

# D O B L E V I V A

L l e g a r , c a e r , l e v a n t a r s e

## SEMANA SANTA 2022

Tradición y pasión volverán este abril a las calles de nuestro país.

## ¿JUEGAN LOS ADULTOS?


Asociamos el juego a la infancia pero en adultos puede aportar beneficios.

## EL CASTILLO ENCANTADO

Nos vamos a Trigueros del Valle para descubrir un castillo diferente.



**MÁS QUE UNA SEMANA**



**"DA LO QUE  
TIENES PARA  
QUE MEREZCAS  
RECIBIR LO  
QUE TE FALTA."**

**(SAN AGUSTÍN DE HIPONA)**

**FRASES  
PARA  
PENSAR**

## **SAN AGUSTÍN DE HIPONA**

Escritor, filósofo y teólogo.

Vivió entre los años 354 y 430.

Reflexionó sobre el tiempo y la eternidad.

Entiende razón y fe como complementarias.

## SUMARIO

### MÁS QUE UNA SEMANA

# 7

La semana más pasional  
del calendario

# 24

El tronar de los  
tambores de Hellín

# 35

Una propuesta para  
ir al cine

# 37

Una propuesta para  
ir de concierto

# 38

Vamos de exposición  
fotográfica

# 39

El mundo encantado  
de Castilla y León

# 50

Vive el Día Nacional  
de las Vías Verdes

# 55

A la rica torrija  
de anís

4 El Diván  
5 Preguntamos  
y Respondéis  
7 Semana Santa

24 Viajes, excursiones,  
rutas...  
35 De Cine  
37 En concierto  
38 Cultura Viva

39 Planes con niños  
41 Psicología Práctica  
43 Espacio Creativo  
45 Tallerízate

47 Salud  
50 Equipo Deportivo  
52 Motor

54 Misterios y leyendas  
55 Recetas  
58 Agenda  
59 Cierre

ABRIL 2.022  
[www.dobleviva.es](http://www.dobleviva.es)

En DOBLE VIVA tenemos incorporada la función botón. Pulsando en ellos ampliarás la experiencia con más contenidos e información. Algunos enlaces dirigen a páginas o redes sociales externas a DOBLE VIVA de las que no nos hacemos responsables.



¡Hemos estrenado web! A partir de ahora puedes seguirnos y estar al día de los contenidos también en la página [www.dobleviva.es](http://www.dobleviva.es). ¡Te esperamos!

# *Identidades*

## ROBADAS Y PERDIDAS

Hace unos años, allá por el 2018 y en un centro deportivo de cuyo nombre no quiero acordarme, un sujeto se dedicó a robar en los vestuarios mientras disputábamos un partido. Carteras, móviles y llaves fueron su botín.

Inmediatamente se denunció el hecho y cuando ya parecía quedar lejano, el verano pasado un mail que al principio consideré el típico de fraude (pero menos mal que revisé) me alertaba del uso de mi DNI tratando de hacer una compra a plazos. Inmediatamente volví a comisaría para denunciar el hecho pero a día de hoy, pocas novedades al respecto.

Tuve la "suerte" de enterarme porque la entidad a través de la que querían financiar su pedido había sido la misma con la que pagué la compra de mi coche. Por eso enviaron información a mi correo y entre otras cosas tuve conocimiento de que habían hecho unas nóminas para tratar de completar el pago de compra.

Posiblemente haya pasado en otros establecimientos y no descarto recibir nuevos avisos más adelante, pero desde ese momento he intentado minimizar aún más la publicación o cesión de datos personales, aunque creo que sirve de poco o nada; el delincuente siempre va por delante y muchos conocen la ley tan bien que saben hasta dónde pueden llegar sin tener el más mínimo problema.

Esta situación, además de preocupación e indefensión, a uno le genera muchas preguntas y dudas con la legislación vigente. Porque hay cuestiones que son muy difíciles de entender, como ocurre con el tema de la ocupación.

No entrando en ese debate, en mi caso la identidad ha tratado de ser robada. Pero si pienso en aquellos desplazados por las guerras veo que a ellos directamente se les está quitando la identidad, borrando en segundos todo lo que han vivido hasta ahora. Y si me cuesta imaginar la ocupación de una casa, no le cuento lo que pienso de ocupar un país.



# P R E G U N T A M O S

El 20 de abril la mascarilla dejará de ser obligatoria en interiores (con excepciones).  
¿Cómo actuarás respecto a esta medida?



