

Uryan Lozano

Mi huella sobre el agua

Meditaciones de movimiento, dibujo y voz

My bodyprint on water

Movement, drawing and voice meditations

México 2021



Obra inédita

© de cada obra: propiedad del autor

©2021, de la presente edición: José Uriel Cruz Lozano (Uryan Lozano)

Todos los Derechos Reservados. Queda prohibida la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, la fotocopia o la grabación, sin la previa autorización.

Publicado digitalmente y hecho en México

Este libro digital fue realizado con el apoyo del Sistema de Apoyos a la Creación y Proyectos Culturales (SACPC), a través del Programa Jóvenes Creadores 2020-21.

Prólogo

Cuando conocí a Uryan Lozano supe que era una persona de la que quería aprender, compartir y reflexionar procesos creativos centrados en la percepción sensitiva del ser en el mundo y su entorno.

No pude sentirme más plena al escuchar de su boca si quería escribir el prólogo de su libro, porque sé que iba a encontrar lo que Uryan ha trabajado a lo largo de su carrera. Mi sorpresa fue no sólo encontrar lo que ha trabajado, si no que entendí quién es Uryan y qué es lo que quiere compartir.

Mi huella sobre el agua. Meditaciones de movimiento, dibujo y voz, pudiera parecer un libro que precisa instrucciones, pero más allá de ello nos invita a ser y a hacer nuestra propia huella sin darnos cuenta.

¿Dónde encontrar nuestra huella?

¿Sabemos dónde está?

¿Hay un rastro visible que podamos trazar o seguir?

Y por último, ¿cómo es la marca de nuestra huella?

Puede parecer poco probable a simple vista. ¡Pero claro que las huellas dejan rastro! Solo que no hemos reparado en ello.

¿Y si miráramos hacia atrás?

¿O si nos detuviéramos un momento en nuestro caminar para delinear nuestra huella en el aire o en el agua?

En fin, no los quiero llenar de preguntas y tampoco les quiero adelantar mucho, pero quiero que piensen en la posibilidad de darle sentido a nuestro paso por el mundo, de darle sentido a nuestra voz, a nuestra verdadera voz que está escondida detrás de nuestra voz, y que es muy pequeña y con ansias de ser escuchada.

Me gustaría también que pensarán en nuestras huellas como algo visible y palpable; que pensemos en la posibilidad de ver nuestra voz en el aire y a la vez traducir su lenguaje en movimiento o en papel.

Reflexionar en esto, ha sido posible pues al leer el libro, no me di cuenta cuando ya había realizado tres dibujos y había seguido mi trazo con mi voz. Y sobre todo, estaba empezando a moverme como hace mucho no lo hacía y estaba sorprendida de lo que estaba sintiendo ese momento al moverme.

¡No me di cuenta que estaba empezando a dejar mi propia huella! En el papel, o en el agua, o en el aire, o con otra persona. Yo que siempre me dije a mí misma “no sabes dibujar” o “no tienes tiempo para meditar”.

Vi y escuché mi voz. Vi y sentí el aire en mi cuerpo y entre mis dedos en un instante que quise que perdurara.

Sentí mi cuerpo en movimiento en un instante que se desvanecía poco a poco, pero antes de desvanecerse por completo, dejé mis huellas sin darme cuenta y sin proponérmelo.

Experimenté esa posibilidad distinta de estar y ser en el mundo y con lo que me rodea. Experimenté esa posibilidad creadora capaz de hacer poesía sin ser poeta, o de dibujar sin ser artista.

El poder creador de la poesía y del arte se encuentra en nuestro movimiento, en la contemplación, en nuestra voz profunda y en las huellas que estas dejan.

Detengamos la mirada, detengámonos en el tiempo y seamos con el viento, el agua y sus voces, detengámonos al caminar y seremos testigos de nuestras propias huellas.

