



presents/presenta

A Theater Care-Package/ Guía Teatral

Part One/Primera parte

**6 Theater Activities
to Keep You
Creative, Energized, and Inspired!**

**6 actividades
para mantenerte creativo,
energetizado, e inspirado.**



About the Arts for Brain Health Coalition and this Care-Package

The Arts for Brain Health Coalition is a city-wide consortium of arts and healthcare leaders who design and present arts-based programs that use creative engagement to improve the lives of people with memory loss and those who care for them.

Since 2016, Arts for Brain Health Coalition members have included:

- **Art Institute of Chicago**
- **Chicago Dance Therapy**
- **Good Memories Choir**
- **Hubbard St. Dance Chicago**
- **La BROCHA**
- **Lookingglass Theatre Company**
- **Loyola University Museum of Art**
- **Lundius Creative Consulting**
- **Northwestern University Mesulam Center for Cognitive Neurology and Alzheimer's Disease**
- **Old Town School of Folk Music**
- **Rush University's Alzheimer's Disease Center**
- **The Memory Center at the University of Chicago**
- **Video Family Diaries, Robert Jordan**

In the past, we've provided onsite sessions in art-making, dance, music, and theater improvisation, led by instructors from the arts organizations included in the list above. These have been hosted at The Art Institute of Chicago, Carter Woodson Regional Library, National Museum of Mexican Art, and The Old Town School of Folk Music.

This year, because we are unable to provide in-person programs during the COVID-19 pandemic, we are instead focusing our efforts on delivering arts programs to your home – both online and with hands-on care-packages, like the one you hold now.

This Theatre Care-Package Part 1 was compiled by your friends at Lookingglass Theatre Company, and contains a series of activities primarily designed for two people, but which can be adapted for more players as desired. Theatre Care-Package Part 2 will arrive in the coming weeks. Each package will be designed to be inclusive for people with memory loss and their care-partners, as well as being fun and engaging for all participants.

We hope the Theatre activities here spark curiosity, inspire collaboration, and provide opportunities to try on new roles, and just have fun together!

ENJOY!



Acerca de la coalición para la salud del cerebro a través del arte

La coalición para la salud del cerebro a través del arte (Arts for Brain Health Coalition en inglés) impulsa la colaboración entre los proveedores de servicios de salud y el arte para diseñar y presentar programas que utilizan la participación creativa para mejorar las vidas de las personas con pérdida de memoria y aquellos quienes los cuidan.

Desde el año 2016, los miembros de la coalición para la salud del cerebro a través del arte incluyen:

- Art Institute of Chicago
- Chicago Dance Therapy
- Good Memories Choir
- Hubbard St. Dance Chicago
- La BROCHA
- Lookingglass Theatre Company
- Loyola University Museum of Art
- Lundius Creative Consulting
- Northwestern University Mesulam Center for Cognitive Neurology and Alzheimer's Disease
- Old Town School of Folk Music
- Centro de la Enfermedad de Alzheimer en Rush
- The Memory Center at the University of Chicago
- Video Family Diaries, Robert Jordan

En el pasado, hemos ofrecido sesiones de arte, baile, música, y teatro dirigidas por maestros asociados con las organizaciones enumeradas arriba. Estos eventos se han llevado a cabo en el Art Institute of Chicago, Biblioteca Carter Woodson, Museo Nacional de Arte Mexicano, y Old Town School of Folk Museum.

Ya que este año no es posible ofrecer programas en persona debido a la pandemia de COVID-19, hemos enfocado nuestros esfuerzos en diseñar programas de arte que se pueden hacer en casa- por internet y por correo postal - como el guía que tiene en mano.

Esta primera parte del Guía Teatral, fue creada por sus amigos en Looking Glass Theater, y contiene una serie de actividades principalmente diseñadas para dos personas pero que puede ser adaptada para más personas si desea. Le enviaremos la segunda parte de esta guía en las próximas semanas. Cada paquete fue diseñado para personas con pérdida de la memoria y aquellos quienes los cuidan, con el propósito de que sean divertidos e interesantes para todos los que participen. Esperamos que estas actividades teatrales despierten su curiosidad, que promuevan la colaboración, y le brinden oportunidades para tratar nuevos roles y simplemente divertirse juntos.

¡A disfrutar!



Introduction to the Theater Care-Package

Theater happens many different ways:

- Sometimes there is language spoken, sometimes it is silent;
- Sometimes there is lots of movement, sometimes it is still;
- Sometimes there is music, big moving sets, and big colorful costumes, sometimes there are none of those things.
- Sometimes there is a cast of many people, sometimes it is just one or two.
- Sometimes there is a live audience, sometimes there is not.
- Sometimes plays are written or performed by famous people, sometimes they are written and performed by people **just like you**.

This booklet is a set of theater **tools** and **activities** that **you and a partner** can work on together to create theater pieces that will **come from you**.

Some activities will start with words and then add movement; some activities will start with movement, and then add words.

You can do these one at a time, or do a few in sequence, or in whatever order you choose – whatever works best for you.

This was created by your friends at the Lookingglass Theatre Company, and is the first of two Theater Care-Packages – a second one will arrive in the coming months.

The activities here are designed for two people but are easily adapted to include more -- include the whole family if you'd like!

With all of these activities, the goal is to offer opportunities and tools to explore your own creativity, to get up on your feet, to use the Actor's Tools (Mind, Body, and Voice), and to work together to create something totally new.

Enjoy, and have fun!



