

Preparándonos para Nuevas Temporadas

23 minutos

Para la versión de audio

Marque: 646-880-9127

**Para escuchar a través del
internet visita:**

**[www.thebushwickstarr.org/
silverliningradio](http://www.thebushwickstarr.org/silverliningradio)**

El otoño es la época en la cual vamos deshaciendonos de las hojas viejas y recogiendo lo que necesitamos para sostenernos en esta nueva temporada. Hoy vamos a reflexionar sobre lo que queremos dejar atrás, y las cosas que nos dan fuerza que queremos cosechar.

Compartiremos dos ejercicios de nuestro programa de audio que combinan movimiento y reflexión sobre este tema.

1.

Vamos a hacer unos ejercicios de calentamiento donde nos deshacemos de varias “hojas”.

Cada hoja representa algo negativo del cual estás cansado de cargar. Y cada vez que nos deshacemos de una de ellas, queremos también sacudir alguna parte de nuestros cuerpos para ayudar a que esa hoja se vaya con el viento.

**Vamos a darle un nombre
a cada hoja, y nos vamos a
deshacer de ellas,
una por una.**

**Nicole: Por ejemplo, yo me quiero
deshacer de la desesperación.
Entonces voy a sacudir mis brazos y
mis muñecas como las ramas en el
viento y decir en voz alta
“DESESPERACIÓN”**

***Nicole Y Camila gritan
“DESESPERACION” mientras sacuden
sus brazos***

Ahora es tu turno.

¡Puedes

deshacerte

de

cuantas

hojas

queiras!

2.

Hay muchas pancartas con mensajes importantes que estamos viendo en nueva york en estos días; mensajes que van desde “Las Vidas Negras Importan”, hasta notas de agradecimiento para trabajadores esenciales. Pero aun así hay muchos MÁS mensajes que necesitamos—tantas cosas de las cuales necesitamos ser recordados. ¡Entonces queremos solicitarles a ustedes, nuestros escuchantes, que nos impartan su sabiduría!

¿Qué es algo que la gente en la calle ha olvidado que tal vez tu sepas?

¿Qué es lo que necesitan recordar?

Toma un momento para encontrar una vista a afuera—esto puede ser mirando por tu ventana. También puedes imaginar una e imaginar la vista....

¿Que ves?

¿Puedes ver a alguien que, quizá, necesite deshacerse de alguna hoja?

¿Qué mensaje te gustaría enviarle a la gente o a la naturaleza afuera? Puede ser algo grande o pequeño: lo que sea que esté en tu mente y que quisieras que el mundo sepa y aprecie.

Camila: Por ejemplo, si yo fuera a colgar mi propia pancarta con un mensaje original, quizá diría: ¿Oye, has llenado el censo? o tal vez diría ... ¿Estás registrado para votar en noviembre?

Nicole: O ¡bebe más agua!

¿Qué te viene a la mente?

Vamos a decir estos mensajes en voz alta, dirigiéndolos hacia afuera.

Quien sabe, ¡quizás alguien nos podría escuchar y recibir el mensaje!

Vamos a respirar juntos y expresar nuestros mensajes en voz alta, desde donde sea que estemos, cerrando la distancia entre nosotros, dando a conocer nuestros mensajes.

También les invitamos a que tomen un poco de tiempo todos los días para pensar en sus mensajes cuando miren por sus ventana, y que los compartan de distintas y pequeñas maneras con los que se encuentren en el día.

Puede ser que sea a través de una sonrisa, o un saludo.

Nos encantaría escuchar tus mensajes de ventana. Hasta nos encantaría convertirlos en pancartas para ponerlas en nuestras ventanas. Por favor, llámanos y déjanos saber tus mensajes.

Llame al 646 880 9127 y oprima 0; háganos saber su nombre, edad, y que diría su pancarta. O escribanos por email a silverliningradio@gmail.com

Silver Lining Radio es creado por Camila Cano-Flavia, Rachel Kauder Nalebuff, Caitlin Ryan O'Connell, y Nicole Villamil. Este es presentado a ustedes por el teatro The Bushwick Starr a partir de una subvención de SU CASA, del Departamento de Asuntos Culturales de la Ciudad de Nueva York y del Consejo Municipal de la Ciudad de Nueva York. Música en nuestro programa de audio por Coleman Zurkowski.