- A | No la llevaré en interiores.**
- B | La llevaré o no según considere.**
- C | La seguiré llevando de momento.**

Para participar

**PINCHA AQUÍ**

# Y RESPONDÉIS

¿Crees que la actual guerra puede acabar en una nueva Guerra Mundial?

(Encuesta con 622 votos en @DobleViva)



48,2% | SÍ

51,8% | NO

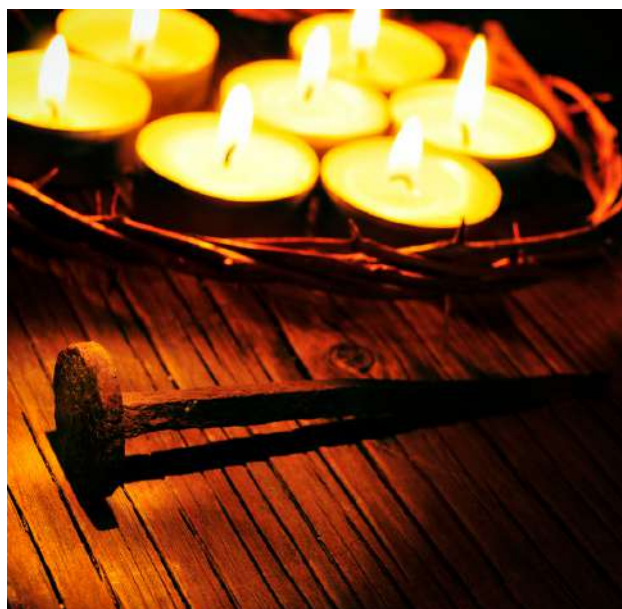
REVISTA  
**DV**  
DOBLE VIVA



## SEMANA SANTA: TRADICIÓN Y PASIÓN

La Semana Santa es uno de los momentos con más tradición dentro de nuestro calendario. Durante esos días en las calles de nuestro país convergen religión, cultura e historia en celebraciones que traspasan el ámbito creyente hasta haberse convertido en Celebraciones de Interés Turístico Nacional e Internacional. Después de unos años marcados por la pandemia, este 2022 la Semana Santa vuelve a la calle.

# EL ORIGEN DE LA SEMANA SANTA



La Semana Santa es una celebración cristiana que conmemora los últimos días de la vida de Jesús. Comienza en el Domingo de Ramos y termina en el Domingo de Resurrección.

Estas fechas que marcan de forma tan significativa nuestro calendario vienen definidas por la primera luna llena que se produce tras el equinoccio de primavera. Por eso cada año van variando de fecha (siempre entre el 22 de marzo y el 25 de abril).



Esto es así desde el año 325, cuando en el Concilio de Nicea I se establecen unas normas para la celebración de la Pascua de Resurrección.

En nuestro país, durante la Baja Edad Media comienzan las primeras agrupaciones de cristianos en torno a un santo, generalmente compuestas por personas que compartían un mismo oficio o del mismo estrato social de la época.

Dadas las difíciles condiciones de ese contexto, estas agrupaciones aportaban fortaleza, seguridad y confianza frente a las epidemias, las guerras, problemas de las cosechas... En esos primeros momentos no hay documentos que hablen todavía de procesiones.





# EVOLUCIÓN DE LA SEMANA SANTA EN ESPAÑA

Con la peste negra que arrasó gran parte de la población en el S. XIV se produce un cambio de mentalidad en el ámbito religioso. Este hecho se interpreta como un castigo divino, el pensamiento se vuelve más oscuro y el sentir y festejar cristiano pasa de ser gozoso a coger un carácter doloroso.

La muerte se convierte en el centro del día a día y eso deriva en que surjan muchas cofradías flagelantes y también en un aumento de las representaciones litúrgicas que inciden más en los momentos del sufrimiento de la Pasión.

En el S. XVI es cuando parecen comenzar las primeras procesiones, cuando las cofradías se organizan en torno a reliquias, siendo muy apreciadas dentro de éstas aquellas que se atribuían a momentos de la Pasión.

Tan valoradas eran estas reliquias que hubo gran movimiento de todo tipo de objetos durante este período histórico, resultando difícil saber el origen real de algunas reliquias veneradas hoy en día.

