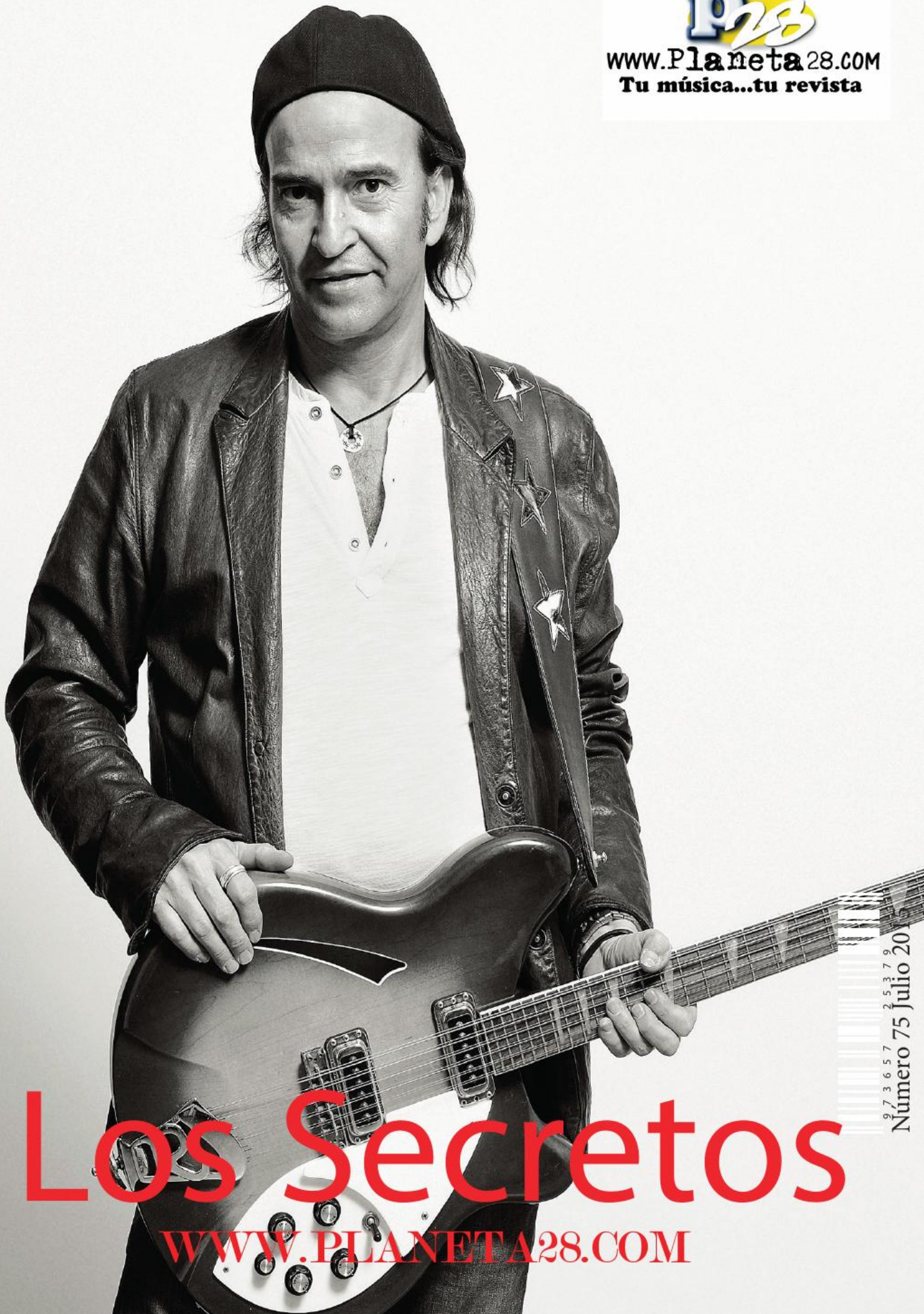
www.Planeta28.com
Tu música...tu revista



Los Secretos

WWW.PLANETA28.COM

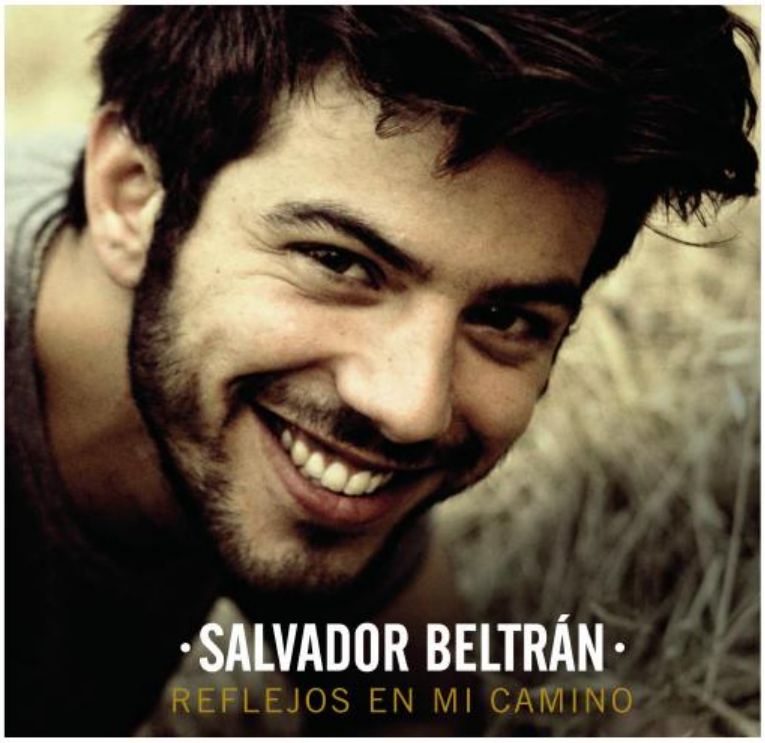
Número 75 Julio 20

CONTENIDOS








·SALVADOR BELTRÁN·
REFLEJOS EN MI CAMINO


URBAN
RUNNERS
MADRID

STAFF /





DIRECTOR
IGNACIO ESTEBAN

REDACTORA JEFE
NEREA DE LA TORRE

PUBLICIDAD
JAVIER ALMAZÁN

FOTOGRAFÍA
28FOTOS.COM

CONTENIDOS
FRANCISCO LÓPEZ
JAVIER ALMAZÁN

REDACCIÓN
VANESSA GÓMEZ
MARTA VALVERDE
JOEL PONS
IGOR SANTIAGO

MAQUETACIÓN
DANIEL ESTEBAN

CONTACTO
PLANETA28@PLANETA28.COM
WWW.PLANETA28.COM

P28
www.Planeta28.com
Tu música...tu revista


Rickenbacker

LOS SECRETOS

"ALGO PRESTADO"

Vuelven Los Secretos con "Algo Prestado", un disco de versiones con el mítico y característico sonido "Los Secretos". Charlamos con Álvaro Urquijo

"Algo prestado" Por qué el título de este nuevo álbum

Un disco distinto a los demás de nuestra carrera. Habitualmente siempre nos hemos dedicado a componer. A veces nos hemos dedicado a colaborar, por cariño, por amistad o porque nuestra discográfica nos lo pedía, nos dimos cuenta que hacer versiones se nos daba bastante bien, y siempre comentábamos "a ver si un día de estos hacemos un disco de versiones".

Finales del 2012 decidimos hacer un disco doble con canciones originales y con versiones, así nace la idea. Muy ingenuos nosotros empezamos por la parte que entendimos que era más fácil, la de las versiones, y eso nos daría tranquilidad para trabajar en el resto del disco, nuestros temas personales. Cuál fue nuestra sorpresa que al meternos a buscar y elegir las canciones a versionar, desechar las tonalidades que no son la mía, hicimos una selección para encontrar can-


3x1 EN DEPILACIÓ
LÁSER DE DIO
www.cuidatemajadahonda.com



Zona pequeña
Labio superior
Mentón

12€

Zona mediana
Axilas
Ingles

35€

Zona grande
Piernas completas
Tórax + Abdomen

79€

ciones que encajaran en el "traje Secretos", un ramillete de canciones que nos tenían que identificar. Empezamos a grabar el disco a primeros del año 2014 y nos llaman de la compañía y nos dicen que no podemos cambiar nada de la letra, aunque sean de otro idioma, se complicó bastante, porque los editores y demás de las grandes compañías que representan a los artistas internacionales, tienen como premisa no permitir que se cambie ni una coma, nos pedían prácticamente traducciones literales, exigían la letra en castellano de la adaptación y una traducción al idioma, si no coinciden te dicen que no. Esto nos retrasó muchísimo porque hemos tenido que convencer prácticamente uno por uno, incluso en algún caso a los autores directamente para que accedieran a que les versionáramos en castellano sus canciones.

Con todo esto a final de 2014 no teníamos ni la mitad del disco, por lo que decidimos prescindir por falta de tiempo de la otra parte y nos dedicamos exclusivamente a un disco de versiones.

Comienzo de una gira, un nuevo proyecto para un grupo con una tremenda experiencia, se siente lo mismo que cuando empezabais o es diferente.

Yo creo que es diferente pero a mejor, los comienzos tienen una cosa maravillosa que es la juventud, la euforia de hacer algo nuevo, teníamos la sensación de descubrir algo nuevo, un mundo que muy poca gente podía saborear, el estudio de grabación, los instrumentos, componer… todo fascinante. Ahora, la experiencia es un grado, y la tranquilidad que tenemos a la hora de trabajar y la mejora que supone superar las barreras de las tendencias musicales y de las edades, somos unos clásicos y como tales nos comportamos, no tenemos pudor al reconocer que bandas como nosotros tienen que existir en todos los países, bandas de referencia. Nos sentimos privilegiados de estar tanto tiempo gracias al público.

¿Cómo se presenta la nueva gira, sorpresas importantes?