Yuliana Meneses Orduño

Junto al río

Near the river

Respiro

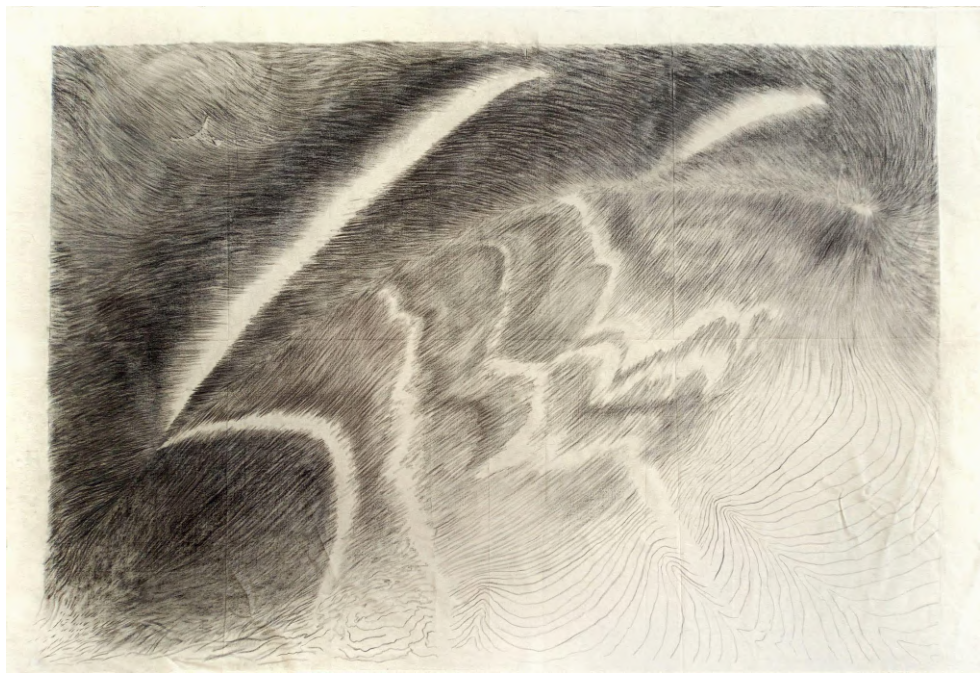
Nuestra garganta y ojos se abrieron
para vibrar sobre las piedras
y sacudir la tierra.

Esta vida sólo dura un respiro
pero tu cuerpo danza por la eternidad

Respite

*Our throat and eyes were opened
to vibrate on the stones
and rock the earth.*

*this life only lasts one breath
but your body dances an eternity*



Un ave 1

1. Busca un lugar cercano a un cuerpo de agua y escribe tu nombre en un papel.
2. Cierra tus ojos, escucha a tu alrededor y respira profundo.
3. Pronuncia tu nombre lo más lento posible y las veces que sean necesarias.
 - Imagina que tu nombre es un paisaje inmenso y tu voz es un ave que lo sobrevuela.
4. Abre lentamente tus ojos
5. dibuja la trayectoria de tu voz al pronunciar tu nombre.

A bird 1

1. *Find a place near a body of water and write your name on a paper.*
2. *Close your eyes, listen around you and take a deep breath.*
3. *Say your name as slowly as possible and as many times as necessary.*
– Imagine that your name is an immense landscape and your voice is a bird that flies over it.
4. *Slowly open your eyes*
5. *draw the path of your voice when pronouncing your name.*

Junto al río

Nuestra voz es fuego
su luz se refleja en el río
se humedece, no se apaga
acaricia su cauce
cauce de un río luminoso