Antes, a mediados del S. XV y tras volver de Tierra Santa, el Beato Álvaro de Córdoba había realizado el primer Vía Crucis de la historia, extendiéndose este modelo de penitencia pronto por Europa.

Volviendo al S. XVI, tras el cuestionamiento de Martín Lutero al Papa y a la Iglesia, la reforma protestante cogió relevancia en Europa. Frente a ello, encontramos las primeras procesiones con imágenes. Entre finales del S. XVI y principios del S. XVII se realizan algunas de las tallas más conocidas de la actual Semana Santa.



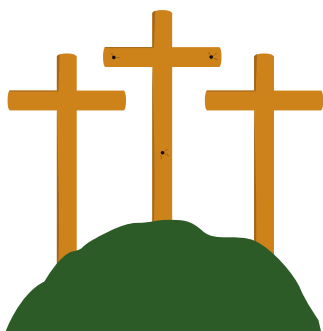
# HACIA LA ACTUAL SEMANA SANTA

Los conflictos relacionados con lo religioso continuaron desde el S. XVII hasta la actualidad.

La relación Estado-Iglesia comenzaba una nueva etapa y movimientos contrarios a la Iglesia y la religión iban en aumento.

La invasión francesa de España supone una de las primeras pérdidas de patrimonio sacro de la Edad Contemporánea. Se saquean y destruyen muchos templos y monasterios.

Después, las desamortizaciones que exprobiaban de forma forzosa bienes y tierras de la Iglesia y órdenes religiosas conllevaron de nuevo una importante pérdida de patrimonio religioso y cultural.



La II República fue el último gran momento de destrucción: grupos anticlericales asaltaron y destruyeron numerosos templos, eliminando importantes elementos de valor patrimonial y cultural.

Este período supuso un paréntesis en la creación de nuevas Hermandades y Cofradías que retomaron su desarrollo tras la Guerra Civil, teniendo un nuevo repunte entre los años 80 y 90.

España venía desde la década de los 60 abriéndose al turismo y despertando la curiosidad de muchos visitantes. La Semana Santa atrajo pronto la atención de estos turistas y en 1980 son declaradas de Interés Turístico Internacional las Semanas Santas de Sevilla, Valladolid, Málaga y Cuenca y en 1986 la de Zamora.

A partir de la primera década del 2000, otras ciudades se han ido incorporando a este listado.

# LA SEMANA SANTA EN EL MUNDO

La Semana Santa de nuestro país tiene celebraciones muy destacadas, pero no son las únicas tradiciones en el mundo.

En diferentes países encontramos también expresiones y festejos durante esta época.

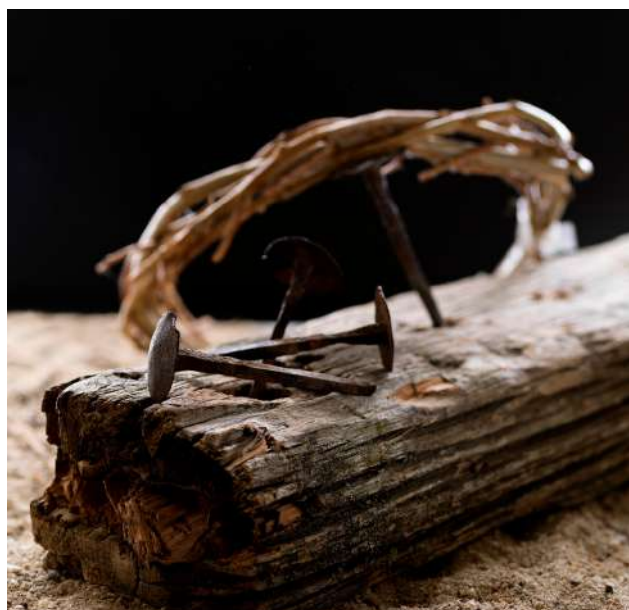
En Italia la tradición es bastante parecida, destacando los "viacrucis".

En Israel, la eucaristía en el Santo Sepulcro y la meditación en el huerto de Getsemaní son dos momentos solemnes.

En Perú, la Semana Santa de Ayacucho es una expresión de fe y sincretismo religioso y en Colombia destaca la Semana Santa de Popayán, declarada Patrimonio Cultural e Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO.

En México se recoge la tradición de quemar el Domingo de Resurrección muñecos que representan a Judas, pero que los caracterizan como personas conocidas. (En Tielmes, un municipio de la Comunidad de Madrid, tienen la misma tradición: sobre un palo de madera colocan una cabeza caracterizada como algún nefasto personaje de actualidad en el año en curso.)

