

ALMA,

*levántate y lucha...  
no voy a luchar por ti.*



“Una mujer sola.  
Un espacio indefinido.

*A través de un viaje sensorial por  
sus experiencias más íntimas  
iremos descubriendo una sola  
certeza: todos hemos estado dentro  
de un cuerpo de mujer.  
Todos somos Alma.”*

Dramaturgia e interpretación **Carolina Solas**

Puesta en escena **Marta Belenguer**

Producción ejecutiva **Paula Capristo**

Comp. musical y videoproyecciones **Patrizio Busti**

Diseño sonoro y arreglos **Óscar Fernández Barruz**

Diseño de iluminación **Pilar Velasco**

Escenografía **Isabel Martínez Vialas**

Cartel y diseño web **Juan Pajares** *flectatowa*

[www.asolasycompania.es](http://www.asolasycompania.es)

[info@asolasycompania.es](mailto:info@asolasycompania.es)



Comunidad  
de Madrid

**inconstantesteatro**

[www.inconstantes.com](http://www.inconstantes.com)



*Con diez cañones  
por banda,  
viento en popa a  
toda vela,  
no corta el mar,  
sino vuela  
mi velero bergantín*

Con la "Canción del pirata" de José Espronceda, Alma, la protagonista de este texto dramático, ensayístico, autobiográfico, estadístico, científico homenajeante, espiritual, poético, revelador, antisistema...**libre**, emprende su partiucular viaje contra el viento, las mareas, las tormentas, la calma chicha y los tsunamis de una vida habiendo nacido mujer.

Banda sonora del espectáculo inspirada en este poema.



*“Soy las dos cosas”*



“El poema habla del valor y la libertad, principios con los que me identifiqué plenamente. Posteriormente me inculcaron que no eran para chicas: ni los piratas, ni el valor, ni la libertad.”



**Diosa:** ser sobrenatural con poder sobre el destino de los humanos.



**Bruja:** persona con poder personal.

El porqué de “Alma” hoy, reside en los cambios sociales necesarios para nosotras, nuestras hijas, y las hijas de nuestras hijas... que supondrán una transformación del mundo. Del mundo de todos. Un movimiento imparablemente en marcha. El mundo debe ser más justo con las mujeres.



# *Argumento*

**Alma:** dos licenciaturas, formación empresarial, formación para dirigir y gestionar un hogar, formación para la maternidad, cocinar, conducir vehículos industriales, formación artística, emprendedora, bilingüe, implicada con su entorno social, capacitada para el cuidado de las personas mayores, de las plantas, los animales, ha viajado por el mundo... y aún así, duda de su valía al enfrentarse al sistema configurado en base a patrones masculinos que la reducen a no olvidar nunca que es mujer.

*Alma pertenece  
al mundo de  
las cesáreas  
programadas  
con cicatrices  
invisibles.*

Cuando recibe la noticia de que es necesario que no se salga ni un milímetro del guión preestablecido para ella en función de los intereses de otro, en función del reparto de papeles, en ese “recuerda que siempre debes ir un poco por detrás”, en ese “recuerda que todas estas son tus obligaciones, por el hecho de haber nacido mujer”, en ese “recuerda que tú no puedes”... entre la espada y la pared recupera su poder crítico y observador a cerca de un sistema social que la desprotege y la utiliza.

No podemos cambiar a los demás, solo podemos cambiarnos a nosotras mismas. Descubre que puede mucho más, solo la habían convencido de lo contrario.



Lo debería poner en las etiquetas, en las revistas, en las facturas, en los libros de texto, en las marcas de ropa y hasta en el papel higiénico...  
“*Mujer bella la que lucha*”. Así empezariamos a creerlo”.



“No hay crema, ni moda, ni bisturís, ropas, peinados, maquillajes, tacones, lencería, pieles, carmín, joyas, bolsos, medias, depilaciones, peso, talla, altura o color de ojos, ¡¡¡que sean más favorecedores!!!





# *Dramaturgia*

**ESPECTÁCULO CON DESARROLLO DRAMÁTICO NO CONVENCIONAL PERO COTIDIANAMENTE COMPRESIBLE.**

**GÉNERO:** Tragicomedia, como la vida.

Cuatro piezas de texto y un cierre, que llevan por títulos:

- Todos hemos estado dentro de un cuerpo de mujer
- La perfección matemática
- La minoría más grande de la humanidad
- Paniculata
- Cierre para empezar



*Coreografía*

*La creación  
coreográfica corre  
a cargo de  
Helena Martín,  
ex bailarina  
del Ballet Nacional  
de España*

Helena Martín, con la que ya hemos contado en anteriores producciones, firmando la dirección de *“IDESEO”*.