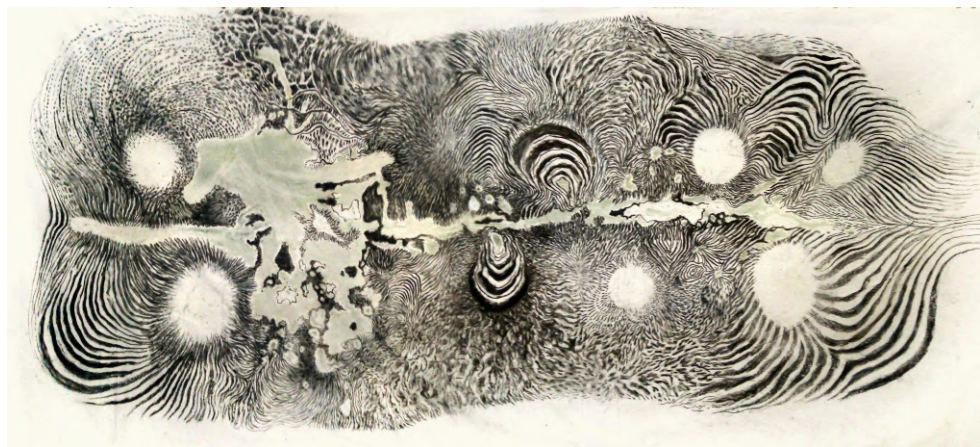
El camino es frágil
está lleno de otras voces
otras aves migratorias
cruzalo con cuidado
No te desbordes

Near the river

*Our voice is fire
its light reflects on the river
gets wet, does not turn off
caresses its riverbed
channel of this luminous river*

*This road is fragile
it's full of other voices
other migratory birds
cross it carefully*

Don't overflow!



En una trajinera

Dibuja las luces reflejadas sobre un lago sin despegar tu mano del papel y tu mirada sobre el agua.

- Detente hasta que tu mano y tu mirada se sincronicen.

In a trajinera

Draw the reflected lights on a lake without taking your hand off the paper and your gaze on the water.

- Stop until your hand and your gaze are synchronized.



Susurros bajo el follaje

I

Camino a casa elige cuidadosamente una hoja de árbol y tócala detenidamente.

Pide a una persona que coloque esa hoja en alguna parte de tu cuerpo.

¿En qué se parece esa hoja a ti?

- Dibuja el encuentro de esa hoja con tu cuerpo.

Whispers of the grass

I

On the way home, choose a tree leaf and touch it carefully.

Ask a person to place this sheet somewhere on your body.

How is that sheet like you?

- *Draw the contact of that leaf with your body.*

II

Sigue con tu mirada la nervadura central una
hoja de árbol

Ahora esa nervadura es el camino que
recorrerá tu voz.

Has sonar ese camino imaginando que tu voz
es el agua que viaja dentro de la hoja.

II

*Follow with your gaze the midrib of a tree
leaf*

*Now that rib is the path where your voice
will travel.*

*Make that way sound imagining that your
voice is the water that travels inside the leaf.*

III

Intercambia una hoja de árbol con otra persona.

Ahora tu cuerpo tomará la forma de esa hoja.

Transfórmate en esa hoja lentamente

- vuelve a ser un humano

transfórmate en esa hoja rápidamente

- vuelve a ser humano.

Intercambia esta hoja con otra persona

III

Exchange a tree sheet with another person

*Now your body will take the shape of that
sheet.*

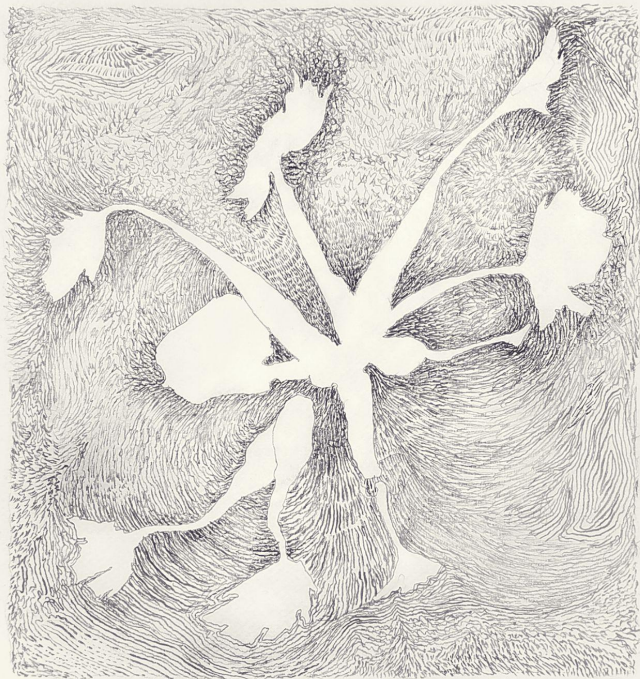
Become that leaf slowly

- become a human

become that leaf quickly

- returns to human.

