



ZAXX Magazine

EDICIÓN 32, ABRIL 2023



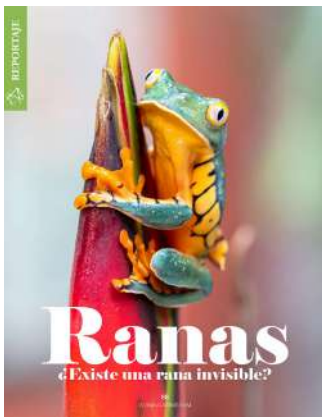
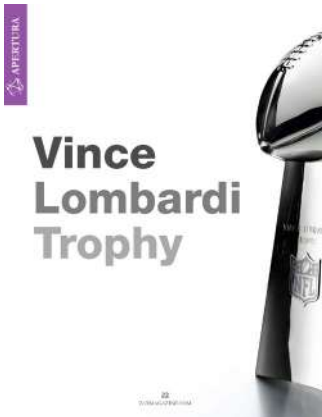
Portada

Modelo: **Fiorella Gambini**

Contraportada

Fotografía: **Kenny Eliason en Unsplash**

Edición anterior



ZAX Magazine

EDICIÓN 31, MARZO 2023



Contenido

APERTURA

8

Estrenos del séptimo arte

10

Zaxpedia

12

Seamos tendencia de amor

14

Scouting combine 2023

19

AUTOS

Una marca alemana que participó en la primera y segunda Guerra Mundial

22

Ganadores de los Oscars



26
Elastina

28

Días negros

ENTREVISTA



41
Fiorella
Gambini

REPORTAJE



52
El Tlacuache

57

Remedios Varo, magia y poesía

ZAX EXPLORE



74 Los Menonitas

DIVERSIDAD

80

¿Qué leer?



82
¿Qué ver?

84

¿Qué hacer?

88

Pan de elote



ZAX
MAGAZINE

DIRECTORA EDITORIAL

Alejandra Gil
editorial@zaxmagazine.com

COLABORADORES

J. Rogelio Sandoval
@roysan60
José Rogelio Sandoval

Juan Carlos Arredondo
@salinas_juancarl
Juan Arredondo

Juan Carlos Sánchez
@jc_santa71

Patricia Escobedo
@paty_escobedo
El espacio de Miss Paty

Zaci
@Amycy

DISEÑO EDITORIAL

Cecilia Vázquez
cecilia.diseño@zaxmagazine.com

WWW.ZAXMAGAZINE.COM

SUMARIO



90
Calendario
astronómico

92

Sopa de letras

94

Poesía a Gloria

Carta editorial

Henos aquí con la luz, el calor y el comienzo del florecimiento que trae la primavera consigo, debo reconocer con ustedes que estos últimos años este resurgimiento de la naturaleza me emociona y me llena de una euforia peculiar, aunque la verdad todas las estaciones del año me parecen geniales, los días luminosos (a pesar del calor agobiante que se siente últimamente), las tardes cálidas y el pensar en las florecillas, me hacen sonreír.

Después de esta breve oda a la primavera o de mi emoción hacia la primavera y sabiendo que están expectantes de lo que podremos disfrutar esta edición, vamos allá...

Nuestra invitada de este mes es Fiorella Gambini, quien desde “La Vecindad, escuela de clown” nos comparte mucho sobre su experiencia y vivencias con la nariz roja, que sin duda le ha permitido tener una visión única, cálida y presencial de la vida, les garantizo que les va a gustar lo que nos comparte en esta entrevista para que ustedes nunca olviden lo relevante de cultivar una vida lúdica, hablando de personas más allá de los límites de la imaginación, sin duda alguna el reportaje de este mes es un referente en este tema, porque a través del surrealismo, Remedios Varo fue una pintora prolija y mágica, así que estoy segura que disfrutarán del reportaje, además no se pierdan la oportunidad de visitar la muestra que está en el MAM (Museo de Arte Moderno) creo que no hay como ver el arte a los ojos e imaginar, así, cuando uno este frente a frente con la creación del artista, que fue lo que llevó al creador a dar como resultado aquella pieza, ahora si se trata de visitas que les parece si vamos con Rogelio hasta el espacio de los Menonitas en el norte del país, les garantizo que aprenderán mucho con este reportaje porque podrán conocer desde la historia, hasta diferencias relevantes en sus tradiciones.

Como les decía la primavera es luminosa, pero, ¿qué hacemos con aquellos días que no son tan coloridos y que se convierten en malos compañeros? Si no tienen idea no se preocupen Juan Carlos nos comparte una linda reflexión al respecto, que sé que les será de ayuda, y además la profesora Patricia nos invita a ser tendencia de amor, porque considero que no hay nada que contrarreste más esos días negros, que el amor, así que para estos días este también puede ser un gran antídoto.

Ahora vámonos a toda velocidad a lo que resta de la edición, en un hermoso BMW, si esta marca les gusta entonces no pueden perderse el artículo de Juan en el que nos cuenta todo lo que necesitamos saber. No, no se vayan que el aprendizaje este mes aún no termina, tenemos lo básico sobre el Scouting combine que hace la NFL, la premiación de los Oscars, ¿Ganó algún favorito de ustedes?, el animal de este mes es el Tlacuache, la elastina, el poema, pan de elote y muchas cosas más, así que espero que disfruten de esta edición tanto como nosotros disfrutamos del proceso de crearla y nos leemos en mayo.

Alejandra Gil

Directora Editorial de Zax Magazine







¿Mi corazón ansía tanto el conocimiento, el saber, como el león su alimento?

Así habló Zaratustra

Friedrich Wilhelm Nietzsche (1844-1900)

Filósofo, poeta, músico y filólogo alemán.

Estrenos del séptimo arte



SUPER MARIO BROS. LA PELÍCULA

Estreno
En cines 5 de abril

Director

Aaron Horvath y Michael Jelenic de un guion de Matthew Fogel

Actores

Chris Pratt como Mario, Anya Taylor-Joy como la Princesa Peach, Charlie Day como Luigi, Jack Black como Browser

Sinopsis:

De Nintendo e Illumination, llega una nueva película animada basada en el mundo de Super Mario Bros. Un fontanero llamado Mario viaja a través de un laberinto subterráneo con su hermano, Luigi, tratando de salvar a una princesa capturada.



AIR: LA HISTORIA DETRÁS DEL LOGO

Estreno:
En cines 5 de abril

Director

Ben Affleck

Actores

Matt Damon, Ben Affleck, Jason Bateman, Chris Messina, Marlon Wayans, Viola Davis

Sinopsis:

Narra la increíble y revolucionaria asociación entre Michael Jordán y la incipiente sección de baloncesto de Nike que revolucionó el mundo del deporte y la cultura contemporánea con la marca Air Jordan. Cuenta la atrevida apuesta que definió la carrera de un equipo poco convencional, la visión implacable de una madre que conoce el valor del inmenso talento de su hijo y el fenómeno del baloncesto que se convertiría en el más grande de todos los tiempos.

Estrenos del séptimo arte



TRANSATLÁNTICO

Estreno:
NETFLIX 7 de abril

Directora
Anna Winger, Daniel Hendler

Actores
Cory Michael Smith, Gillian Jacobs, Yoli Fuller,
Lucas Englander

Sinopsis:

Marsella, 1940. Dos estadounidenses y sus aliados organizan una operación para rescatar a los artistas, escritores y refugiados que huyen de Europa durante la guerra. Está inspirada en la historia real de Varian Fry, Mary Jayne Gold y el Comité de Rescate de Emergencia (ERC). Arriesgando su vida para ayudar a más de dos mil refugiados a escapar de Francia en medio de la ocupación nazi.



RENFIELD: ASISTENTE DE VAMPIRO

Estreno:
En cines 27 de abril

Director
Chris McKay

Actores
Nicholas Hoult, Awkwafina, Ben Schwartz,
Nicolas Cage

Sinopsis:

En esta moderna historia de monstruos del leal asistente de Drácula, es Renfield, el torturado ayudante del jefe más narcisista de la historia, Drácula Renfield se ve obligado a conseguir la presa de su amo y cumplir todas sus órdenes, sin importar cuán degradantes sean. Ahora, después de siglos de servidumbre Renfield está listo para descubrir si hay vida fuera de la sombra del Príncipe de las Tinieblas. Si tan solo pudiera descubrir cómo terminar su codependencia.

Zaxpedia Temerario



Hoy quiero llevarlos más allá de sus propias fronteras, así como los vaqueros del viejo oeste tenían que movilizarse más allá de aquello que conocían, con la intención de buscar alternativas, la palabra de hoy quiero que la enfoquemos hacia esa perspectiva, porque es importante que seamos temerarios para ir más allá de lo que consideramos conocido.

Si vamos a la definición de la RAE, temerario se entiende “como esa persona excesivamente imprudente arrojando peligros” (y si, ya sé, se están preguntando que es arrostrar, bien hoy tendremos dos definiciones en una, “arrostrar: hacer frente a los peligros o dificultades con valor y entereza”) además puede entenderse como el calificativo de las personas cuya conducta es muy imprudente y que por esta misma actitud puede terminar generando riesgos.


En este bagaje podemos pensar que ser temerario es algo negativo, porque nadie quiere actuar de forma que atraiga riesgos a su vida, es más, el hecho de tener los riesgos bajo control se torna una situación de supervivencia, por lo que sería imprudente ejercer la perspectiva temeraria en su máximo nivel, pero, que les parece un equilibrio, porque si el objetivo es eliminar todo riesgo y siempre hacer las cosas de manera segura, aparte de que considero poco probable esto, también eso significa que nos perderemos de mucha diversión, porque la vida es eso, que sucede de manera natural mientras planeamos que las cosas salgan perfectas, la vida es un cúmulo de oportunidades y alternativas, y en ocasiones la única forma de llegar a la mejor alternativa, es siendo temerario, es decir: es siguiendo los retos, es corriendo riesgos, es fortaleciéndonos cada vez más, es actuando para construir nuestros sueños y quizá, pensémoslo de esta forma, solo quizá, una de las formas de forjar nuestros sueños más locos y extraordinarios, es abrazando la temeridad.


Seamos


tendencia de amor



Por: Profra. Patricia Escobedo Guzmán

 @paty_escobedo67

 paty_escobedo

 El espacio de Miss Paty

 Patricia Escobedo Guzmán

Te quiero invitar a ti que me lees, en estos tiempos que están de moda las tendencias, las estadísticas, las visualizaciones exitosas, los me gusta, los estoy de acuerdo, lo que sí suma; en fin, aspectos que dan nuevas valoraciones a la vida y expectativas; a que seamos tendencia de Amor.

Y con esto me refiero a crear escenarios posibles donde se pueda permear un ambiente donde la energía de Amor sea el andamio que sustente la vida.

Tener esta idea tan clara sobre crear tendencia, sin duda, fortalecerá nuestra vida misma; generará temáticas claras para sustentar cambios significativos en todo lo que se haga en nuestro entorno.

¿Cómo lograrlo? Primero que nada, viviendo en presente, en el aquí y el ahora, en el agradecimiento, en la conexión, en la coincidencia.

Preparando un café en la mañana con la cantidad de azúcar y crema que nos gusta, acompañando a tus hijos a desayunar unos sabrosos molletes, preparando a tu marido o a tu roomie unos chilaquiles con pollo y jugo de zanahoria para empezar el día; reunirte con tus amigos a tomar un café a media tarde y celebrar todos los cumpleaños, aniversarios y eventos que quedaron pendientes por festejar o coincidiendo con los abuelos en el fin de semana con unos taquitos de barbacoa y un consomé para almorzar y aprovechar para ponerse al día sobre todo lo que no habían podido platicar durante los tiempos de la pandemia; hacer ese papalote y salir el Domingo a volarlo disfrutando del tiempo libre; acompañar a tus nietos al parque y rentarles un barquito de control remoto para que lo metan a navegar en ese lugar fascinante donde todos disfrutan de un tiempo de calidad y calma.

Crear tendencia de Amor es ayudar a alguien sin esperar nada a cambio, ser empáticos con lo que acontece en tu entorno, saludar por las mañanas, regalar una sonrisa sólo porque sí, tomarte un cafecito en la oficina y relajarte para continuar tu día; regalar la ropa que ya no usas a la parroquia de tu colonia para que otras personas la aprovechen y la usen; participar en la junta de vecinos sin pelear ni querer establecer solo tu punto de vista sino intentar conciliar las mejores opciones para todos; visitar lugares nuevos donde puedas ir con tus mascotas a parques ecológicos y disfrutar viendo a tu mascota andar libremente en todos los espacios; elegir una buena serie en la televisión y preparar palomitas para verla en compañía de tu familia del corazón disfrutando de momentos entrañables y únicos.

Organizar una salida de fin de semana a un pueblo mágico para conocer las tradiciones, los sabores, los aromas, los lugares emblemáticos, los rinconcitos que ni siquiera sabías que existían, caminar con calma, disfrutar los instantes, estar presente.

Hay tantas cosas que se pueden hacer para crear tendencias de Amor, la lista es inimaginable, sólo bastaría primero conectar contigo y ver lo que a ti te hace feliz y después concatenar con todos los demás para lograr un gran caleidoscopio de Amor y coincidencia

Créeme, si todos realizamos pequeñas tareas cotidianas en las que el Corazón sea la pauta y el Amor el motor, la tendencia de Amor será como un gran efecto dominó que permeara ambientes y espacios en beneficio de todos.

Seamos tendencia de Amor.



SCOUTING
COMBINE

2023

¿Sabes qué es...?

Es un evento anual que tiene lugar en Indianápolis, este año comenzó el 27 de febrero y concluyó el 1 de marzo. Aquí se reúnen para hacer audición de talento y capacidades mentales 300 de los mejores prospectos universitarios, ante los 32 equipos de la NFL con el objetivo de ser seleccionados en el Draft NFL.

En estos días los atletas son sometidos a diversas pruebas de velocidad, reflejos, fuerza, habilidades especiales y mentales. Grandes actuaciones en el Scouting Combine han logrado que los jugadores, al tener una buena actuación suban de forma considerable en el Draft y también hay otros que han caído de forma dramática por un mal desempeño en la entrevista con los ejecutivos de los equipos.

Algunas de las pruebas más conocidas son:

- Correr las 40 yardas. Se mide la velocidad y aceleración de los jugadores;
- Bench Press. La prueba de fuerza donde se mide cuántas repeticiones con una barra de 225 libras puede hacer cada jugador;
- Salto vertical. Se mide el poder de la parte baja del cuerpo, sobre todo las piernas;
- Salto de distancia. Mide la habilidad para cambiar la dirección a máxima velocidad;
- Wonderlic. Es la prueba de inteligencia que se aplica a todos los jugadores. Un examen de 50 reactivos para determinar el IQ de cada jugador.

Espero que sirva para que sepas un poco más de la alfombra verde de jugadores.





