

Escuchando para el presente

18 minutos

Para la versión de audio

Marque: 646 880 9127

**Para escuchar en línea, visite
[www.thebushwickstarr.org/
silverliningradio](http://www.thebushwickstarr.org/silverliningradio)**

Nuestro episodio de hoy se trata de los ciclos de tiempo en nuestras vidas.

Y el preciado don de estar vivos hoy.

Vamos a compartir con ustedes unos ejercicios de nuestro programa de audio que nos puede anclar en nuestros cuerpos y en el presente.

Para empezar, vamos a estirar la columna vertebral en seis direcciones diferentes para calentar nuestros cuerpos.

Pueden hacer estos ejercicios sentados, acostados, o de pie.

Encuentra la posición que te resulte más cómoda hoy.

Si estás de pie, dobla las rodillas ligeramente e imagina que hay una cuerda que nace en la base de tu columna, en el sacro, y que sube a lo largo de la columna, atraviesa la parte superior de tu cabeza, y sigue hasta arriba, invitando a tu columna a que se alargue.

Si estás sentado, imagina esa misma cuerda invitando tu columna a que crezca, mientras anclas el sacro en la silla.

Y si estás acostado, imagina que tu cama te está aguantando y permitiendo expandirte horizontalmente desde tu cabeza hasta tus pies.

1) Ahora, vamos a estirar la columna hacia la izquierda, lennnntamente.

Si se siente bien, extiende tu mano derecha hacia arriba y lleva tu brazo derecho sobre tu cabeza, alcanzando hacia la izquierda, invitando a tu columna a que se curve hacia la derecha.

Dirige tu respiración hacia las costillas derechas.

2) Cambia de lado.

3) Vamos a curvar la columna hacia adelante, creando una figura “C” desde nuestra nariz hasta el pelvis, rodannndo los hombros hacia arriba y alante, tirando el ombligo hacia adentro, creando la forma de un caparazón de tortuga con la columna.

Dirige tu respiración hacia la espalda curvada.

4) Lentamente abre tus brazos y eleva tu pecho, estirandote hacia arriba y afuera.

Respira hacia el cuerpo delantero.

5) Manteniendo una columna larga y relajada, guiados por nuestra mirada, vamos a girar la cabeza hacia la derecha. Mientras tu mirada y tu cabeza giran, permite que tus hombros la sigan. Solo gires hasta donde te resulte más cómodo.

Respira.

6) Lentamente, desenrolla la columna, regresa al centro, y gira hacia la izquierda. Permite que tu barbilla, tus hombros, tus brazos, y tus costillas giren contigo.

Respira.

**Si esto se sintió bien,
considera añadir estos
ejercicios a tu rutina diaria.**

**(Si eres alguien que tiene
problemas de dolor de
espalda, resulta muy útil
mover la columna en estas
seis direcciones, varias veces
al día.)**

**Ahora, vamos a conectar nuestra
conciencia física a nuestro
~ sentido de la memoria ~**

**¿Cuales fueron tus
impresiones sensoriales
en diferentes momentos
de tu vida?**

¿Qué recuerdas de tu nacimiento?

Aunque no te recuerdes literalmente, trata de sentir e imaginar lo que te rodeaba.

¿Cuales fueron los sonidos, imágenes, o sensaciones que pudiste haber experimentado?

Cierra tus ojos y toma un momento para pensar en todo esto. Un sentido poético de la memoria es bienvenido.

¿Y cuando tenías trece años?

¿Qué viste?

¿Cómo se sintió tu cuerpo?

**¿Cuales fueron las palabras
que pudiste haber escuchado?**

¿Que tocaste?

¿Que estabas comiendo?

¿Y cuando tenías veinticinco?

¿Cómo se sintió tu cuerpo?

¿Que estabas viendo?

¿Tocando?

¿Comiendo?

¿Que sentías por dentro?

¿Cuándo tenías cuarenta?
(O para algunos de nosotros,
cuando *cumplás* cuarenta)

¿Cómo se sintió tu cuerpo?

¿Que estabas viendo?

¿Tocando?

¿Comiendo?

¿Que sentías por dentro?

¿Y ayer?

¿Cuales sensaciones se destacaron?

¿Y ahora mismo?

**¿Cual ha sido la
sensación, el sonido, o el
sabor dominante de hoy?**

**¿Cómo te sientes en tu
cuerpo?**

¿Y mañana?

**¿Tienes algún deseo para
mañana?**

**Finalmente, después de la
muerte ¿qué imaginas que
quede aquí?**

**¿Que sonidos,
sensaciones,
sentimientos?**

Este episodio de Silver Lining Radio es creado por Camila Canó Flaviá, Rachel Kauder Nalebuff, Caitlin Ryan O'Connell, y Nicole Villamil. Música por Coleman Zurkowski.

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.