Introducción a este Guía Teatral

El teatro ocurre de muchas diferentes maneras:

- A veces hay palabras, a veces hay silencio;
- A veces hay mucho movimiento, a veces hay quietud;
- A veces hay música, una gran escenografía, y vestuarios muy coloridos, y a veces no hay ninguna de estas cosas.
- A veces hay un elenco con muchos actores, a veces solo uno o dos personas.
- A veces hay un público en vivo, a veces no.
- A veces gente famosa escribe y actúa en obras de teatro, a veces están escritas y actuadas por **gente como tú**.

Esta guía es una colección de **herramientas** y **actividades** que le permitirán a **usted y a un compañero** trabajar juntos para crear **sus propias** piezas teatrales.

Algunas actividades comenzarán con palabras y después se añadirá movimiento. Otras actividades comenzarán con acciones y después se añadirán palabras.

Las actividades se pueden hacer una a la vez , en secuencia, o en el orden que ud. escoja - según lo que funcione mejor en su caso.

Esta guía fue creada por Lookingglass Theatre Company, y este es el primero de dos Guías Teatrales— el segundo llegará en los próximos meses.

Las actividades que se encuentran aquí están diseñadas para dos personas pero se pueden adaptar fácilmente para incluir a más gente—¡si quiere invite a toda su familia!

El objetivo de todas estas actividades es darle oportunidades para explorar su creatividad, activar su energía, utilizar las herramientas de actor (el cuerpo, la voz y la mente), y trabajar para crear algo totalmente nuevo.



1. Warming Up the Actor's Tools:

Body, Voice, & Mind

GOAL: These gentle exercises activate the **body, voice,** and **imagination** so they're ready for the following activities.

MATERIALS: Nothing but **YOU!**

WHERE TO DO THIS: Any place you can **comfortably stand and move around a little bit.** These activities work best when done on your feet, but adapt them to your physical needs.

TIME: This activity may take **between 10 to 15 minutes.**

A. Mirror, Mirror, On the Wall: A Warm-up for the Body

Stretch your muscles, warm up your joints, and get the blood and oxygen circulating throughout your body. During this exercise, you will take turns leading and following the movements of the person opposite you, as if you were looking in a mirror.

Step 1

- Face each other, a few feet apart.
- Decide who will be **Person A** and who will be **Person B.**
- **Person A** will begin to move slowly, with **Person B copying those movements, as if in a mirror.**
 - Start with **slow, simple movements** – one arm or hand at a time, or facial expressions – moving slowly enough for your partner to follow;
 - Then take turns so you equally share leading and following throughout.

Step 2

STRETCHES: Take turns leading the following stretches.

- **SIDES: Person A leads, Person B mirrors.**
 - Facing your partner, bring your arms over your head and lean over to one side, stretching the muscles in your side;



- Come back upright with your arms still overhead;
- Lean the other way and stretch that side.
- Come back upright with your arms still overhead;
- **NECK: Person B leads, Person A mirrors.**
 - Gently tilt your head to one side, bringing your left ear toward your left shoulder;
 - Bring your head back upright;
 - Gently tilt your head to your right side, bringing your right ear toward your right shoulder;
 - Bring your head back upright.
- **SHOULDERS: Person A leads, Person B mirrors.**
 - Roll your shoulders forwards, then backwards.
- **LEGS: Person B leads, Person A mirrors.**
 - Turn to the side, so you are looking at each other in profile.
 - Gently bend over at the waist, stretching the backs of your legs.
 - Count to four.
 - Slowly come back to an upright position.



Lookingglass Teaching Artists Luis Crespo (left) and Larry Grimm (right) mirror one another.



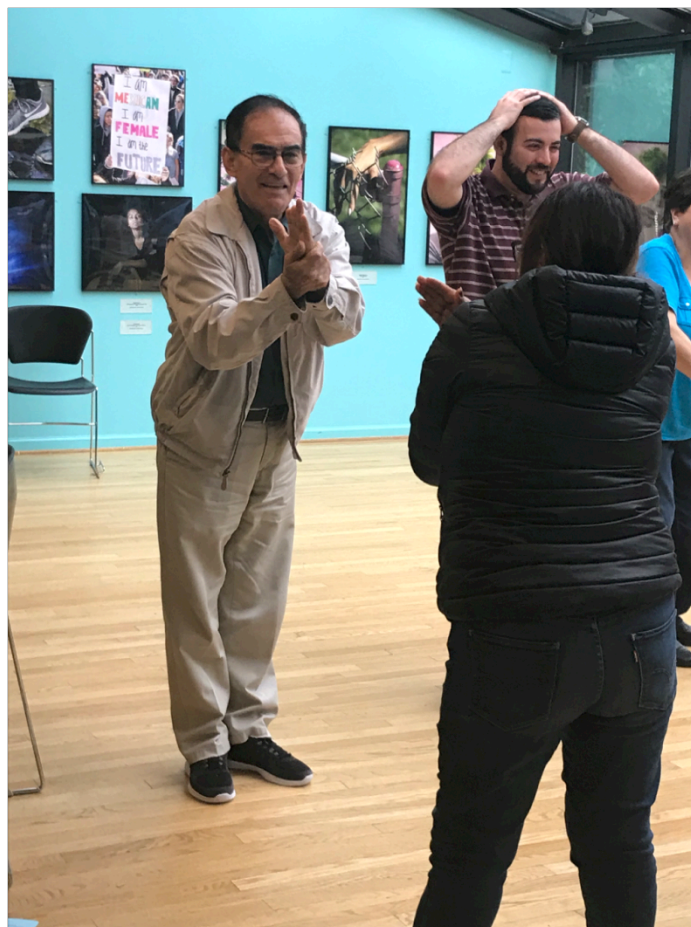
Step 3

ACTIVITY: Take turns leading an activity, with the other person mirroring.