ZAX

MAGAZINE

TECNOLOGÍA






AUTOS

UNA MARCA ALEMANA QUE PARTICIPÓ EN LA PRIMERA Y SEGUNDA GUERRA MUNDIAL

Por: Juan Carlos Salinas

 salinas_juancarl

 Juan Arredondo

¿Qué significa BMW?

Bayerische Motoren Werke AG (en español, Fábrica de Motores de Baviera)

¿BMW participó en la primera y segunda guerra mundial?

La compañía fue fundada en el año de 1916, como una compañía de fabricación de motores de avión, los cuales fueron utilizados en la Primera Guerra Mundial en Alemania y al término de la guerra tuvo que construir motores de motocicleta y de automóvil para poder subsistir y de la misma manera volvió a producir motores para los aviones de la Luftwaffe alemana (Fuerza aérea alemana durante la época nazi) en la Segunda Guerra Mundial.

¿Cómo produjo su primer auto con la marca de BMW?

Para el año de 1928 BMW adquirió la fábrica de automóviles Fahrzeugfabrik Eisenach AG, que se había declarado en bancarrota, y comenzó a producir sus propios autos con la marca BMW.

¿Cuál fue el primer auto de producción en masa de BMW?

El primer automóvil BMW producido en masa fue el BMW 3/15 en 1929 y fue presentado en la Feria del automóvil de Berlín en 1929 y se fabricó hasta el año de 1932.

Este automóvil era un coche pequeño y económico que contaba con un motor de cuatro cilindros de 750 cc que





producía una potencia de 15 caballos de fuerza. Tenía una velocidad máxima de 75 km/h y podía alcanzar los 100 km/h en condiciones ideales.

El diseño del BMW 3/15 fue obra de Peter Schimanowski, quien se inspiró en el Austin Seven, un pequeño automóvil británico de la época. Aunque el BMW 3/15 no fue un gran éxito comercial, sentó las bases para los futuros modelos BMW que se convertirían en iconos de la industria automotriz.

¿Qué es lo nuevo de BMW?

BMW ha lanzado recientemente varios nuevos modelos y uno de los más destacados es el BMW i4, un automóvil eléctrico de alto rendimiento que combina un diseño elegante con una tecnología avanzada.

El BMW i4 cuenta con una batería de 80 kWh que ofrece una autonomía de hasta 590 km, también está equipado con un motor eléctrico de 335 caballos de fuerza que le permite acelerar de 0 a 100 km/h en alrededor de 5 segundos.

Hoy en día, BMW es una compañía multinacional con sede en Múnich, Alemania, que produce automóviles, motocicletas y motores para aviones y barcos. La marca BMW es conocida por su diseño elegante y deportivo, su rendimiento y su innovación tecnológica.

GANADORES DE LOS

OSCAR



Por si te perdiste la premiación de los Oscar de este año, aquí te dejamos el resumen de quienes fueron ganadores, sin duda y como bien podrás constatarlo “Everything Everywhere All At Once” se llevó la noche en diversas categorías, pero definitivamente el premio a Brendan Fraser no podía faltar.

- **MEJOR PELÍCULA:** Everything Everywhere All At Once (“Todo en todas partes al mismo tiempo”)
- **MEJOR DIRECCIÓN:** Daniel Kwan, Daniel Scheinert - Everything Everywhere All At Once (“Todo en todas partes al mismo tiempo”)
- **MEJOR ACTRIZ:** Michelle Yeoh - Everything Everywhere All At Once (“Todo en todas partes al mismo tiempo”)
- **MEJOR ACTOR:** Brendan Fraser - The Whale (“La ballena”)
- **MEJOR ACTRIZ DE REPARTO:** Jamie Lee Curtis - Everything Everywhere All At Once (“Todo en todas partes al mismo tiempo”)
- **MEJOR ACTOR DE REPARTO:** Ke Huy Quan - Everything Everywhere All At Once (“Todo en todas partes al mismo tiempo”)
- **MEJOR EDICIÓN:** Everything Everywhere All At Once (“Todo en todas partes al mismo tiempo”)
- **MEJOR GUIÓN ORIGINAL:** Everything Everywhere All At Once (“Todo en todas partes al mismo tiempo”)



- **MEJOR GUIÓN ADAPTADO:** Women Talking (“Elas hablan”)
- **MEJOR PELÍCULA INTERNACIONAL:** Im Westen nichts Neues (“Sin novedad en el frente”) - Alemania
- **MEJOR FOTOGRAFÍA:** Im Westen nichts Neues (“Sin novedad en el frente”)
- **MEJOR BANDA SONORA:** Im Westen nichts Neues (“Sin novedad en el frente”)

- **MEJOR PELÍCULA DE ANIMACIÓN:** Guillermo del Toro’s Pinocchio (“Pinocho”)



- **MEJOR CANCIÓN ORIGINAL:** Naatu Naatu - RRR
- **MEJOR DISEÑO DE PRODUCCIÓN:** Im Westen nichts Neues (“Sin novedad en el frente”)
- **MEJOR MAQUILLAJE Y PELUQUERÍA:** The Whale (“La ballena”)
- **MEJOR VESTUARIO:** Black Panther: Wakanda Forever (“Pantera negra: Wakanda por siempre”)



- **MEJORES EFECTOS VISUALES:** Avatar: The Way of Water (“Avatar: el camino del agua”)



- **MEJOR SONIDO:** Top Gun: Maverick
- **MEJOR LARGOMETRAJE DOCUMENTAL:** Navalny
- **MEJOR CORTO DE FICCIÓN:** An Irish Goodbye
- **MEJOR CORTO DOCUMENTAL:** The Elephant Whisperers
- **MEJOR CORTO ANIMADO:** The Boy, the Mole, the Fox, and the Horse (“El niño, el topo, el zorro y el caballo”)





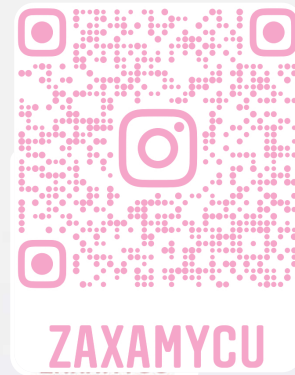
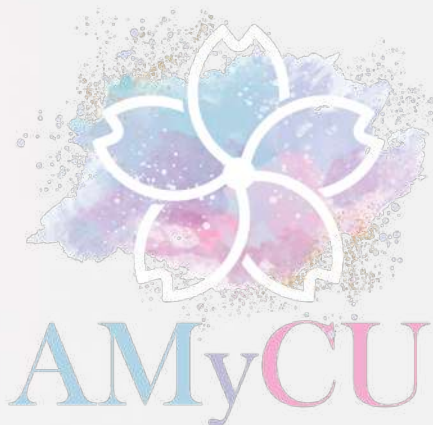
Elastina

Por: Zaci

La elastina es la proteína más importante para la piel. Tiene cualidades elásticas, de resistencia, brinda firmeza, y es responsable de evitar la flacidez o de que la piel se cuelgue, ya que da soporte a las fibras de colágeno y otros tejidos de la dermis para evitar la pérdida de tono y mantener una apariencia tersa e hidratada.

Beneficios:

- Mantiene los tejidos rígidos y estables, ya que sostiene las fibras de colágeno para mantenerlas en su lugar;
- Hidrata el cabello y lo protege de roturas, gracias a que aporta elasticidad y resistencia;
- Mantiene unidas las células y forma tejidos biológicos para que los órganos, cartílagos y vasos sanguíneos funcionen correctamente;
- Aporta elasticidad a los cartílagos;
- Otorga elasticidad a la piel para mantenerla firme, tersa y suave;
- Evita la formación de líneas de expresión, surcos, arrugas o estrías en la piel;
- Mantiene la hidratación de la piel;
- Permite que la piel se estire y regrese a su forma natural;
- Da soporte a las fibras de colágeno que dan firmeza a la piel y previenen la flacidez;
- Mejora la síntesis de colágeno.



La elastina y los alimentos

La elastina se produce mediante un proceso fisiológico intercelular que genera fibras de proteína, y la podemos encontrar en los siguientes alimentos.

- Vegetales de hoja verde como espinacas, lechuga y acelgas;
- Derivados de la soya;
- Frutas cítricas como kiwi, naranja, limón;
- Alimentos ricos en vitamina A como melón o zanahoria;
- Alimentos ricos en zinc como carne de cerdo, huevo y chocolate negro;
- Alimentos ricos en azufre como los espárragos.

Elastina en la cosmética

Además de la edad, existen otros factores que aceleran la pérdida de la elastina, como pueden ser una alimentación inadecuada, deshidratación, exposición solar, radicales libres (humo de tabaco, polvo, smog), entre otros motivos que provocan el envejecimiento prematuro como: resequedad, líneas de expresión, flacidez y arrugas. Podemos ayudar la piel con suplementos o productos cosméticos que contengan elastina.

- Lociones corporales;
- Cremas antiedad;
- Cremas antiestrías;
- Productos para el cuidado del cabello;
- Serums;
- Geles o cremas para el contorno de ojos;
- Productos para el cuidado del cabello.



Días negros

Juan Carlos Sánchez

📷 jc_santa71

📘 JC SanTa

Blog letras-francas.blogspot.com

***Hoy no es un día común:
hoy es un día negro.
La realidad otra vez
muestra su rostro siniestro***

Días negros, La barranca. Fragmento.

Cuando te das cuenta de algunas muchas cosas en las que tu participación es importante, todo tiene una nueva claridad, un nuevo enfoque, una nueva manera de entenderlas. Y es preocupante que no las notes sino hasta que las tienes grabadas en la piel a fuerza de repeticiones por ti ignoradas, por tus modalidades cómodas, por tantas lágrimas ajenas y es hasta entonces que las tomas en cuenta sin aun darte cuenta la importancia que tienen para ti y quienes, en tu círculo cercano, están contigo. Es más, ni siquiera fuiste tú quien se percató de la presencia de aquellas cosas, porque siempre han estado ahí, ignoradas,

pisoteados y hasta burladas por ti, lejos de crecer hacia la luz, ahí comienza la oscuridad a veces en ti, a veces en alguien cercano a ti, a veces en ambos a consecuencia de tus actos.

Todos tenemos días negros. No necesariamente son esos momentos o instantes en que las experiencias paranormales o metafísicas nos ponen los pelos de punta o tenemos revelaciones acerca de nuestro futuro. Definir, como siempre, desde mi experiencia, mis vivencias y mi punto de vista: los días negros son esos que van más allá de nuestro día más malo, que del día que nos dejó una cicatriz del tamaño de nuestro colchón; es de esos días que en ocasiones decimos que “son una pesadilla” y nos pueden ocurrir en el aspecto familiar, laboral, personal o en el que exista una relación con una persona más, además de ti. Somos seres sociales, que vivimos en una sociedad inicial tan básica como nuestra familia, ya sea la nuclear o la que formamos con nuestra pareja. No podemos vivir solos a pesar de que digamos que no necesitamos de nadie; aquí es donde imagino a quienes dicen eso recolectando frutos silvestres y cazando animales en lugar de ir a comprarlos a un mercado. Sí, dependemos de alguien más en este ejemplo burdo: no hablemos de la cadena que se hace desde que alguien siembra hasta que cosecha, pero sí de quien vende los productos. Ya necesitamos de alguien. Y así, podemos llegar de ejemplos que nos van a demostrar que sí, que sí necesitamos de alguien, aunque sea para lo básico, pero también el corazón y el cerebro tienen sus necesidades básicas.



**Hay que unirse, no
para estar juntos,
sino para hacer algo
juntos.**

Juan Donoso Cortés

“”

No sabrás todo lo que valgo hasta que no pueda ser junto a ti todo lo que soy.

Gregorio Marañón



Entendamos - en otra definición que puedes o no compartir -, que los días negros son aquellos días en los que hasta nuestra sombra nos huye cuando necesitamos compañía, cuando nadie nos oye, cuando queremos estar solos y llega la visita, cuando queremos silencio y a nuestro alrededor están quemando cuetes y la algarabía es grande, cuando buscamos conectarnos con nosotros mismos, cuando queremos abrazarnos y decirnos que todo estará bien, que nos tenemos a nosotros mismos y que no necesitamos a nadie, en que buscamos un lugar para llorar y desahogarnos de la mayor cantidad de sentimientos posibles que nos están rompiendo el eje, que están cambiando el funcionamiento normal de nuestras emociones, que nos están jodiendo la vida, siempre habrá una señal para seguir adelante o para desistir: si en tu vida hay un problema de forma recurrente no se te está retando a que lo resuelvas, sino que se te está manifestando una verdad que debe ser aceptada. Claro que si puedes resolverlo es mejor.



“ ”

Las personas fuertes no tumban a las otras personas, las ayudan a levantarse.

Michael P. Watson

En un día negro parece que todo nos sale mal y en todas formas y niveles. Nos esforzamos tanto para que los resultados no sean los esperados y caemos en un pozo grande, oscuro, sin aparente fondo y esto nos desespera, porque nomás no tocamos fondo; naturalmente que eso es causado en gran medida por nosotros que no dejamos de ejercer la ley de atracción - pide y se te dará, busca y encontrarás -. Bien podemos esperar llegar hasta abajo, hasta el fondo, buscar ayuda o seguir cayendo plácidamente, aunque nuestra cabeza rebote contra las paredes de dicho pozo. Algo que es necesario considerar, es que todos hemos vivido un día negro, en que hemos tratado de llegar al brocal del pozo, en que hemos pedido ayuda o no, en que seguimos cayendo libre y alegremente mientras todo nuestro cuerpo rebotaba sin que nada lo detuviera. Todos somos libres de elegir la bala que nos va a matar.





“”

Compromiso individual hacia un esfuerzo grupal. Eso es lo que hace que un equipo, una compañía, una sociedad y una civilización funcionen.

Vincent Lombardi



En estos días negros deseamos cosas que pueden resultar contradictorias, como querer que el tiempo sea lo más veloz para que se termine y ya, como si los malos días y los malos resultados fueran cosa de horario y que al abrir los ojos todo haya desaparecido o amanezca resuelto, como por arte de magia. Otras veces deseamos que el tiempo avance como en cualquier clínica del Seguro Social, lento, inexorable, casi empalagoso y pegado al suelo, pero no; queremos ganar la lotería sin comprar un billete, queremos resolver nuestros problemas sin hacer nada para ello. El tiempo, en cuanto ve una rendija por la cual pueda colarse, lo va a hacer y nos va a dejar solamente deseando pero con la situación que nos aqueja, intacta. Quizá hasta peor.

“ ”

Uno a uno, todos somos mortales.
Juntos, somos eternos.

Apuleyo



No siempre debemos depender de nadie; a veces debemos ser nuestro propio novecientos once, nuestro soporte vital, pues en esas ocasiones estamos solos a pesar de estar rodeados por un mundo de personas. No cualquiera sabe ni distingue lo que estás pasando, y no a cualquiera le importa de verdad. ¿Te has dado cuenta que llamas o buscas a alguien para desahogarte, y terminas escuchando las lágrimas amargas de aquel que era tu último recurso? Puede sonar a cosa de risa, pero no lo es. En ocasiones resulta ser la verdad desnuda y en otras, una mentira vestida de harapos que busca llamar la atención sin resolver nada, sin llegar a nada. Aunque a veces “no encontramos ayuda”, ni queremos ayudarnos a nosotros mismos, ten la certeza que habrá quien, de corazón, se acercará a ti con esa finalidad, la de ayudarte y serás tú quien rechace o ignore esa ayuda.

