



¡VAYA CANCHAS!

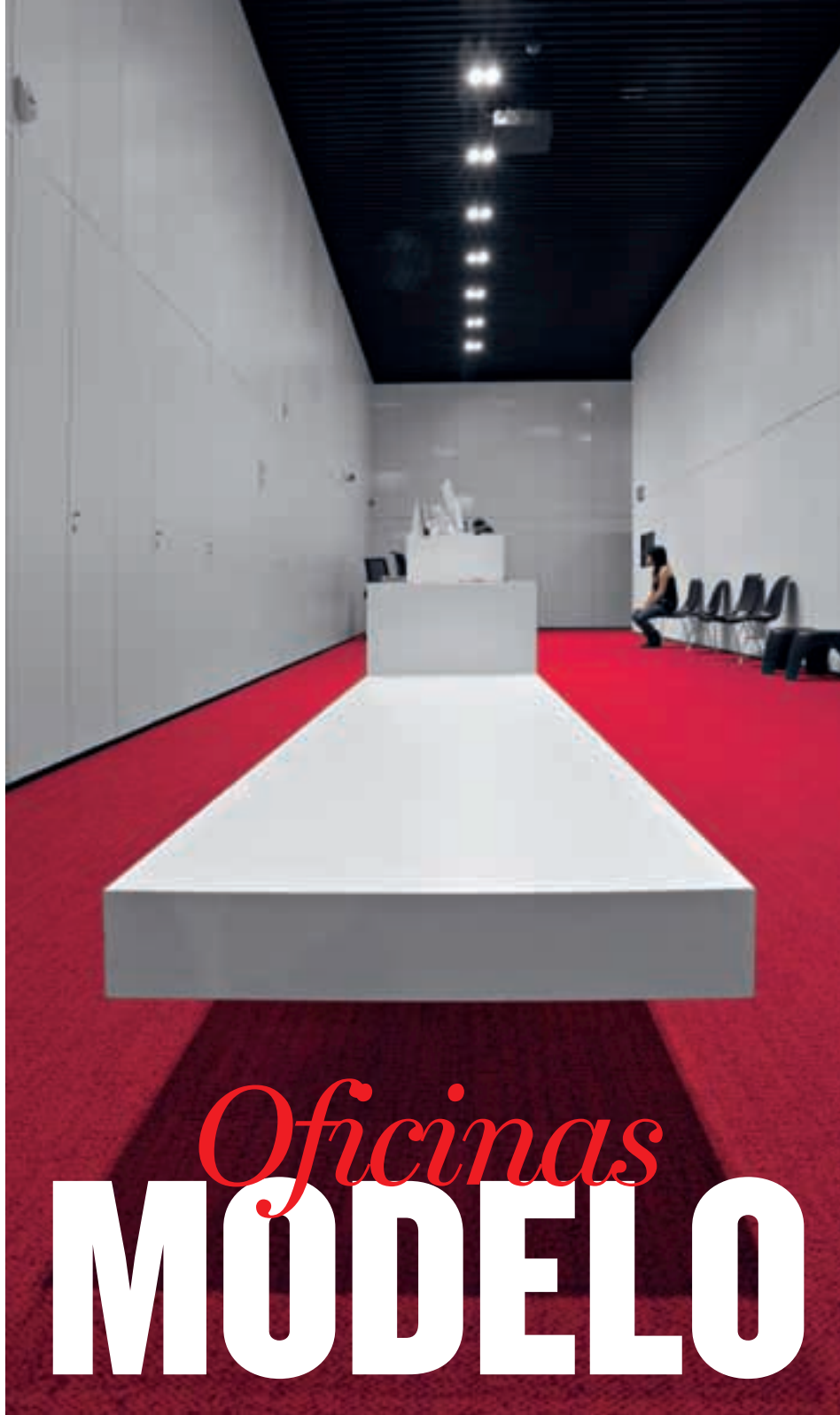
Pero, ¿estas oficinas son un banco?