Hemos hecho un repertorio de unas 30 canciones, unas dos

JULIO 2015

GRAN VÍA

LA CHOCITA DEL LORO

LUNES 29 (JUNIO)
21:30 CORTA EL CABLE ROJO
MARTES 30 (JUNIO)
21:30 JUAN AROCA
MIÉRCOLES 01
21:30 GONZALO JIMÉNEZ Y RUBÉN GARCÍA
JUEVES 02
21:30 MIGUEL MIGUEL
VIERNES 03
20:00 INDIGNADOS
21:15 ISER RAMOS
22:15 LUISMI
23:45 RAÚL NAVAREÑO
00:30 KACO
SÁBADO 04
20:00 JUAN DÁVILA
21:15 JOSÉ CAMPOY
22:15 NENE
23:45 JUAN CARLOS CÓRDOBA
00:30 BERMÚDEZ
DOMINGO 05
21:00 JUAN AROCA
21:45 ROBER BODEGAS

LUNES 06
21:30 CORTA EL CABLE ROJO
MARTES 07
21:30 ISMAEL GALÁN E IVÁN REY
MIÉRCOLES 08
21:30 RAÚL NAVAREÑO Y EVA Y QUÉ
JUEVES 09
21:30 MIGUEL MIGUEL
VIERNES 10
20:00 INDIGNADOS
21:15 MARCOS ARIZMENDI
22:15 LUISMI
23:45 FRAN EL CHAVO
00:30 DANNY BOY-RIVERA
SÁBADO 11
20:00 BERMÚDEZ
21:15 EVA Y QUÉ
22:15 JUAN DÁVILA
23:45 JUAN CARLOS CÓRDOBA
00:30 FERNANDO GARCÍA-TORRES
DOMINGO 12
21:00 DANI DELACÁMARA
21:45 ROBER BODEGAS

LUNES 13
21:30 CORTA EL CABLE ROJO
MARTES 14
21:30 CHEMA TRUEBA Y JOSÉ CAMPOY
MIÉRCOLES 15
21:30 GONZALO JIMÉNEZ Y RUBÉN GARCÍA
JUEVES 16
21:30 MIGUEL MIGUEL
VIERNES 17
20:00 INDIGNADOS
21:15 ISER RAMOS
22:15 LUISMI
23:45 RAÚL NAVAREÑO
00:30 DANNY BOY-RIVERA
SÁBADO 18
20:00 BERMÚDEZ
21:15 JOSÉ CAMPOY
22:15 JUAN DÁVILA
23:45 JOSEBA
00:30 TONI CANO
DOMINGO 19
21:00 DANI DELACÁMARA
21:45 ROBER BODEGAS

LUNES 20
21:30 CHEMA TRUEBA Y JOSÉ CAMPOY
MARTES 21
21:30 ISMAEL GALÁN E IVÁN REY
MIÉRCOLES 22
21:30 GONZALO JIMÉNEZ Y RUBÉN GARCÍA
JUEVES 23
21:30 MIGUEL MIGUEL
VIERNES 24
21:15 MARCOS ARIZMENDI
22:00 LUISMI
23:45 FRAN EL CHAVO
00:30 DANNY BOY-RIVERA
SÁBADO 25
20:00 FERNANDO GARCÍA-TORRES
21:15 EVA Y QUÉ
22:15 JUAN DÁVILA
23:45 JOSEBA
00:30 TONI CANO
DOMINGO 26
21:00 DANI DELACÁMARA
21:45 ROBER BODEGAS

LUNES 27
21:30 CHEMA TRUEBA Y JOSÉ CAMPOY
MARTES 28
21:30 ISMAEL GALÁN E IVÁN REY
MIÉRCOLES 29
21:30 GONZALO JIMÉNEZ Y RUBÉN GARCÍA
JUEVES 30
21:30 MIGUEL MIGUEL
VIERNES 31
21:15 ISER RAMOS
22:00 LUISMI
23:45 RAÚL NAVAREÑO
00:30 JUAN AROCA
SÁBADO 01 (AGOSTO)
20:00 BERMÚDEZ
21:15 JOSÉ CAMPOY
22:15 JUAN DÁVILA
23:45 JOSEBA
00:30 TONI CANO
DOMINGO 02 (AGOSTO)
21:00 EVA Y QUÉ Y RAÚL NAVAREÑO
21:45 ROBER BODEGAS

C/ GRAN VIA, 70 - Venta De Entradas: 915242503

www.lachocitadelloro.com

Con la Colaboración de: SENADE HOTELES
VENTA DE ENTRADAS ATRAPALO.COM Ocio al mejor precio
VENTA DE ENTRADAS ticketmaster ticketmaster.es
entradas.com 902 585 125
VENTA DE ENTRADAS 902 400 222 El Corte Inglés www.elcorteingles.es
Produce: Producciones La Chocita

ENTRENAMIEN
ELECTROEST



EL CUERPO
HAS DESEA

25
minuto
A LA SEM

CLASE DE PRU
GRATUIT

Calle Preciados 11
Tlf. 91 009 77 62
www.baobabelleza.com

ME

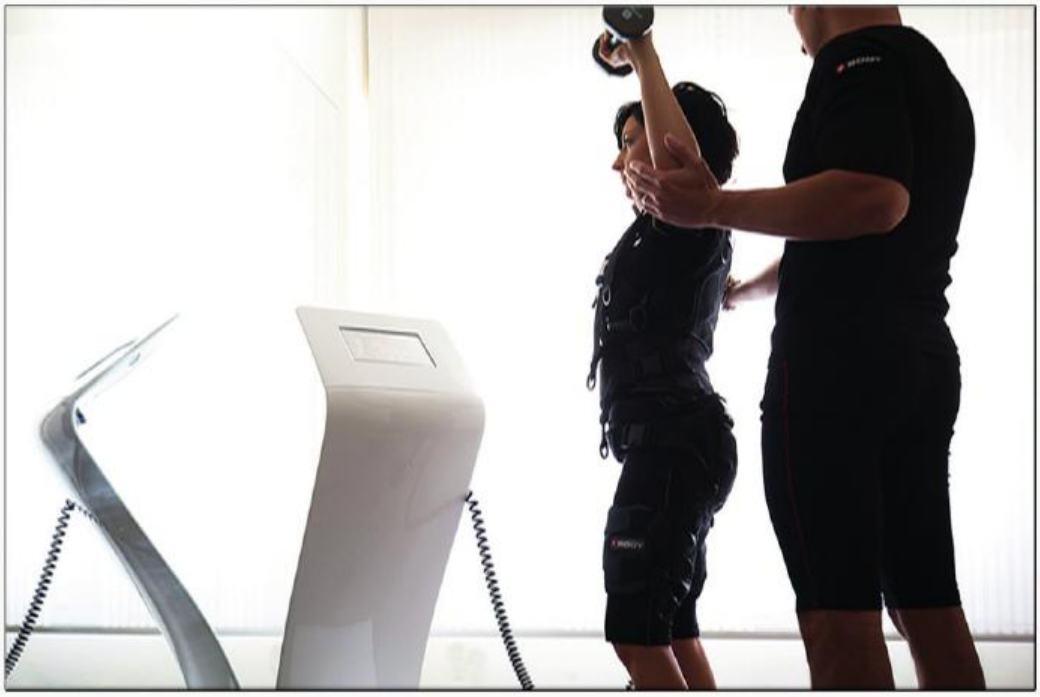
TO PERSONAL
IMULACION

QUE SIEMPRE
DO TENER EN

5

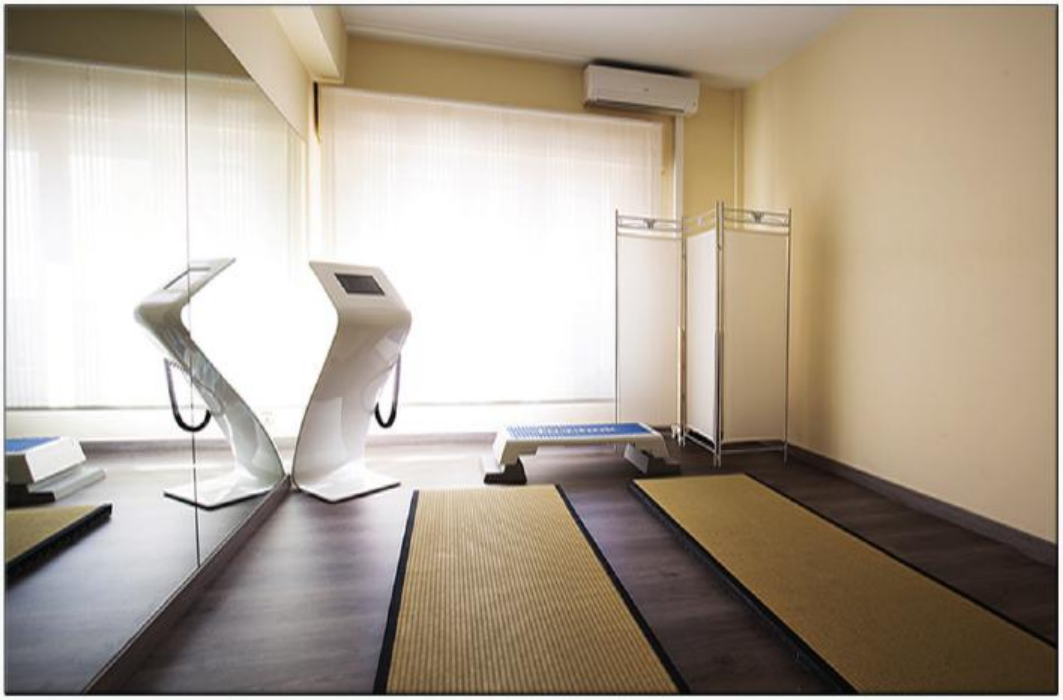
os

IANA



EBA

'A



Baobá
BELLEZA

DICINA ESTÉTICA



horas y cuarto, para no dejar a nadie con ganas de escuchar alguna canción. Esta el disco nuevo y canciones que son importantes para la gente que va a vernos. Es un show muy entretenido, tenemos un cancionero muy variado, tenemos baladas, canciones más marchosas, y un disco nuevo que aunque sea de versiones las tocamos como propias, a veces tenemos que explicar qué canción es la versión y cual no. Al concierto viene gente que nos ha conocido ahora, gente que nos sigue desde el principio y que ha transmitido a sus hijos, novias, amigos, hermanos… la afición por Los Secretos y eso es un lujazo en tiempos difíciles para la música.

Hemos hecho este disco como homenaje a las canciones, al origen de la música, a canciones que nos influenciaron, y lo hemos podido hacer de esta manera, porque estando en crisis la presión de las discográficas, de las radios, del disco de oro… ha desaparecido y nos permite hacer discos bonitos como nos gusta a nosotros.