Tratar con un día negro puede ser uno de los momentos más importantes y controversiales en nuestra vida, porque no solamente es un día en que todo nos sale mal, en que todos los santos nos dan la espalda, en que el amor es un invento de los desquehacerados y el trabajo es la mejor forma para morir lenta y cruelmente. Es un día en que nuestra propia vida pierde cualquier valor ante nuestros ojos y no importa perderla. Es más, hasta renegar de estar vivos, ojalá me muera, a nadie le importo y situaciones así de delicadas.

“ ”

Las grandes oportunidades para ayudar a los demás rara vez vienen, pero las pequeñas nos rodean todos los días.

Sally Koch

“ ”

Con tiempo y madurez descubres que tienes dos manos, una para ayudarte a ti y otra para ayudar a los demás.

Audrey Hepburn



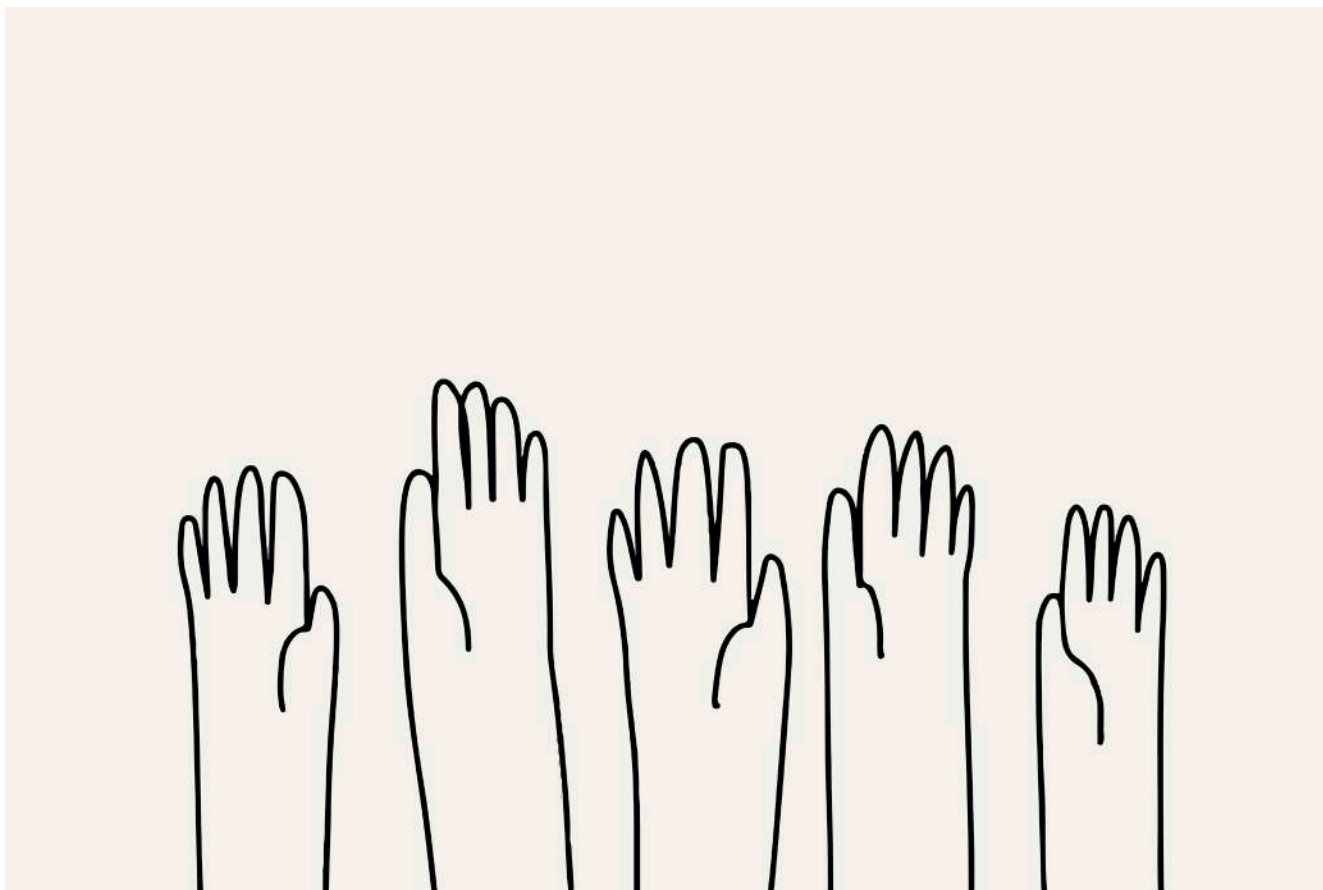
Siempre hemos sido luz, siempre hemos sido apoyo, refugio, calor para los demás sin importar la hora, el clima o la distancia. Ahí hemos estado en los días negros de los demás, pero pocos son quienes están en nuestros pésimos momentos y lo están incondicionalmente.

El mundo es un lugar redondo y donde pueda parecer el fin, también puede ser el principio. Todo va a pasar, y posiblemente deje enseñanzas, pero también daños, muchos de ellos irreversibles e irreparables; también dejan una estela de sentimientos y opciones que nos van a dejar estigmatizados ante nosotros mismos como un cobarde, como una llorona, como un pusilánime o como lo peor del mundo llegando al descalificativo de ser un asco de persona (esto último dicho por el primo de un amigo).



No hay problemas que no podamos solventar juntos, y muy pocos que podamos solventar solos.

Lyndon Baines Johnson



Recordemos que somos luz, que proyectamos luz, y que quienes están junto a nosotros pueden cobijarse en nuestra luminosidad o convertir en sombra o aprender a brillar. Podemos tener días malos, buenos, memorables y pésimos, aunque también solamente podemos tener días, así, sin mayor relevancia. Nosotros podemos lograr que nuestros días sean una maravilla desde el inicio, porque nosotros tenemos la libertad de elegir, de usar nuestro albedrío y tomar nuestras malas decisiones. No permitas que nadie te eche a perder el día y hazlo tú mismo. Y aprende a usar el sarcasmo.

grises, o azules o rosas o del color que sea. ¿Has llorado por amor o en otra situación que no sea de felicidad? ¿Han sido injustos contigo? ¿Te han mentado, te han engañado? ¿Has perdido ilusiones y esperanzas y sueños? ¿Te has dado cuenta que ser empático es un gran apoyo emocional en esos días en que no quieres saber de nadie? Es difícil entender lo que se trae y lo que se echa fuera; es complejo querer avanzar y que el peso que cargas no te lo permita. Nos volvemos esclavos del peso que cargamos, y cuando nos falta, nos sentimos incompletos pero bueno, eso será otro tema. Puedes ver el otro lado de la moneda si te haces los mismos siguientes planteamientos, pero tratando de ser empático: ¿has hecho llorar a alguien por amor o por otra situación que no sea de felicidad? ¿Has sido injusto con alguien? ¿Has mentado, has engañado? ¿Has hecho que alguien pierda ilusiones y esperanzas y sueños? ¿Te has dado cuenta que ser empático es un gran apoyo emocional en esos días hay una persona que no quiere saber nada de nadie?

“ ”

Que cada uno de nosotros lidere una revolución de apoyo en la vida de los demás.

Bryant McGill

Es difícil separar un día negro de un día gris. Se conservan esas tonalidades a pesar de no querer a veces ni abrir los ojos. Es difícil para quien no sabe distinguir el humor de una persona y que se encierra en su caparazón de a mí no me duele, qué me importa, ai' me avisas. Nos falta esa empatía para poder de verdad sentirnos en los zapatos del otro, de aquel que batalla con sus días negros, o

“ ”

Unirse es el comienzo; estar juntos es el progreso; trabajar juntos es el éxito.

Henry Ford

Un día negro puede causar muchos desaguisados que pueden ir desde una terrible depresión que va a resultar en dormir y dormir, y puede ir subiendo: violencia verbal o física, abandono de la propia persona y, en casos funestos, la muerte. Sí, no miento. Un día negro, un día malo o un mal día pueden detonar todos los cartuchos que han estado esperando con impaciente paciencia ahí, por años quizá, el menor motivo para estallar como una ráfaga de baterías antiaéreas sin importar si causan daño o no, o la gravedad del mismo. A veces puedes causar daño colateral, dañar a alguien que nada tuvo que ver con el fuego amigo; a veces la víctima puedes ser tú, pero en ambos casos existen daños que debieron evitarse, que pudieron ser evitados y ese día negro se transforma, se deforma en una cantidad asombrosa de semanas negras que van acabando con la salud mental y emocional de quienes se encuentran inmersos es esa vorágine de nubes negras lloviendo sobre sus cabezas.

Hay manera de ayudar un poco a salir de esos días negros ¿Cómo podemos hacerlo?: recurre a la teoría del color; el mal llamado color blanco es el resultado de la unión de los tres colores primarios en su máxima intensidad (verde, azul y rojo). Si el negro es la ausencia de cualquier color y tus días son negros ¡pues trata de cambiarles el color, que puedes lograrlo! No es como el meme que circula en redes de “- Ya no quiero que estés triste” y en automático vamos a sonreír y aquello que nos hace llorar desaparece. No, así no funciona. Canta como si nadie te escuchara, baila, aunque tengas dos pies izquierdos, escucha música como si estuvieras en un concierto, cocina tu platillo favorito, dibuja, escribe, pinta. Desahógate. Date la oportunidad de ser claro y consciente de lo que estás pasando, de lo que está pasando esa persona a la que le ocasionaste un día negro, busca ayudar, busca ayudarTE, no insistas en seguir dañando o seguir dañándote, aunque lo hagas de manera inconsciente. Trabaja en ti, en tus momentos negros, en como aclararlos y darles color.

No es fácil trabajar en uno mismo pensando en tu bienestar. No puedes amar si no te amas. No puedes ayudar si no te ayudas. No puedes perdonar si no te perdonas. Así como elegimos nuestra bala, también podemos elegir vivir. Ama, ríe, llora. Vive.





ZAX

MAGAZINE

PODCAST



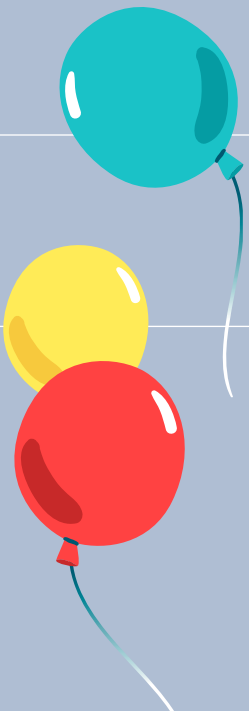




Fionella

Gambini

La vecindad,
escuela de clown.



Por: Alejandra Gil

AG: ¿Qué podemos comer si vamos a Perú?

FG: Bueno creo que lo primero, podría ser un lomo saltado, un ceviche, serían los dos platos sugeridos de inicio, pero bueno ustedes en México también les gusta el picante, entonces el ceviche les puede venir muy bien porque es picosito.

AG: A perfecto, yo no como picante, pero creo que a muchos de los que nos ven les va a gustar la idea.

Oye estas trabajando en “La vecindad, escuela de clown”, y aparte de dirigir la escuela vienes de un mundo de finanzas y estas dirigiendo y tengo muchas preguntas, porque creo que puedes abordar al mundo del clown desde diferentes puntos de vista, el primero que me interesaría saber es, ¿Cómo llega alguien de finanzas y especialista en un mundo quizá muchísimo más cuadrado al mundo del clown?

FG: Es que yo no soy específicamente de los números y finanzas, igual para poder dirigir la vecindad y hacerme cargo como empresa de la escuela, he tenido que tomar cursos y aprender sobre administración de empresas, de todas maneras, a lo largo de estos años y donde he aprendido también mucho de administrar algo, tiene que ver con los 14 años que he trabajado en “Bola Roja”, que ha sido aquí una organización pionera, tuvo 15 años de vida la bolita y yo trabajé en ella casi 14 de la mano de Wendy Ramos que era la fundadora y directora, y ella tiene una larga carrera aquí en Perú en el universo del clown y en el clown humanitario, no solo el payaso desde la escena, yo tengo como carrera universitaria como

esa línea ya más formal la psicología porque soy psicóloga clínica también y bueno es que me enamore del clown por todo lo que te conecta como ser humano, siempre veo que cuando el clown se atraviesa de alguna manera causa efectos positivos, que te ayudan a crecer, a ser más libre, a tener menos juicios, entonces, por ejemplo en el ambiente laboral, por eso trabajo muchos talleres corporativos también, no específicamente de payasos, pero si con herramientas que se obtienen del clown, usadas a favor de lo cotidiano de un trabajo o de una oficina, de gente en un área laboral, que tiene mucho estrés, que pasa muchas horas juntas, pero que ni se conocen, entonces ayuda para trabajar la integración, para trabajar y estimular la creatividad y así, a través del clown y del juego, es como junto con pegado, los juegos están muy muy de la mano con el universo del payaso que es un universo muy lúdico, entonces, por ahí va mi match, encontré Bola Roja justo cuando terminaba mi carrera de psicología, haciendo mi internado y me cruzo con Bola Roja y dije: “Wow, como el clown hace que una persona en tres meses, que llevaba en el taller, la desinhibe, la desenvuelve, la conecta y así”, y uno pasa haciendo terapia ponte tú, un año o mucho tiempo y a veces no logramos hacer estos cambios tan notorios, tan positivos, entonces eso fue lo que a mí me llamó más la atención y ahí me metí de lleno y desde ese momento he hecho como un matrimonio entre la psicología aplicada a el clown y viceversa, no el uso del clown, si no las herramientas que nos brinda aplicadas a este otro lado, porque como terapeuta también utilizo mucho lo que aprendo en el clown.

AG: Me encanta como lo explicas y agradezco que lo compartas, porque en efecto cuando estuve viendo su trabajo de ustedes mucho se basa en la cotidianeidad y en como las cosas cotidianas pueden terminar siendo divertidas y lúdicas ¿Dónde dirías tú que inicia este punto donde algo tan cotidiano puede llegar a ser tan divertido?