- What are activities you might do around the house?
Ironing a shirt? Shaving? Putting on make-up? etc.
- What are activities you might do outside your home?
Walking a dog? Swimming? Bowling? etc.
- **Stay facing your partner.**
- **Move slowly** enough that your partner can keep up.

Try this to music if you'd like. Let the music inform your movements – should you move fast? slow? smooth? choppy? rhythmically?

REMEMBER: Keep taking turns, and keep breathing throughout!





Memory Ensemble participants mirror each other at an Arts for Brain Health program, 2019

B. Mmmms, Ahhhs, & Tongue-Twisters: A Warm-up for the Voice

First we'll warm up the **throat** and **vocal chords**, then we'll pay attention to the **lips** and **tongue**.

- GENTLE HUMMING:
 - Take a deep breath in, then exhale with your lips closed. Start with as low a tone as you can find.
 - Repeat, this time with as high a tone as you can find.
 - This time go from low to high, then high to low.
 - **Keep breathing, relax your throat, and be gentle!**

- OPEN TO AN AAAHHHH:
 - Take a deep breath in, then hum with your lips closed, then drop your jaw, opening your mouth so the hum becomes an "aaahh" sound.
 - Repeat, this time on a high tone.
 - Repeat, going from low to high, then high to low.

- TONGUE TWISTERS:
 - Repeat the following phrases as clearly as you can. Pretend you are talking to someone across the room.
 - Three free-throws.
 - Four fresh fried fish.
 - Six sticky skeletons.
 - Seven selfish shellfish.
 - Ten cooks cook cupcakes quickly.

- SING A SONG:
 - If you or your partner has a favorite song, go ahead and sing it! Put it on and sing along, or sing it a capella -- whatever is most fun!



C. Remembering A Place: A Warm-up for the Mind

Thinking about places we've been will warm up our imaginations, sense-memory, and awareness of where we are now.

Prompt #1: Remember a room

- Choose a room from any time in your past or present – it can be any room as long it is *not* the room you're in now.
- Close your eyes, and remember that room in as much detail as you can.
 - What color are the walls? Are they smooth or rough? Are they plaster? Wood? Brick?
 - Is it bright or dim in the room? Are there lights in the ceiling? Lamps in the corners? Is there sunlight? Moonlight?
 - What furniture is in the room?
 - Are there windows? Where are they? Are they open or closed?
 - What sounds do you hear in the room? Clocks? Sounds from outside?
 - What do you smell in this room? The air from outside? The air from inside? Cooking nearby? Flowers? Fresh paint?
- Open your eyes and think of three words you want to tell your partner about that place. Maybe they are:
 - Something you would see.
 - Something you would hear.
 - Something you would smell.

Prompt #2: Remember a time when you were near water.

- Close your eyes, and remember that time in as much detail as you can.
 - Was it a river? a beach? a lake? the ocean? a rainstorm?
 - Was it hot? cold? humid? dry? bright? dark?



- What would you hear? a strong wind, or light breeze? waves crashing, or lapping gently? were there other people? was there laughter? music?
- what would you smell? ocean? rain? earth? food?
- Open your eyes and tell your partner three things about that place:
 - Something you would see.
 - Something you would hear.
 - Something you would smell.

As you repeat these warm-ups, **come up with your own prompts, places that you and/or your partner want to remember.**



Participants in Arts for Brain Health in 2018



1. Preparando las herramientas del actor: El cuerpo, la voz y la mente

OBJETIVO: Estos ejercicios activan el **cuerpo**, la **voz**, y la **imaginación** para que estén disponibles para las actividades que sigue.

MATERIALES: Ninguno excepto **¡USTED!**

ESPACIO: Cualquier lugar en donde uds. pueda **estar de pie y moverse un poco de manera cómoda**. Estas actividades funcionan mejor cuando uno está de pie pero uds. también las puede adaptar a sus necesidades físicas.

TIEMPO: Esta actividad puede tomar entre **10 a 15 minutos**

A. Espejo, espejito, mágico: Un calentamiento corporal

Vamos a estirar los músculos, calentar las articulaciones y hacer que la sangre y el oxígeno fluyan por todo el cuerpo. Durante este ejercicio usted y su compañero/a se turnarán iniciando y siguiendo los movimientos de la persona que tienen enfrente, como si se estuvieran mirando en un espejo.

Paso 1

- Pónganse uno frente al otro, a unos pies de distancia.
- Decidan quién será la **Persona A** y quién la **Persona B**.
- La **Persona A** comenzará moviéndose despacio, mientras que la **Persona B copia esos movimientos, como si fuera el reflejo de un espejo**.
 - Comience con movimientos lentos y simples—un brazo o una mano y luego el otro, expresiones faciales—moviéndose lo suficientemente despacio para que su compañero/a pueda seguirle;
- Cambien de rol, y sigan tomando turnos para que ambos puedan iniciar y copiar los movimientos.

Paso 2

ESTIRAMIENTOS: Tome turnos iniciando los siguientes estiramientos.

- **COSTADO:** La **Persona A inicia**, la **Persona B copia**.