Cual es vuestro secreto para conseguir seguidores de todas las edades, de padres con sus hijos, personas desde los 20 a los 60

Por las canciones, los únicos interesados en que haya una diferencia generacional en la música, o que una moda elimine a la anterior, la tendencia al consumo inmediato, la política de la economía de marketing es lo contrario a los Secretos, cuando todo el mundo hacia sus discos para vender y estar en las listas , nosotros hacíamos discos para escuchar y disfrutar, esas canciones pasan de generaciones como me ocurre a mí con las canciones de los Beatles, que los escucho ahora y me gustan casi más que cuando era un chaval, ahora entiendo de grabar en cuatro pistas. Escucho canciones de los Rolling y me admira como podían grabar en 8 pistas o en 16 y no había programas como pro tolos, tecnología digital. La música no tiene edad, y el que trata de ponérsela es porque tiene algún interés económico en ello. Nuestros discos siempre los hemos hecho con cancio-

nes que a nosotros nos tenían que gustar. Somos de las pocas muestras de grupos que en los 80 hicieron su trabajo y que seguimos hasta 2015. En los 80 pasamos de un pasado sin contenido con referencia a la cultura rock (rock estándar no rock duro) pasamos a tener compañías multinacionales que pertenecían a grandes grupos y dejaron de ser compañías de disco para ser industria discográfica. Nuestra política siempre fue hacer discos de calidad. Podríamos hacernos la pregunta ¿por qué no hay más grupos como los Secretos? Tal vez porque la codicia, el ego, los managers, las propias discográficas, todo aquello que rodea al mundillo des espectáculo influyó negativamente, lo que sé es que grupos como nosotros en otros países hay muchos.

Qué canción no puede faltar en un concierto de los secretos

De un tiempo a esta parte se ha hecho popularísima y la gente la ha rescatado por sí misma, no porque se haya hecho nada especial, y ha sido un boca a boca "Pero a tu lado", que ha ocupado el lugar que tenía antes "Déjame". "Pero a tu lado" no fue un top de ventas, ni siquiera número 1, pero ha ido calando de boca en boca y se ha convertido en un himno de Los Secretos.

Internet, IVA cultural, Top manta...

No soy político ni tengo soluciones para esto, te aseguro que lo he vivido todo, la transición, UCD, PSOE, PP... y a fin de cuentas todos son iguales, pasan de la cultura.

Hay muchos compañeros y amigos sin trabajo, estudios de grabación cerrados, la situación nunca ha sido peor, ni siquiera en los 80 donde nadie se dedicaba a ser técnico, no había ingenieros de sonido o muy pocos, estudios poquísimos y la profesión no tenía una estructuración a nivel estatal, un show bussines. Nosotros abrimos brecha en aquella época, después de la década de los 90 como artistas como Alejandro Sanz podía vender millones de copias, Mecano, La Oreja de Van Gogh... hemos pasado una época en la que internet es lo que lo gobierna todo, donde no se puede

poner fronteras, porque sería muy impopular, y la gente campa a sus anchas. Los servidores de música en straming no pagan igual a los artistas que cuando se vendían discos, Nosotros vendíamos una media de 100.000 discos y hace 6 años que eso no es así, y ahora si vendes 20.000 ya eres disco de oro. Lo que en su día era una porquería de venta de discos, ahora es una maravilla. Nosotros fuimos número uno en el año ochenta con la canción "Ojos de Perdida" y habíamos vendido 10.000 copias, hemos hecho una vuelta al pasado en cuanto a industria discográfica se refiere. El deterioro de la industria no es natural, es permitido por la legislación, permitido por gobiernos que penaliza con impuestos que se caía ya porque internet siempre va por delante de la jurisprudencia y la tecnología por delante de cualquier ley, cuando se quiso poner freno no se hizo después de cuatro años de gobierno socialista y la "Ley Sinde" dando vueltas, y lo que se ha hecho es insuficiente y llega tarde. El daño provocado a un tejido como es la industria discográfica española, entendida como la costumbre que tiene la gente de comprar discos, se ha visto muy perjudicado y por agravio comparativo por ejemplo un artista francés tiene mejores estudios de grabación que un artista español y tiene más presupuesto. Un artista mejicano tiene los mejores estudios, porque en España se los han cargado por falta de clientes…Esto es muy malo para la competitividad de un país como España que siempre habíamos sido exportadores a toda Latinoamérica y ahora somos importadores. El IVA cultural, aparte de que sea un impuesto y estamos acostumbradísimos a pagar impuestos por todo, no pasa nada por pagarlo por la música también, pero se ha demostrado que ha sido perjudicial y no ha conseguido el objetivo de recaudar más dinero, así que hasta que no se cambien las políticas y la gente se conciencie de que navegar por internet y descargarse canciones es algo que no está bien, no lo llamaré robo, pero no debería hacerse. Por otra parte se consume más música que nunca, hay de montones de gente que antes no tenía acceso a la música y ahora lo tiene, de forma gratuita, pero lo tiene.

El top manta fastidió muchísimo cuando alguien se dio cuenta que con una copia de Cd tenia miles de originales para vender en la calle más baratos, sin impuestos... gente honesta y honrada que jamás robaría en el Corte Inglés puede tener en es mp3 la discografía completa de artistas sin pagar un duro. Estamos en desventaja contra otros mercados.

Como guitarrista, de qué modelo o tipo de guitarra no te desharías jamás

Tengo una Rickenbacker de 12 cuerdas que suena muy bien, también tengo una Hofner de 12 cuerdas eléctricas las dos que imprimen el marchamo de calidad a los secretos, y tienen un timbre muy peculiar que nos identifica. Mi sonido de guitarra eléctrica es Gibson. De toda la vida hay dos tipos de pastillas las humbucker o single coil, Gibson y Fender respectivamente.

Qué música utilizas para relajarte.

De todo lo que cae en mis manos, lo que me dicen escucha esto que es bueno, desde Ron Chesnik ke lo conocí hace un par de años o tres y me he vuelto un fan de él, pasando por último disco de Jason Brown que está muy bien, pero también escucho mucha música atemporal descubriendo discos que perdí en una inundación de mi trastero, Kat Stivens ... de los años 70 desde los Eagles, Dylan , Rollings... soy facilón para que me guste algo. Música española actual Jorge Marazu que está muy bien o Casa Rusa, un grupo mallorquín estupendo. Hay cosas muy buenas, es una pena que no tenga la plataforma que teníamos en los 80 para darse a conocer.

Crees que los medios de comunicación prestamos suficiente atención a la música en español, en definitiva a la cultura española.

Crees que los medios de comunicación prestamos suficiente atención a la música española.

Los cambios tecnológicos han influido mucho a todos los niveles, la radio no pasa por su mejor momento, la prensa escrita tampoco, la digitalización es un cambio.

Las televisiones son multinacionales, cuando había dos canales, había programas de música de todos los tipos. Con la diversificación de las cadenas se han perdido… existe la paradoja de todos los "Talent Show" musicales, para qué hacer un programa así, si luego no hay espacio para la música. Nosotros en el 91hicimos 25 televisiones, en el 97 sacamos el segundo recopilatorio hicimos muchas también, con la muerte de mi hermano y los primeros discos desde el 2002, no había programas, antes nos quejábamos del play back…y ahora lo echamos de menos. Las radios con la formula kiss FM, que respeto, hace que solo salgan canciones clásicas, no hay espacio para novedades, los anuncios de las propias emisoras que se especializan en música de los 80, los 90… y que pasa con el 2015 dónde lo escuchamos, si en las cadenas más comerciales se pincha más reggaetón que música española.

Las radios, discográficas, los medios de comunicación dan prioridad a la moda, a lo último. Ahora nos tiramos dos meses de promoción, si se apostara por la música crearíamos más empleo, compraríamos furgonetas para desplazarnos…no quiero decir que sea una queja política, pero en el 90 éramos un porcentaje bastante alto del PIB, y ahora somos una ridiculez comparado con otros mercados.



Fototrafías MARTA PICH

tentaceite

*para los **amantes** del **aceite***





¿Qué es ***Tentaceite****?*

Tentaceite es una tienda online donde puedes comprar los mejores **Aceites de Oliva Virgen Extra de España**, además de conservas, jabones y cosméticos elaborados con aceite de oliva.

Cuestión de ***Calidad***

En **Tentaceite**, apostamos por la calidad, y ofrecemos a nuestros clientes una cuidada selección de productos . Entra en www.tentaceite.com y podrás encontrar todos tus productos favoritos a sólo un click desde cualquier lugar, plataforma o dispositivo.

¡Entra en www.tentaceite.com y descúbrelo!

www.tentaceite.com

facebook.com/tentaceite

twitter.com/tentaceiteaove

google.com/+Tentaceite

linkedin.com/company/tentaceite



EDURNE

“Adrenalina”

Aunque su profesión es la de cantante, también ha trabajado como actriz en series de televisión de éxito y ha protagonizado el exitoso musical Grease, encarnando a la mítica Sandy durante siete años. En la pequeña pantalla, ha participado en programas como ¡Más que baile! o Tu cara me suena. Más recientemente ha copresentado el espacioTodo va bien. Gran cantante, polifacética, guapa… un placer recibir a Edurne en nuestro Planeta.



Primera vez que aterrizas en nuestro Planeta, un placer, esta vez para presentar tu nuevo disco "Adrenalina" ¿qué nos vamos a encontrar? ¿Por qué este título?

El placer es mío!! "Adrenalina" es un disco en el que he querido introducir diferentes ritmos y sonidos. Podemos encontrar desde un tema Pop, Soul, R&B... El nombre lo decidí debido al momento que estaba viviendo durante la producción. Compaginar Eurovisión con la grabación del disco ha sido realmente una experiencia de vértigo.

¿Se sigue sintiendo lo mismo que en tus inicios en el mundo de la música ante


¡ENTREN
Tu Gimnasio en el
Op
WWW.OPE
Calle Fomer
91


IA DURO!
centro de Madrid
pera
gym
RAGYM.COM
nto, 3 28013 Madrid
5472668

un nuevo proyecto?, ¿Qué se siente?

Bueno, han pasado diez años desde que comenzase en el mundo de la música y hay muchas cosas que han cambiado salvo que siempre se siente una ilusión enorme cada vez que te enfrentas a un nuevo proyecto. Soy muy perfeccionista y quiero que las cosas salgan especialmente bien en todo lo que hago.

Bajo nuestro punto de vista tu actuación en Eurovisión fue de las mejores, (sino la mejor), del concurso y así lo hicimos saber a través de nuestras redes sociales ¿qué tal la experiencia?