FG: Hay que buena pregunta, es que yo creo que el payaso, ya como un personaje escénico llevado al escenario siempre va de la mano o codeándose con el humor, con lo gracioso, ¿desde donde entra el payaso? pues, desde esa valentía, ese ser con



““””

¿desde donde entra el payaso? pues, desde esa valentía, ese ser con nariz roja, de mostrarse entero, de mostrarse de la forma más tonta o más vulnerable, de pronto más ridícula, que todas y todos tenemos...

nariz roja, de mostrarse entero, de mostrarse de la forma más tonta o más vulnerable, de pronto más ridícula, que todas y todos tenemos, todos tenemos nuestras cositas, las cositas que solo sacamos al aire o los trapitos que solo sacamos al aire en la soledad, al estar contigo nada más o con personas muy íntimas, entonces el payaso muestra mucho de eso y bueno para trabajarlo ya escénicamente tiene que haber pasado por un tamiz artístico también, entonces trabaja mucho sobre la exageración, anda mostrando todo el tiempo al otro o al público, todas esas cositas desde donde el público se identifica y bueno, verlas exagerar o ir las viendo subir de nivel terminan haciéndonos reír, porque es como reflejarnos en el otro, el ridículo de ese otro payaso, no eres tú, es el payaso, pero en algún lugar le pasa lo mismo que a mí, entonces en esa identificación en ese espejo es lo donde radica, creo lo que más nos hace reír, lo que más nos genera como risa, el reflejarnos en ese ridículo.

AG: Y cuando puedes reconocer cosas que a final son universales y que nos hacen humanos ¿no crees?

FG: Claro, claro, yo creo que el payaso a uno lo conecta con su lado más humano, quitándole bastante de la mente, de estos filtros de: que es el bien y el mal de lo que piensas y te conecta más con el otro lado, que a veces como que bloqueas, pero es tu ser humano, que son las emociones y es más como orgánico y eso es universal.

AG: Oye, ahorita tu decías que ocupas la psicología del clown para la parte clínica, creo que estamos en una época en donde muchas cosas están mejor, pero nuestra psicología o nuestra salud mental a veces está en crisis, con esto en mente, ¿porque le recomendarías a alguien acercarse al clown? o ¿qué consejo le darías tú a través del mundo clown para poderle dar un mejor equilibrio a su vida, incluso desde nuestra esencia como comentabas hace un poquito?

FG: Pues yo creo que lo primero es que vas a aprender, o una de las primeras cosas que se aprende con el clown es a tener una mirada más amable de ti mismo, a verte a ti con menos prejuicios, con menos juicios, es como soltar un poco la rigidez o el látigo entre comillas, te invita a verte con más amor, con más benevolencia, entonces eso quita bastante estrés y aun que sea un corto taller, la consigna a veces es todo lo contrario a lo que nos pasa, porque de repente estamos super involucrados en la vida o en el trabajo, en hacerlo bien, es decir, es estar en un momento y es un momento que te puedes blindar de conectarte con libertad, de soltar todo lo que piensas y estar más presente y eso es bonito y además, otra cosa muy chévere es la conexión con la parte lúdica en el interior, porque yo tengo la creencia de que el payaso no es un niño, tiene la sabiduría y la edad que cada uno tiene, pero si conserva la inocencia del niño, ese niño que juega por el placer a querer jugar y no para querer ganar, ese niño que no le importa ensuciarse, que se comunica





con el universo descubriéndolo, que deja volar su imaginación para convertir un lapicero en un cohete y una nave espacial, que vuela, para como conectarse con eso y permitirse eso, es como una caricia y esas dos cosas son las que a mí, aunque sea un taller pequeño o corto de un fin de semana, ponte chiquito, tiene esa magia.

AG: ¿Cómo mantienes viva tu parte lúdica?

FG: Uy, es que mira, siempre he sido, así como juguetona con ganas de jugar y creo que, en ese sentido mi niña siempre me ha acompañado, ahora, claro cuando descubrí el clown fue como: “Wow que es eso, la tienda de juguetes”, pero tantos años de practica en el payaso, porque ya voy a cumplir, el próximo año, cumpla 20 años haciendo clown ya estoy un poco tomada por mi clown y eso me ayuda un montón a aligerar las cosas también, no a reprimirlas ni a negarlas, pero si a hacerlas un poquito menos pesadas, menos densas o de pronto llevarlas al juego a esa ligereza de utilizar el humor.

AG: Me imagino obviamente porque tienes despierta tu parte creativa que es muy fácil para ti sobornar a la musa para que te visite y tener viva la creatividad, pero ¿haces algo en concreto? porque estaba viendo sus sketches y son maravillosos y hacen muchísimas cosas, los imagino a ustedes como en proceso creativo todo el tiempo y metiendo música, todo súper coordinado ¿qué hacen ustedes para mantenerse creativos todo el tiempo?

FG: A bueno, eso es en entrenamiento, yo siempre digo que cuando llegue a Bola roja, bueno, hoy lo digo porque ya puedo mirar para atrás, pero es para mí el pasar todo ese tiempo ahí y la formación que tuve no solo con respecto al clown, fue desde muchos lugares y me enseñó a tratar de dar siempre lo mejor, y una de esas cosas que decía Wendy siempre era: “no pares de entrenar nunca, si eso es lo que quieres”, como continuar, continuar, entonces el clown escénico es necesario y es necesario mantener una práctica, entonces para mantener un espectáculo por ejemplo, es

con payasos que constantemente están llevando talleres, están haciendo crecer sus payasos, sus artistas escénicos, siempre se están nutriendo, más los ensayos, que por ejemplo para la última puesta en escena que hemos tenido que ha sido dirigida por Caroline Dream, que también ha ido a México a dar talleres más de una vez y es una súper maestra y Caroline fue la directora del espectáculo llamado “Inesperado” y quienes estamos en escena somos Daniela Ayaipoma que trabaja también en la vecindad en un montón de cosas, es como la productora de la vecindad y yo, bueno para montar eso, hemos ensayado desde marzo hasta octubre de que estrenamos, han sido muchos meses, como 6 meses para estar así tan vivos en escena y lo más chiquito que hacemos es ensayar un mes para las muestras con los alumnos que toman el taller completo de clown, entonces quizás ahí el truco está en la práctica como de mantener eso siempre presente y vivo, por que si uno después deja de hacer se oxida y entonces la respuesta en escena no es la misma.

AG: Me encanta como lo explicas y creo que es algo que siempre en las entrevistas que yo hago trato de trabajar con estos prejuicios que creo que tenemos de, si eres artista o si eres una persona creativa siempre pensamos que es sencillo y por eso no prácticas, no esto o no aquello y lo que tu platicas es de un nivel de exigencia muy alto y que llegan a niveles de calidad muy buenos, pero que otros hábitos crees que son indispensables para ti para mantener esta excelencia en la que ahorita están.

FG: Pues llevar a lo cotidiano, el tratar de conectarme siempre con el aquí y el ahora o sea, si es necesario traerte de vuelta mil veces es como me ayuda un montón a no descarrilarme por así decirlo, por ejemplo en la pandemia

utilice mucho de la práctica del clown, literal una práctica espiritual, de no quejarme, de agradecer, de detenerme y no darme el lujo de pensar si no más bien a accionar y eso no significa que no me permita el lujo de pensar cosas, no, o el pasar por distintos estados, sino más bien de no estancarme y de llevarlo a la acción y es algo que llevo mucho a la práctica, lo más que puedo, a la práctica, a la acción y al que hago, que más hago, que más hago o cuando más hundida me puedo sentir es cuando más aprieto ese botón para ponerme a accionar y ya en la acción ya se verá, como dice una maestra de clown argentina que se llama Cris Martí y dice: “arranca el carro, que los melones se acomodan en el camino” y es como eso como tratar de llevarlo a la acción pues y dar menos espacio a este lado, es un reto en lo cotidiano hacer eso.

AG: Algo que me llamo a mí la atención y que tenía mucha expectativa de platicar contigo es que, estas en escena, como estas dirigiendo y decías que tuviste a aprender a administrar ¿Cuál es uno de los retos más difíciles a los que te has enfrentado al tener este proyecto? Y si tiene solución, cual es la solución que has encontrado

FG: Creo que eso tiene que ver con lo que me decías hace un ratito del mundo financiero sabes, desde la psicología en esa carrera universitaria que también es larga de tres años yo no he visto nada que tenga que ver con administración que si lo ves cuando estudias otras cosas, desde el lado escénico tampoco, entonces empíricamente y por tratar de meter la nariz en todas partes en Bola roja fui aprendiendo, pero claro cuando me enfrente al reto de tener una escuela y de sacarla adelante, de tener un personal a quien pagarle un sueldo, a profesores, a pagar la luz, pagar el agua, comprar el papel higiénico, todo lo que eso implica y sacar una empresa adelante fue todo un reto, que por eso fue que me puse las pilas con tomar cursos y aprender, para tratar de hacerlo lo mejor posible,

entonces ese ha sido para mí el reto más grande y lo otro con la pandemia, esa si quizás hasta le gana haber pasado del universo presencial al universo virtual, eso fue un retaso.

AG: ¿Qué haces cuando estas en medio de la situación? Y tienes que hacer esto por ejemplo durante la pandemia...

FG: Lloro, primero lloro

AG: Ok ¿qué pasa después de que Fiorella llora?

FG: Me pongo en acción aunque siga llorando, como ya, “ahora vamos a hacerlo” y ya y eso trato de no darle mucha cabida a ponerme a pensar y no volverme loca con pensar, si no más bien enfocarme en accionar algo y que ya después iremos viendo en el camino y con Daniela la compañera de travesías que empuje también, porque ella tiene todo un manejo digital que yo no tengo ni tenía, antes menos que ahora, entonces fue como, seguimos con la escuela y ya vemos y con alumnos que fueron los mejores y junto con Silene que también trabaja en la escuela y ha venido trabajando conmigo desde hace uf en Bola roja, seguimos y seguimos dando clases, probando a ver cómo era y haciendo primero conservatorios y después a ver y si hacemos una función virtual y haber que pasa y empezamos a probar y empezé a prender a mesa y sostuvimos la escuela como un año y medio virtual, no sé cómo y ya el año pasado se empezó a regresar a lo presencial.

AG: Poco a poco todo se va poniendo en su lugar. Una de las cosas que a mí me gustaron de los cursos que veo que ustedes imparten, es que hablan de los errores dentro del proceso de clown y de cómo se usa ese proceso para beneficio del propio proceso y esa parte me encanta porque creo que a veces, la pena o la vergüenza al aceptar entre comillas que fracasaste y tener esta presión de decir: ¿cómo voy a decir que me equivoque o que fracase o

que las cosas salieron mal? Y nosotros en la revista tratamos de quitar ese tabú, que ven ustedes importante en incluir los errores y de sacar algo propositivo de ellos.

FG: Pues, porque las cosas en la vida no son como un golpe de suerte y para poder tener la palabra éxito y la voy a tomar con pinzas, depende de donde la mires para llegar a triunfar en algo, creo que hay un camino que recorres para poder llegar a la cima de la montaña digámoslo así, con esa metáfora, no es que apareces en la punta del Everest, recorres todo un camino, con toda una experiencia que vas ganando, conquista tras conquista, hasta llegar a un lugar, entonces en algún momento del camino nos hemos creído que los seres humanos no nos equivocamos pero en verdad todo lo aprendemos del ensayo y error, porque así hemos aprendido a comer o a caminar a hablar y no es que desde la primera vez que un ser humano se para corre y ya, entonces yo creo que la importancia de reconocer el fracaso es muy positiva porque eso te hace no volver a cometer el mismo error, te hace mejorar, llevarte a algo mejor y bueno porque también



La importancia de reconocer el fracaso es muy positiva porque eso te hace no volver a cometer el mismo error, te hace mejorar, llevarte a algo mejor...

te hace conocer bastante de tus límites, de por donde tienes que ponerle más leña y donde menos para regularte, me falta aprender esto, me falta aprender esto otro, esto check, esto check y bueno como aceptar una condición, ok “si me equivoco, no soy infalible, pero lo voy a hacer mejor la próxima o la siguiente vez” y reconociendo ese fracaso es que puedes dar el siguiente paso, por que si no, estas en la negación y vas a seguir haciendo lo mismo de la misma manera entre comillas que no debes, creo que es un gran aprendizaje también en el taller de clown, aprendes a lidiar mejor con el fracaso.

AG: Por lo mismo que tienes menos prejuicios hacia ti, lo ves como un proceso natural.

FG: Claro, siempre hay una oportunidad, porque es lo que hace el payaso o sea se equivoca reconoce su fracaso, es humilde y a la vez valiente de reconocer su fracaso y lo vuelve a intentar, a por aquí no es, entonces es por acá, ok o sea no está por acá, por acá, por acá, que a veces nos quedamos no como robotito que se queda pegado, entonces si es un gran aprendizaje.

AG: ¿Qué es para ti el éxito Fiorella?

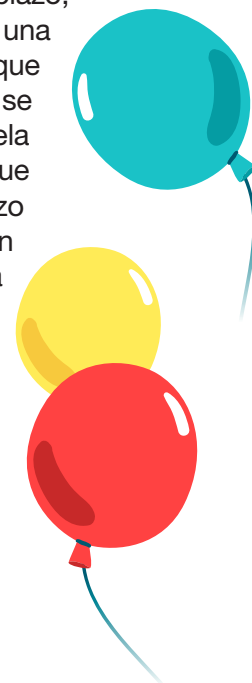
FG: ¿Que es el éxito?, creería que el estar en paz contigo mismo, el estar en paz con todo, con lo que piensas, con lo que sientes, lo que dices, lo que haces, si te haces así, un check y decir sí, te pones tu carita feliz, tu estrellita, eso es lo que para mí se podría decir alcanzar el éxito, vivo como quiero, me relaciono con la gente que quiero, me gusta mi mundo, me gusta mi casa, mi cuarto, mi trabajo, este es mi universo y me siento en paz con todo lo que hago y lo que he hecho, eso es.

AG: ¿Hacia dónde vas?, ¿qué quieres crear con la vecindad?, ¿qué es lo que ves para ti, para tú futuro?

FG: Yo a futuro veo un teatro, a mí me encantaría tener una sala, bueno ya en la última década se ha abierto bastante y ha crecido bastante el universo escénico o teatral digamos, que es lo que más a mí me apasiona, entonces en términos de escuela y del clown lo que más amo en la vida como sueño, lo que quisiera tener es una sala, en donde poder ensayar, en donde tener cartelera y que sea una movida de clown constante para gente de fuera, para la misma gente de la vecindad o los payasos de la vecindad y tener como un escenario vivo, tener un teatrillo y que la escuela funcione con un teatro ese es como un sueño.

AG: Has pensado en los retos que esto implica o lo tienes identificado, me refiero en el sentido de que yo creo que toda la gente que se dedica al arte escénico, como fueron los más golpeados en la pandemia, entonces tienen muchos retos que sortear y me encanta escucharte respecto a este proyecto porque yo creo que nos hacen falta más proyectos así, positivos, presenciales, donde puedas ir y tocar las cosas, entonces ¿has pensado en los retos que esto te va a generar?

