los músculos (30%), dejando todo los demás en casa, pues tú eres un todo, y no es muy lógico pretender ser algo en su totalidad (esto va para cualquier modalidad en la vida) si se utiliza solamente una parte.

No necesitamos hacer toda una universidad para saber que si queremos llegar a tope en una acción, pues tenemos que invertir al tope.

Si deseas solo un pequeño porcentaje de un sueño a concretar, pues invierte con solo una pequeñez de tu parte, pero no sueñes castillos en los aires inalcanzables y jamás realizables, creyendo que con solo un 30% de tu naturaleza lograras tus objetivos, porque es una ilógica utopía.

Somos un 75 % líquidos, y el liquido esta compuesto por oxígeno, entonces si oxigenamos renovando el aire que entra y sale del cuerpo mediante el canto, el 75 % de nuestro cuerpo limpiando y renovando las células, produce instantáneamente así un equilibrio entre nuestra luz y sombra.

1

*Descubrir para despertar*

2

*Conocer para saber*  
*3*  
*Saber para enseñar*

¿Qué puedo enseñar yo? ¿Qué puedo aconsejar yo? ¿¡Y con un par de castañuelas!?

Me avergüenza hacerlo; no puedo ni enseñar ni aconsejar, pero puedo contar el “auto conocimiento” gradual con el fluir de mis sencillas vivencias, que han hecho que un instrumento tan folklórico y tan antiguo como un par de castañuelas en mis manos sean los causantes de que un público joven aplauda y aclame, ante melodías nada folklóricas, nada españolas, sino clásicas, jazz, blues, salsa, pop, regis, etc.

La Guitarra es española y se hizo universal, y las castañuelas pues... por qué no, también.

Isadora Duncan hablaba de sus “auto descubrimientos”, pues porque ella descubría en su cuerpo y dejaba fluir.

Pero ella estaba en contra de la ingeniería construcción del cuerpo, y no tenía conciencia de la biología de su organismo en los movimientos – si la hubiera tenido hubiera cuidado su cuerpo, su vida, su salud.

Ella hablaba de la biología de la naturaleza externa. Por ejemplo ella decía que había que imitar las olas del mar, los árboles. Pero no somos olas, no somos árboles, somos cuerpos humanos y tenemos que escuchar lo que nos dicen los órganos de nuestro cuerpo, nuestro sistema endocrinológico, porque la ola de mar no va a bailar por nosotros.

Sí, la ola del mar nos puede ayudar desde el equilibrio externo dimensional a recordar que nosotros también podemos dejar fluir de forma natural las olas de nuestro 70 % natural ritmo biológico corporal.

El alma en contacto con la naturaleza no podemos expresarla sin la científica maquina biológica humana con la que nos manifestamos mediante el control de nuestro cuerpo con el ya nombrado equilibrio propio.

La realidad es que nos comunicamos vía satélite, por ondas y radios, pero gracias a un cable que irremediamente se conecta a un enchufe para la carga eléctrica, a través de estructuras, direcciones determinadas y estudiadas, pues sino sería un choque de ondas y electricidad caótico, produciendo un desequilibrio interno y externo.

Claramente, Isadora en su época fue la revolución y lo sigue siendo para quienes aun no pueden escuchar la voz de la danza en su pura expresión.

Escribiré entonces gracias a la evolución generacional de mis “auto conocimientos” con la base biológica y científica de la “ingeniería del líquido corporal”.

Sí, esto es solo un prologo de un libro muy corto de castañuelas, pero lleva el talismán del secreto inconfesable de un verdadero bailarín.

*Somos*

# *Luz y Sombra ?*

Somos luz y sombra concentrada hecha materia?

*“ y se hizo la luz ”*

La creación - Genesis

Antiguo testamento

, La belleza, la edad, el carácter, la voluntad, el poder, la actividad, el trabajo, la conciencia, los sentimientos y hasta la genética de una persona se pueden captar fácilmente por su luz y sombra.

Simplemente miremos como hace un actor para interpretar un personaje, todo se soluciona con luces y sombras, como corregir ojeras, rejuvenecer, suavizar y engordar con luces hasta envejecer, adelgazar, endurecer y hacer desaparecer con sombras.

Observemos los dibujantes profesionales cuando dibujan una figura, solamente toma movimiento y vida cuando introduce las sombra, y las sombras hacen la luz, la luz da el movimiento y el movimiento es lo que da

vida.

pura luz sobre la sombra, eso es lo que somos cuando bailamos,  
el estiércol es abono para plantas y el desecho se recicla para volver a  
fabricar.

La guerra es la sombra de la paz.

El odio la sombra de la pasión.

La envidia es la sombra de la admiración.

La admiración es un camino a la evolución.

En este caso llegamos a la envidia, importantísimo pensamiento, que si existe, es por un motivo causal, hermoso sentimiento sombrío, porque es el cimiento básico para evolucionar, y mejorar, buscando lo mejor que hay en nosotros.