- Frente a su compañero/a, levante los brazos por encima de su cabeza e inclínese hacia un lado, estirando los músculos de sus costados;
- Vuelva al centro con los brazos levantados;
- Inclínate en la dirección contraria para estirar el lado opuesto.
- Vuelva al centro con los brazos levantados;
- **CUELLO: La Persona B inicia y la Persona A copia.**
 - Con cuidado incline su cabeza hacia el lado izquierdo, la oreja izquierda hacia el hombro izquierdo;
 - Regrese su cabeza al centro;
 - Con cuidado incline su cabeza hacia el lado derecho, la oreja derecha hacia el hombro derecho
 - Regrese su cabeza al centro.
- **HOMBROS: La Persona A inicia, la Persona B copia.**
 - Haga círculos con sus hombros, primero hacia adelante, después hacia atrás.
- **PIERNAS: La Persona B inicia, la Persona A copia.**
 - Pónganse al lado de la otra persona, de manera que se vean de perfil
 - Con cuidado inclínate de la cintura hacia adelante, de manera que estiren la parte trasera de las piernas.
 - Cuente hasta cuatro.
 - Despacio enderézate y regrese a la posición inicial.



- El artista docente de Lookingglass Luis Crespo (izquierda) y Larry Grimm (derecha)
 - en el ejercicio del espejo.



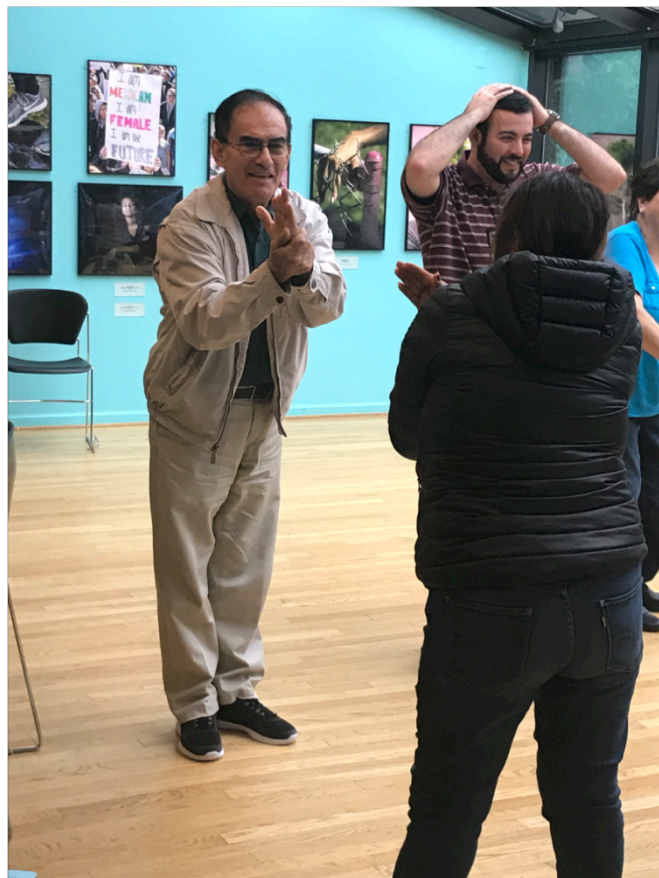
Paso 3

ACTIVIDAD: Tome turnos iniciando una actividad con la otra persona copiando los movimientos (como un reflejo).

- ¿Qué tipo de actividades suele hacer en casa? ¿Planchar una camisa? ¿Afeitarse? ¿Maquillarse? Etc.
- ¿Qué tipo de actividades suele hacer fuera de casa? ¿Pasear al perro? ¿Nadar? ¿Jugar a los bolos? Etc.
- **Continúe frente a su compañero/a.**
- **Muévase *lo suficientemente* despacio** para que su compañero/a pueda seguirle sin dificultad.

Si quiere, intente hacer este ejercicio con música. Deje que la música guíe en sus movimientos. ¿Debe moverse rápido? ¿Lento? De manera fluida? ¿Variable? ¿Rítmica?

RECUERDE: Sigán tomando turnos y no se olviden de **respirar** todo el tiempo.



Participantes del taller de Memory Ensemble participaron en la actividad del espejo en el programa Arts for Brain Health, 2019.



B. Mmmms, ahhs, y trabalenguas: Calentando la voz

Primero tenemos que calentar la **garganta** y las **cuerdas vocales**, después nos enfocaremos en los **labios** y la **lengua**.

- Empezará con MMMMMs SUAVES:
 - Respire profundamente. Después con los labios cerrados haga el sonido “mmm”. Comience con el registro de voz más bajo que le sea posible.
 - Repita, esta vez con el registro más alto que le sea posible.
 - Ahora vaya de alto a bajo, y de bajo a alto.
 - **¡Continúe respirando, relaje su garganta, y tenga cuidado con sus cuerdas vocales!**

- Después, abra la boca para decir AAAHHHH:
 - Respire profundamente. Después con los labios cerrados haga el sonido “mmm”, después deje caer su mandíbula abriendo la boca de tal manera que el sonido “m” se convierta en “aaahh.”
 - Repita, esta vez en un registro agudo.
 - Repita, yendo de alto a agudo (bajo), y de agudo(bajo) a alto.