Y en Filipinas, algunas personas se crucifican con clavos de acero emulando a Jesús.





LA SEMANA SANTA CONTADA

# DESDE DENTRO

Cofradías y Hermandades son el alma de estos días. Durante todo el año organizan y preparan diferentes eventos que, cuando llega Semana Santa, alcanzan el momento máximo de expresión aunando sentimiento y tradición. Son uno de los elementos más importantes que, además de realizar estos actos, recogen la historia y mantienen viva la tradición, logrando que la Semana Santa de nuestro país sea tan relevante y destacada a nivel internacional.

## HERMANDAD SACRAMENTAL TRES CAIDAS Y ESPERANZA DE MADRID

Cuando hablamos de la Semana Santa y todo lo que la rodea, pensamos siempre en una tradición con muchos años de historia. Curiosamente, ustedes son una Hermandad bastante reciente. ¿Cómo surge la Hermandad y cuáles son los propósitos iniciales?

Creada a finales del mes de agosto de 2015, tras una reunión de siete amigos y partiendo de una idea de quien te escribe, primer Hermano Mayor y Fundador.

La principal finalidad de la Hdad. es el fomento del culto y la práctica de la caridad para los más necesitados, y si además podemos hacer una Semana Santa importante para mi ciudad de Madrid, propósito cumplido.

Este año (si no hay contratiempos) la Semana Santa volverá a las calles de nuestro país. ¿Qué supone poder volver a recuperar las celebraciones con casi total normalidad? ¿Había ganas?



Lo primero que supone, es la vuelta a la antigua normalidad. También será muy emocionante poder volver a ver la emoción y el entusiasmo de la gente.

A la segunda pregunta te contesto con dos frases que utilizamos en la Hermandad:

- Fe y Esperanza.
- Cuando el Corazón pide Paso.



El Miércoles Santo estarán en las calles de Madrid pasando por zonas emblemáticas de la capital. ¿Hay puntos del recorrido que recomienden especialmente a los asistentes?

La salida y llegada son impresionantes por la dureza que tienen, al tener que realizarse de rodillas. Otro momento es la llegada a nuestra estación de penitencia por la emoción y cariño con el que nos recibe nuestro vecino, Jesús el Pobre.

Este año pasaremos por la Plaza Mayor, que debe ser el momento más importante. Otro momento muy emotivo es la entrada en la Calle Zaragoza y posterior salida en la calle de la Fresa.

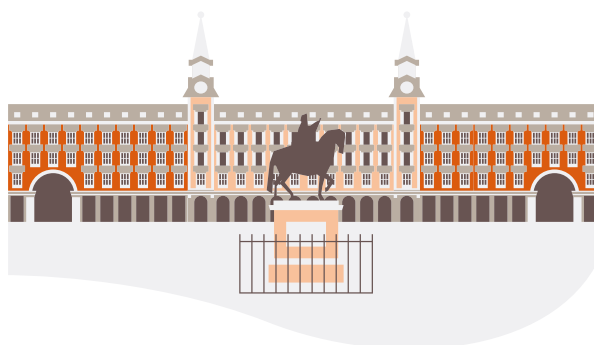
Viendo las imágenes, es inevitable pensar en los costaleros. ¿Cuántas personas cargan las imágenes y cómo se preparan para ello?

La Hermandad tiene una cuadrilla de 50 costaleros y van 32 debajo de las trabajaderas.

Ensayan los domingos por la tarde por en las calles de nuestro barrio de La Latina.

Respecto a los jóvenes y las nuevas generaciones, ¿se interesan por este tipo de actividades y propuestas? ¿Hay vocación cofrade?

Sí, todos participan: unos dentro de la priestia, en la banda o el Coro, y con la mayoría de edad algunos terminan siendo los pies del Señor.





La Semana Santa tiene también un punto de interés turístico. ¿Creen que esos días tienen impacto en la ciudad de Madrid? Sí, desde luego el impacto cada día es mayor, las Hermandades cuidamos este aspecto para que la ciudad de Madrid tenga su sitio cuando se hable de Semana Santa.

Antes de despedirnos, nos gustaría preguntarles si realizan otras actividades en torno a la Semana Santa (conciertos, exposiciones, actos...).