La envidia es la hija sombría del complejo de inferioridad y la holgazanería, pues cuando admiramos a otro, tenemos dos opciones, una opción es agradecer este sentimiento como un regalo en otra persona que nos enseña que nosotros también podemos lograr lo que estamos admirando, en nosotros mismos también desde nuestra naturaleza ( no copiando).

La otra opción, es desear que no exista lo que estamos viendo, porque nos sentiremos inferiores si no nos ponemos a trabajar, e invertir de nuestro esfuerzo y voluntad en lograr superarnos.

No es malo tener envidia, si existe es porque tiene que estar, la envidia es vida, nos da la fuerza al levantarnos por la mañana para tener un motivo para crecer, luchar, avanzar.

Lo malo es darle de comer a su sombra, hacer, trabajar y organizar toda una organización para alimentarla.

La envidia en su sombra, es la engañosa parte holgazana de la admiración: sentimiento que nos ilumina los ojos , pues creyendo que es mas fácil destruir al otro para sentir bienestar, solo logramos aumentar la sombra sobre nosotros y lo bello que estamos admirando en el otro, produciendo un exceso de sombra sobre la luz, porque nos cerramos, cortando el aire y disminuyendo la respiración de nuestro cuerpo con naturalidad disminuyendo la oxigenación de nuestras células, porque nos asusta aceptar la belleza ajena, pues a veces demasiada luz nos enceguece porque nos encandila y solo apagando la luz externa podemos volver a ver con claridad nuestro camino para poder avanzar.

Soy muy envidiosa.

Gracias a la envidia he logrado construir a Bárbara Thompson, si fuera solamente Claudia, seguramente no me gustaría mi cuerpo, seria lo suficientemente acomplejada y frustrada como para tirar al suelo con los fusiles de mis suspiros sombríos a la vecina que pasa caminando con su

radiante éxito por la puerta de mi casa.

Sin envidia, no tendría sed de conocer lugares, costumbres, religiones y gentes. Todo el tiempo me causa curiosidad lo ajeno, y quiero descubrirlo, conocerlo, nutrirme de ello y crecer, eso me produce la sensación de que estoy viva, y llena de luces por los caminos sobre un amoroso envidioso deseo de querer comer el mundo de un bocado.

Me da envidia la vida

Cuando veo a alguien feliz, tengo dos opciones,

1 - cierro los ojos y corto la respiración de todos los poros de mi piel, sintiendo que de esta forma no hay nadie feliz delante mío,

2 - dejo que la felicidad ajena entre por los poros de mi piel, disfrutando de las ráfagas de luces que la felicidad ajena me deja de regalo en los misteriosos momentos imprevisibles de la vida.

La envidia se nutre y se alimenta, es como la salud alimenticia, la diferencia es que hay muchos libros sobre como administrar nuestra dieta comiendo bien, pero ninguno de cómo administrar nuestra envidia, aprendiendo a admirar el bien ajeno.

Hablando de un efecto comprobado científicamente, como es la oxigenación del líquido de nuestro cuerpo, un 75% que está ausente en todos los sistemas de enseñanza.

Nos la despiertan desde pequeños mediante la competitividad, las clasificaciones, la comparación, pero no nos enseñan a manejarla, diagramarla, canalizarla.

La envidia es sana, solamente no esta educada por los malos educadores. Es como si nos entregaran un coche desde niños, y aprendemos a conducir sin ayuda, y así utilizamos todas nuestras sombras sin educar, vamos salvajemente cortando cabezas para que no nos ofusquen nuestro cómodo, metódico y programado camino.

Todos los sentimientos sombríos ( nombrados en el libro 1) como la envidia son las sombras de donde sale nuestra luz.

*El pecado  
de ser feliz*

Al cometer el gran pecado académico de dedicarme a ser feliz tras concebir a mi segundo hijo, quedando yo muy gorda como supermercado multinacional, con reserva de provisión en cada rincón de mis redondas formas, cuando los vestidos no me entraban y para darle castigo a demasiada felicidad de muchas horas de mecer y amamantar a mi bebé, alquilé un teatro.

Publiqué mi espectáculo unipersonal con veinte días de antelación. Necesitaba veinte días para que los vestidos entraran en esta fábrica de ochenta kilos! (cincuenta y seis litros y veinticuatro kilos) que dejó mi hijo de casi cuatro generosos kilos, después de habitar cómodamente sin ninguna prohibición alimenticia durante nueve meses.

Solo necesitaba “una emoción” que estimulara a las células de mi cuerpo, despedir las sales que retenían los líquidos que con tanto derroche de felicidad alimentaron a mi niño. No querían despedirse de tal elixir y único placer en la historia de esta concepción.

¿Una nueva emoción? Pues trabajar para seguir alimentándolo; para ello había que volver a bailar, tenía que adelgazar y entrar en los refinados vestidos de sedas, voiles y satenes que con descarada soberbia conducía Bárbara Thompson.