Exchange this sheet with another person



Desnudez

No podemos escapar de la desnudez
debajo de cada gesto,
de cada pliegue del cuerpo
se pronuncia nuestro nombre en secreto.

Detrás de cada silencio
cada mueca al comer
cada que se humedecen nuestros párpados,
destellos al abrir y cerrar los labios.

Habrás que dormir un momento en el hueco de
las manos y nuestra desnudez se revelará.

Nakedness

*We can not escape nakedness
under each gesture,
of each fold of the body,
our name is pronounced in secret.*

*Behind every silence
every grimace when eating
each moistening our eyelids,
flashes when opening and closing our lips.*

*We will have to sleep a moment in the
hollow of hands and our nakedness will
reveal*

Voces líquidas

Frente a la inmensidad de un cuerpo de agua
abriremos la voz como quien exhala su último
aliento.

Nuestras manos acompañan este movimiento.

El calor de nuestro canto acaricia ahora el
resplandor del agua, se introduce en su humedad
y destella en todo su interior,
un diamante en movimiento.

El agua y nuestra voz se limpian mutuamente.

Liquid voices

In front of the immensity of a body of water.

*We will open our voice as one who exhales
his last breath of life.*

Our hands follow this movement.

*The warmth of our song now caresses the
radiance of the water, enters its humidity
and shines throughout its interior
a diamond in motion.*

Water and our voice cleanse each other.



Lirios acuáticos

Un manto de lirios acuáticos se mece
en el horizonte.

nuestras manos se sumergen y tocan
sus raíces

- Dibujemos su movimiento

Water lilies

A water lilies blanket sways on the horizon.

Our hands dip and touch their roots

- *Let's draw its movement*

Un ave 2

1. Observa el dibujo de tu voz y establece un punto de inicio y uno de termino.
2. Sigue con la mirada la trayectoria de este dibujo, al iniciar inhalas, al terminar exhalas.
3. Conservando este ritmo de observación ahora sigue su trayectoria con todo tu cuerpo.
4. Pronuncia tu nombre con el cuerpo lo más lento posible y las veces que sean necesarias.
5. Juega con la velocidad y ritmo de esta trayectoria.

Ahora tu nombre es una pieza de movimiento

A bird 2

1. *Look at the drawing of your voice and establish a startpoint and an endpoint.*
2. *Follow with your gaze the trajectory of this drawing, while you start inhaling, when you finish exhaling.*
3. *Keeping this rhythm of observation now follow its trajectory with your whole body.*
4. *Speak your name with your body as slowly as possible and as many times as necessary.*
5. *Play with the speed and rhythm of this trajectory.*

Now your name is a movement piece.



Dos serpientes

- Inhala
traza rápidamente un círculo sobre el agua
- Exhala
dibuja lentamente un círculo sobre el agua