Realizamos conciertos, convivencias de Hermandad, Cruz de Mayo. Nuestro Coro ya sale a cantar a eventos de otras Hermandades.

Julio, muchas gracias por tu disponibilidad y aportación en este número.

En nombre de la Hermandad que represento, muchas gracias  
Un saludo.



(Hdad. Tres Caídas)

# MIÉRCOLES SANTO 2022



*Hermandad Sacramental Santísimo Cristo de las Tres Caídas,  
Nuestra Señora de la Esperanza de Madrid  
y San Juan Evagelista.*

RECORRIDO: Salida (20:45) Plaza de San Andrés, Calle del Almendro, Calle del Pretil de Santisteban, Calle del Nuncio (Estacion de Penitencia Iglesia de San Pedro el Viejo) (22:15), Calle del Nuncio, Plaza de Puerta Cerrada, Calle Gómez de Mora, Plaza Conde de Barajas, Calle Maestro de la Villa, Calle Cuchilleros, Cava de San Miguel, Calle de Ciudad Rodrigo, Plaza Mayor, Calle la Sa, Calle Postas, Calle Zaragoza, Calle la Fresa, Plaza de las Provincias, Calle del Salvador, Calle Lechuga, Calle Imperial, Calle Toledo, Calle Latoneros, Plaza de Puerta Cerrada, Calle de la Cava Baja, Plaza del Humilladero, Plaza de San Andrés. Entrada (1:30).



# JUNTA DE COFRADÍAS DE SEMANA SANTA DE VALLADOLID

Si no hay contratiempos este año, parece que podremos volver a tener la Semana Santa en las calles de nuestro país. ¿Cómo son las sensaciones de poder volver a recuperar las celebraciones con casi total normalidad? ¿Había ganas?

Es complicado el poder manifestar con palabras todos los sentimientos que ahora mismo bullen en el interior del corazón de cada uno de nosotros. Han sido dos años muy duros, en todos los aspectos, rodeados de incertidumbre, pesar, miedo y rabia contenida por todo lo que estaba aconteciendo a nuestro alrededor, tocándonos tan de cerca en cada aspecto de nuestra vida.



En lo concerniente a nuestra vida cofrade, el no poder manifestar tu fe en la calle con tus hermanos y tus Sagrados Titulares, ha puesto a prueba nuestra fuerza y unión como familia católica, con la esperanza de que pronto podríamos volver a pisar las calles para acompañar a Cristo en su Pasión, Muerte y Resurrección, y la confianza ciega en él para que todos se solucionase.

En el fondo aún hay algo de temor a que “suceda algo” y no podamos celebrar nuestra Semana Santa como deseamos y se merece, pero la fe y la esperanza, que nunca hemos perdido, es la que nos ilumina para no perder nunca la ilusión.

¿A cuándo se remonta el origen de la Semana Santa de Valladolid y cómo eran las primeras procesiones?

La Semana Santa vallisoletana tiene sus orígenes en el siglo XV con la fundación de la Cofradía de la Vera-Cruz en el seno del convento de San Francisco, que se encontraba situado en la Plaza del Mercado, actualmente nuestra Plaza Mayor.

Desconocemos la fecha exacta debido a un incendio que sufrió esta cofradía en su iglesia penitencial en 1806 y que destruyó todos sus archivos. Gracias a la existencia de un documento que se conserva en el Archivo Municipal de Valladolid y en el que la Cofradía de la Vera-Cruz formula una petición al Ayuntamiento solicitando un solar para construir un humilladero, fechado en 1498, podemos situar a esta cofradía plenamente activa en este siglo.



A lo largo del siglo XVI nacerían en Valladolid el resto de cofradías penitenciales: la de la Sagrada Pasión, cuya principal función era la de recoger a aquellos que morían en las cercanías de la ciudad o ahogados en el río. También pedían limosna para aquellos que iban a ser ejecutados por la justicia y los asistían en su última noche. Las Angustias se ocupaba de recoger y curar a enfermos. La Piedad, conocida en sus orígenes como Cofradía de los “Xinoveses”, estuvo en un primer momento compuesta por banqueros y asentistas cercanos a la corte de Carlos I. Durante un tiempo estuvo unida a las Angustias, iniciando su camino en solitario más adelante. Gestionaba un hospital de convalecientes donde los pobres eran socorridos.