Mis seres cercanos me decían: -“Claudia , estás ilógica ¿en 20 días vas a transformarte de vaca lechera en Bárbara Thompson?”-

Reconozco que la logística nunca me convenció en totalidad, pues las respuestas siempre las he tenido desde la neurológica, endocrinológica, biológica, biotipológica, fisiológica etc. concepción a mis preguntas.

Lógicamente (básica visión) tenían razón, después de haber estado 9 meses de reposo a petición de mi hijo, que como toda raza masculina demandaba exigentes atenciones, pues la máquina varonil es más grande, más fuerte, con músculos más firmes, más resistente, y como toda máquina grande requiere doble trabajo , más tiempo y atención. Los hombres están preparados para luchar en la tierra, con gran fuerza y valor.

No fue un sacrificio para mí obedecer los antojos de su adorable machista demanda, suspender mis clases de danza en donde dejaba toda el alma y la sal de la piel para ir a una isla, donde el agua y las hojas de los árboles producían notas musicales con el capricho del viento, las estrellas me miraban directamente sin partículas entre medio, la lluvia pegaba los poros de la piel de mi pequeña Renata de cuatro años, sin pasar antes por ningún intermediario, cada brote de vegetación crecía salvaje sin otra dirección que la búsqueda del sol con sus hojas, y del agua con sus raíces.

## *Mareas influenciadas por la Posición de la luna*

...Y así creció el pequeño brote de amor que salió de mi vientre de forma natural, el día que la luna tuvo el capricho de posicionarse para alterar las mareas del mar y por supuesto las mareas de nuestros cuerpos también (a no ser que estemos desconectados del mundo y vivamos ausentes a la realidad de nuestra existencia, capaces de desafiar la ciencia de la naturaleza, algo posible para los humanos).

Así es que un día de luna llena nació, con la demandante y pretenciosa salud que yo quise alimentar, un varón llamado Helmut.

## *De madre a artista*

A los cuatro meses Bárbara Thompson vuelve a apoderarse de mi cuerpo para ayudarme a salir de ese embriagante, idílico e inigualable éxito que puede tener una mujer y por sobre todo una artista: “ser madre”, la pura creación.

Así es que cinco meses después llegó el día del espectáculo, tras las críticas de mis familiares por los pocos días de organización, sin dieta alimenticia, pero sí de pensamientos y con pocas horas de entrenamiento: pecaba siendo feliz durante horas con mi bebe.

Pero yo conocía el propio equilibrio de la ingeniera ciencia de mi cuerpo. Si el líquido del cuerpo está conducido por el estado endocrinológico y éste influye sobre el sistema emocional, la solución a mis kilos y litros de más era “una emoción” y fue así como a los veinte días apareció Bárbara en el escenario, con su brillante cabello largo hasta la cintura, muchos kilos menos pero no todos, pues la fábrica de leche materna no podía bajar su calidad.

La maternidad de Claudia asomaba en su rostro transmitiendo la belleza de una mujer realizada y satisfecha, con la que hacía trampa atrapando algún espectador que miraba algún kilo de más o algún movimiento de menos.

## *El baile numero siete:*

### El septimo número

Cuando llegó el baile número siete, Bárbara no podía bailar mas, su cuerpo no estaba suficientemente entrenado y su improvisación profesional en las tablas no dudó en dejar salir a escena inmediatamente a Claudia, quien la reemplazó mientras ella descansaba.

Claudia sacó del aprieto a Bárbara pues siendo ella misma, no haciendo nada, pues el cuerpo tenia que descansar, sólo apareció con la música y la acompañó con un simple toque de castañuelas.

Claudia es una mujer simple, tan simple que no hay nada que decir de ella. Su simplicidad le deja disfrutar de las cosas simples, naturales y sencillas de la vida.

Fue así como Claudia, la madre con sus senos pesados de alimento, apareció caminando con las castañuelas, sin nada que demostrar. Sólo con sus pies en la tierra y su corazón abierto a la música que entraba en su simple andar vulnerable y sencillo, dejando sus dedos latir con la música, finalizando con la gran sorpresa de un público de pie, pidiendo repetición.

#### Bárbara versus Claudia

Bárbara Thompson , admirada y respetada, demostró ser una profesional impecable, sumando mérito a su currículum reconocido y a su trayectoria internacional.

Claudia fue la más aplaudida, la más querida, la más aceptada porque llegó al corazón de los demás.

#### Maternidad... Castañuelas...

Fue así como mi hija Renata me regaló el hábito de tocar castañuelas en mis momentos de madre en los cerros nevados de Heidelberg y mi hijo Helmut me regaló, gracias al sedentarismo que su crianza me demandó, el hábito de tocar el corazón del público siendo yo misma.

No podía creer cómo un simple concierto de castañuelas que no me causaba estrés, ni sacrificio, ni riesgo, ni excesiva concentración pudiera gustar al público más que todo lo otro.