Two serpents

- *Inhale*

Quickly trace a circle on the water

- *Exhale*

Slowly draw a circle on the water



Océano

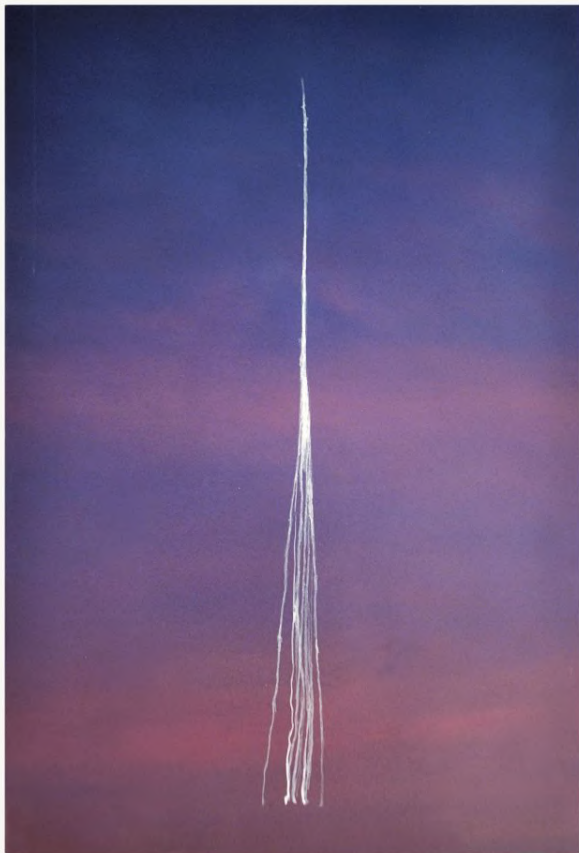
Hay una línea muy tensa
delgada
fuerte

que sostiene el océano,
bajo ella los brazos de una araña.

Ocean

There is a very taut fine line
strong

that holds the ocean,
under it the arms of a spider



Una línea/luz

1. Busca un lugar muy oscuro, abre una pequeña rendija/
agujero para pasar la luz

Escucha el vapor de tu respiración

2. Dibuja en el aire la inclinación de esa luz

One line/light

1. *Find a very dark place,
open a small slit/
hole to pass light*

listen to your vaporous breath

2. *Draw the inclination of that light in the air*



Pulso de sangre

haz de tu voz una ofrenda para los
cuerpos de agua de este valle.

Texcoco

Abre en tu cuerpo un pulso de sangre

Blood pulse

*Make your voice an offering to the
bodies of water in this valley.*

Texcoco

Open a pulse of blood in your body

Escuchar
Listen



Ave nocturna

Cada pluma guarda una levedad distinta.

Soy un cuerpo que se posa en silencio sobre la tierra
Soy la voz de una lechuza

Aquella que escucha cómo los seres duermen y
mueren.

Night Bird

Each feather has a different lightness.

I am a body that sits silently on the earth
I am the voice of an owl

The one who listens to how things sleep and die.



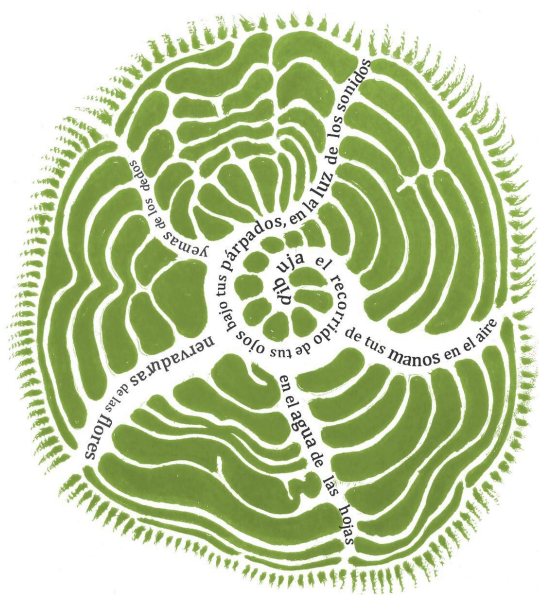
3 earth / mirada

Ojo del viento

Y sí mirarás a través del ojo del viento,
aparecería el vapor de agua que respiras
todos los días.

Wind eye

*And if you will look through the wind eye,
the water vapor that you breathe every day
would appear.*



Oración

Cruza las amarillas palmas que emanan
aire en todo momento

Mira como se abre el ojo
Húmedo
Verde
Girando se va abriendo

Tu también naciste con ese ojo
pero no en tu rostro
Sino en todo tu cuerpo

¡Danzando allí está!

