



Realmente, como se anunció, fue **un espectáculo excepcional**. Trini Muñoz, vicepresidenta de FOCODE —por mediación de ella estaban allí—, **presentó el acto** y a su director, el bailaó, sicólogo y escritor, [Carlos Sepúlveda](#).

Seguidamente, **las 50 personas que asistíamos aproximadamente, quedamos sorprendidas** al ver ante nosotros a un grupo de 12 mujeres engalanadas con ropas muy típicas, como se puede advertir en las fotografías.

La voz de una niña comenzó a sonar leyendo uno de los cuentos de Carlos: ¡Arsa!, de su obra [Cuentos flamenkívoros](#). A continuación escuchamos una muy sugerente música aflamencada, a cuyo son, **las bailaoras, unidas mediante guirnaldas floridas**, se desplazaban en movimientos pausados entrelazándose con suave elegancia. **El maestro se movía entre ellas asido a su libro, cual Apolo a su lira**. Y así se fueron sucediendo la lectura infantil y las distintas músicas con sus bailes respectivos, mientras recibían in crescendo el entusiasta aplauso de los presentes, admirados de tanta calidad.

No fue solo música y baile, se coló también **el duende que fundía actantes y espectadores en un ambiente, ciertamente mágico**, como comentaba el público al final del acto.

Tras las actuaciones, se **estableció un coloquio muy intensos entre actantes y espectadores** que nos hizo comprender el sentido profundo y vivificador de la actividad, «Autoestima flamenca». De lo que se dijo, resumo lo siguiente:

—En los ensayos, **encontramos el apoyo del grupo**, la armonía y la comunicación entre nosotras.

—Mediante la música y la danza **nos sentimos como en una familia** unida, que alienta el flamenco.

—Lo importante y lo fundamental es **disfrutar del cuerpo**, expresándose con la música y el baile.

—Veníamos de utilizar solo la palabra y ahora utilizamos también la **expresión corporal**, viviendo el momento, reflexionando y **aportando lo que cada uno siente**.

—Voy cada viernes con la ilusión de ver qué me ponen ese día. **El baile es como la respiración para mí, me empodera, me hace expresar mis emociones que tenía soterradas y escondidas**, además de aprender compás y ritmo.

—**Me han servido en momentos oscuros**, ha sido para mí como un ancla que me une a una nueva etapa de mi vida.

—**Me ayuda a crecer como persona y salgo nueva**. Cuando voy a la autoestima no me duele nada, los dolores quedan aparcados en el sofá de mi casa.

Una de las bailaoras, **Isabel Álvarez**, cantó unas sevillanas compuestas por ella, de las que anoto estos versos tan significativos:

Cuando vengo con Carlos a mí no me duele na y los dolores los dejo aparcados en el sofá. Somos todas amas de casa que venimos a bailar y a tocar también palillos y un poquito a disfrutar.

Tira la fregona guarda ya el plumero, que nos hemos rebelao.

Y ya estamos hasta el pelo de fregar y hacer mandaos.

—El libro, [Cuentos flamenkívoros](#) expresa el sentimiento infantil, **bailamos los cuentos**, los brazos son las ramas del árbol, las caderas, el tronco, decía Carlos.

Mientras nos despedíamos, el autor firmaba ejemplares de su obra.

FOCODE agradece al ayuntamiento de Camas la cesión del salón, así como la eficaz asistencia técnica del sonido que realizó Rocío.

Mientras tomábamos unas tapas en un bar, continuó el buen ambiente con el cante flamenco espontáneo de varios asistentes. **Fue como el broche de oro** a tan excepcional actividad.

Miguel F. V.









FOCODE

**28 AÑOS AL SERVICIO DE LA
CULTURA Y DEL PENSAMIENTO LIBRE**