Muchas gracias por vuestras palabras!! La verdad es que ha sido una experiencia inolvidable. Estoy muy orgullosa de todo el trabajo que hemos realizado desde meses atrás todo el equipo. Al final el puesto creo que es lo de menos, lo importante es que yo estoy contenta con la actuación que hicimos y que todo lo que estaba en nuestra mano lo hicimos al 200%. Me quedo con todos los mensajes de apoyo y cariño de toda la gente!!

Sexto álbum ya de tu carrera, ¿qué queda de la Edurne de tus comienzos en Edurne de 2015?

Queda la chica con muchísima ilusión en cada proyecto que se le presenta. Sigo siendo la chica familiar y con sus amigos de siempre. Se podría decir que la Edurne de 2015 es la misma que la Edurne en sus comienzos., Profesionalmente si que ha habido una evolución, son 10 años de carrera en los que se aprende muchí-





simo, te vas conociendo más a fondo y sobre todo vas ganando seguridad y confianza. Pero aun me queda mucho por aprender!!

Durante toda tu carrera has protagonizado grandes video clips ¿crees que es importante dotar de un estímulo visual a la música?

La música es un lenguaje universal. Simplemente hay que sentirla. En mi opinión, el videoclip no es más que un aditivo para que el espectador disfrute de otra manera de la música y asocie esas melodías a unas imágenes que le permitan recordar la canción de una manera más sencilla.

¿Crees que la música puede ayudar a mejorar este mundo?

Por supuesto que sí!!! La música amansa a las fieras, dicen! jajajaja. ! El ser humano reacciona ante la música. Hay numerosos experimentos que se realizan con música y los resultados son realmente sorprendentes. Ya no te hablo de los mensajes que quieras transmitir en cada una de las canciones, te hablo de las vibraciones conseguidas y su reacción en el cuerpo.

¿Ganas de directo? ¿Cuándo podremos disfruta de tus conciertos?

Muchísimas ganas de directo!! Es lo que más me gusta de mi profesión! Poder disfrutar encima del escenario rodeada de toda la gente que me sigue allá donde voy y con mi banda en directo. Esto empieza ya!! Jajaja. Comenzamos gira el día 18 de Julio en Alicante, así que allí quiero veros a todos!!

Font de Vida

Productes Ecològics i Naturals



Alimentación ecológica

Cuide su salud mediante el consumo de alimentos ecológicos. Contribuya a respetar el medio ambiente comprando comida Bio.



Suplementos dietéticos

Los suplementos dietéticos naturales abarcan un conjunto de productos que contribuyen a la normalidad funcional del organismo.



Higiene y cosmética natural

La cosmética e higiene orgánica no es un lujo, sino una contribución a tu salud y al respeto al medio ambiente.

9 razones

para consumir productos ecológicos:

1. *Porque son saludables.*
2. *Porque no contienen aditivos sintéticos.*
3. *Porque no contienen pesticidas.*
4. *Porque no contienen organismos genéticamente modificados.*
5. *Porque no contienen antibióticos.*
6. *Porque son más sabrosos.*
7. *Porque tienen máximos niveles de calidad.*
8. *Porque son respetuosos con la naturaleza y con el bienestar animal.*
9. *Porque son sostenibles con el medio ambiente.*

NUESTRAS DOS TIENDAS







Passeig de les Torres, 43-45 - 08191 Rubí (Barcelona) - Tel. 93 697 89 51
De 9:00 a 14:00 h. y de 17:00 a 20:00 h. de lunes a sábado

Realiza tu compra on-line en nuestra página web:

www.fontdevida.com

Ahora ya puedes descargarte nuestra APP

disponible en App Store y Google Play





Available on the App Store

ANDROID APP ON Google play

YOLANDA MANIEGA

URBAN RUNNERS MADRID

Yolanda Maniega, Periodista, Presentadora, Reportera, Directora de programas de televisión. La has podido ver presentando el programa de Telemadrid "Madrid Directo". Periodista por vocación, "todoterreno" por oficio e inquieta por naturaleza, aterriza en nuestro Planeta para presentarnos su faceta Runner.

¿Cuándo empezaste a correr y por qué?

Realmente siempre he practicado mucho deporte: spinning, baloncesto, gimnasia, yoga..., pero realmente empecé a correr más en serio en octubre del año 2014.

El motivo fue el de muchos: un amigo que te empuja a probar. Tras toda la vida practicando deporte, de repente dices: ¿correr?... y por qué no?

Empecé un día con 5 kms. , al siguiente fin de semana llegué a hacer 10 kms. Una semana después, estaba corriendo 13 kms.

Sin darme cuenta mi compañero de carrera me estaba preparando para una media maratón. Veía que podía dar más y cada jornada de entrenamiento me ponía a prueba. Lo que en un principio iba a ser buscar un objetivo de 10 kms., se


URBAN
RUNNERS
MADRID

CORRER
ENMADRID.COM

NO CORR
VEN A CORRER

PARQUE DEL RETIRO

PARQUE JUAN CARLOS I

PARQUE TIERNO GALVAN

- Distintos niveles de entreno
- Planes específicos pensando en
- Puedes entrenar los 4 días por e
- Desde **21€** al mes

info@correrenmadrid.com



RAS SOLO
CON NOSOTROS

Martes	**19:30**
Viernes	**15:30**
Lunes	**19:30**
Miércoles	**19:00**
Viernes	**19:00**

a satisfacción del atleta popular
l mismo precio

www.correrenmadrid.com


URBAN
RUNNERS
MADRID

convirtió en entrenar para la Media Maratón de Madrid. Yo me iba dejando llevar y poco a poco el correr se ha convertido en una rutina en mi vida. No soy adicta a la carrera, a los tiempos, ni a los entrenos, simplemente... disfruto cada vez que me calzo mis zapatillas!



¿Correr te ayuda en tu vida diaria? ¿En qué sentido?

Al principio cuando todo tu entorno corredor te lo dice, y no lo crees demasiado, pero poco a poco lo vas comprobando por ti mismo. Claro que te ayuda, y además en muchos aspectos: correr te hace tener en fe en ti mismo, te obliga a alimentarte mejor y cuidarte más para evitar lesiones y obtener mejores resultados. Te hace ver la vida de otra manera, no como una competición, a eso no me refiero, te hace salir a moverte, a compartir con otros experiencias únicas. A mí, sinceramente, me está cambiando la vida, además estoy conociendo a gente que jamás habría descubierto si un día no me hubiese puesto las zapatillas.

¿Cuál ha sido tu momento más importante en tu vida como corredora?

Creo que hay dos momentos clave. El primero fue La San Silvestre Vallecana 2014. Hasta ese día siempre había hecho carreras acompañada, pero en este caso salí sola y con la tensión por los suelos. Además, recuerdo que hacía un frío considerable. Cuatro horas antes de la salida, estaba sentada en el sillón de casa con las piernas en alto y tomando un plato de pasta y un plátano. No lo pensé más, me vestí y me dije... ¡a disfrutar! Fue salir del metro y poner un pie en los aledaños del Santiago Bernabéu y se me olvido todo, una energía inexplicable me recorrió todo


URBAN
RUNNERS
MADRID

el cuerpo de pies a cabeza. Cuando estás en la salida te sientes pletórico, todos somos iguales con nuestro dorsal y zapatillas a pie de asfalto. En esta carrera recuerdo un instante, el momento en el que llegando a la parte final, la más dura, "la cuesta de los semáforos", que todos conoceréis, alguien nos empezó a bocear: "aquí nadie se para", ese grito se convirtió en el mejor revulsivo para terminar con más fuerza.

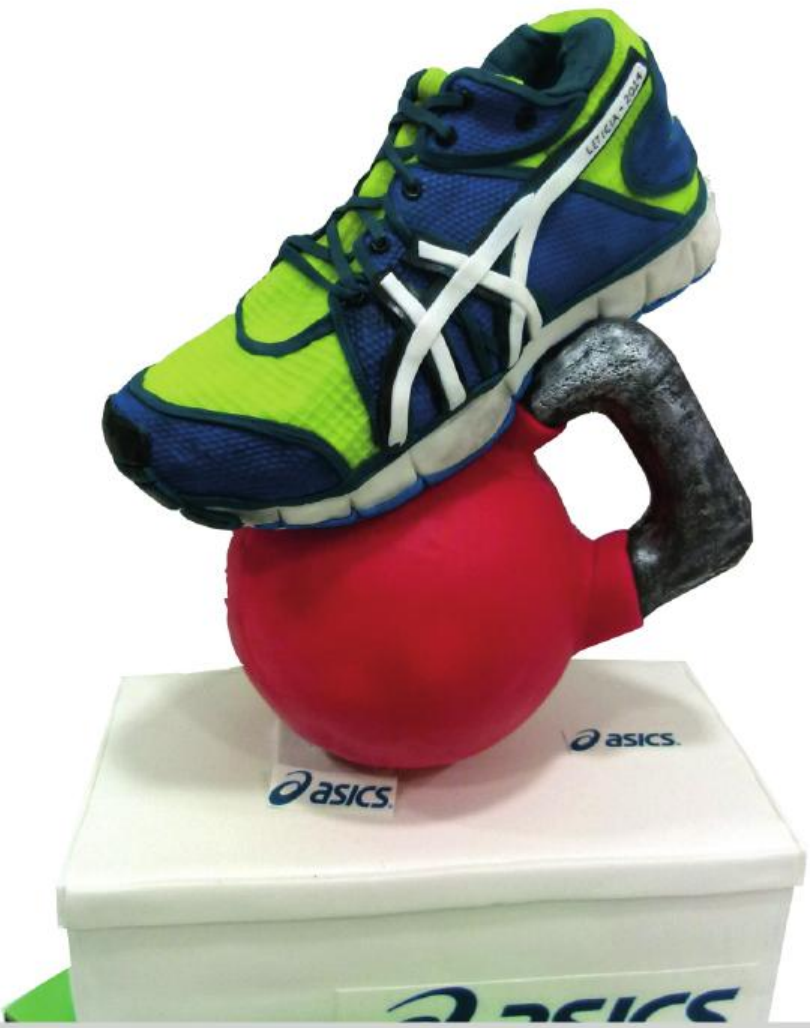
El segundo momento sin duda ha sido mi primer y única media maratón, de momento, porque ya tengo dorsal para la de Media Maratón de Madrid 2016. En mi primera media, la de Madrid, habían transcurrido poco más de cuatro meses desde mis primeras zancadas y me enfrentaba a 21 kilómetros. Confieso que la hice por un reto personal y una promesa muy especial, así que tenía que salir sí o sí. Con dolor en la cadera derecha y tras un mes muy acatarrada, pero… las promesas son para cumplirlas. Antes de empezar pensé, haré lo que pueda, llegaré a los 5, 10 o 15 kilómetros, pero lo voy a intentar. De nuevo mi afán observador me llevó a sufrir menos, simplemente mirando a los demás sacando fuerzas de dónde no las tenían. Llegué a Plaza Castilla, casi sin enterarme, y en el tramo final de El Retiro una molestia en el gemelo casi me hizo parar, pero no, seguí, es más recordé el grito de La San Silvestre "aquí nadie se para" esta vez la que lo estaba diciendo era yo, empujando a una chica a unos 500 metros de la meta, no se paró, siguió, es más, la perdí de vista. Esa entrada en meta fue… ¡Lo más! ¡Promesa cumplida!