*Hijos maestros.*

La realidad es que mis hijos han sido mis mejores maestros. Por eso hablo de ellos, pues si bien mis profesores me enseñaron a dominar mi cuerpo, moldearlo, cambiarlo, perfeccionarlo, mis hijos me enseñaron a escucharlo, a aceptarlo y por sobre todas las cosas a amarlo, pues

*Amando a ellos cuando estaban en mi  
vientre, solo así aprendí a escuchar el latido  
de los órganos de mi cuerpo.*

Puedo escribir experiencias profesionales para ser respetada y valorada, pero ha sido la acción que he tenido en mi vida la que me ha hecho sentir respeto por mi misma y que soy valiosa, que soy un ser importante y tengo motivos para existir. Esto ha sido producto de

el acto de ser madre.

¡Increíble! Estudié, luché, hice sacrificios inconcebibles en mi etapa de competitividad, cuando era adolescente, obteniendo como resultado bendiciones ganadas con el sudor de mi frente, pero nada de esto alcanza al diez por ciento de la grandiosidad, la divinidad y

el milagro de dejar morir mi autonomía  
para dar una vida y  
entregarla al mundo.

De diez mujeres que pasan por la calle, probablemente ocho son madres, y todas tenemos la misma experiencia, nacemos para esto, es nuestro maravilloso don, nuestro poder, y ¡lo tenemos todas!:

“El poder de la creación en nuestra propia piel”.

Desde luego estoy contando mi experiencia. No estoy diciendo que para ser creativo haya que ser madre. Claro está que Leonardo Da Vinci, Miguel Ángel, Gaudí, devotos que consagran su vida a Dios no son madres y han concebido y conciben el acto de crear y entregar.

Cuento una experiencia tan natural, simple y colectiva en el propio cuerpo con un ejemplo de vida en la creación porque creo que es importante, pues todavía la básica estructura mental logística inculca:

Académicamente:

que ser madre es el enemigo numero uno de una bailarina?

Socialmente:

que la libertad de expresión del cuerpo es sinónimo de libertinaje? siendo que no se puede transmitir con el cuerpo a través del movimiento sin su conocimiento y dominio como base de profesionalidad.

Intelectualmente:

que los bailarines no somos inteligentes por que distribuimos la inteligencia de forma equilibrada en todo el cuerpo?  
teniendo la capacidad de llevar el pensamiento a cada músculo, órgano etc. con la orden del cerebro.

Políticamente:

no somos bien pagados, ni estamos en la escala que nos merecemos en la sociedad: pero tenemos la suerte de la existencia del

Conseil International de la Danse CID en la UNESCO,

para manifestar nuestros derechos ante las Naciones Unidas.

*El secreto confesado*

El gran tesoro, mi gran secreto, es exactamente el mismo que tienes tú y millares de seres incluidos los animales, las aves y los peces, las amebas y los cromosomas: “es el tesoro de la creación”, la vida, mi existencia, tan igual a la de tantos de nuestro sistema solar y de otros sistemas que hacen de nuestro ego, es decir de nuestra persona (griego: máscara) un minúsculo invento casi invisible a la verdadera existencia.

Bárbara es mi persona, un invento, mi empresa. Trabajé por ella y es lo que es tras estudiar. Es verdadera, auténtica pues es mi creación, yo la invente pero a mi al igual que ti, me creo algo superior; no sé qué ni quién es; nadie lo sabe con estudios lógicos, científicos e históricos; será Dios, destino, infinito, ciencia, etc. ... Y sólo sé que cuando soy nada y dejo que la creación me utilice puedo ser verdaderamente artista y dejar lo mejor de mí.

Por eso hablo de mi maternidad, porque es la entrega más perfecta de mi cuerpo, la creación más divina y única en la historia de mi vida y no es un producto de Bárbara Thompson, es producto de ser un canal y dejar que la divinidad se manifieste a través de mi cuerpo dando vida.

Podría copiar de Internet y pegar aquí los mejores historiadores, los conocimientos de investigaciones de castañuelas, pero me pareció más íntegro hablar de un auto conocimiento gradual, con una historia que es igual que la de infinidad de seres que habitan en el infinito.

Comienzo a transmitir ahora la técnica sobre las castañuelas agradeciendo al Consejo Internacional de la Danza el haberme dado la oportunidad de transmitir mi sencillo y humilde saber.

Espero respetar al lector de la misma forma que respeto al público que la vida me brinda en cada rincón del planeta, cumpliendo como profesional con mi mensaje, que es abrir las ventanas de las almas dormidas, que como volcán latente detrás de sus ojos piden a gritos volver a volar para volver a ser niños y volver a empezar...

*Las Castañuelas*

Son un instrumento de percusión creado por los fenicios hace tres mil años.

Gracias al comercio y al intercambio sociocultural generado por los mismos se expandió rápidamente por los países del Mediterráneo, como Yugoslavia, concretamente la actual Croacia, y otros como Eslovaquia, aunque España es el país que ha conservado y ha desarrollado su uso y las ha convertido en un instrumento nacional, como también a la guitarra española, clásica o flamenca.