Tus huellas se iluminan
Con todo lo que tocas

espirales se forman en el agua
espirales de sangre
espirales de savia

Prayer

*Cross the yellow palms that breathe at all
times*

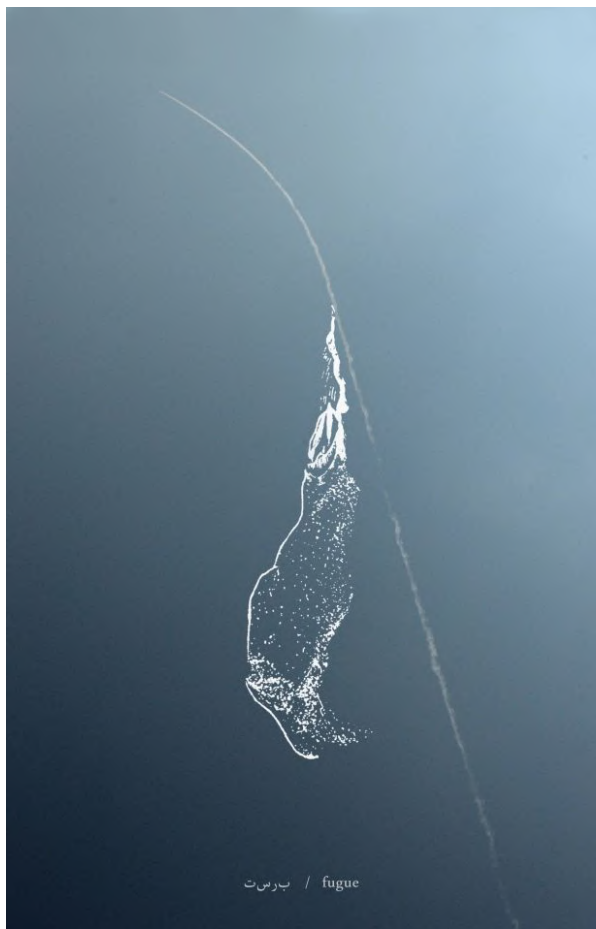
*See how the eye opens
Damp
Green
Turning it opens*

*You were also born with the eye
it runs through your body*

Dancing there it is!

*Your fingerprints light up
with everything you touch*

*spirals form in the water
blood spirals
sap spirals*



پرست / fugue

Invocación

Hay un sonido en los cuerpos de agua al
atardecer

Aparece en los huecos de nuestras manos,
atraviesa los ojos y desde la garganta es
arrojado como fuego.

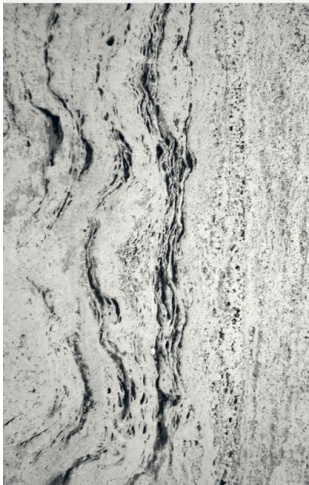
Invoquemos a la lluvia
y la tierra beberá salvajemente

Invocation

There is a sound in the wetlands at sunset

*It appears in the hollows of our hands,
pierces the eyes and is thrown like fire from
the throat.*

*Let's invoke the rain
and the earth will drink wildly*



Voz

El cielo y la tierra son diafragmas
nosotros su aire

El cielo y la tierra son diafragmas
nosotros sus ojos

nosotros su voz

Voice

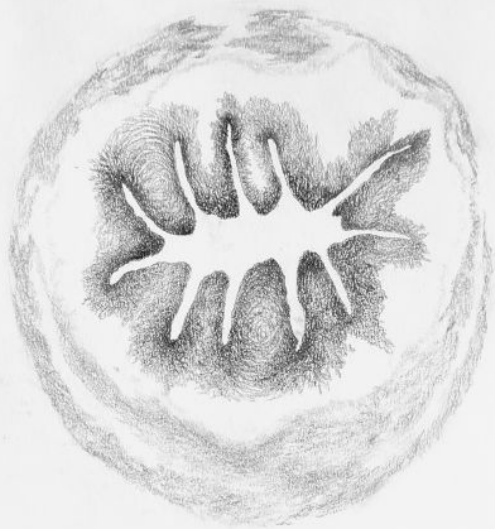
*The sky and the earth are diaphragms
we are their air*