¿Tu lugar favorito para entrenar?

Sin duda, el parque de El Retiro. Vivo cerca y es un lugar que ya antes frecuentaba cuando iba a patinar o con la bicicleta. Además yo no soy una corredora solitaria, si tengo que salir sin compañía lo hago, pero si puedo hacerlo con alguien para mi es mucho mejor. Y en El Retiro nunca corres solo, además al ser periodista voy buscando instantáneas y titulares allí dónde voy, y correr aquí hace que el entrenamiento se haga menos pesado porque siempre hay alguien al que observar, o imágenes curiosas ante las que giras la cabeza.



BARRO



CALLE URUGUAY, 9. MADRID

917046444 / 618122

OCO cakes



TARTAS
- BODAS
- CUMPLEAÑOS
- EVENTOS



Cursos
decoración de tartas

¿Prefieres entrenar sola o en grupo?

Sin duda en grupo, para mi es mucho más ameno. Además creo que es un mejor entrenamiento porque vas hablando y esa es una buena señal, si corres y hablas, muy mal no irás.

¿Cuándo sales a correr no puedes dejar en casa...?

No soy maniática, no necesito nada, salvo mis deportivas y ropa adecuada. La noche anterior duermo como un lirón, las carreras no me imponen, me llenan de alegría y energía.

¿Sigues alguna rutina de entrenamiento? ¿Dieta especial?

Hasta hace un mes no seguía una rutina como tal, pero me he dado cuenta que es fundamental trabajar no solo resistencia si no también fuerza, tono muscular, velocidad... Ahora alterno las series, con las pesas, carrera continua... ¿Dieta? Ninguna, como de todo y a cualquier hora, no me privo de absolutamente nada. Comer como correr es otro de mis placeres.

¿Practicas otros deportes?

Como comentaba antes, estoy entrenando duro en el gimnasio unos 4 días por semana. Además, me encanta salir en bicicleta, nado o salir a caminar. Y cuando puedo practico yoga, me viene muy bien para cuerpo y mente.

¿Cuál es tu distancia favorita en una carrera?

Mi distancia preferida son los 10 kilómetros. Bien es cierto que en la Media Maratón de Madrid no sufrí demasiado, pero solamente he hecho esta distancia en una ocasión. Lo que cada día tengo más claro es que se me dan mejor las tiradas más largas que de las distancias cortas ya que tengo muy buena resistencia. La verdad es que todavía no soy muy rápida, aunque semana a semana lo estoy trabajando. Me gusta más entrenar en la calle, pero cuando no tengo mucho tiempo, me doy cuenta que al correr en la cinta del gimnasio cada día voy más rápido. Dicen que querer es poder, así que yo... lo intento.



FOTOGRAFÍAS
WWW.28FOTOS.ES

Agradecimientos a ASICS
Zapatillas Gel Zaraca
Mallas Leg Balance 3/4
Camiseta técnica.

Gafas deportivas cortesía de:
WWW.GAFADEPORTIVA.COM

OBSIDOHOTELS.COM

OBSIDOHO

CH MARBELLA INN

+34 952 825 487
reservasmarbellainn
@obsidohotels.com

Tus Hoteles en

WWW.OBSIDO





TELS.COM

la Costa del Sol

OHOTELS.COM

OBSIDOHOTELS.COM

OH DIANA PARK

+34 952 887 659
reservasdianapark
@obsidohotels.com









¿Tu carrera popular favorita?

A día de hoy diría que la Media Maratón de Madrid, por varias razones: durante muchos años la he ido a ver, este año he participado en ella y, aunque el recorrido no es cómodo, puedes disfrutar de todo el centro de la capital y del maravilloso ambiente deportivo que se respira este día.

¿En qué te fijas para elegir tu material para correr?

Fundamentalmente en que sea cómodo y que se adapté a mis características anatómicas. Si hablamos de zapatillas, no suelo arriesgar siempre repito con el mismo modelo en las diferentes versiones que van saliendo. En el pie, y para correr, yo de momento voy a lo seguro. Imagino que poco a poco iré probando, pero a día de hoy soy fiel al modelo Nimbus de ASICS.

¿Qué buscas en tu indumentaria deportiva?

Al igual que en el calzado que sea cómodo. Hay determinados materiales que son muy ajustados con los que no me siento a gusto. Para correr necesito ir bastante holgada en la parte superior, me gusta usar mallas en invierno y pantalón corto en verano. No puedo negar que también me fijo en los colores y texturas, si tengo que elegir una misma deportiva en tres colores me quedo con la que más combina. El mundo del running en el que todo se lleva y todo vale en colores y formas todavía no ha entrado en mi vida. Soy un poco cuadriculada con la ropa, no con verme guapa, pero si conjuntada, aunque insisto fundamentalmente busco la comodidad

¿Qué opinas del incremento del running en femenino?

Sinceramente… el que corramos cada vez más chicas me parece estupendo porque cada vez somos más personas moviendo el corazón y los músculos, y la verdad es que me parece fenomenal. Cierto es que cuando te calzas unas deportivas todos somos iguales, chicos y chicas, pero reconozco que me gusta muchísimo ver cada vez más mujeres llegar a meta a la vez

que los hombres, o incluso antes, pero porque tradicionalmente este ha sido un deporte masculino, aunque eso ya es historia.

¿Eres partidaria de eventos exclusivos para chicas?

Para mi correr es unisex, aunque si eso va a suponer que cada vez se apunten más mujeres, pues genial.

¿Has leído algún libro sobre running? ¿Recomendarías alguno?

He leído varios, y recomendaría dos. Confesiones de una runner de Elena Sanz, una buena guía para corredores inexpertos. En ella paso a paso esta periodista, madre y corredora te descubre cada detalle para ir poco a poco introduciéndote en este apasionante mundo de la carrera, en el libro te a consejos sobre todo: alimentación, ropa, primeras sensaciones…

Y Un millón de runners, un libro de viñetas de Óscar Alonso. Me gusta porque pone sentido del humor a esto del running, en estos tiempos en los que muchos, no profesionales, lo viven como una cuestión de "vida" o "muerte", o de presumir para sentirte integrado en su grupo de trabajo o de amigos. Comenzar a correr no es fácil, mejorar poco a poco tampoco, pero si lo haces con sentido del humor y disfrutando pues mucho mejor, hay que reírse de situaciones rocambolescas que a todos nos han pasado cuando empezábamos a quemar zapatilla. ¿A cuántos vemos con el dorsal en el pecho y no en la espalda?, ¿cuántos buscamos el chip para ponerlo en la deportiva, mientras el dorsal lo lleva incorporado?, hidrátate te dicen…bebes como si no hubiera un mañana y a los tres o cuatro kilómetros te ves buscando un baño. Son situaciones normales, de principiante, de las que luego te ríes.

¿Tu próximo reto?

El primero y más asequible correr la Media Maratón de Madrid de nuevo. El segundo…correr una maratón, dicen que la de Nueva York es indescriptible, habrá que comprobarlo ¿no?



Para aquella persona que nunca haya probado… Cómprate unas zapatillas cómodas y sal a correr. ¡Te va a cambiar la vida! Solo es cuestión de dar la primera zancada, el resto llega solo, constancia y perseverancia.

El Club de los Noctámbulos

Programa de radio



Todo lo que quieres en un programa de radio apasionant misterio, cine, teatro, gastronomía, ocio, sexualidad, tec historia, literatura y por supuesto, música de la mano sección Gold Music Planeta 28. Arrancamos el 5 de Julio FM y Tú eres parte del equipo.

MASTER FM

www.Planeta28.com
Tu música...tu revista

www.elclubdelosnoctambulos.es

te lleno de
nogadgets,
de nuestra
en Master



María Barbancho y Javier Lillo (nuestro colaborador Criminólogo y experto en comunicación no verbal), ponen en marcha un proyecto radiofónico con la colaboración de Planeta 28; ***El Club de los Noctámbulos.*** *Los domingos y lunes por la noche, de 00:00 a 02:00 horas, en riguroso directo, nos hablaran de todos esos temas que tanto nos gustan durante los meses de Julio y Agosto. Será un programa donde el oyente podrá participar y formar parte activa: concursos, cuestionarios y comentarios en redes sociales y muchos premios para los que se atrevan a trasnochar con nosotros.*

Y la música de Planeta 28 con un carácter preferente y protagonista se hará notar en cada emisión. Es una apuesta de Master FM, con alcance nacional a través de sus emisoras FM, e internacional gracias a a su emisión online en www.lamaster.es

SALVADOR BELTRAN

"Reflejos en mi camino"

"La música lo es todo y significa encontrarme a mí mismo". A sus 20 años, Salvador Beltrán lo tiene claro. Este joven cantante, compositor y guitarrista llega desde El Prat de Llobregat (Barcelona) con un buen puñado de canciones, entre las que ha elegido En mi mente como primer avance de su álbum de debut.

Nuevo trabajo "Reflejos en mi camino" el que, bajo nuestro punto de vista, va a ser uno de los discos revelación de este verano ¿qué esperas de este trabajo?

El placer es mío, muchas gracias por confiar en este disco "Reflejos en mi camino", y lo que espero de él es... Lo primero, que las canciones digan algo y que sigan esos buenos comentarios y cariño, y que lo quieran escuchar en muchos lados. Además es una prueba viviente para poder seguir trabajando y haciendo lo que me gusta.

Vamos con el primer single "No intentes agarrarme" un tema que te engancha a la primera escucha ¿cómo surgió este tema?

Gracias , en este tema busque un mensaje que quería transmitir con mucha posi-





tividad y en cuanto al sonido quería mostrar esta parte algo mas urbana y con mucha energía !!

Seguimos con este tema que va acompañado de un gran video clip ¿crees necesario dotar a la música de estímulos visuales?