FG: Pues la verdad no tanto, yo siento que me estoy enfocando más en el aquí y ahora y esto que te digo, siento que lo voy a lograr tarde o temprano, pero me voy preparando poco a poco para cuando llegue la oportunidad, porque por ejemplo ahora sí es algo a un corto plazo, nosotros estamos ahora dentro de una escuela con una cantante de aquí, que es un muy hermoso ser humano que se llama Julie Freundt que tiene una escuela también en lima de música de arte que se llama “Acordes” y La vecindad hizo una hermosa alianza con Acordes y con Julie y está funcionando, antes de la pandemia pusimos un local propio, lo que era una sala de teatro, no tenía un auditorio, pero si era nuestro espacio de todo una casa donde estaba el salón de clases, todo nuestro castillo



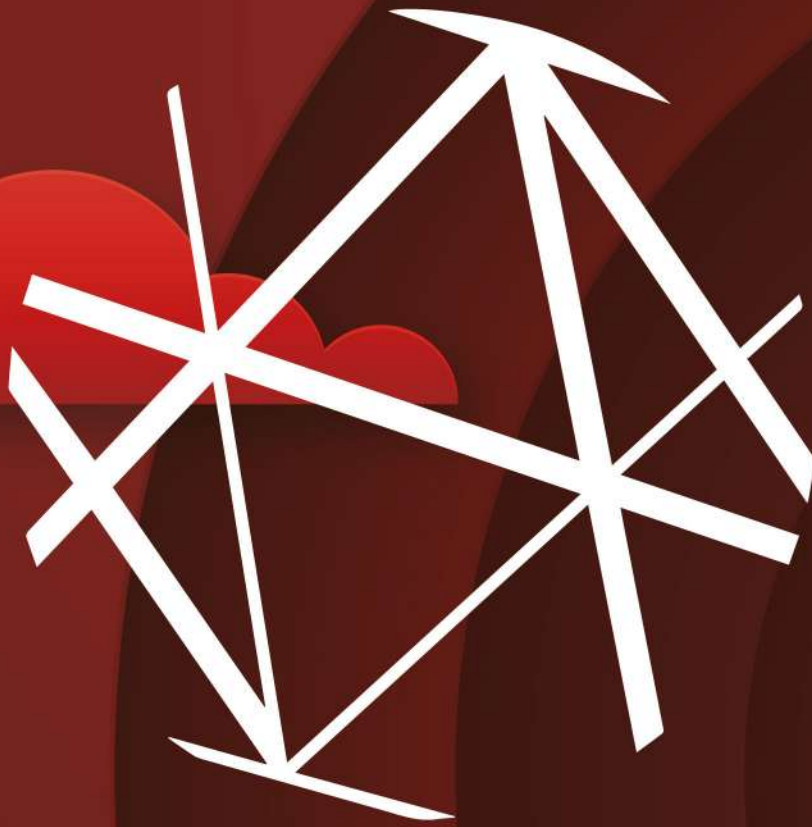
y si es más a corto plazo, para eso sí nos estamos preparando y sí, creo que estamos preparados para los retos que vienen y que tenemos que asumir, pero será en un mediano plazo, bueno como te digo, no me he sentado a pensar en la estructura y como ir preparando el camino para que conforme vayan llegando, por que van a llegar, estar seguras de que vamos a poder afrontarlo y digo seguras en femenino por que en verdad en la vecindad trabajamos permanentemente y mayoritariamente mujeres y un solo profesor hombre y después todas las profesoras son mujeres, sin querer queriendo, yo que soy la directora soy mujer, Silene que es quien se encarga de todos los informes y de la parte administrativa, también, Daniela que es mano derecha y productora de La vecindad y es quien se encarga de todas las redes y todo lo digital, también y así el equipo sin querer queriendo es bien femenino.

AG: Genial, oye yo quería tenerte el día de hoy porque cuando salga la entrevista va a ser abril y viene el día del niño y creo que la visión y me encantó la forma en que hace rato lo dijiste, “un clown no es un niño, más bien rescata esa parte” y creo que para mí es importante sobre todo en momentos difíciles rescatar nuestra parte lúdica y nuestra esencia y dejar de juzgarnos tanto, podrías regalarme un mensaje en este sentido para la gente que nos lee.

FG: Pues sí, la vida es una y hay que hacerse el regalo de conectar con uno mismo porque no hay nada que te vayas a llevar de aquí, pues solamente tu experiencia, entonces vale la pena apostar por esa conexión, eso yo creo que hay que accionar y no dejar de luchar por lo que quieres y por lo que crees, entonces ese sería el mensaje de amor de nariz.



La vida es una y hay que hacerse el regalo de conectar con uno mismo porque no hay nada que te vayas a llevar de aquí, solamente tu experiencia, entonces vale la pena apostar por esa conexión, y no dejar de luchar por lo que quieres y por lo que crees...



ZAX

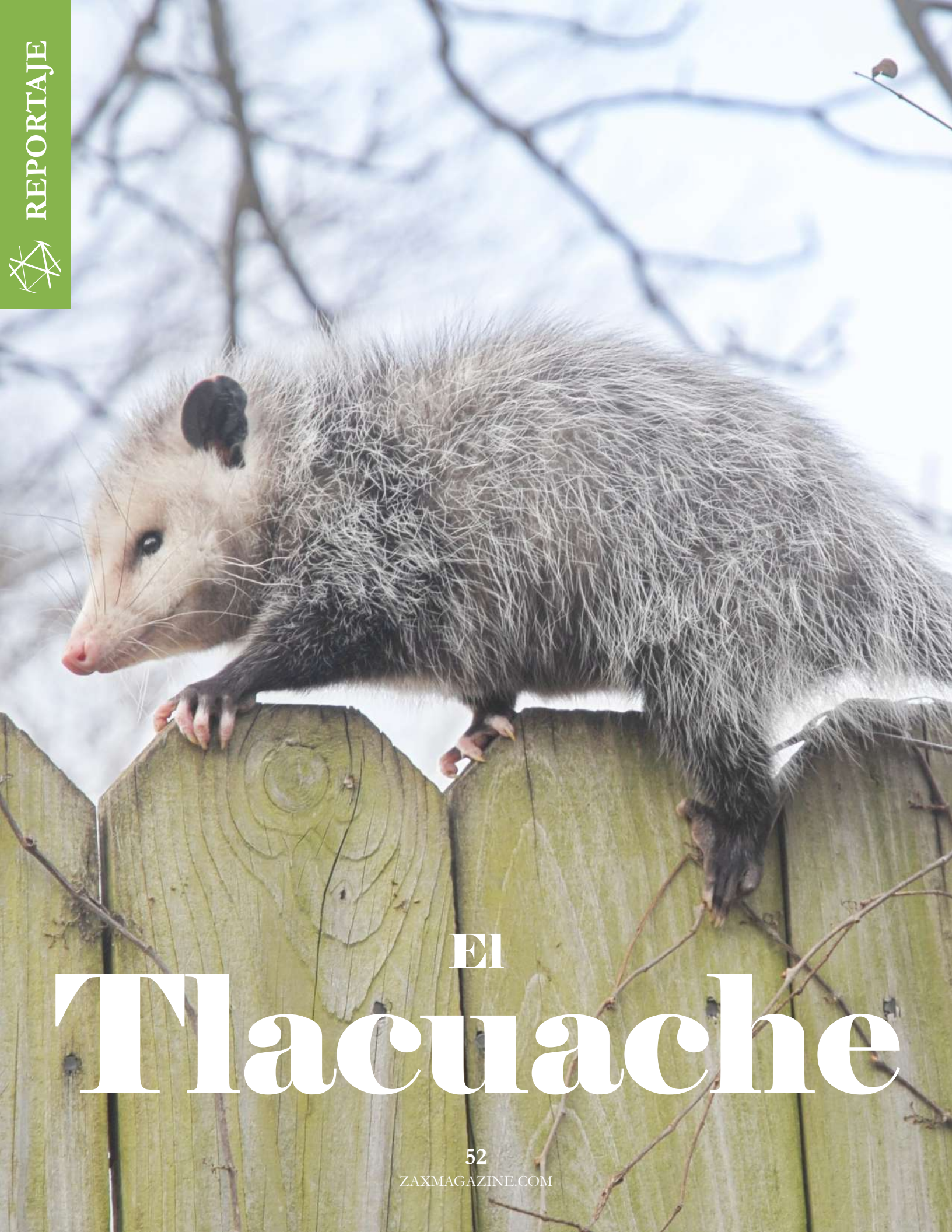
MAGAZINE



YouTube



SUSCRÍBETE



EL

Tlacuache

Por: Juan Carlos Arredondo

📷 salinas_juancarl

👤 Juan Arredondo

Hacerse el muerto, es el mecanismo de defensa del Tlacuache

El tlacuache pertenece a la familia Didelphidae (mamíferos marsupiales), que se encuentra en América Latina y se conoce comúnmente como zarigüeya en algunos países.

¿Cómo son físicamente los tlacuaches?

Tienen un cuerpo pequeño con patas cortas y una cola prensil (que pueden enroscar de acuerdo a sus necesidades, como trepar árboles o para sujetar sus alimentos) además de tener una cabeza puntiaguda y una nariz alargada, su pelaje es grueso y denso, de color gris o marrón, con manchas blancas o grises en la cara y el cuerpo, también tienen una piel rosada o gris debajo del pelaje.







¿De qué se alimentan?

Son animales omnívoros, lo que significa que comen tanto alimentos de origen vegetal como animal, su dieta es muy variada y puede incluir frutas, bayas, nueces, semillas, huevos, insectos, pequeños animales como, ratones, aves y reptiles, entre otros, además, los tlacuaches son animales carroñeros, por lo que también comen animales muertos.

¿Por qué los tlacuaches tienen un papel importante en los ecosistemas?

Al deshacerse de la carroña evitan que se propaguen enfermedades provenientes de los cuerpos en descomposición, y siendo omnívoros mantienen un balance de las especies de insectos, lo que es fundamental para el crecimiento de las plantas, y para mantener un ecosistema sano.

¿Juegan al muertito?

Los tlacuaches son conocidos por hacerse los muertos, cuando se ven en peligro de algún depredador, pues a simple vista pareciera que el tlacuache está sin vida, aunque en realidad está utilizando una técnica conocida como tanatosis, que consiste en hacerse el muerto y que varias especies utilizan como mecanismo de defensa, pero no te confíes, pues si se siente en alto peligro responderá con gruñidos, mordidas y por qué no, escupitajos para defenderse.

¿Cómo se lleva a cabo la reproducción de los tlacuaches?

Los tlacuaches suelen tener entre 6 y 8 crías por camada y tienen un periodo de gestación de alrededor de 14 días, para dar a luz a sus crías, las cuales terminarán su desarrollo fuera del útero de su madre, pues al ser parte de la familia de los marsupiales, el tlacuache cuenta con una bolsa abdominal, mejor conocida como marsupio, en donde las crías estarán un promedio de dos meses mientras se alimentan de la leche materna, para culminar su desarrollo.





Remedios Varo

Magia y Poesía

Personalmente, yo no me creo dotada de poderes especiales sino más bien de una capacidad para ver rápidamente las relaciones de causa a efecto y ello fuera de los límites ordinarios de la lógica corriente

Nombre: María de los Remedios Alicia Rodriga Varo y Uranga;

Nacimiento: 16 de diciembre de 1908 en Inglés, España;

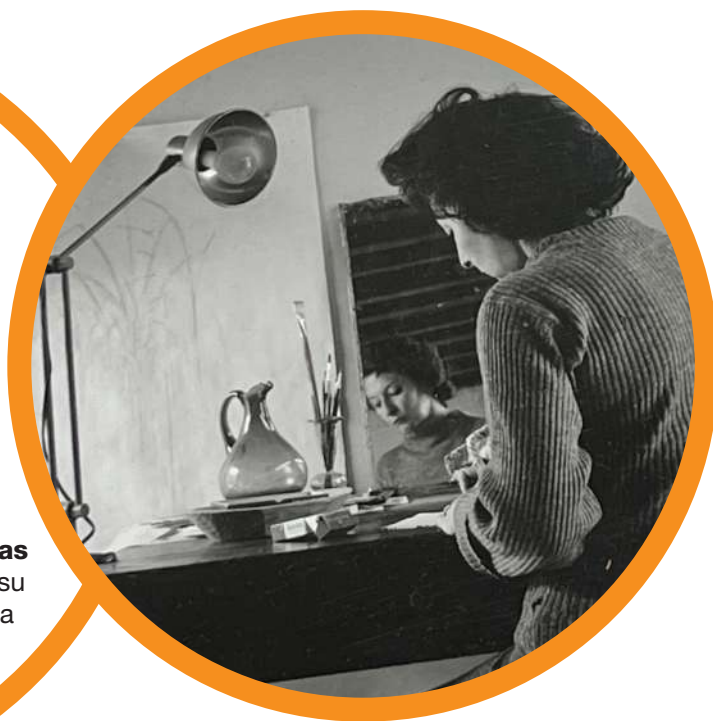
Fallecimiento: 08 de octubre de 1963 en Ciudad de México;

Profesión: Pintora surrealista, escritora y artista gráfica;

Parejas: Gerardo Lizarraga, Benjamín Péret, Walter Gruen;

Amiga de Octavio Paz, Leonora Carrington, André Breton, entre muchos otros;

Remedios fue encarcelada un año mientras vivía en París, nunca quiso dar detalles de su vivencia y se cuenta que fue por esconder a un soldado francés.



La mañana del viernes 19 de febrero de 1994 el periódico El financiero escribiría un artículo sobre Remedios que llevaría el nombre de: “Vivía en el mundo que pintaba” y esto es entendible, porque al observar sus pinturas uno puede quedarse inmerso en ellas, puesto que, logra convertir los objetos más cotidianos y comunes en algo mágico, nuevo e inesperado, por ello, uno necesita poner mucha atención para no perder un solo detalle, porque siempre hay más y algo nuevo que descubrir.



Remedios plasma en sus pinturas alegorías únicas que representaban y contenían las huellas de su pasado, puesto que, es común ver construcciones arquitectónicas con grandes picos como las que habían en Inglés, el sitio donde nació, además por ejemplo en uno de sus cuadros el manto que cubre al personaje principal es idéntico a aquel que estaría en su casa donde pasó su infancia, también es habitual ver mecanismos, maquinas o engranes, esto podría ser atribuido a su padre quien era ingeniero hidráulico y quien fue una gran referencia para ella por su gran convivencia, además le enseñó a usar la perspectiva, las matemáticas y el dibujo profesional, esto y sus constantes viajes (por el trabajo del padre) le dieron a Remedios una forma de ver la vida peculiar desde su infancia temprana, pero también le hizo conocer la crítica por estas aficiones, lo que le crearía un sentimiento de culpabilidad.

Debe entenderse que toda su vida de Remedios estuvo inmersa en contradicciones, la primera de ellas fueron los opuestos de sus padres, por un lado estaba su padre, un ingeniero y libre pensador, y por el otro lado estaba su madre una mujer devota y religiosa, incluso esta última elige el nombre de Remedios en honor a la Virgen de los Remedios, porque anteriormente ya había perdido un bebé, esperando así que su nueva hija gozará de mayor fortuna, pero incluso este hecho le generó a Remedios la sensación de ser un sustituto en un lugar que no le correspondía, es decir, una usurpadora de su propio nombre.