- TRABALENGUAS:
 - Repita las siguientes frases con la mayor claridad posible. Imagine que le está hablando a alguien en el otro lado de la habitación:
 - Tres tristes tigres.
 - La sardinera saco para asar sesenta sardinas secas secadas solos a sol.
 - Pepe Pecas pica papas con un pico, con un pico pica papas Pepe Pecas.

- CANTE UNA CANCIÓN:
 - Si usted o su compañero/a tienen una canción favorita, ¡ánimese a cantarla! Ponga música o ánimense a cantar a capella— ¡lo que usted prefiera



C. Recordando un lugar: Un calentamiento para la mente

Piensen en lugares en los que ambos han estado para ayudarles a activar su imaginación, memorias (p. ej., del olfato, gusto, vista, y tacto) y generar conciencia del lugar en donde se encuentran actualmente.

Propuesta #1: Recuerde una habitación

- Escoja una habitación en su pasado o su presente – puede ser cualquier habitación *excepto* la habitación en la que se encuentra actualmente.
- Cierre los ojos, y trate de recordar la habitación con el mayor número de detalles.
 - ¿De qué color son las paredes? ¿Son lisas o ásperas? ¿Están hechas de yeso? ¿Madera? ¿Ladrillo?
 - ¿La habitación está iluminada u oscura? ¿Hay luces en el techo? ¿Lámparas en las esquinas? ¿Hay luz natural? ¿Brillo de luna?
 - ¿Qué muebles hay en la habitación?
 - ¿Hay ventanas? ¿Dónde están? ¿Están abiertas o cerradas?
 - ¿Qué sonidos puede escuchar en la habitación? ¿Relojes? ¿Sonidos del exterior?
 - ¿Qué olores hay? ¿Hay aire exterior? ¿Aromas de alguien cocinando cerca? ¿Flores? ¿Pintura fresca?
- Abra los ojos y piense en tres palabras para compartir con su compañero/a. Estas palabras puede ser:
 - Algo que viera
 - Algo que escucharía
 - Algo que olería

Propuesta #2: Recordar una vez que estuvo cerca del agua.

- Cierre los ojos y trate de recordar esta ocasión con el mayor número de detalles.
 - ¿Se trata de un río? ¿Una playa? ¿Un lago? ¿El océano? ¿Una tormenta?
 - ¿Hacía calor? ¿Frío? ¿Había humedad? ¿Luz? ¿Oscuridad?



- ¿Qué se puede escuchar? ¿El viento? ¿Una brisa suave o fuerte? ¿Olas? ¿Olas rompiendo con fuerza o con suavidad? ¿Hay más personas? ¿Escucha risas? ¿Música?
- ¿Qué huele? ¿el mar? ¿la lluvia? ¿la tierra? ¿comida?
- Abra los ojos y piense en tres palabras que compartir con su compañero/a. Puede ser:
 - Algo que viera
 - Algo que escucharía
 - Algo que olería

Quando repita estos calentamientos, **invente sus propias instrucciones y lugares que usted y/o su compañero/a quieren recordar.**



Participantes en el programa Arts for Brain Health, 2018



2. Dance With Words #1: When I Was A Child...

GOAL: This activity uses **memory, words, and movement** to create a two-person dance with words.

MATERIALS: Nothing but **YOU!**

WHERE TO DO THIS: Any place you can **comfortably sit or stand and move around a little bit.**

TIME: This activity may take **between 20 and 40 minutes.**

Step 1

Each person completes this sentence: “When I was a child...”

- The sentence should be **true**, and about **you**.
- *Example:* “When I was a child, I would chew lots of bubble gum and blow really big bubbles,”

Step 2

Each person comes up with a **simple, repeatable movement** for your sentence.

- *Example:* if the sentence was “When I was a child, I would chew lots of bubble gum and blow really big bubbles,” you might put your hands in front of your mouth and demonstrate a bubble getting bigger and bigger.

Step 3

Teach each other your sentence and movement.

- **Person A teaches** their sentence and movement to Person B. Now **both** say Person A’s sentence and do the movement together.
- **Person B teaches** their sentence and movement to Person A. Now **both** say Person B’s sentence and do the movement together.
- **Put them together** – Person A’s sentence/movement followed by Person B’s sentence/movement.



- Try both of you saying the sentences and doing the movements at the same time.
- Now try having just one partner say the sentences while you both do the movements. What feels different?
- Now try just doing the movements silently, without anyone speaking the sentences.

Step 4

Repeat Steps 1-3, creating *new* sentences using the same prompt, “When I was a child...”

- **Complete a new sentence** beginning “When I was a child...”
- Come up with a **new, simple movement** for this second sentence and practice it.
- **Teach** your new sentence and movement to your partner.

Now you have four movements/gestures – two from each of you. Put them in whatever sequence you like. **Practice** them together, with and without the sentences.

Step 5

Repeat the same steps to compose a third “When I was a child...” sentence. Add a **new movement** for that sentence, too.

Step 6

Now you have **six sentences and gestures** to work with. **Put them in a sequence** that you both like, and **practice** the sequence together. Now it is a kind of **dance**.

As you do this new dance you’ve created, **take turns saying the sentences**. Maybe one person says their partner’s sentences while the partner does the dance. Maybe you both speak each sentence with each gesture. Maybe the movements are all done in silence.

Add a song from your partners’ childhood and **do the dance to that song**. Have fun!



2. Baile con palabras #1: Cuando yo era niño/a...

OBJETIVO: Esta actividad emplea memoria, palabras y movimiento para crear un dueto de danza con palabras.

MATERIALES: Ninguno excepto ¡USTED!