*the sky and earth are diaphragms
we are their eyes*

we are their voice

Escuchar
Listen





El espíritu de un niño

I

El espíritu de un niño llega a la casa
se arremolina como el fuego
entra por las ventanas

II

Una enorme ave respira agitada,
su gran sombra y tres plumas

III

La humedad se apodera de las paredes
El vaho de una persona frente al espejo

IV

A la mañana siguiente los niños no despiertan
Pero sus voces se escuchan en la lluvia

The spirit of a child

I

*The spirit of a child comes to the house
swirls as fire
enters through the windows*

II

*A huge bird breathes agitated,
his great shadow and three feathers*

III

*Moisture takes over the walls
The mist of a person in front of the mirror*

IV

*The next morning the children do not wake up
their voices are heard in the rain*

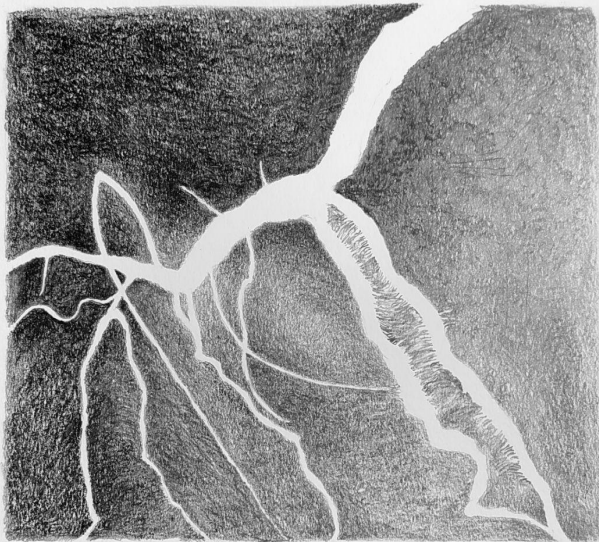
Escuchar
Listen



En el bosque

In the woods

¿No que tanta la primera luz de la mañana?
sin que una color entre las cosas



Caminos de ceniza

I

Hubo árboles
luego habrá bosque

donde tu cuerpo ha marcado su peso
volverá otro exacto a él.

Ash roads

I

*There were trees
then there will be a forest*

*where your body has marked its weight
will return another same body.*



II

hay un bosque interior
envuelto de ceniza y silencio

A la menor provocación,
la arena se juntará en tus manos
en forma de un ave.

II

A silent forest dwells within you

*At the slightest provocation,
the sand will gather in your hands
like a bird.*



Beber de la tierra

Elige un árbol
mueve tu cuerpo lentamente
siguiendo la dirección de las ramas

Llega hasta las raíces e imagina cómo
beben de la tierra.

Drink from the earth

*Choose a tree
move your body slowly following the
branches forms*

*Get to the roots and imagine how they
drink from the earth.*



La costa

descalzo
en un día soleado

camina hasta que tu pisada comience a
susurrar sobre la arena

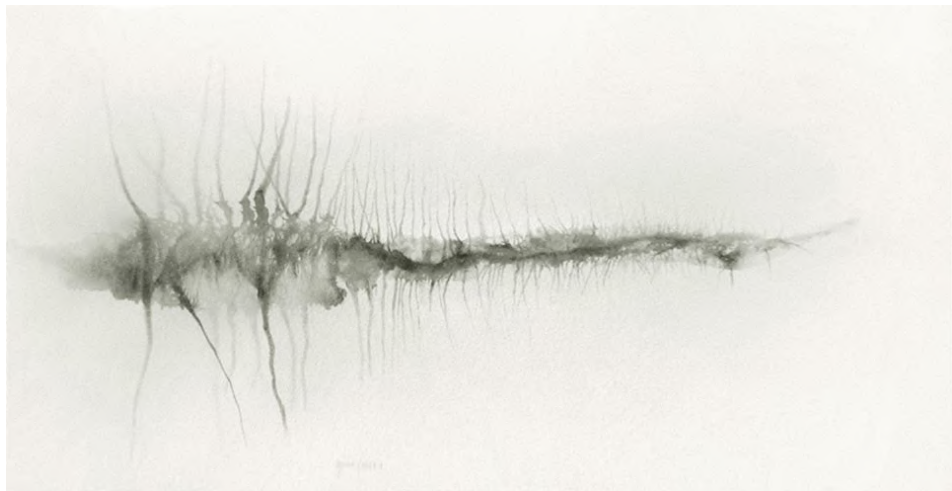
Intenta regresar por el mismo camino
sigue la huella de tus pasos.