A ritmo de

BOLLYWOOD

“Me hechiza la energía y la mezcla de estilos de la danza Bollywood”. La actriz y bailarina **Araceli Cabrerias** lo descubrió en Vietnam y se quedó prendada. Este estilo de danza nacido en el cine indio (en India se producen casi más películas que en Hollywood), se ha popularizado en los últimos meses gracias al final de la película ‘Slumdog Millionaire’. Araceli ha querido transmitir su pasión a los valencianos dando una clase de danza Bollywood en la **Cancha Barón de Carcer (Valencia)**. Para meterse de lleno en el papel, se recomienda bailar con algún detalle propio de Bollywood: pantalones bombacho, una falda larga, pañuelos, pulseras y cinturones con piedrecitas. ¡Y a bailar!





Oficinas MODELO

Un grupo de arquitectos del Máster en Diseño y Arquitectura de Interiores de la Universidad Politécnica de Madrid ha realizado su proyecto de fin de curso basándose en la estética de las oficinas Cancha después de visitar 20 de ellas. También en **Vitoria, José Ignacio García Román**, profesor de proyectos de interiorismo de la Escuela Superior de Diseño de Vitoria, ha dado una clase práctica a sus alumnos en una Cancha: "Hemos analizado cómo la elección de los colores y mobiliario junto a una estética limpia y actual

funcionan creando una filosofía comprometida socialmente". Además de ser un experto en diseño y dibujo, José Ignacio lucha todos los días por salvar al pequeño comerciante ofreciéndole creatividad. La experiencia de su familia le enseñó desde pequeño lo duro que es mantener un comercio, y por eso, ahora asesora a los del gremio para ofrecer un valor añadido a través de la imagen comercial, por ejemplo, diseñando unos escaparates que llamen la atención y atraigan al consumidor.

>> www.comercio-creativo.com



LA MEJOR DEFENSA ES...

Juan Luis Ferro (Vigo, 1980), un biólogo afincado en Logroño, ha decidido dedicar todo su tiempo a una afición que comenzó de muy niño: las artes marciales. Compite en la categoría de artes marciales mixtas y es profesor de kung-fu (arte de origen chino, muy semejante al kárate) y kick-boxing (disciplina de lucha de origen japonés que mezcla técnicas de boxeo con otras de kárate y taekwondo). Todos los días acude al gimnasio para entrenar y... pasa por delante de una Cancha. "A través de la cristalera había visto varias veces a gente reunida practicando actividades y escuchando charlas. Un día no pude aguantar la curiosidad, entré y me comentaron que podía utilizar el espacio si quería ofrecer alguna actividad". Desde entonces, hace más de seis meses, Juan Luis imparte en la **Cancha Duques de Nájera (Logroño)** clases de iniciación a la defensa personal para adultos.



¡VAYA CANCHAS!

Pero, ¿estas oficinas son un banco?



¡GUAU!

“Vivo con cuatro perros bien educados”



Nunca habíamos visto un perro en una Cancha... hasta que **Isabel Morejón**, técnica auxiliar de veterinaria, llevó a sus mascotas a la Cancha de la avenida **Miranda, en Barakaldo**. Allí impartió un curso de educación canina y

enseñó a una docena de asistentes (algunos acompañados por sus perros) técnicas para comunicarse con estos animales de compañía. Hemos hablado con ella.

Tienes una tienda de animales. ¿Acude gente desesperada por su perro? Mucha. Por eso, decidí dar un curso de educación canina en una Cancha. Hay gente que compra un perro como si fuese un juguete, y luego se da cuenta de que se hacen 'pis', les destrozan la casa, les tiran de la correa al pasear... y vienen aquí desesperados y sin saber qué hacer.

¿Y qué les dices? Que todo se puede arreglar con una buena educación. La solución pasa por que el propietario se informe sobre cuáles son los métodos de educación, tenga paciencia y sea constante.

Explicanos alguno de esos métodos. El primero, sacarles a pasear un mínimo de tres veces al día con un horario regular. La falta de tiempo y el estrés con el que vivimos cada vez dificultan más esto y estamos convirtiendo a los perros en unos animales inactivos. También hay que premiarles esporádicamente cuando hacen lo que les pedimos, y animarles con efusividad cuando se portan bien.

A la hora de elegir un perro de compañía, ¿qué hay que tener en cuenta? Depende de la persona, si es joven, mayor, tranquila... Y también del espacio que tenga donde vive y de sus posibilidades económicas: si el perro es grande, va a ser más caro mantenerlo. Yo recomiendo que se lo piense muy bien porque es una responsabilidad para

muchos años, y que al verlo sienta algo muy especial. Tiene que decir 'éste me gusta'.