Las castañuelas son dos trozos de madera de esparto en forma de hoyo y perforados con una cuerda ornamental, principalmente de color rojo (en la antigüedad fabricadas con tendones de cerdo o de caballo) que se coloca alrededor del dedo pulgar.

Los tonos de los pares son distintos:  
el más bajo se llama *macho* y el más alto *hembra*

Son necesarios al menos diez años para conseguir un dominio aceptable de este instrumento y practicar diariamente, un promedio de siete u ocho horas, arduamente la rítmica y el tacto sensible.

Estas se utilizan tanto para flamenco como para bailes tradicionales del folklore español.

En muchos países de Ibero América también son utilizadas en el folklore nacional.

Existen variantes locales de las castañuelas en

Galicia,  
Cantabria (Tarrañuilas),  
Aragón, Ibiza (Baleares)  
y en La Gomera  
y El Hierro (Canarias),

recibiendo en estos dos últimos casos el nombre de *chácaras*.

*Elección*

Para comenzar primero tienes que saber elegir una castañuela. No puedo decirte cuál tienes que comprar; tu elección es personal porque consta de su adaptación en la cavidad de la palma de tu mano.

Normalmente esto no se hace. Lo que se hace es comprar castañuelas livianas de peso. Generalmente al ser livianas son pequeñas, pero si tu mano es grande es incómodo que comiences con castañuelas pequeñas.

A medida que van perfeccionándose, los practicantes suelen comprarlas cada vez más pesadas y por lo tanto más graves de sonido, pues mientras más grandes más graves.

Por eso es muy común ver a bailarines profesionales bailar con castañuelas de sonido grave.

Mientras más grave parece más importante...

Personalmente creo que esto es equivocado, es desequilibrado. Volvemos a hablar aquí del “equilibrio propio”.

Unas castañuelas en tus manos tienen que ser como un “Ser” armónico con tu ser, ir en conjunto, tú, las castañuelas, la música, tu vestimenta, tu calzado, el suelo, la temperatura, el público también, una sola armonía conjunta.

Y para tener armonía con otro ser, no tiene que ser superior ni inferior a nosotros, tiene que ser adaptable, compatible y equilibrado a nuestras características innatas y naturales para fluir con él.

En síntesis, creo que la castañuela tiene que tener el tamaño de la palma de tu mano, se tiene que relacionar bien con los cuatro dedos, que sea cómodo para comenzar a hacer música con solo un par de maderas (algo no muy fácil).

Se puede hacer ruido con ellas, es fácil, se puede hacer ritmo, pero hacer música con un instrumento sin escalas musicales es un desafío.

Creo que la castañuela tiene que tener la voz, el timbre de uno mismo.

Es una forma de hablar a los demás con los dedos. Un sonido que tenga el mismo timbre de tu voz sería ideal.

## *Tipos de Castañuelas.*



POLLO PÁS



IM.GRANA DILLO



PULIDA CAOBA



BUBINGA NATURAL



FIBRA NEG. ES. PECIAL



PALOSANTO RIO



GRANA DILLO M. NEG RO



TELA NEG RA

Personalmente uso castañuelas de tela, por mis viajes, pues no se rompen, no se rayan con las uñas. Tienen el tamaño que usan las niñas, tal vez criticado por los profesionales, pero son el tamaño que va con mi mano, con mis dedos.

Son el sonido que mis oídos escuchan con agrado, tienen mi voz y tienen el peso que la fuerza de mis tendones y pectorales pueden llevar con agrado, sin complicaciones y con facilidad, produciendo al bailar una compañía grata, un complemento, una armonía integrada y no una molestia ni un instrumento separado del cuerpo y desarmónico con mi capacidad de soporte muscular.

Me inclino por mis castañuelas de concierto, finas de forma, con sonido seco, moderadamente fuertes, pues se escucha mejor a quien habla suave al oído, como una caricia de sonido, que a alguien que grita y no se escucha lo

que dice (esto va para quien toca para hacer ruido y no música).

### Colocación del cordón

El cordón debe ser corredizo, para que se ajuste al dedo de la forma que se amolde a nuestro pulgar.

Un Cordón (1) se anuda con dos vueltas, y el otro (2) se pasa por dentro del orificio del nudo (1) antes de ajustar el nudo compuesto por los dos cordones.

No es bueno que los cordones sean largos porque se meten dentro del instrumento interrumpiendo el sonido y no es estético que sus extremos estén con los hijos sueltos por eso generalmente se quema la punta para que queden duros y cocidos.

---

# FOTO 2

*Estudio Teórico*

## Normas técnicas básicas

### Primero

Cada castañuela tiene un sonido diferente (una más agudo y la otra más grave). La castañuela aguda se coloca en la mano derecha y la grave en la mano izquierda. Deben colocarse en los dedos pulgares de cada mano, primero el extremo que tiene el nudo y luego el otro.

Es imprescindible que las castañuelas queden bien ajustadas a los dedos pulgares, pero sin apretar excesivamente.

### Segundo

Las manos no se mueven, solo se mueven los dedos, y claro esta que los brazos (codos) tampoco se mueven.