Si creo que un videoclip (un buen videoclip) es una herramienta para que ayudar a hacer la canción más grande, y en este caso en particular queríamos hacer un video muy natural, sin trampa ni cartón, que transmitiese en imágenes lo que se narra en la letra de la canción.
Mostrando lugares donde suelo ir en mi día a día, amigos (los amigos del video son mis amigos de verdad), situaciones cotidianas... La verdad es que estamos todos muy contentos del resultado.

¿Se sienten nervios al sacar un nuevo trabajo al mercado?

Si se sienten nervios pero admito que son unos nervios agradables y que espero que me sigan entrando siempre!!

De la escena musical española sigues especialmente a...

Estopa, Merche, Macaco, India y a todos mis compañeros en general, me gusta aprender de todo el mundo!

Te gustaría compartir escenario con...

Carlos Tarque, Juanes, Calle13 y con todos los que he tenido el placer de compartir escenario volvería sin dudarlo.

¿Ganas de directo?

Muchas ganas de directo , de hecho ahora mismo estamos haciendo una gira acústica por toda España la cual voy informando en Twitter y mi web oficial, y recomiendo a todo el mundo ir porque en este formato acústico hemos arreglado las canciones en esa clave y caminan muy bien, además es un adelanto para lo gira de verano!

Próximos proyectos

De momento trabajar mucho este single y después otro, y así sucesivamen-





te, preparar la gira de verano y siempre encuentro hueco para componer!

¿Cómo ves la música en España?

Muy competitiva y muy activa creativamente hablando, una alegría para la música!

¿Qué opinas de Planeta 28?

Que es un placer poder estar pasando este ratito y que es un placer para mi, opinó que debería haber muchas plataformas , webs musicales como vosotros, ya que es algo tan positivo para todos poder contar con la difusión que dais al trabajo de los artistas.

EFECTO



Recibimos en nuestro Planeta a Efecto Pasillo. Efecto Pasillo se ha convertido en una de las bandas más exitosas del pop español. En 2013 publicaron su álbum, “El misterioso caso de...”, que entró directamente al Top 10 de la lista oficial de ventas y fue nominado como Mejor Álbum en los Premios 40 Principales. Con sus hits (“Pan y mantequilla”, “No importa que llueva”,...) han alcanzado el nº1 en las principales radios, tvs musicales y plataformas digitales, y suman más de 40 millones de visitas en Youtube.

La banda grancanaria continúa con su prometedora trayectoria internacional. Su último disco y su hit “Pan y mantequilla” han recibido una gran acogida en Latinoamérica, situándose en los primeros puestos de importantes emisoras de radio. Actualmente se encuentran realizando un tour promocional y una serie de actuaciones en Colombia y Ecuador.



Nuevo trabajo "Tiembla la tierra" ¿por qué este título?

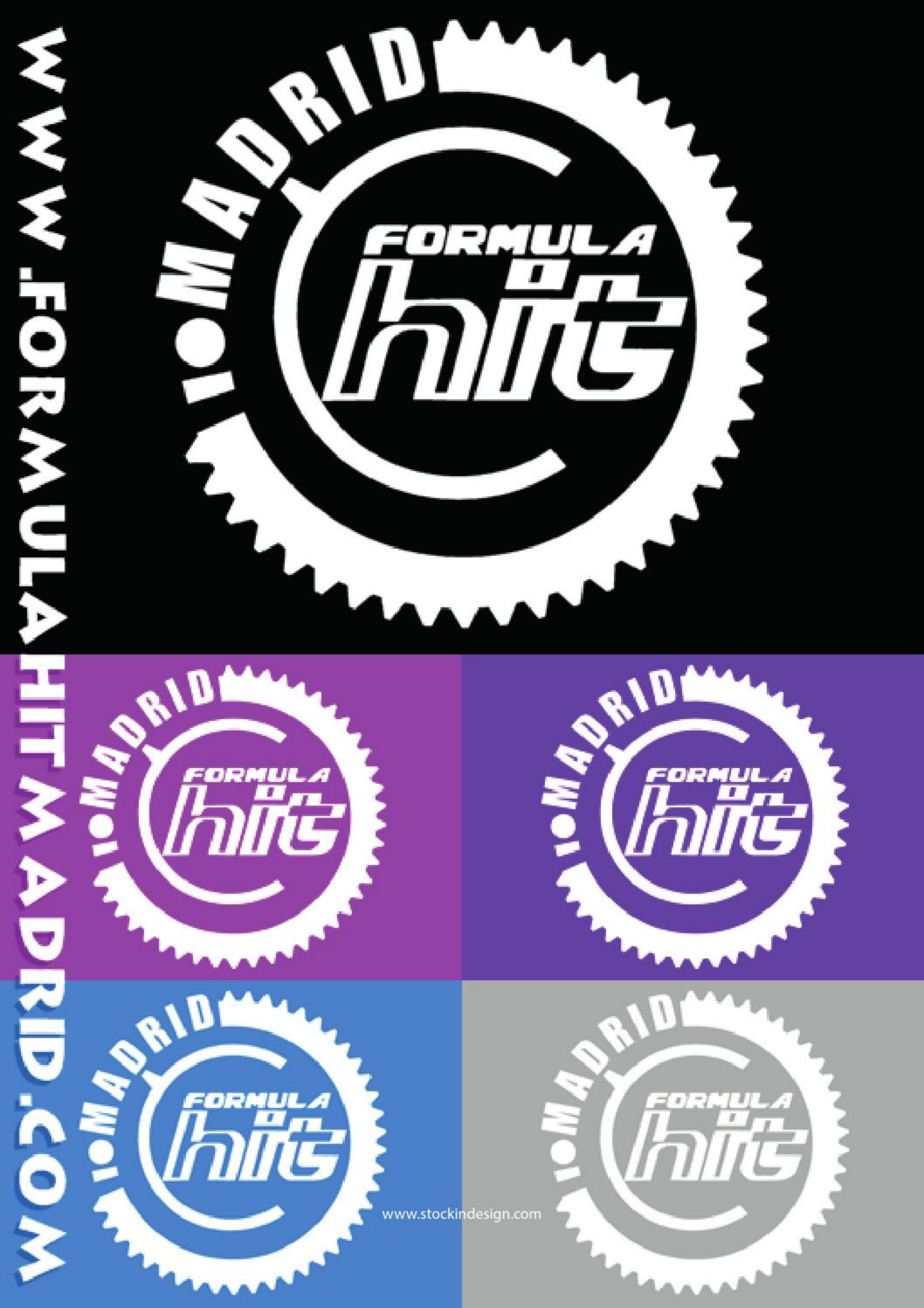
Es el nombre de una de las canciones que componen este disco, al Principio habíamos planteado este y otros nombres pero tras el pequeño temblor que hubo en Madrid las dudas se disiparon.

Vamos con el primer single, una canción que enamora a la primera escucha y tremendamente positiva "Cuando me siento bien" ¿Cuándo/Con qué/Con quién se siente bien Efecto Pasillo?

Cuando componemos, cuando estamos cerca de nuestros seres queridos, cuando estamos encima de un escenario, cuando nos acostamos en la cama después de un largo día de promo... Por lo general siempre.

Seguimos con este single gran videoclip que encaja como un guante con la canción divertido, positivo ¿creéis importante crear unos buenos video clips?

Es muy importante que el videoclip esté siempre a la altura de la canción y que produzca la misma sensación de lo que suena. No es fácil, pero nos rompemos la cabeza bastante para intentar conseguirlo.


WWW.FORMULAHITMADRID.COM
MADRID
FORMULA
hit
www.stockindesign.com


MADRID
FORMULA
hit
WWW.FORMULAHITMADRID.COM
IMPULSO DIGITAL S.L.

Sois un grupo tremendamente positivo, ¿creéis en el poder de la música para mejorar el mundo?

La música alegra el alma, al fin y al cabo eso es lo mismo que estar feliz. Y no es acaso la felicidad la mejor arma para mejorar el mundo? Es muy necesaria y más en estos tiempos que corren.

Estáis inmersos en firmas de discos, promoción ¿qué es lo que más y lo que menos os gusta de sacar un nuevo trabajo al mercado?

Lo que más volver a encontrarnos con nuestros fans y el placer de mostrar nuestra nueva "criatura", lo que menos las pocas horas de descanso y el estar lejos de casa.

¿Se siguen sintiendo nervios cuando se saca un nuevo trabajo?

Siempre uno intenta superarse con cada nuevo trabajo, con "Pan y Mantequilla" y "No Importa Que Llueva" dejamos el listón alto para superarnos a nosotros mismos y este, claro que es un motivo para ponerse nervioso.

¿Ganas de directo?

Siempre, nos encanta montarnos en Gloria (nuestra furgoneta) y atravesar el país entero de Norte a Sur y de Este a Oeste. Esas ganas nunca faltan.

Si estuvierais frente a un auditorio cuyo público no conocieran ninguna canción de Efecto Pasillo ¿Qué canción interpretaríais? O dicho de otra forma ¿qué canción os define mejor?

Sin duda, Pan y Mantequilla es la canción que más nos define.

¿Creéis que los medios de comunicación prestamos la suficiente atención a la música en español?

Hay algunas emisoras que siempre apoyan la música española, y es que necesario que también se apoye a la música de aquí. Aun así la música es universal, no tiene fronteras.





Primera vez que aterrizas en nuestro Planeta, ¿Cómo te presentarías en pocas palabras?

¡Como un cuerdo en un mundo de locos!

Representas en la Chocita del Loro "La Capital del Pecado". ¿Cómo se vive el actuar en un escenario tan especial?

Para mi actuar es una necesidad, cuando pasan más de tres días seguidos sin subirme a un escenario me siento como un león hambriento y enjaulado.

"La Capital del Pecado" ¿Por qué este título? ¿Cuál es la capital del pecado?

La capital del pecado es el cuerpo humano, con todas sus luces y sus sombras, el monólogo es un recorrido por los siete pecados capitales en la cotidianidad del día a día.

Tu momento preferido de la representación es...

Cuando recibo al público en la puerta antes del show y no saben quién soy.



Tres motivos por el que recomendarías ver "La Capital del Pecado".

Porque es una fiesta repleta de sorpresas, humor y verdad.

¿Por qué crees que triunfa en los escenarios el género del monólogo?

Por su ritmo desenfrenado, cada vez nos cuesta más soportar los silencios. Por eso a mí me gustan los silencios y sentir la respuesta de la gente durante esos momentos del espectáculo.