Una pintora de gran dedicación

Remedios comienza su carrera dentro de la publicidad, pero a pesar de tener un fin comercial de sus creaciones seguían teniendo una peculiaridad muy interesante, después de ahí comienza a participar en algunas exposiciones en España antes de abandonarla y en Francia en los años que estuvo en dicho país, lo que le permitió empezar a crear pinturas sin un marcado fin comercial.

Mas tarde y a su llegada a México ella y los otros artistas que estaban aquí en el exilio se ven en la necesidad de hacer toda clase de trabajos artesanales, de decoración o publicidad para poder recuperar su estabilidad financiera.

Finalmente, y después de algunos viajes y otras pruebas, en 1952 decide iniciar su relación con Walter Gruen, quien era a su vez refugiado político austriaco, Walter sería de gran apoyo para Remedios puesto que, en su compañía comenzaría a pintar con el único propósito de dejar libre su imaginación, lo que significó dar fin a los trabajos comerciales.

¿Como se forma la personalidad y, más aún, la de un artista?

Debe de existir alguna predestinación sin la cual no se podría explicar tamaño resultado.

Remedios, con los hermosos rasgos de su cara, su imponente melena de fuego con reflejos de cobre, su costumbre española de gesticular en forma muy elocuente con sus manos tan finas, su manera de retorcerse un mostacho imaginario cuando hacía bromas, su conversación fascinante e inteligentísima que sabía hacer caso omiso de la esterilidad racional, su capacidad de observación, su gran amor para toda la creación que nos rodea, una cierta coquetería femenina, su ser accesible a los inevitables homenajes del otro sexo (lo que quizá la predispuso a fungir como femme enfant y musa, figuras tan idolatradas en los círculos surrealistas), su amplitud de criterio y su generosidad, que la hicieron mantener sus amistades fielmente hasta el final de su vida, a pesar de algunos desengaños, su enorme curiosidad hacia todos los aspectos de la vida y la ciencia.

Y cómo a pesar de todo esto se pudo consumir en dudas, en terribles angustias, e intuiciones de otras dimensiones, de otras vidas cuya exploración nos está vedada y que la llevaron a un misticismo que se refleja en su obra madura y que, al final de su vida, se estaba cristalizando más, sin poder llegar a una claridad total, sin poder excluir, al mismo tiempo, aquel alud de dudas que la asaltaban.

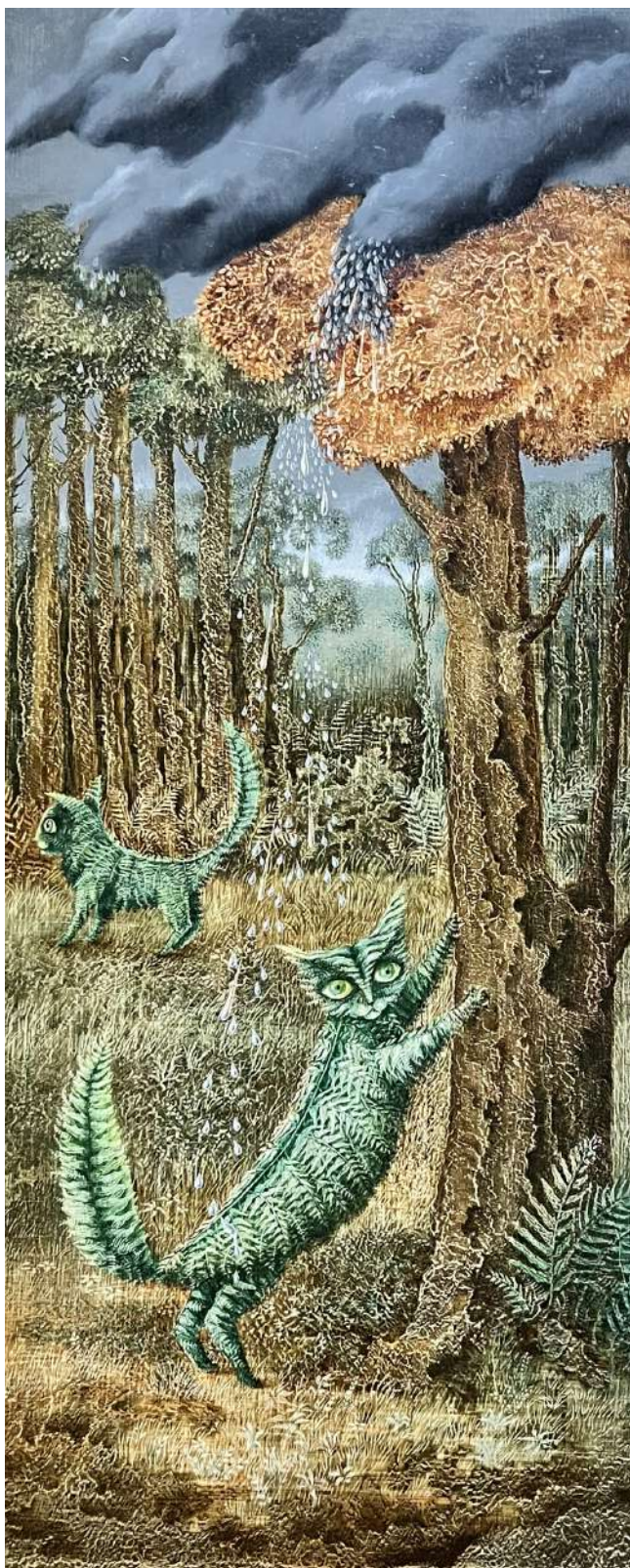
Así me pareció la persona de Remedios, que me era imposible de captar aquilatar en su totalidad.



WALTER GRUEN

Fuente: remedios-varo.com





Su proceso creativo era exhaustivo, invertía mucho en cada uno de sus cuadros esto era porque era una persona detallista, además de que usaba un pincel muy delgado lo que permitía dar un sinfín de detalles.

Su temporada de mayor creatividad fueron sus últimos años que vivió en México y desde que se consagrará a pintar, esto estuvo también influenciado por el hecho de sentirse estable y segura en México y del apoyo de su pareja, el bello resultado de estos años son cuadros de gran belleza e imaginación.

Ciencia, misterio y magia

Sus pinturas parecen provenir de fuera de este mundo, pero están sin duda, dentro de la realidad de Remedios, todos sus personajes pintados se parecen a ella, además que, siempre pintó aquellas alegorías y elementos que le representaban algo, además de lo complejo de las composiciones, entonces cuando se observa con detenimiento se pueden encontrar cosas que uno no había notado, muchos de ellas de origen místico, o con características naturales, tiene cuadros en donde los mecanismos o maquinas convierten el ambiente cósmico en pintura para crear algo más, como dar vida a un pájaro por ejemplo, dando así equilibrio a sus diferentes intereses y pasiones en su vida.

Gracias a su visión única, Remedios se convirtió rápidamente en un fenómeno que captó la atención de los amantes del arte y que sin duda contaría con la atención y expectativa de todos, incluso se cuenta que, al participar en su primera exposición individual en el año de 1955-1956, ella dudó en precio correcto de sus obras, es decir, si debería ser bajo por no ser una artista tan reconocida o si por el contrario debía considerar un precio elevado, a lo que su amiga le recomendó que eligiera un precio elevado, al final ella no esperaba vender las obras y si nadie compraba no pasaba nada, la gran sorpresa fue que se vendieron todos los cuadros.



México el refugio de Remedios

Primero tuvo que salir de España por la Guerra civil española (1936-1939), así que llega a París en 1937, durante este tiempo y siendo pareja del poeta francés Benjamín Péret conoce a grandes artistas del movimiento surrealista, pero con el inicio de la Segunda Guerra Mundial y el expansionismo Nazi muchos artistas y pensadores tuvieron que salir de Europa, es así como Remedios y Benjamín llegan a finales de 1941 buscando un refugio en México, demostrando así que nuestro país es un gran aliado para buscar refugio en momentos de guerra o desgracias en terceros países. Péret decide regresar a Francia porque no pudo estar lejos de su hogar, dando así termino a su relación con Remedios, pero esta decidiría quedarse en México y a pesar de que realizó algunos viajes y salió del país, México se convirtió en su hogar hasta el día de su muerte.

Lo que es un hecho es que este contexto histórico que tuvo que enfrentar Remedios y en el que se desarrolló su vida le dejó diversas marcas, que le hicieron sentirse insegura y quizá vulnerable ante las circunstancias que representa vivir en tiempos de guerra, incluso tiene un par de cuadros en donde se plasma a personas que vigilan a otras, o sombras que están al acecho, lo que nos permitiría interpretar quizá su sensación de miedo y una sensación de inseguridad.

Una bruja consumada

Lo desconocido, místico y esotérico siempre le llamaron la atención, a pesar de que no se conoce que estuviese envuelta en algún tipo de congregación, grupo religioso o Mazón, siempre le gustaba jugar con la idea de ser bruja y obviamente con la manipulación de energía, tanto es así que existen cartas dirigidas a Leonora Carrington que están redactadas como si fueran pócimas o si hablará como recetas para embrujos, lo cual deja ver su lado lúdico de Remedios en todo momento, además con Leonora se daba rienda suelta a sus intereses en común como la Cábala, la alquimia, el tarot, la magia, las ideas esotéricas en general.

Cabe destacar que sus obras son tan ricas en elementos que incluso ella llegó a redactar escritos para que tuviesen una traducción de todo aquello que ocurría, lo cual, es sin duda un indicativo de lo complejo que es el mundo en el que vivía, así también estaba interesada en temas científicos, por lo que era un gran equilibrio entre dos mundos contrastantes.

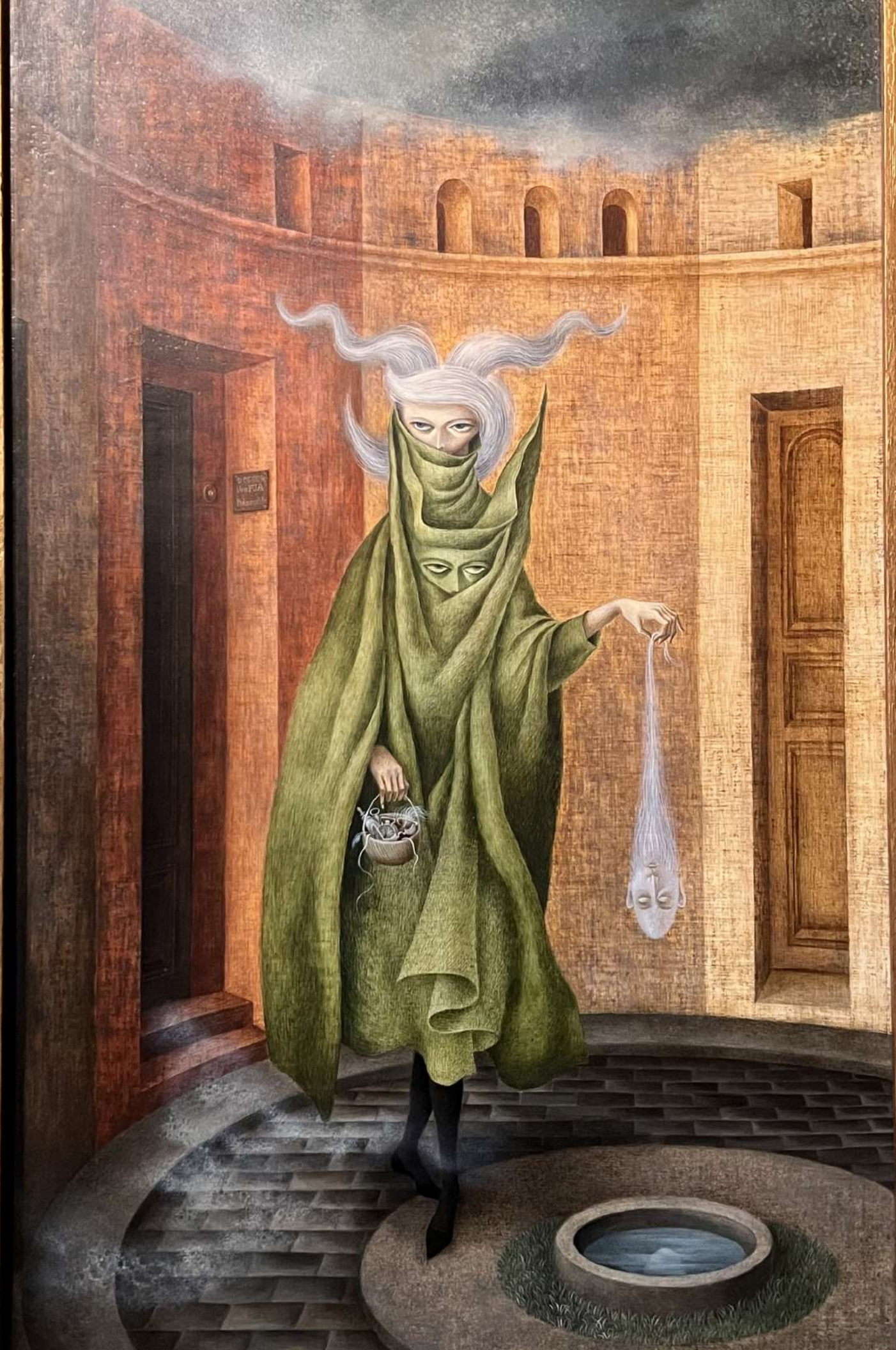
Surrealismo: La RAE le define como: “movimiento artístico y literario que intenta sobrepasar lo real impulsando lo irracional y onírico mediante la expresión automática del pensamiento o del subconsciente”, dicho movimiento se desarrolla en Europa al término de la Primera Guerra Mundial, por lo cual, creció una fuerte corriente filosófica que buscaba nuevas alternativas ante el proceso de postguerra, entonces, podemos entender que el surrealismo está relacionado de manera directa con ideas políticas como el comunismo y el anarquismo, por ende sus imágenes discordantes e ilógicas y el uso de la imaginación en una forma inusual fueron, sin duda, reflejo de aquella búsqueda de seguridad y del desarrollo de un nuevo orden político, filosófico e ideológico que tuviese mejores resultados, dando así, vida a una corriente cultural y artística llena de magia, simbolismos, color, movimiento y formas.

“““

Convertir las contradicciones de los sueños y la realidad en una realidad absoluta, una super realidad



André Breton







Su último cuadro

Remedios pensaba en su seguridad física de manera recurrente, no un miedo recalcitrante por la muerte, pero si una preocupación por su estabilidad física, quizá relacionado con la vulnerabilidad que tuvo que experimentar al haber tenido contacto con la guerra y la destrucción; incluso por esto mismo ella decide no tener hijos por miedo a aquellas probables afectaciones a su físico y salud. Su ultimo cuadro al óleo que pintó lleva por nombre “Naturaleza muerta resucitando” y pueden verse las frutas que girando en un espiral por la inercia de una especie de energía que les regresara el movimiento y por ende quizá la vida, (aunque no todas lo consiguen ya que una incluso se ve que explota); pero juguemos con las ideas al buscar lo místico en esta historia, Remedios parece ante un infarto, pero, será que, de acuerdo al último tema abordado en este óleo, ¿Remedios preveía su final, y este óleo representa una especie anhelo de lo que ella esperaría después de ese instante?, o ¿quizá es un mensaje para nosotros quienes observamos de una premonición que ella pudo comprender antes de su muerte?, imposible obtener respuestas más allá de la magia que fue y representa Remedios Varo, quien su presencia en este mundo se ha convertido en una invitación para todos nosotros que seguimos observando sus cuadros con atención y encanto, de un mundo extraordinario que tal parece nunca dejará de sorprendernos.