Cuando un tocador de castañuelas mueve otra cosa que no sean los dedos no es profesional. Claro esta que el show, el libre albedrío y las nuevas técnicas nos dan la libertad de poder mover muñeca y manos, pero partiendo desde la base técnica y no desde un movimiento viciado o mal aprendido.

El sonido con manos que se mueven es vasto, trivial. En algunas danzas e interpretaciones está bien; folklóricamente por ejemplo.

Pero es un sonido desde el movimiento de las muñecas y no de los tendones.

Las castañuelas se tocan con los dedos, sólo con los dedos, y se van despertando tendones dormidos “voluntarios” (es decir que se despiertan con la voluntad), al igual que los músculos internos del cuerpo (aductores, maléolos internos, empeines, etc.).

Los músculos internos del cuerpo son los que le dan al movimiento la trascendencia profesional, la liviandad, el refinamiento y la calidad en el comienzo y terminación de cada movimiento.

Lo mismo se hace con las manos, y en consecuencia con los dedos.

*Dedos  
de los Pies*

Sin los dedos de los pies no podríamos caminar; todo el peso de nuestro cuerpo va a los dedos de los pies, diez supuestos indefensos, pequeñas y blandas extremidades del tamaño de un maní.

Nuestros cincuenta, setenta o cien kilos están sostenidos sobre los dedos. Si llevamos el peso de nuestro cuerpo a los talones nos caemos, no hay equilibrio.

La mejor forma de pisar el suelo es observando un animal, pues ellos no han tenido el movimiento natural bloqueado; tienen la libertad de fluir con la naturaleza, sin prejuicio social al moverse.

### Felinos

El secreto de los movimientos de un felino está en sus pies; como pisa, como se apoya, se desliza y salta.

El felino es la raza que llegó a su punto de evolución máxima, a su límite. No evoluciona más según los estudios científicos; es perfecta. Aprendamos de ellos a pisar en la tierra.

### Pies y castañuelas.

¿Qué tienen que ver los dedos de los pies con las castañuelas?  
Pues lo mismo que hace un felino cuando va a cazar una presa; antes de atraparla pisa fuerte, clava sus pesuñas en el suelo y desde esa base flexionando sus rodillas (demi plie: posición ballet) atrapa a la presa con las pesuñas de sus extremidades delanteras, que serían en nosotros los dedos de las manos.

Vamos por la vida con los dedos de los pies bloqueados.

Elegimos los zapatos sin la conciencia que anteriormente he dicho sobre cómo elegir castañuelas; usamos zapatos con formas totalmente ajenas a nuestros pies. Mira tu zapato y tu pie: ¿se parecen? Tal vez un poco la forma del pie, pero los dedos están bloqueados y es allí donde va el peso de todo el cuerpo.

Es para preguntarse realmente por qué inventaron esto.

Un cuerpo con los dedos de los pies y de las manos encogidas es un ser limitado porque sus canales están cerrados, imposibilitados de transmitir la energía del centro del cuerpo. La generosidad y la entrega son imposibles en un cuerpo cerrado en sus extremidades y

“ no se puede proyectar con los dedos de las manos si no se hace polea con los dedos de los pies”.

Un cantante que desea que su voz salga separa sus pies instintivamente y pisa forma diferente. Observaréis que cuando cambia de tono de grave a agudo se le mueve un pie, pues aprieta sus dedos en el suelo según la coloratura de su canto.

Las mujeres usan un tacón especial para cada clase de canto, pues depende de cómo pisan el suelo, la posición de las caderas en la cavidad de la caja torácica y el empuje de los dedos en el piso para que la voz salga.

Cuando una mujer va a parir un bebé hay que ver como clava los dedos de los pies y de las manos en donde pueda.

*Los humanos  
tenemos alas?*

Foto 3

Los humanos tenemos alas

Si tuviéramos plumas podríamos volar, pues tenemos alas y los bailarines bailamos con las alas; por eso parece que volamos.

Una parte del ala es el omóplato y la otra parte es el brazo.

Las personas usan el brazo desde el músculo cervical, desde el cerebelo, bloqueando así el sistema nervioso, provocando la famosa artrosis cervical.

Los bailarines usamos los brazos desde el centro del cuerpo.

Los omóplatos se enganchan en la cintura y en la cintura esta sujeto el abdomen, músculo central del cuerpo.

En síntesis:

los dedos tocan las castañuelas desde el abdomen y desde el abdomen se sujetan los dedos de los pies en el suelo.

Los bailarines no tenemos mucho peso en los genitales y nalgas porque nuestro trabajo no es estar sentados, pero por sobre todo porque las piernas salen libremente desde la cintura empujando el suelo con los aductores y músculos internos logrando levantar las piernas hasta el cielo (grand battement).

Los niños tienen un cuerpo liviano y libre, en gran parte por su contacto con sus movimientos animales naturales.