The sea coast

*barefoot
on a sunny day*

*walk until your footstep begins to
whisper on the sand*

*Try to return the same way
follow the trace of your steps.*



Un corazón

Coloca tu oído en la espalda de otra persona y escucha atentamente.

Ambas personas:

- A) dibuja en el aire el ritmo de su corazón.
- B) pronuncia con tu voz el ritmo de su corazón.

Cuando sus ritmos sean iguales observen por largo rato, luego deténganse súbitamente.

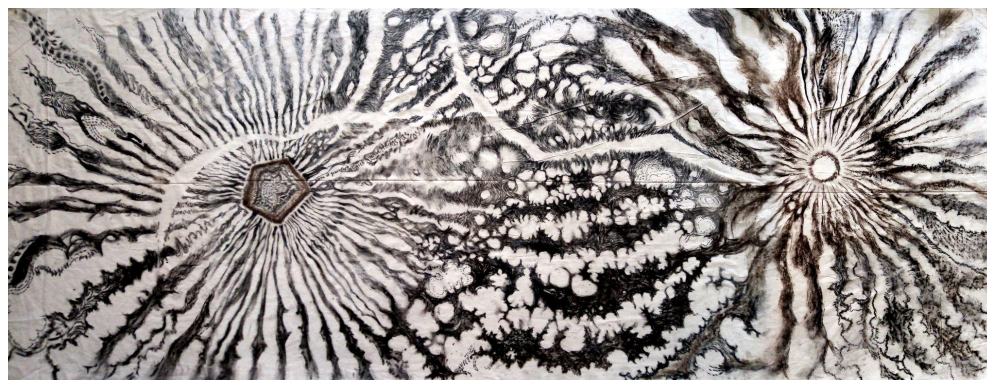
A heart

Place your ear on someone else's back and listen carefully.

Both people:

- A) Draws the rhythm of her/his heart in the air.*
- B) Pronounce with your voice the rhythm of her/his heart.*

When your rhythms are the same, watch for a long time, then stop suddenly.



El gran incendio

Los cerros del sur
 brote de granada
 las cenizas entrando en mi nariz
 la ternura de un pequeño gorrión
 un gigantesco árbol de huanacastle

Todos somos consumidos por el fuego

Luz nocturna que nos obligas a recordar
 también nos obligas a abandonar

The great fire

The southern hills
pomegranate sprout
the ashes entering my nose
the tenderness of a little sparrow
A gigantic Huanacastle tree

We are all consumed by fire

Night light that you force us to remember
you also force us to abandon



مداليج للعاري

proluis

Telaraña luminosa

La voz está sostenida por el movimiento coordinado
de tus manos con tu respiración.

Sin embargo esta voz nace de tu corazón
y se expande por todo tu cuerpo como una telaraña
de fuego.

El fuego es sostenido por el movimiento coordinado
de tus manos con tu respiración.

La voz se apagará cuando no haya quien la escuche.
El fuego consumirá la Tierra cuando no haya quien la
escuche.

Luminous cobweb

*The voice is supported by the coordinated movement
of your hands with your breathing.*

*However, this voice is born from your heart
and spreads throughout your body like a fire cobweb.*

*The fire is sustained by the coordinated movement of
your hands with your breath.*

*The voice will turn off when no one is listening.
Fire will consume the Earth when there is no one to
listen.*

Mi huella sobre el agua. Meditaciones de movimiento, dibujo y voz.

Se publicó digitalmente en el mes de noviembre de 2021 en el sitio
<https://uryanlozano.com/> en la Ciudad de México.



CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA

SISTEMA DE APOYOS
A LA CREACIÓN Y
PROYECTOS CULTURALES