Dinos un monologuista al que sigas con especial atención.

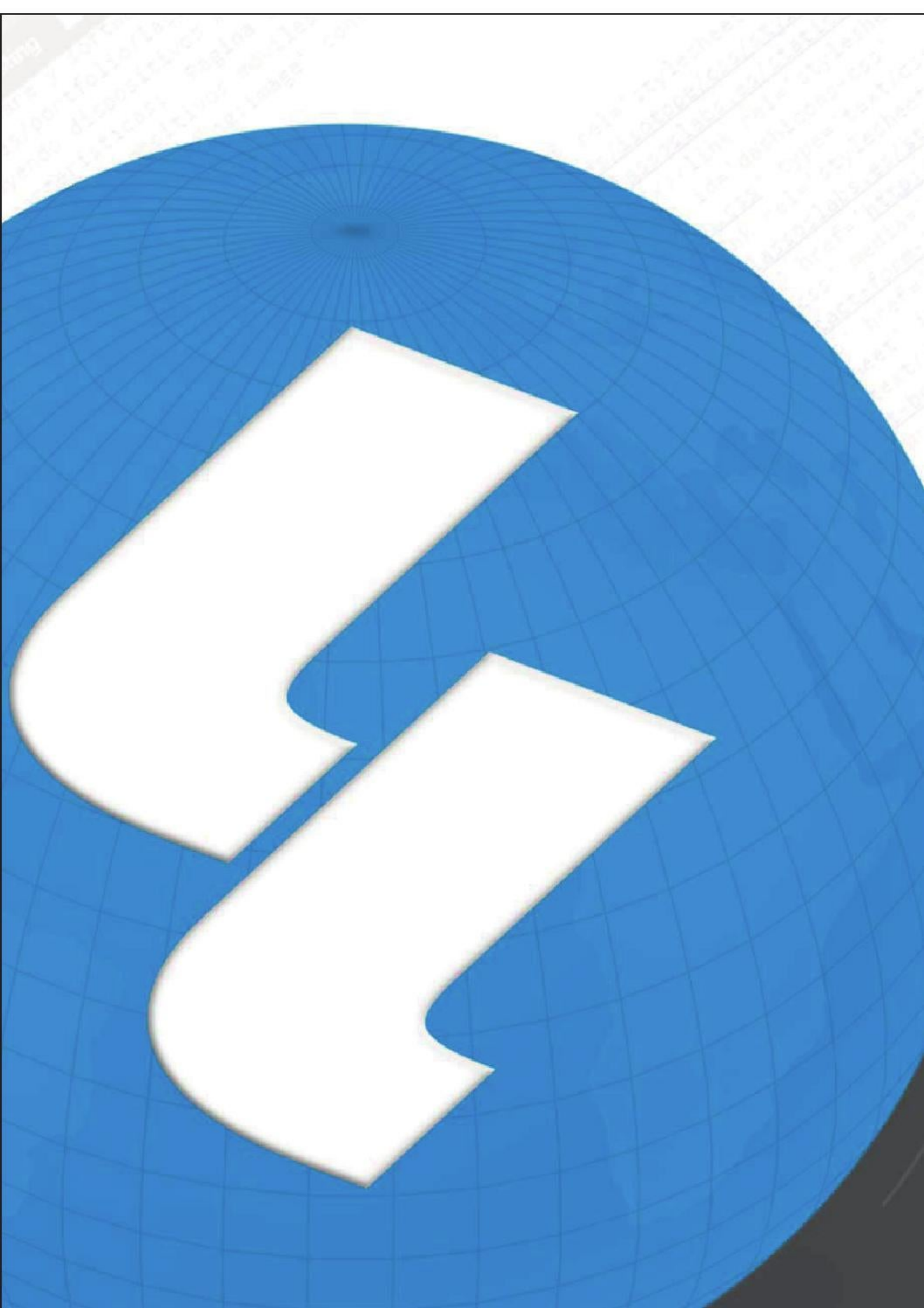
Rafael Álvarez ¨El brujo¨.

Muchas gracias por dedicarnos estos inutos.¿Podrías enviar un saludo a nuestros lectores?

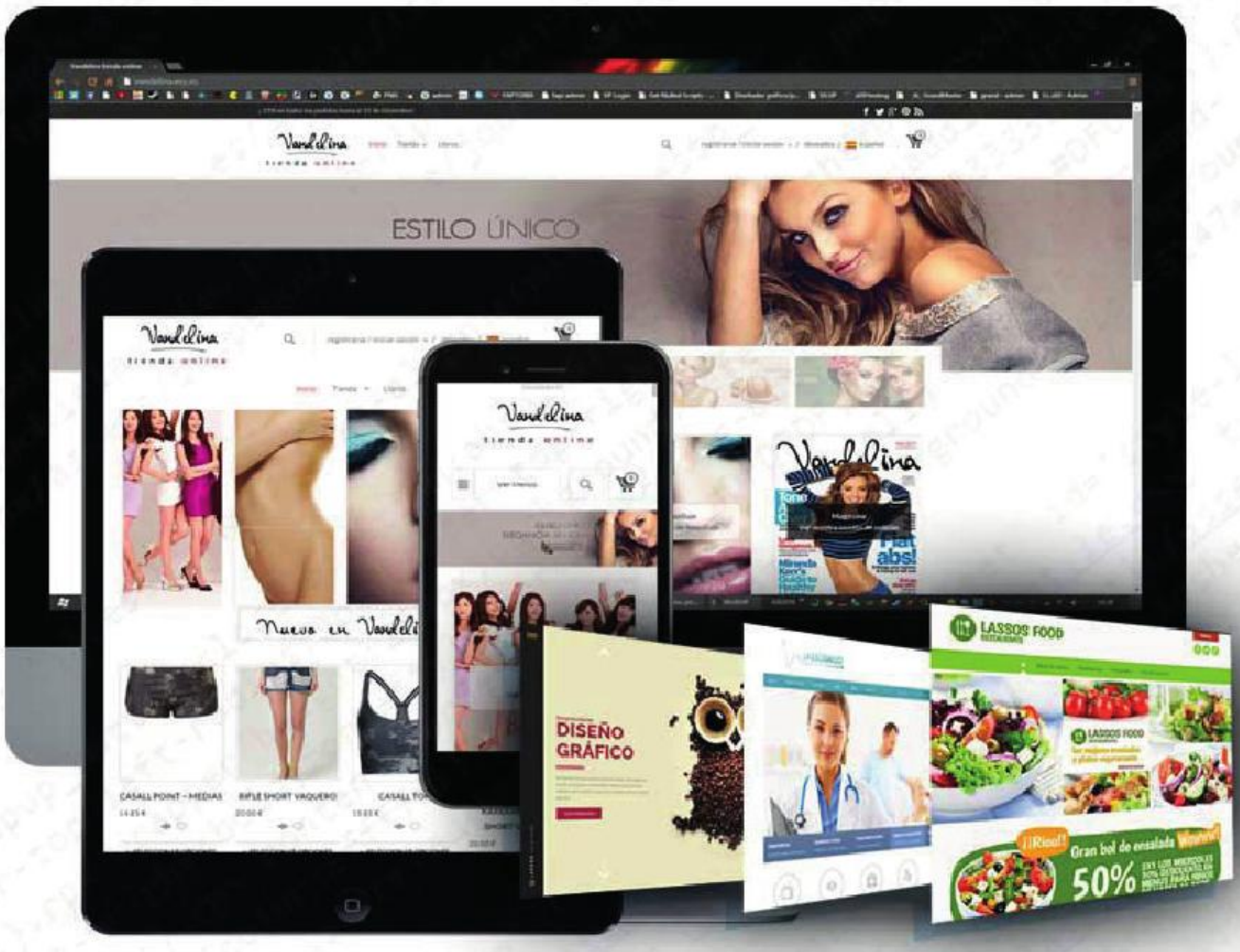
Si claro, que como planetas individuales que son, que nunca dejen de girar y de chocarse.

Muchas gracias.

¡UN ABRAZO!



LASSO'S LABS.es



CREAMOS SU SITIO WEB

Páginas web | Diseño gráfico | E-Commerce
Asesoramiento informático | Desinfecciones
Formateos | Reparación y limpieza de equipos
Asistencia remota 24/7 | Redes sociales

FIDEL VELA

CONVERSACIONES

EN LA CIUDAD DE ALCALÁ DE HENARES

Nuestro autor nace en Arcos de Jalón (Soria) el 24 de abril de 1934.
Dos años después sus padres se instalan en Sigüenza (Guadalajara) donde vive hasta 1971, año en el que fija su residencia por razones profesionales en Alcalá de Henares.
En 1979 y 1983 es elegido concejal del ayuntamiento de Alcalá de Henares, habiendo desempeñado diversos cargos políticos, entre ellos, presidente de la comisión de Hacienda y presidente de la Mancomunidad de Aguas del Sorbe.
Ha publicado varias novelas: La Consulta, La oficina (accésit premio Eugenio D'Ors), Las leyes del éxito, Proceso de paz-ponencia marco, El Ruta. Sigüenza-Alcalá (Finalista premio Ruedo Ibérico de París, 1964), así como libro de viajes Por tierras de Guadalajara y Soria. De Sigüenza a Gormaz.
Más información y venta http://www.letrasdeautor.com/conversaciones-en-la-ciudad-de-alcal%C3%A1-de-henares.html

Unamuno llamaba a sus novelas, nivolas porque, según él, no encajaban dentro del canon establecido en su tiempo para ese género literario.
Conversaciones en la ciudad tampoco es una novela, de acuerdo con las definiciones clásicas o modernas; no es un libro de viajes o de ensayo, aunque contenga un poco de todos estos géneros sin llegar a ser ninguno.
Más acertado sería clasificarla en la categoría de diálogos, diálogos itinerantes, salvando las lógicas diferencias, como las obras del filósofo griego Platón.
Diálogos itinerantes lo son porque suceden mientras los protagonistas recorren las viejas o nuevas calles de Alcalá de Henares, toman asiento en un banco de cualquier parque o buscan cobijo alrededor de una mesa de bar más cercano.
En todo caso, sea del género que fuere, el trabajo de Fidel Vela ha de resultar excitante y, sin duda, polémico, para todos aquellos lectores atentos al acontecer de los tiempos históricos que nos han tocado vivir.