*“Paniculata”*

La paniculata es una flor cuya peculiaridad reside en su pequeñez, lo que hace imposible adivinar la grandiosidad del volumen que puede llegar a alcanzar con el movimiento.

Me gusta pensar en la mujer así.

*“Ando meditando”*

Ando meditando, si guardarlo todo o ir borrando. Borrar, lo lastrante, lo estereotipado, lo impuesto, los límites, las cargas del reparto evolutivo descompensado. El silencio de mi interior me pide a gritos resetear. Técnica de proyecciones creadas por el Director de Arte, **Patrizio Busti**.





*Música*



*El Rock and roll,  
más que  
un género musical,  
es una actitud  
ante la vida.*

Una filosofía que nació para los momentos de grandes cambios. Para lo que nos atañe, la igualdad, viene de perlas. Este género musical transmite una energía poderosa y contagiosa que nos une a todos. En este caso a mujeres y hombres para aceptar con valentía estos cambios. La música en directo acompaña todo el espectáculo. *Un lujo.*

Temas inéditos y grandes versiones.

Me dijeron: "Hazlo tú, dos tetas tiran más que dos carretas".  
Cuando lo conseguí me dijeron, "no tiene mérito ya sabes que ha sido por tus tetas".



"Así de fácil se nos manipula".





*La Autora*





Mi **primera** línea de investigación sobre la mujer fue el espectáculo “Femenino singular” del que soy coautora.

El resultado fueron cuatro textos autobiográficos. Rosa Manteiga, María Vázquez, Marta Beleguer y Carolina Solas. Señalando el lugar social en el que la maternidad nos colocó, el lugar profesional en el que nos encontramos sin deseárselo, la experiencia emocional y el gran aprendizaje de todo ello.

Este trabajo nos permitió compartir con el espectador nuestras reflexiones en muchos teatros del país y constatar que nuestras vidas se diferencian muy poco de las de la mayoría de las mujeres. También resultó revelador para un buen número de hombres que nos consideraron valientes.

La **segunda** línea de investigación fueron los cursos de “Arte y empoderamiento” a los que fui invitada como creadora y actriz por los Espacios de Igualdad del Ayto. de Madrid.

La **tercera** línea de investigación se desarrolló a través de una amplia bibliografía de ensayos, novela, artículos, prensa y material audiovisual. A través de ello, reflexioné sobre cuestiones fundamentales a cerca de la situación de la mujer en el mundo del Arte, la literatura, la danza, la psicología y la ciencia.

Destacar a: Siri Husvedt, Chimamanda Ngozi, Sonia Sánchez, María Sibylla Merian, Luisa Roldán, Camille Claudel, Mercedes Beroiz, Isabel Allende, Clara Usón, Shinoda Bolen, Goleman y numerosos libros que considero imprescindibles para entender y entendernos, o mejor dicho conocernos y saber quiénes somos, puesto que ese es el gran reto que nos plantea esta vida.

La poeta negra Audre Lorde dijo “Quién dijo que era simple”.



*Alma,  
levántate  
y lucha...  
no van a  
luchar por ti*

Con esta última fase en la exposición sobre las líneas de investigación para crear el texto dramático que da lugar al espectáculo, se encuentra el material autobiográfico de las mujeres de mi familia materna.

Muchas veces le he dicho esto a mi alma, o tal vez ella me lo dice a mi.



# *Ficha Artística*

**Puesta en Escena** | Marta Belenguer

**Dramaturgia e Interpretación** | Carolina Solas

**Coreografía** | Helena Martin

**Dirección de arte y musical, videoproyecciones** | Patrizio Busti

**Sonido** | Oscar Fernandez

**Música en directo** | Patrizio Busti

**Diseño de Iluminación** | Pilar Velasco

**Producción Ejecutiva** | Paula Capristo

**Producción** | A Solas y compañía

**Duración** | 70 minutos



**inconstanteteatro**  
www.inconstantes.com



**PRODUCCIÓN Y DISTRIBUCIÓN** A Solas y compañía

carolina@asolasycompania.es - 630 58 68 30

paula@asolasycompania.es - 669 21 32 61

 [facebook.com/AlmaLevantateyLucha](https://facebook.com/AlmaLevantateyLucha)

 [instagram.com/almalevantateylucha](https://instagram.com/almalevantateylucha)

 [twitter.com/AlmaLevantate](https://twitter.com/AlmaLevantate)