Un cuerpo desprovisto de prejuicios sociales y mentales en el momento de expresarse artísticamente ayudará a una mejor fluidez en la comunicación a través del arte y por lo tanto en las castañuelas.

A continuación puedes ver la estructura muscular y analizarlo y sacar tu propia conclusión.

---

# Foto 4

*Estudio*  
*Práctico*

*Nombre de los toques de  
Castañuelas*

Mano Derecha: *MD*

Mano Izquierda: *MI*

Nombre de los toques de castañuelas

Toque con dedos de MD:

*“A”*

Toque con dedos MI:

*“Pi”*

Toque con dedos de MD Y MI:

*“Tan”*

Choque con ambas castañuelas:

*Chi”*

1, 2, 3, 4, resbalados con MD:

*“Pi”*

(Carretilla)

foto 5



*Ejercicios para la Carretilla :*  
*“Pi”*

Mano Derecha		Mano Izquierda
MD		MI
	Ejercicio 1	
		1, 2, 3, 4,
Golpe		

		REPETIR...
	Ejercicio 2	
MI		MD
		1, 2,
Golpe		
		3, 4,
Golpe		
		REPETIR...
	Ejercicio 3	
MI		MD
		1 2,-2 3, -3 4,
Golpe		
		REPETIR

---

Mano Derecha		Mano Izquierda
MD		MI
	Ejercicio 1	
		1, 2, 3, 4, resbalado

Golpe		
		REPETIR...
	Ejercicio 2	
MI		MD
		1, 2, resbalados
Golpe		
		3, 4, resbalados
Golpe		
		REPETIR...
	Ejercicio 3	
MI		MD
		1 2,-2 3, -3 4, resbalados
Golpe		
		REPETIR

FOTO 6

---

*Función de los dedos de la mano  
izquierda*

*M. I.*

La función de los dedos de la M.I.

es

Llevar el ritmo

La base del ritmo esta en la

*M.I.*

(Mano Izquierda)

El toque de la MI se llama

*A*

# *La base rítmica su lectura*

## *Solfeo*

*El solfeo es el cimiento, la base rítmica donde se  
apoya la música.*

*Antes de comenzar cualquier danza o concierto de  
Castanuelas (en este caso), es básico saber sobre*

*que ritmo estamos trabajando.*

*Se podrá improvisar, interpretar con libertad, volar con la musica solo si se tiene el ancla con su base rítmica en el tiempo correcto.*

<i>Tiempos</i>	<i>Polleo</i>	<i>Ritmo</i>
$2/4$	↓ ↑	<i>2 tiempos</i>
$3/4$	↓ → ↑	<i>3 tiempos</i>
$4/4$	↓ ← → ↑	<i>4 tiempos</i>

*Toques para estudiar  
y  
tocar con música*

Nº	Toque	Tiempo	Solfeo	Observación
1	A ↓ - PI - A ↑	2/4	↓ ↑	Repetir
2	A ↓ - PI - A → TAN ↑	3/4	↓ → ↑	Repetir
3	A ↓ - PI - A ← PI - A → TAN ↑	4/4	↓ → ← ↑	Repetir
4	A ↓ - PI - A ← TAN → TAN ↑	4/4	↓ → ← ↑	Repetir
5	A ↓ - PI - A → CHI ← TAN ↑	4/4	↓ → ← ↑	Repetir

6	A ↓ - RI - A ↑ -	2/4	↓ ↑	Repetir
7	A ↓ - RI - A ← TAN ↑	3/4	↓ → ↑	Repetir
8	A ↓ RI - A ← PI - A ↑	3/4	↓ → ↑	Repetir
9	A ↓ RI - A ← CHI → TAN ↑	4/4	↓ → ← ↑	Repetir
10	A ↓ RI - A ← TAN → TAN ↑	4/4	↓ → ← ↑	Repetir

Nº	Toque	Tiempo	Solfeo	Observación
11	RIA ↓	1/4	↓	Repetir
12	RI - A ↓ - PI - A ↑	2/4	↓ ↑	Repetir
13	RI - A ↓ - RI - A ← - RI - A ↑	3/4	↓ → ↑	Repetir
14	A ↓ RI - A ← RI - A → PI - A ↑	4/4	↓ → ← ↑	Repetir
15	A ↓ RI - A ← RI - A → TAN ↑ - TAN ↑	5/4	↓ → ← ↑ ↓	Repetir

16	CHI ↓-PI -A ↑	2/4	↓↑	Repetir
17	CHI ↓-PI -A ← TAN ↑	3/4	↓→↑	Repetir
18	CHI ↓-PI -A ← CHI-PI → A-CHI ↑	4/4	↓→←↑	Repetir
19	CHI -RI -A ↑	1/4	↓	Repetir
20	CHI↓ RI -A -CHI↑ RI -A	2/4	↓↑	Repetir
21	CHI ↓ PI -A ← PI - A → PI -A ↑	4/4	↓→←↑	Repetir