¿Cómo elegiste tú el tuyo? Yo soy un caso aparte. Vivo en un piso con mi marido, dos hijos, cuatro perros bien educados y dos gatos... así que mi casa es una familia numerosa, en la que cada uno tiene su espacio y nos entendemos. Tengo tres golden retriever, que elegí porque son cariñosos, apacibles... para mí es la mejor raza que existe, y un cocker que adopté cuando estaban a punto de darle una inyección letal.

¿Qué le ocurría? Tenía una alteración bipolar, que es lo equivalente a la esquizofrenia en los seres humanos. Hoy está rehabilitado, bajo tratamiento farmacológico de por vida, y es un perro adorable.

Tanto el programa televisivo 'El encantador de perros' como el libro con el mismo título de César Millán están siendo un éxito. A mí me apasiona. Creo que tiene un don para los perros y entiende su instinto. Hay profesionales que le critican, pero eso es porque lo malinterpretan. Es obvio que cualquiera no puede conseguir lo que hace César, para empezar porque lo normal es tener miedo a un perro peligroso, pero verle es genial.

>> Isabel Morejón ha elegido un proyecto de 'seguimiento de los lobos en País Vasco y Navarra' (nº I3.368).



24 PUNTOS DELICADOS

Por la columna vertebral circulan millones de fibras nerviosas que llegan a todas las partes del cuerpo. Basta con que uno de esos nervios se bloquee para quedarnos 'encerrados' en nuestro propio cuerpo. Para recuperar la movilidad, existe una solución más allá de los fármacos: las manos de los quiroprácticos. **Ata Pouramini** es licenciado en Ciencia Quiropráctica y ha explicado en la Cancha de la avenida **Reino de Valencia** que cuando uno de los 24 huesos que componen la columna se daña, puede ser por malas posturas, por caídas, pero también por estrés. "El nacimiento es el primer estrés físico grande del ser humano".

ANTES DE PINTAR, UNA RELAJACIÓN

La pintura es su forma de vida. El camino que han elegido **Arantza Albisu** y **Juncal Alfonso**. Después de unos años en Florencia 'empapándose' de su arte, regresaron a **Irún** y crearon el centro artístico **Il Duomo**. En la Cancha de esta localidad guipuzcoana han organizado un taller de expresión creativa a través de la pintura, en el que niños y adultos se

relajaron con música clásica durante un buen rato, para después pintar libremente, con pinceles o con las manos, sobre una pared. Arantza explica cuál es el objetivo: "Es una técnica que desbloquea a la persona, le deja satisfecha y aumenta su autoestima, porque tras ese momento de relajación se siente libre para pintar lo que le apetece y sabe que nadie le va a juzgar".

TODO ES CANCHA

Henares, Getafe, Leganés, Móstoles, Majadahonda, Torrejón, Vallecas, Alcobendas, Guadalajara, Granollers, Viladecans, Martorell, Vilanova i la Geltrú, Hospitalet de Llobregat y Ejea de los Caballeros.

Magia, cuentacuentos, talleres y otras actividades habituales de las **Canchas** se han trasladado a oficinas tradicionales **CAN** de Madrid, Guadalajara, Barcelona y Zaragoza. Se trata de oficinas en transición que todavía no tienen mesas de tres alturas, máquina de café o pantalla táctil, pero allí, pequeños y mayores han disfrutado tanto como en las Canchas. ¿Dónde? En Alcalá de



PECHAKUCHA

Sudores, nervios, el corazón a 160 pulsaciones por minuto. Hablar en público puede suponer un mal trago que te puede amargar el día. **Roeland Vermeulen**, un informático belga que aterrizó en **Bilbao** hace poco más de un año "por amor, claro", ha enseñado a esas personas a superar su miedo escénico, en la **Cancha de Alameda Recalde**, a través de una técnica que nació en Tokio en 2003: la 'Pecha Kucha' (proviene del japonés 'chit-chat', que imita el sonido de una conversación). Consiste en realizar presentaciones de seis minutos y 40 segundos comentando 20 imágenes durante 20 segundos cada una. "El objetivo es mantener un nivel de interés alto en el público durante toda la exposición, al mismo tiempo que se fuerza a la persona que habla a dejar a un lado los nervios para concentrarse en 20 mensajes breves", explica Roel, quien además aconseja practicar las presentaciones ante familiares y amigos.