Artistas: Salvador Dalí, René Magritte, Pablo Picasso, André Breton, Leonora Carrington, entre muchos, muchos otros.

Dato curioso

Frida Kahlo fue catalogada en este movimiento cultural, aunque ella en alguna ocasión mencionó que ella pintaba su realidad, por lo que no se consideraba a sí misma surrealista.

“”

Lo importante es el proceso creativo. El devenir de mi obra es secundario, la fama es inevitable, no deseada.



Remedios Varo










AMyCU



YouTube



SUSCRÍBETE



PUERTAS A LA LIBERTAD

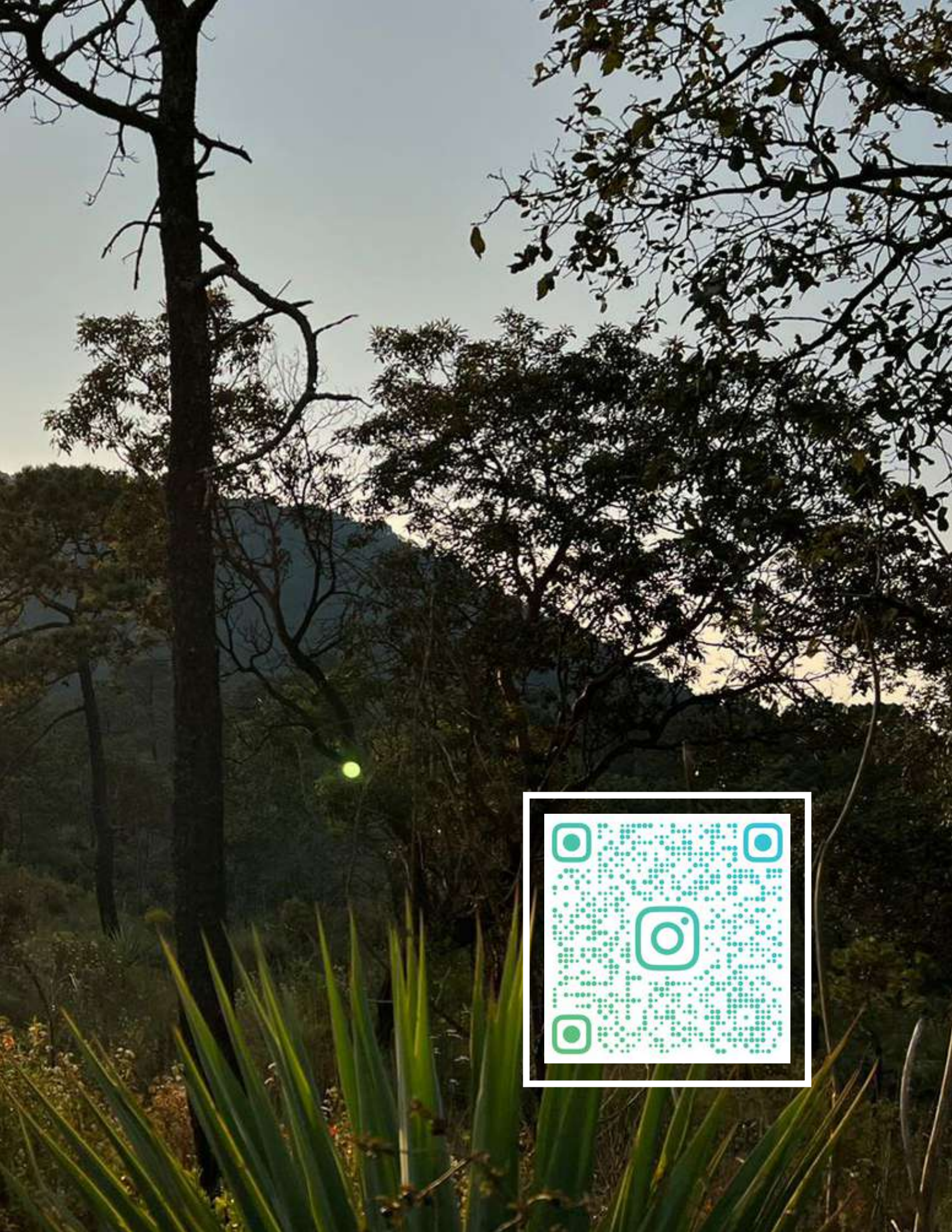


DRORIAM

ZAX



MGZN



Los Menonitas



Tuve la oportunidad de visitar el norte del país y en Chihuahua me llamó mucho la atención la comunidad Menonita, dado que tienen una manera de vivir muy peculiar y una interesante estructura social.

Existen en el país unas 80 comunidades menonitas, la que visite fue la de Ciudad Cuauhtémoc conocida también como “la ciudad de Las tres culturas”, ya que aquí convergen los Menonitas, los Rarámuris, y los Mestizos. Es aquí en Ciudad Cuauhtémoc en donde habita la comunidad más grande de esta secta, reconocida también por sus buenos quesos y productos lácteos.

Para poder entender sus bien arraigadas e imbatibles creencias religiosas. Les platicó a grandes rasgos algo de la historia del cómo, y por qué los Menonitas se establecieron en México.

- Los Menonitas son descendientes de Alemanes y Holandeses, tuvieron su origen como secta gracias a Mennon Simonds, que en 1524 se separó de la iglesia católica creando su propio

grupo religioso, cuyas costumbres incluyen el rechazo a toda acción armada, toda obligación que provenga de las autoridades civiles y el casamiento con otras etnias o grupos sociales. Hablan el idioma Plaudtdietsch (o alemán bajo).

- Entre los años de 1530 y 1600 los Menonitas que habitaban los países bajos comenzaron a ser perseguidos a causa de su fe, viéndose obligados a huir al este, estableciéndose en lo que hoy conocemos como Polonia, contribuyeron enormemente al hacer más fértiles los terrenos de los países en donde les permitían asentarse, ya sea otorgándoles o vendiendo la tierra. Pero por sus creencias religiosas terminaban por abandonar esos lugares dado que no respetaban sus costumbres pacifistas.
- Uno de los últimos lugares que habitaron en Europa fue el país de Rusia, en virtud de que el Zar Alejandro Segundo anunció su decisión de introducir el servicio militar obligatorio, ante lo cual, los Menonitas que siempre han sido pacifistas se sintieron amenazados y





entre 1874 y 1880 cerca de 18000 menonitas abandonaron Rusia con dirección a América. Diez mil de ellos se instalaron en Estados Unidos y los ocho mil restantes en Canadá.

- Después de la Primera Guerra Mundial, el gobierno canadiense estableció una ley que prohibía la enseñanza de la religión, y una vez más se vieron amenazados, una de las consecuencias de esta nueva política fue el cierre de sus escuelas privadas. Considerando esto una violación a los acuerdos a que habían llegado con el gobierno de Canadá, ya que para ellos era muy importante conservar el control sobre la educación de sus niños, fue por esto, que nuevamente tuvieron que emigrar.
- Mientras buscaban otro país, supieron que en México requerían manos agrícolas y que muy probablemente los Menonitas serian bienvenidos como colonizadores. Fue así

que en el año 1921 siendo presidente de la república Álvaro Obregón, quien junto con el ministro de agricultura firmaron un documento en donde se les otorgaba a los menonitas ciertos privilegios, garantizándoles la exención del servicio militar, se les permitió la plena libertad de practicar su religión y aprender el alemán en sus propias escuelas, garantizándoles también el derecho de tener sus propias organizaciones. Garantías que hasta la fecha les han sido respetadas.

Así es como esta comunidad conserva su cultura y costumbres de hace cientos de años, el amor a Dios, a la familia y al prójimo son sus preceptos.

Los menonitas se ocupan de las labores agrícolas, conserva de vegetales, y embutidos, carnes frías para la venta y autoconsumo, su actividad más fuerte es la ganadería obteniendo con esto la producción de leche, crema y excelente queso.



Existen tres tipos de grupos menonitas:

1. Los ultra conservadores, arraigados fuertemente a sus preceptos religiosos; se encuentran al norte del estado, es la comunidad del Sabinal de cerca de 200 habitantes, esta gente vive de una manera sencilla, sin tecnología moderna, pero con mucho trabajo y una fe profunda. Su vestimenta es simple y sencilla, los hombres utilizan el overol pieza imprescindible, camisa a cuadros y sombrero de ala ancha, las mujeres suelen utilizar vestido y delantales este en colores oscuros y estampados de flores que hacen en casa, (la austeridad es algo importante para ellos) además, del uso de pañoletas en la cabeza que sirven de distintivo para saber si una mujer es casada o soltera, pañoleta blanca para las señoritas y negra para las mujeres casadas o viudas, sobre esta usan también, un sombrero de ala ancha. Los niños asisten a la escuela hasta los 12 o 13 años, aprendiendo lo básico en cuanto a aritmética, leer y escribir, el idioma alemán, y estudio de la biblia, dado que tienen que involucrarse de lleno en las actividades de la casa. Los hombres se ocupan principalmente de la agricultura, las mujeres se encargan de los niños, el hogar, el ganado y los huertos.
2. Los menonitas conservadores visten de la misma manera que los ultra conservadores, pero permitiéndose ya el uso de la electricidad única y exclusivamente para iluminar sus hogares, los neumáticos y el automóvil.
3. Los menonitas progresistas utilizan la tecnología, visten normal, pueden estudiar una carrera, salen a divertirse, se pueden casar con gente de otra etnia, siempre y cuando se bautice a la religión que profesan los miembros de esta etnia. Todos tienen la misma fe, viven juntos, están mezclados, pero si mantienen separadas esas costumbres.





Para los menonitas el núcleo central de su organización es la familia, son personas honestas y serviciales que, a través de su vida dan testimonio de ser una hermandad digna de admiración y respeto.

La Colonia Manitoba en el municipio de Cuauhtémoc, Chihuahua, es hoy en día un ejemplo de la capacidad de afrontar y generar cambios, además de continuidad de las comunidades que se aglutinan en torno a un fuerte sentido de identidad, así como de los procesos de adopción y adaptación culturales de los grupos étnicos no indígenas en nuestro país.

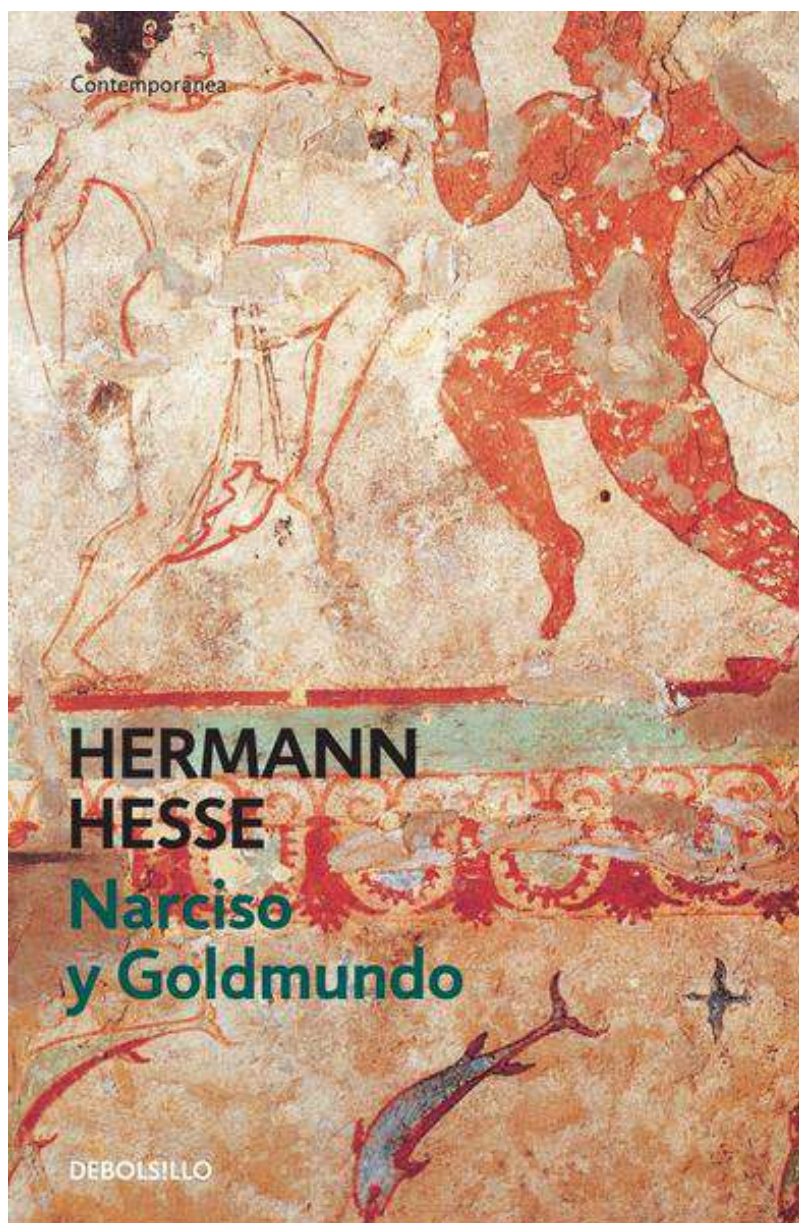


¿Qué leer?

Narciso y Goldmundo

Hermann Hesse

Escritor, poeta, novelista y pintor alemán (1877-1962).





Considero no equivocarme cuando expreso que una de las grandes interrogativas que acompaña al humano durante su corta existencia es, ¿Cuál es la forma correcta o perfecta de vivir?, obviamente esta pregunta implica de manera directa cuales son los ideales, valores y acciones que valen la pena ser ejercidos y vividos en sí mismos, desafortunadamente o quizá exista algo de fortuna en esto, nosotros solo podemos saber y conocer un camino, aquel que vamos forjando una decisión a la vez, por lo que, las diferentes bifurcaciones de nuestra historia quedan muertas al no ser abordadas o al menos, eso es lo que podemos contar en esta realidad.

Pero, para Narciso y Goldmundo esto es un poco diferente, a pesar de que no cuentan la historia de la misma persona, nos permiten conocer diferentes versiones de la vida, versiones contrarias y antagónicas, Narciso es un monje, una persona dedicada a la devoción a Dios, la meditación y la vida alejada de todo placer, por lo que su desarrollo estará enfocado en la parte espiritual, por el contrario Goldmundo es un ser inquieto, con sentidos despiertos, que buscará reencontrarse con la vida a través de la vida misma y de la exploración de sus sentidos, sin duda alguna, las características de estas dos experiencias son diametralmente opuestas y redescubren su propia identidad a través de diferentes ambages de la naturaleza humana.