ESPACIO: Cualquier lugar en el que pueda **estar de pie y moverse un poco de manera cómoda.**

TIEMPO: Esta actividad puede tomar entre **20 a 40 minutos**

Paso 1

Cada persona completa esta frase: “Cuando yo era niño/a...”

- La frase debe ser verdadera y referirse a usted.
- *Por ejemplo:* “Cuando yo era niño/a, masticaba muchos chicles y hacía burbujas de chicle bien grandes.”

Paso 2

Cada persona inventa **un movimiento simple y que se pueda repetir** para acompañar la frase.

- *Por ejemplo:* si la frase es “Cuando yo era niño/a, masticaba muchos chicle y hacía burbujas de chicle bien grandes,” podría poner sus manos frente a su boca y demostrar cómo la burbuja de chicle crece y crece.

Paso 3

Enséñele sus frases y los movimientos a su compañero/a y **aprenda** las de su compañero/a.

- **La Persona A le enseña** su frase y su movimiento a la persona B. Después **ambos** dicen la frase de la Persona A y hacen el movimiento juntos.
- **La persona B le enseña** su frase y su movimiento a la Persona A. Después **ambos** dicen la frase de la Persona B y hacen el movimiento juntos.
- **Junten las partes** – La frase/movimiento de la Persona A en seguida de la frase/movimiento de la Persona B.



- Intenten decir sus frases y hacer sus movimientos al mismo tiempo.
- Ahora, traten que uno de ustedes diga las frases mientras que los dos hacen los movimientos. ¿De qué manera(s) se siente diferente?
- Después, traten de hacer los movimientos en silencio, sin que nadie diga las frases

Paso 4

Repita los pasos 1 a 3, creando *nuevas* frases utilizando la misma indicación, “Cuando yo era niño/a...”

- **Complete una nueva frase** que comience con “Cuando yo era niño/a...”
- Invente un **movimiento nuevo y simple** para esta segunda frase y practique.
- **Enséñele** su nueva frase y movimiento a su compañero/a.

Con estos tendrán un total de cuatro movimientos/gestos – dos por persona. Póngalos en el orden que quieran.

Practiquen juntos, con y sin decir las frases.

Paso 5

Repitan los mismos pasos para crear una tercera frase siguiendo el mismo modelo “Cuando yo era niño/a...” Añada un **nuevo movimiento** para esta frase.

Paso 6

Ahora tienen **seis frases y movimientos/gestos** que pueden utilizar. **Póngalos en el orden** que les guste a ambos, y practiquen esta secuencia juntos. Han creado un tipo de **danza**.

Conforme hagan este “baile” que han creado, **tomen turnos diciendo las frases**. Quizás una persona dice las frases de su compañero/a mientras la otra persona hace el baile. Tal vez los dos dicen cada frase con cada gesto. También se vale hacer todos los movimientos en silencio.



Añadan una canción de la infancia de su compañero/a y hagan el baile con esa canción. ¡Diviértanse!



Participantes del programa Arts for Brain Health , 2019.



Wai Yim y Atra Asdou, artistas de Lookingglass, 2018.



Dance With Words #2: I Come From...

GOAL: This activity uses **memory, words, and movement** to create a two-person dance with words.

MATERIALS: Nothing but **YOU!**

WHERE TO DO THIS: Any place you can **comfortably sit or stand and move around a little bit.**

TIME: This activity may take **between 20 and 40 minutes.**

Step 1

Each person complete the following sentences:

- I come from _____
(name of a place)
- I come from _____ and _____
(name **two things you would see** in that place)
- I come from _____
(name **the way you would feel** when in that place)
- I come from _____ and _____
(name at least **two foods you might eat** in that place)
- I come from _____
(**something you love** about that place).
- Repeat first line: I come from _____
(name of place from Line 1)

Example:

I come from Los Angeles.

I come from sprinklers and swimming pools.

I come from hot and thirsty.

I come from huge burritos and my Dad's lentil loaf.

I come from the Santa Ana winds.

I come from Los Angeles.

When this is done, **CONGRATULATIONS!** – you've each just **created a brand new poem!**



Step 2

Now you will turn the poem into a **sequence of movements**.

For each sentence, each person comes up with a **simple movement that matches that sentence**. The movement can be literal or abstract.

- *Example:* for “I come from sprinklers and swimming pools,” you might make the sound of a sprinkler and then mime diving into a pool; OR you might simply show what it looks like to be very hot; OR you might show being jealous at someone else’s swimming pool.

Step 3

Say each sentence while you do each gesture.

Step 4

Try one person reading the poem while the other person does the gestures.

Step 5

Try just doing the sequence of gestures silently, without the poem.

Step 6

Try putting the sequence of gestures to a piece of music from the place you or your partner comes from.



3. Danza Con Palabras #2: Yo vengo de...

OBJETIVO: Esta actividad emplea memoria, palabras y movimiento para crear un dueto de danza con palabras.

MATERIALES: Ninguno excepto **¡USTED!**

ESPACIO: Cualquier lugar en el que pueda **estar de pie y moverse un poco de manera cómoda.**

TIEMPO: Esta actividad puede tomar entre **20 a 40 minutos**

Paso 1

Cada persona completa las siguientes oraciones.