Nº	Toque	Tiempo	Solfeo	Observación
----	-------	--------	--------	-------------

22	CHI↓-RI- A← PI- A→ PI- A	4/4	↓→←↑	Repetir
23	RI -A↓ PI -A← PI -A→ PI -A↑	4/4	↓→←↑	Repetir
24	RI -A↓ PI -A← CHI- A→ PI -A↑	4/4	↓→←↑	Repetir
25	RI -A↓- PI -A← CHI -PI→ A -PI↑	4/4	↓→←↑	Repetir
26	A ↓RI -A- PI← A- PI ↑-PI	3/4	↓→↑	Repetir

27	A↓- RI -A- CHI← RI -A↑ -PI	3/4	↓→↑	Repetir
28	A ↓PI -A ←RI -A CHI↑- CHI	3/4	↓→↑	Repetir
29	CHI↓ RI -A -CHI← CHI -A↑- PI	3/4	↓→↑	Repetir
30	A↓- RI -A- PI -A← RI- A↑- PI	3/4	↓→↑	Repetir
31	CHI↓-CHI- A← PI -A→ PI- A↑	4/4	↓→←↑	Repetir
32	A↓- A- CHI ←CHI -A →CHI -CHI↑ -PI	4/4	↓→←↑	Repetir
33	RI -A ↓- RI -A- RI -A ↑ RI -A	2/4	↓↑	Repetir

Nº	Toque	Tiempo	Solfeo	Observación
----	-------	--------	--------	-------------

22	CHI↓- RI- A← PI- A→ PI- A	4/4	↓→←↑	Repetir
23	RI -A↓ PI -A← PI -A→ PI -A↑	4/4	↓→←↑	Repetir
24	RI -A↓ PI- A← CHI- A→ PI -A↑	4/4	↓→←↑	Repetir
25	RI -A↓- PI -A← CHI -PI→ A -PI↑	4/4	↓→←↑	Repetir

26	A ↓RI -A- PI← -A- PI ↑-PI	3/4	↓ → ↑	Repetir
27	A↓- RI -A- CHI←- RI -A↑ -PI	3/4	↓ → ↑	Repetir
28	A ↓PI -A ←-RI -A CHI↑- CHI	3/4	↓ → ↑	Repetir
29	CHI↓ RI -A -CHI←- CHI -A↑- PI	3/4	↓ → ↑	Repetir
30	A↓- RI -A- PI -A←- RI- A↑- PI	3/4	↓ → ↑	Repetir
31	CHI↓-CHI- A←- PI -A→- PI- A↑	4/4	↓ → ← ↑	Repetir
32	A↓- A- CHI ←-CHI -A →-CHI -CHI↑ -PI	4/4	↓ → ← ↑	Repetir
33	RI -A ↓- RI -A- RI -A ↑ RI -A	2/4	↓ ↑	Repetir

### Musicas recomendadas

Las musicas recomendadas pueden ser todas las músicas que desees, que sean acordes para tu gusto y tu tiempo.

Ideal comenzar con musicas lentas y ritmos marcados.

Lo único que tienes que tener en cuenta es estar segura del tiempo en el solfeo que tiene el tema a elegir para ensayar, 2 tiempos, 2 tiempos o 4 tiempos etc. si estás ubicada de forma cómoda en el tiempo, déja que las castañuelas comiencen a tocar con los toques aprendidos.



*Hermanos Pericet*



Lucero Tena



*M*

## *ariemma*

El protagonismo de las castanuelas de Mariema en diálogo con el piano en vivo han sido sin duda los regentes de su éxito y reconocimiento en el mundo y las danzas que el conservatorio de Danza oficial de nuestros tiempos.



## *Antonia Merce, la Argentina*

El Flamenco era mal conceptualizado por la sociedad, al igual que el tango. Hasta que Antonia Merce, la Argentina, revolucionó la historia llevando la Danza Española al teatro, coreografiando con pasos españoles las obras de los míticos compositores hispanos, y lo más difícil (el prohibido Flamenco), lo presentó en el Teatro con un Tanguillo de Cadiz, gracias a las castañuelas que acompañaban cada ritmo de guitarra logrando con un juego de percusión

entre el zapateado, la coreografía y los toques de castañuelas, un pasaporte para el Flamenco al mundo del espectáculo en los Teatros Nacionales con orquestas sinfónicas y con grandes figuras de la Opera y el Ballet hasta hoy.

*El Ego, es la sombra que oculta el alma,  
la misma esencia que se intenta entregar  
bailando.*

*Barbara Thompson*

*... Un verdadero bailarín cierra sus ojos  
y abre sus brazos, espera que la musica  
entre , comienzan a moverse sus rodillas  
y su cuerpo comienza a bailar...*

*Prof Alkis Raftis*

## Agradecimientos

Agradesco al Conseil Internacional de la Danza CID en la Unesco, la oportunidad de publicar estas experiencia logradas a travez de estudios y vivencias que marcan concepciones nuevas y a debatir en el sistema de enseñanza y aprendizaje sobre el lenguaje del movimiento en la busqueda del 100% de su potencial.

*Fin*