Mientras Narciso permanece en el monasterio buscando las respuestas a las preguntas más profundas a través del contacto con su espíritu, la meditación y la contemplación, Goldmundo saldrá al mundo a disfrutar de todos aquellos placeres que este le pueda proveer, lo más interesante es cuando de tanto en tanto Goldmundo visita en el monasterio a Narciso, quizá con la nostalgia de aquel hogar fijo que este no posee, porque su vida está fundamentada en ser un trotamundos o quizá porque su amigo le brinda un poco de paz en medio de aquel frenesí de sensaciones que vive Goldmundo, pero lo relevante es que vuelve y esto permite que nosotros, los testigos de esta amistad, podamos contemplar las diferencias en la evolución de estos dos personajes, que son un claro ejemplo entre las contradicciones de la interpretación que tenemos de la vida o quizá de ese dualismo que necesitamos ser conscientes, ese dualismo que esta dentro de la materia y lo espiritual, entre el espíritu y la carne, lo animal y la esencia del ser humano, entre los placeres y la vocación, la ciencia y el arte, el razonamiento y la emocionalidad.

Queda claro que esta novela no contiene ninguna respuesta definitiva a la pregunta inicial, pero sin duda alguna la propuesta filosófica a través de un bello candor implica una reconciliación de dicho antagonismo, porque al final de la novela Hermann propone un equilibrio entre ambos mundos, la forma, no se las diré porque prefiero que ustedes lo descubran y disfruten del viaje de estos dos amigos que quizá, a pesar de iniciar el viaje en polos opuestos, al final logren comprender la vida de una forma más similar.

¿Qué ver?

Esta edición he elegido platicarles de dos películas que fueron ganadoras de los oscars, no porque yo piense que es indispensable recibir este galardón para poder considerar una película fenomenal, si no mas bien, porque se que las verán entonces me encanta acompañarlos en este proceso, así que, aquí vamos...

El niño, el topo, el zorro y el caballo

Simplemente hermoso...

Este cortometraje proveniente de un libro del mismo nombre y es sin duda un pequeño regalo al corazón de quienes tenemos el gusto de verlo, por su calidez, esencia y entusiasmo, tanto así que el libro es considerado el nuevo principito, es un corto que está plagado de frases significativas que llenan de esperanza a quienes le vemos, sobre todo muestra de forma sencilla que es realmente lo importante en nuestra vida y nuestras relaciones, además de como el contacto con los otros impacta en quienes somos y lo que podemos crear, si les digo más entonces se los contaría por completo porque dura un poco más de media hora, pero lo que sí puedo asegurarles si aún no lo han visto es que van a disfrutarlo.



Everything Everywhere All At Once

Esta película es estupenda si no la han visto tienen que verla, juega de una forma espléndida con los multiversos y diversas versiones de la realidad dentro de la historia, pero dentro de toda esta magia, acción y diversión hay dos cosas que a mí en lo personal me encantaron:

1. Muestra de manera directa como las diversas decisiones que toma la protagonista la llevan a diferentes puntos y resultados, lo que permite ver como todas nuestras decisiones tienen un impacto directo en lo que creamos, esto plantea la responsabilidad de nuestras acciones, por ende, debería abrirnos a la posibilidad de que si acaso hoy no estamos donde queremos estar, puede ser la oportunidad de construir un mañana diferente;
2. Mi segundo punto favorito radica en que el personaje principal se encuentra en este caso, cuando no está a gusto y conforme con el resultado que ha tenido de su vida, entonces se llena de frustración y comienza a quejarse de manera recurrente, pero el mayor problema radica en que, por su mismo descontento por aquello que siente que dejó ir no pone atención y no disfruta con las circunstancias que si tiene y dispone, tanto en la gente que le rodea como en las características de su vida y sobre todo su capacidad para cambiarlo, y me encanta cuando durante la película reconoce la idea de: ¿realmente que es lo que vale la pena en su vida? Y ¿cuáles son los verdaderos super poderes que como seres humanos?, en ese punto para mí se da uno de los momentos más emotivos y relevantes de la película.



Otra película que para mí es relevante de las premiaciones de los Oscars es "The Whale" pero de esta otra belleza ya les platique en marzo, así que si quieren ver que les dije, vayan a la edición anterior.



¿Qué hacer?

ABRIL 2023





Es ella más que yo

1 de abril

Teatro República, CDMX

Desde \$220 hasta \$550

Una comedia para reír y lloras con estas mujeres tan iguales y diferentes ala vez. Luchando por encontrar el amor y sobre todo encontrarse a ellas mismas, poder ser plenas y felices.



Hansel y Gretel un dulce musical

1 de abril

Teatro Coyoacán, CDMX

Desde \$130 hasta \$275

Hansel y su hermana Gretel son abandonados en el bosque por su padre y madrastra. Ahí encuentran una casita construida con las más succulentas golosinas. En la casa habita una bruja a quien le gustan los dulces pero recubiertos de niño tierno. ¿Podrán Hansel y Gretel salvarse de la bruja y evitar ser devorados por ella? Eso es lo que veremos en este dulce musical con canciones alegres y divertidas, con un texto lleno de humor y buenos mensajes, ya que a pesar de las adversidades los niños aprenden a reír y cantar en las peores dificultades.



Azul por siempre

4 de abril

Teatro Milán, CDMX

Desde \$440 hasta \$550

El legendario cuento del Pájaro Azul traído a nuestros tiempos. Miguel y Milo son dos jóvenes que emprenderán la búsqueda de esta mítica criatura, que según la leyenda aliviará todos sus problemas y les traerá la felicidad. En la aventura descubrirán mucho sobre ellos mismos, sus miedos, los fantasmas del pasado y la valentía para amar y vivir intensamente la vida.



15° Gran remate de libros y películas 2023

5 al 9 de abril

Monumento a la Revolución, CDMX

Entrada libre

El objetivo de este evento es fomentar la lectura poniendo libros al alcance de todos. Durante el evento te encontrarás con grandes ofertas, incluyendo libros desde \$10 y descuentos especiales



Festival del Bosque de Chapultepec

6 al 9 de abril

Bosque de Chapultepec, CDMX

Entrada libre

La celebración anual del Bosque de Chapultepec se extenderá. Recordemos que como parte del proyecto de restauración Chapultepec: Naturaleza y Cultura se inauguraron nuevos espacios. Los foros confirmados para la próxima edición del Festival del Bosque son: Jardín Botánico, Museo de Historia Natural, Museo de Sitio, Kiosco del Pueblo, Centro de Cultura Ambiental y el Zoológico de Chapultepec.



Recorridos de leyendas nocturnas en el Desierto de los Leones

7 de abril

Parque Nacional Desierto de los Leones, CDMX

\$250 por persona

En este recorrido se cuentan historias, leyendas y hasta mitos que guarda el ex convento. Como el Charro Negro, las brujas de Cuajimalpa, la leyenda de Cosme, la llorona, entre otras.

María todo va a estar bien

10 de abril

Teatro Coyoacán, CDMX

Desde \$275 hasta \$550

Una familia de mujeres fuertes y con una gran personalidad, Abuela, Madre e Hija se reúnen para celebrar el cumpleaños de una de ellas sin esperar que ésta velada se convertirá en una catarsis de sanación entre las tres. A través de hablar del pasado cada una expondrá su verdad repercutiendo en la otra, rompiendo secretos, juicios, dolores y abusos, esta noche cambiará sus vidas para siempre, soltando el dolor y reconociendo la valentía de cada una. Entre risas y llanto todas vivirán un momento único que ayudará a soltar el enojo y frustración generacional.





Niño Perdido

12 de abril

Teatro Xola Julio Prieto, CDMX

Desde \$209 hasta \$418

Manuel Andrés colapsa emocionalmente después de un día terrible en el que se tiene que enfrentar con todos sus miedos y frustraciones y planea suicidarse. Una mujer lo detiene. Se presenta ante el como “su hada madrina”. La supuesta hada madrina le dice que al día siguiente le será otorgado un don. En el segundo acto, “el don” otorgado le hace ver a Manuel Andrés la vida desde otra perspectiva, desde la perspectiva de un niño.



Feria nacional de San Marcos

14 de abril al 7 de mayo

Teatro Sergio Magaña

Costos diversos (por actividad)

Aguas calientes nos revive con su tradicional feria de san marcos en donde podras disfrutar de diversas actividades y de lugares enblematicos de aguas calientes.



Furor

20 de abril

Teatro del Bosque

\$33 entrada general

Heiko Braubach, funcionario del gobierno, atropello al hijo de Nele Siebold. El ministro ha determinado que el joven cruzo la calle intempestivamente, por lo cual ha declarado inocente a Braubach; sin embargo, él ha decidido visitar a la madre de la victima para ofrecerle ayuda, ella accede llegar a un acuerdo.

El Monstruo de mi Casa

29 de abril

Teatro Sergio Magaña

\$203 entrada general

De niños tenemos miedo a muchas cosas, unas las olvidamos, algunas permanecen y otras las vencemos. Esta es la historia de Artú, un niño que vive temeroso de un monstruo que manipula a su mamá, ha invadido su casa y ha entrado hasta a su cuarto. La aventura comienza cuando Artú decide terminar con su terror más grande a lado de su mejor amigo, Koke. Ambos vencerán su miedo y harán lo necesario para deshacerse de esa terrible y espeluznante criatura.



El Mago de Oz

30 de abril

Teatro Tepeyac

\$275 entrada general

Dorothy es arrastrada por un tornado llegando a una fantástica tierra donde habitan brujas buenas y malas, un espantapájaros que habla, un león cobarde, un hombre de hojalata y juntos recorren el camino amarillo para llegar a Ciudad Esmeralda.



PAN DE ELOTE

Por: Zaci

El día de hoy vamos a preparar unos deliciosos panquecitos de elote. Los ingredientes son fáciles de conseguir o quizá están disponibles en tu cocina.

Necesitamos:

- 5 elotes;
- 350 gramos de harina;
- 1 lata de leche condensada;
- 8 huevos;
- 1 cucharada de royal;
- 1 taza de azúcar;
- 4 cucharadas de esencia de vainilla;
- 180 gramos de mantequilla;
- Papel de estraza.

Manos a la obra:

- Lo primero es desgranar los elotes y precalentar el horno a 180°C.
- Después vamos a poner todo en la licuadora, excepto la harina y royal. Coloca la mantequilla en el molde y cúbrela con el papel de estraza en la base. Cierne la harina y royal, y después incorpórala a la mezcla. Vierte la mezcla en el molde y hornea por aproximadamente 40 minutos.



NOTES

¡Zacitip!

- Te recomiendo que pongas los elotes en un bowl o traste grande para que no salten y batalles con los granitos;
- Recuerda que el tiempo de horneado depende mucho de la potencia de tu horno, así que te recomiendo estar pendiente;
- No debes estar abriendo constantemente la puerta del horno, ya que esto ocasiona que se escape el calor y la temperatura no sea uniforme dentro del mismo;
- Para corroborar la cocción, recuerda que puedes introducir una pajilla en el panquecillo y en el momento en que salga seco, ahí es momento de apagar.



Calendario astronómico



Luna llena, Luna rosa

5 de abril

Lluvia de estrellas Líridas

22-23 de abril



PODCAST

Sopa de letras

Día del niño

Por: Juan Carlos Arredondo

© salinas_juancarl

f Juan Arredondo

Por motivo del día del niño, queremos recordar todas esas caricaturas con las que de seguro creciste.

C	W	X	S	I	M	P	S	O	N	R
G	A	L	O	S	I	R	P	X	T	U
D	O	N	G	A	T	O	O	H	Z	G
K	I	W	D	M	Y	B	K	R	Y	R
Ñ	D	F	Z	Y	R	V	E	H	P	A
J	I	X	C	S	C	G	M	R	L	T
N	E	M	X	T	N	A	O	T	L	S
A	H	H	E	I	K	P	N	G	W	Q
M	Z	Q	Z	R	C	A	T	D	O	G
E	S	A	I	L	O	R	K	J	Y	Z
H	M	O	O	N	N	A	M	T	A	B

- HE MAN
- DON GATO
- HEIDI

- REMI
- CANDY CANDY
- MAZINGER Z

- RUGRATS
- CATDOG
- X MEN

- POKEMON
- SAILOR MOON
- LOS SIMPSON
- BATMAN



SUMARIO



Poema a Gloria

Salvador Díaz Mirón (1853-1928)

Poeta, periodista y profesor mexicano.

No intentes convencerme de torpeza con los
delirios de tu mente loca:
mi razón es al par luz y firmeza,
firmeza y luz como el cristal de roca.

Semejante al nocturno peregrino, mi
esperanza inmortal no mira el suelo;
no viendo más que sombra en el camino,
sólo contempla el esplendor del cielo.

Vanas son las imágenes que entraña
tu espíritu infantil, santuario oscuro.
Tu numen, como el oro en la montaña,
es virginal y, por lo mismo, impuro.

A través de este vórtice que crispera, y ávido
de brillar, vuelo o me arrastro,
oruga enamorada de una chispa
o águila seducida por un astro.

Inútil es que con tenaz murmullo
exageres el lance en que me enredo:
yo soy altivo, y el que alienta orgullo
lleva un broquel impenetrable al miedo.

Fiando en el instinto que me empuja,
desprecio los peligros que señalas.
«El ave canta aunque la rama cruja,
como que sabe lo que son sus alas».

Erguido bajo el golpe en la porfía,
me siento superior a la victoria.
Tengo fe en mí; la adversidad podría,
quitarme el triunfo, pero no la gloria.

¡Deja que me persigan los abyectos!
¡Quiero atraer la envidia aunque me abrume!
La flor en que se posan los insectos
es rica de matiz y de perfume.

El mal es el teatro en cuyo foro
la virtud, esa trágica, descuella;
es la sibila de palabra de oro,
la sombra que hace resaltar la estrella.

¡Alumbrar es arder! ¡Estro encendido
será el fuego voraz que me consuma!
La perla brota del molusco herido
y Venus nace de la amarga espuma.

Los claros timbres de que estoy ufano
han de salir de la calumnia ilesos.
Hay plumajes que cruzan el pantano
y no se manchan... ¡Mi plumaje es de esos!

¡Fuerza es que sufra mi pasión! La palma
crece en la orilla que el oleaje azota.
El mérito es el náufrago del alma:
vivo, se hunde; pero muerto, ¡flota!

¡Depón el ceño y que tu voz me arrulle!
¡Consuela el corazón del que te ama!
Dios dijo al agua del torrente: ¡bulle!
y al lirio de la margen: ¡embalsama!

¡Confórmate, mujer! Hemos venido
a este valle de lágrimas que abate,
tú, como la paloma, para el nido,
y yo, como el león, para el combate.