- Yo vengo de _____
(nombre del lugar)
- Yo vengo de _____ y _____
(escriba **dos cosas que se verían** en ese lugar)
- Yo vengo de _____
(escriba **cómo se siente** cuando está en ese lugar)
- Yo vengo de _____ y _____
(escriba al menos **dos platillos que podría comer** en ese lugar)
- Yo vengo de _____
(algo de ese lugar que le **encante**).
- Repita la primera línea: Yo vengo de _____
(nombre de lugar de la Frase 1)

Ejemplo:

Yo vengo de Los Ángeles.

Yo vengo de rociadores y piscinas.

Yo vengo del calor y la sed.

Yo vengo de burritos enormes y de guisados de lentejas de mi padre.

Yo vengo de los vientos de Santa Ana.

Yo vengo de Los Ángeles.

Si han terminado, **¡FELICIDADES!** – ¡acaban de crear un poema!



Paso 2

Ahora usted va a transformar el poema en una **secuencia de movimientos**.

Para cada frase, cada persona necesita inventar **un movimiento simple que corresponda a esa frase**.

El movimiento puede ser literal o abstracto (inventado).

- *Por ejemplo:* para la frase “Yo vengo de rociadores y piscinas,” puede hacer el sonido de una regadera y el gesto de tirarse de cabeza a una piscina; O simplemente puede hacer un gesto que indique calor; O incluso un gesto que indique tener envidia de la piscina de otra persona.

Paso 3

Diga cada una de las frases mientras que hace cada gesto.

Paso 4

Trate que una persona lea el poema mientras la otra persona haga los gestos.

Paso 5

Después, trate de hacer solo la secuencia de gestos en silencio, o sea sin el poema.

Paso 6

Traten de acompañar la secuencia de gestos con música originaria de donde es usted o su compañero/a.



4. Build a Scene #1

GOAL: This activity uses **imagination** and **words** to create an improvised, two-person scene.

MATERIALS: Nothing but **YOU!**

WHERE TO DO THIS: Any place you can **comfortably sit**.

TIME: This activity may take **between 20 and 40 minutes**.



Step 1

Ask each other the following questions about the photo above:

- **Where** do you think this is taking place?
- What do you think is their **relationship**?
- What do you think **they're talking about**?

Step 2

Take turns improvising their conversation:

- What do you think the woman is saying?
- What does the man say in response?
- What does the woman say to that?
- What does the man say in response?
- Keep building the conversation together.



Step 3

Repeat the conversation you just created, but **change the emotional qualities**.

- Try it very happy; then very sad; then a little bit angry; then excited; etc.
- You don't need to repeat the same words each time – let the conversation go where it takes you.

Step 4

Discuss:

- What do you think happens next?
- Where do they go after this? Do they part ways? Do they leave together? Do they go home to their families? Do they go back to their jobs?
- What are their jobs?
- What kind of home(s) do you think they live in? – a small apartment? a modest home? a large mansion? a farm?
- Who else lives with them at home? Children? Parents? Siblings? Do they have a pet?
- What else would you want to know about them?

See how much of their lives you can create!



4. Crear una escena #1

OBJETIVO: Esta actividad usa la **imaginación** y las **palabras** para crear una escena improvisada entre dos personas.

MATERIALES: Ninguno excepto **¡USTED!**

ESPACIO: Cualquier lugar en el que pueda **estar sentado de manera cómoda.**

TIEMPO: Esta actividad puede tomar entre **20 a 40 minutos**



Paso 1

Hágale a su compañero/a las siguientes preguntas relacionadas con la foto de arriba:

- **¿Dónde** cree que está ocurriendo este encuentro?
- ¿Cuál es la **relación** entre estas personas?
- **¿De qué** están hablando?



Paso 2

Tomen turnos improvisando (inventando) la conversación que están teniendo:

- ¿Qué cree que está diciendo la mujer?
- ¿Qué le responde el hombre?
- ¿Qué le dice la mujer como respuesta?
- ¿Cómo contesta el hombre a esto?
- Sigam construyendo una conversación entre los dos.

Paso 3

Repita la conversación que acaban de crear, pero cambie las **emociones**.

- Pruebe a expresar mucha alegría; después mucha tristeza; después un poco de enfado; después ilusión; etc.
- No es necesario repetir las mismas palabras cada vez – deje fluir la conversación.

Paso 4

Platique con su compañero/a acerca de:

- ¿Qué piensan qué sucede después?
- ¿A dónde van después de esto? ¿Se separan? ¿Se van juntos? ¿Vuelven a casa con sus familias? ¿Vuelve a sus trabajos?
- ¿En qué trabajan?
- ¿En qué tipo de casa(s) piensas que viven? – ¿un departamento pequeño? ¿una casa modesta? ¿una gran mansión? ¿una granja?
- ¿Quién más vive en esta casa? ¿Niños? ¿Padres? ¿Hermanos? ¿Tienen una mascota?
- ¿Qué más te gustaría saber sobre ellos?

¡Vea cuánto de sus vidas puede crear!



5. Build a Scene #2

GOAL: This activity uses **imagination** and **words** to create an improvised, two-person scene.

MATERIALS: Nothing but **YOU!**

WHERE TO DO THIS: Any place you can **comfortably sit**.

TIME: This activity may take **between 20 and 40 minutes**.



Step 1

Ask each other the following questions about the photo above:

- **Where** do you think this is taking place?
- What do you think is their **relationship**?
- What do you think **they're talking about**?

Step 2

Take turns improvising their conversation:

- What do you think the woman is saying?
- What does the child say in response?
- What does the woman on the right say to that?
- Keep building the conversation together.