Fidel Vela

Conversaciones en la ciudad de Alcalá de Henares



LETRAS DE AUTOR


Jesús Cisneros
Goizalde Nuñez
Cuca Escribano
Yolanda Arestegui
Antonio Vico
NO TE VISTAS PARA CENAR
una comedia de Marc Camoletti
GRUPO LÍNEA
SÍGUENOS EN
dirección José Troncoso

YOLANDA ARESTEGUI
No te vistas para cenar

Fernando aprovecha que su mujer está fuera el fin de semana para disfrutar del apartamento con su amante. Todo está preparado para pasar un finde romántico en el que no les falte de nada, pero la velada se verá truncada por unos imprevistos. Descúbrelos en esta divertida comedia de enredo, No te vistas para cenar, en el Teatro Amaya. Yolanda Arestegui nos descubre todos los secretos.

Estrenáis en el teatro Amaya de Madrid la obra "No te vistas para cenar", ¿se siguen sintiendo nervios antes de estrenar una obra?

Pues la verdad es que si, aunque cuando conoces la efectividad de una obra como No te vistas estas un poco más tranquila, pero el compromiso a hacerlo lo mejor posible te sigue afectando la responsabilidad.

¿Cómo definirías con tres palabras "No te vistas para cenar"?

Chispeante, ligera y divertida.

¿Qué personajes interpretáis?

Yo interpreto el de Mercedes la dueña de la casa, de apariencia seria pero que cuando su marido va…ella está de vuelta. Es la causante de todos los enredos cuando so-

bre la marcha cambia de planes para la noche en la que se desarrolla la acción.

Tu parte preferida de la obra es...

No tengo parte favorita... en cuanto te sumerges en la obra y yo lo hago desde el principio, ya es una montaña rusa....aunque si tenía durante los ensayos una parte que me costaba más y eran los 10' últimos en el que el lío es tan grande que tardé en aprendérmelo y eso que mi personaje es quien lo desentraña

¿Cómo definirías a tus compañeros de reparto?

Pues que somos un equipo con muchas obras en común: fíjate con Jesús trabajando desde 1989, con Antonio Vico desde 1994 en la Compañía Nacional, es nueva la experiencia con Cuca Escribano y con Goizalde pero como las admiraba antes de trabajar con ellas todo ha sido muy fácil.

"No te vistas para cenar" es una obra de enredo



de las que hacen pasar un gran rato al espectador.

La primera vez que os presentaron el proyecto ¿qué pensaste?

Pues que me iba a poner en forma haciéndola, porque se preveía lo energética y el ritmo desenfrenado que tenía, y leyéndola ya me reí mucho.

¿Creéis que los medios prestan la suficiente atención a la escena teatral en España? ¿Qué te parece en general Planeta 28, (www.planeta28.com)?, Y en concreto ¿nuestra sección de teatro?

Hay un teatro "oficial" (El que se presenta en los Teatros oficiales…."Español", "CDN, Matadero, Teatros del Canal etc.) que sí tiene un amplio eco en los medios de comunicación, pero las obras que se representan en los demás teatros y que conforman el auténtico tejido industrial teatral, el que da continuidad a los actores y técnicos y el que consigue mayor número de espectadores tienen que hacer un gran esfuerzo económico para publicitar sus obras y eso es debido a la poca tradición teatral de nuestro país y el puesto que ocupamos en exhibición de espectáculos en el ranking mundial, los 17 ,después de muchísimas ciudades que no son capitales en sus países.

Agradecemos enormemente que nos hayáis dedicado estos minutos, ¿podríais enviar un saludo a nuestros lectores?

Claro!.... Un beso muy fuerte para todos los "habitantes" de planeta28……

¡Arriba el telón y a disfrutar del espectáculo!

Yolanda Arestegui

JAVIER LILLO

EXPERTO EN CRIMINOLOGÍA,
ESPECIALISTA EN COMUNICACÓN
Y ESCRITOR

WWW.TECNOVERBAL.COM

TWITTER: @COACHLILLO

ORATORIA III
TIPOS DE PÚBLICO

Continuamos con la oratoria; podemos clasificar al público en función de diferentes variables. Así, podemos distinguirlo según su tamaño, su nivel cultural-social-de conocimiento, su nivel de homogeneidad, su procedencia geográfica, si es interno (empleados, directivos, socios, accionistas, vecinos, alumnos) o externo (clientes, proveedores), su nivel de entrega o de reticencia, etc.

Referente al nivel participativo de los presentes, existen distintos tipos que, en función de sus pretensiones, modificarán sustancialmente la impresión general del discurso causada. Siguiendo la tesis de Martínez Castillo ("Práctica para hacer exposiciones exitosas"), diferenciamos tres tipos de público: hostil, neutral y afín. Lo normal es que en un público homogéneo o heterogéneo encontremos asistentes que se integran en las tres categorías, pero

lo importante es saber catalogarlos para actuar en consecuencia.

Público hostil. Enfrentarse a una concurrencia de este tipo puede resultar de lo más motivador o, por el contrario, frustrante. El peligro real radica en la pérdida de control de la presentación, por lo que hay que tener muy en cuenta sus características para poder actuar en consecuencia. La constante a seguir en todos los casos es el respeto y cortesía. Los subtipos que integran el público hostil son:

.Dominantes: son oyentes que poseen ciertos conocimientos sobre la temática que trata el orador y que buscan notoriedad. Es importante cortar de raíz las intervenciones de este tipo de público pues de lo contrario sus intervenciones se irán haciendo cada vez más fuertes y recalcitrantes. La forma de actuar con ellas, con absoluto respeto, es dejar bien claro quién es el expositor y ponerse a su disposición para lo que precise una vez finalizada la presentación. Y para ello, la asertividad es una buena herramienta:



.Pensadores: los más racionales, precisan datos concretos, hechos, referencias. Posiblemente guarden silencio y en ronda de preguntas sorprendan poniendo a prueba la capacidad de respuesta del orador. Lo bueno es que su motivación no es otra que el conocimiento y, por ello, son receptivos a nuevas ideas. Valorar sus ideas y anotaciones favorece su reconversión en público afín y entregado, y esto añade doble valor por el tipo de público del que inicialmente parte. Citar con su nombre las contribuciones que haya podido hacer, es garantía de ganancia y suma de valor en la exposición. Y, por supuesto, siempre se puede aprender algo nuevo de ellos.

.Escépticos: distintos a los pensadores, los escépticos no son abiertos a otro conocimiento que no sea el suyo. Su intervención será inmediata, dejando constancia de sus reticencias, dudas o convicciones. Se les puede convencer con argumentación y refutación, pero es importante saber dosificar sus intervenciones para que las interrupciones no sean constantes. La anterior fórmula empleada con el dominante puede resultar efectiva.

.Notorios: buscan llamar la atención, ser el centro y protagonistas en un escenario ajeno. No están interesados realmente en la temática, les mueve más el protagonismo y por tanto la mejor forma de enfrentarse a este subtipo es poner en evidencia sus intenciones de una manera elegante, con tecnicismos que vea incapaz de discutir, y agradeciendo al final su intervención para no sembrar un rencor incontrolable.

"Entiendo su intención de refutación sobre esta tesis que le expongo, pero tenga en cuenta que existen variables tales como….que no se han tenido en cuenta (importante no personalizar). No obstante, le agradezco que haya compartido sus inquietudes con todos nosotros, por cierto, siempre (énfasis) bien recibidas, y le emplazo a posteriores consultas tras esta presentación, por respetar el tiempo de los demás asistentes. Muchas gracias".

Nadie puede sentirse ofendido con una contestación de este tipo, pero sí que puede sonrojar a aquel que se sabe con intenciones de buscar notoriedad gratuita.

.Críticos nocivos: destructivos, maliciosos o rencorosos. Buscan hacer daño movidos por la envidia, la competencia desleal y falta de ética, o por motivos puramente personales. El caso es que sus intervenciones son dañinas y poco constructivas. Son impostores y perseverantes en sus discusiones por lo que resulta de vital importancia controlar y no entrar en discusiones direccionales con ellos. De nuevo la rotundidad, la seriedad y algo de humor sarcástico que evidencia ante el resto sus intenciones, rebajarán sus ganas de interferir de nuevo.

.Público Neutral. Sin ideas preconcebidas, asisten a la presentación con la única finalidad de aprender. No significa que estén predispuestos para la afinidad, muy al contrario, son los que hay que cautivar, persuadir y seducir con los argumentos. Pueden ser escépticos o confiados, pero en ellos han de volcarse todas las capacidades y herramientas que estén al alcance.

.Público Afín. Los simpatizantes y los seguidores hacen que la exposición sea fácil y con garantías de éxito, aunque esto resulte un escaso reto para el buen orador. No obstante, no todo son mieles en este tipo de público, pues la falta de innovación y la repetición constante de argumentos propiciarán el cansancio del público. La recomendación es siempre sorprender, innovar, crear y renovar. Ofrecer cosas nuevas, impactantes, que descoloquen y cautiven por su atrevimiento. Fijaos cómo podemos encontrar el público afín en los mítines políticos, donde más que público afín es un hombre masa en busca de su identidad, orgulloso de su pertenencia al grupo. El hombre masa no busca nuevas ideas, ni tampoco que le convenzan de nada, no piensa ni razona, no critica ni sospecha, simplemente jalea, motiva y se motiva, diga lo que diga el orador.

Feliz verano planetarios!

COCINA CON ENCANTO

ALEJANDRA FELDMAN

PATATAS AL VAPOR CON AJO Y PEREJIL

Ingredientes:

6 patatas bien lavadas
2 dientes de ajo bien picados
Perejil picado fino
1 litro y medio de agua fría
Sal a gusto





Preparación:

colocar el agua a calentar y cuando comience a hervir, colocar el colador de cristal con las patatas enteras sobre la cazuela y por encima colocar el ajo y perejil y dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra .

Son muy fáciles de realizar y les gustan a todos!!! Personalmente como me repite un poco el ajo, suelo dividirlo a la mitad, y retirarle el centro, que es lo que habitualmente hace que se repita. Luego picarlo bien, y colocarla junto con el aceite y el perejil.

Dejar cocer hasta notar que estén blandas, o que se desarmen. Retirar y consumir. Si os gustan las patatas con un poco más de liquido, se puede utilizar el de la cocción, y si no, simplemente corregir de sal, agregarle pimienta recién molida y una cuchara de Aceite de Oliva virgen extra, para darle un realce de sabor. Delicioso!!! y no tardará más de 20 minutos.

También queda muy rica, si luego trituras las patatas con el caldo, y obtendrás una riquisima sopa crema de patatas!!!



www.Planeta28.com

Tu música...tu revista