Step 3

Repeat the conversation you just created, but **change the emotional qualities**.

- Try it very happy; then very sad; then a little bit angry; then excited; etc.
- You don't need to repeat the same words each time – let the conversation go where it takes you.

Step 4

Discuss:

- Where do think they were before this photo was taken?
- What do you think happens next?
- Where do they go after this? Do they part ways? Do they leave together?
- Do they go home? What kind of home(s) do they live in? – a small apartment? a modest home? a large mansion? a farm?
- Who else lives with them at home? Children? Parents? Siblings? Do they have a pet?
- What else would you want to know about them?

See how much of their lives you can create!



5. Crear una escena #2

OBJETIVO: Esta actividad usa la **imaginación** y las **palabras** para crear una escena improvisada entre dos personas.

MATERIALES: Ninguno excepto **¡USTED!**

ESPACIO: Cualquier lugar en el que pueda **estar sentado de manera cómoda**.

TIEMPO: Esta actividad puede tomar entre **20 a 40 minutos**



Paso 1

Hágale a su compañero/a las siguientes preguntas relacionadas con la foto de arriba:

- **¿Dónde** cree que está ocurriendo este encuentro?
- ¿Cuál es la **relación** entre estas personas?
- **¿De qué** están hablando?



Paso 2

Tomen turnos improvisando (inventando) la conversación que están teniendo:

- ¿Qué cree que está diciendo la mujer?
- ¿Qué le responde la niña?
- ¿Qué le dice la mujer como respuesta?
- ¿Cómo contesta la niña?
- Sigam construyendo la conversación entre las dos.

Paso 3

Repita la conversación que acaban de crear, pero cambie las **emociones**.

- Pruebe expresando mucha alegría; después mucha tristeza; después un poco de enfado; después ilusión; etc.
- No es necesario repetir las mismas palabras cada vez – deje fluir la conversación.

Paso 4

Platique con su compañero/a acerca de:

- ¿Dónde cree que estaban antes de que se hiciera esta foto?
- ¿Qué piensan que sucede después?
- ¿A dónde van después de esto? ¿Se separan? ¿Se van juntos?
- ¿En qué tipo de casa(s) piensas que viven?- ¿un departamento pequeño? ¿una casa modesta? ¿una gran mansión? ¿una granja?
- ¿Quién más vive con ellas? ¿Niños? ¿Padres? ¿Hermanos? ¿Tienen una mascota?
- ¿Qué más te gustaría saber sobre ellas?

¡Vea cuánto de sus vidas puede crear!



6. Build a Scene #3

GOAL: This activity uses **imagination** and **words** to create an improvised, two-person scene.

MATERIALS: Nothing but **YOU!**

WHERE TO DO THIS: Any place you can **comfortably sit**.

TIME: This activity may take **between 20 and 40 minutes**.



Step 1

Ask each other the following questions about the photo above:

- **Where** do you think this is taking place?
- What do you think is their **relationship**?
- What do you think they're **talking about**?

Step 2

Take turns improvising their conversation:

- What do you think the woman on the left is saying?
- What does the other woman say in response?
- What does the woman on the left say to that?
- Keep building the conversation together.



Step 3

Repeat the conversation you just created, but **change the emotional qualities**.

- Try it very happy; then very sad; then a little bit angry; then excited; etc.
- You don't need to repeat the same words each time – let the conversation go where it takes you.

Step 4

Discuss:

- Where do think they were before this photo was taken?
- What do you think happens next?
- Where do they go after this? Do they part ways? Do they leave together?
- Do they go home? What does it look like where they live?
- Who else lives with them? Children? Parents? Siblings? Do they have a pet?
- What else would you want to know about them?

See how much of their lives you can create!



6. Crear una escena #3

OBJETIVO: Esta actividad usa la **imaginación** y las **palabras** para crear una escena improvisada entre dos personas.

MATERIALES: Ninguno excepto **¡USTED!**

ESPACIO: Cualquier lugar en el que pueda **estar sentado de manera cómoda**.

TIEMPO: Esta actividad puede tomar entre **20 a 40 minutos**



Paso 1

Hágale a su compañero las siguientes preguntas relacionadas con la foto de arriba:

- **¿Dónde** cree que está ocurriendo este encuentro?
- ¿Cuál es la **relación** entre estas personas?
- **¿De qué** están hablando?



Paso 2

Tomen turnos improvisando (inventando) la conversación:

- ¿Qué cree que está diciendo la mujer que está a la izquierda?
- ¿Qué le responde la otra mujer?
- ¿Qué le dice la mujer de la izquierda a ella?
- Sigam construyendo la conversación entre los dos.

Paso 3

Repita la conversación que acaban de crear, pero cambie las **características emocionales**.

- Pruebe a expresar mucha alegría; después mucha tristeza; después un poco de enfado; después ilusión; etc.
- No es necesario repetir las mismas palabras cada vez – deje que la conversación vaya por donde quiera.

Paso 4

Platique con su compañero/a acerca de:

- ¿Dónde cree que estaban antes de que se hiciera esta foto?
- ¿Qué piensan que sucede después?
- ¿A dónde van los personajes después de esto? ¿Se separan? ¿Se van juntos?
- ¿En qué tipo de casa(s) piensas que viven?
- ¿Quién más vive con ellas? ¿Niños? ¿Padres? ¿Hermanos? ¿Tienen una mascota?
- ¿Qué más te gustaría saber sobre ellas?

¡Vea cuánto de sus vidas puede crear!