Jesús Nazareno fue la última cofradía penitencial en ser fundada en el seno de la orden de San Agustín, bajo el auspicio del primer obispo de Valladolid, Bartolomé de las Plazas, y que establecía en su Regla y Constitución a sus cofrades la obligación de seguir fieles a Jesús con la Cruz a cuestas.

Hasta la reorganización de las procesiones en el S. XX, cada Penitencial tenía su procesión propia y no asistía a la de los demás. Así Vera-Cruz y Pasión, procesionaban en la tarde del Jueves Santo, mientras que Angustias y Piedad lo hacían en la del Viernes Santo. Los Nazarenos lo hacían en la madrugada del Viernes Santo.

La Semana Santa Vallisoletana, tal y como la conocemos hoy, corresponde a la iniciativa del Arzobispo Gandásegui en 1923, quien impulsó la recuperación de los pasos, su restauración y la creación de nuevas Cofradías que

los alumbrasen procesionalmente y los diesen culto.

Actualmente la Semana Santa vallisoletana está formada por 20 cofradías que desarrollan diferentes actos de culto a lo largo del año y procesionan a sus imágenes titulares en los días comprendidos entre el Viernes de Dolores y el Domingo de Resurrección.

La Junta de Cofradías de Valladolid se remonta a mediados del siglo pasado. ¿En qué año se funda y cuál era su propósito inicial?

En el mes de marzo de 1.946 las Cofradías de Semana Santa de Valladolid acuerdan la formación de una "JUNTA PARA EL FOMENTO DE LA SEMANA SANTA" y aprueban un Reglamento fundacional, que posteriormente fue sometido a la consideración del Excmo. y Rvdmo. Sr. Arzobispo, quien por decreto de 27 de marzo del mismo año, autorizó la creación de la Junta y aprobó su Reglamento.

En 1955 se cambió el nombre a Junta de Semana Santa y finalmente tras la reforma sufrida en 1992 de sus estatutos, pasó a denominarse Junta de Cofradías de Semana Santa.

Tal y como recogía su nombre, el propósito inicial no era otro que desarrollar labores e iniciativas de publicación y publicidad de los actos y procesiones de la Semana Santa, canalizando además las subvenciones que se destinaban para su promoción.



(Archivo JCSSVA, Miguel A. Hernández)

## ¿Y cuáles son sus objetivos y funciones actuales?

Actualmente la Junta de Cofradías se encarga de la coordinación de las necesidades que tienen las distintas cofradías para realizar sus actos procesionales y trasladarlas a los distintos estamentos oficiales. Durante las procesiones se encarga de solucionar las diferentes incidencias que puedan surgir durante el desarrollo de las mismas y dar apoyo a cualquier demanda que hagan las propias cofradías, además de coordinar horarios, posibles cruces entre procesiones, etc.

Otro de nuestras funciones más importantes es la de la difusión de la Semana Santa vallisoletana por todo el mundo mediante publicaciones, envíos de cartelería, presentaciones, pregones, etc.

Los jóvenes y las nuevas generaciones, ¿se interesan por este tipo de actividades y propuestas? ¿Hay vocación cofrade?

Los niños y niñas pequeños son a los que más le gusta la Semana Santa y se apuntan a las distintas cofradías de la ciudad, ya que tienen amigos y compañeros del colegio que son cofrades, y eso crea mucha vinculación. También es muy importante la tradición familiar, pues el pertenecer a una cofradía, en muchos casos, pasa de padres a hijos, siendo un orgullo para ellos el preservar el legado histórico y emocional de sus antepasados. Sí, Valladolid es una ciudad con vocación cofrade, pero no podemos “dormirnos en los laureles”, pues estos años de pandemia han aletargado el espíritu cofrade en mucha gente y hemos de trabajar para recuperar a todos ellos, que vuelvan a ilusionarse con su Semana Santa.

La Semana Santa de Valladolid es considerada de Interés Turístico Internacional. ¿Qué supone esto para la ciudad y la provincia?

Primero es motivo de orgullo para todos nosotros. Y te supone una mayor promoción turística, que reciba más visitas de personas que vienen a ver los desfiles procesionales y los monumentos de la ciudad, ya que se publicita fuera de nuestra ciudad a través de ferias como INTUR Y FITUR. Es una “etiqueta” de prestigio, de identidad, que se refuerza con la oferta artística, cultural y gastronómica que ofrece Valladolid. Arte, silencio, fe, penitencia... pero también una ciudad acogedora y con mucho que ofrecer.





(Fotografías de Archivo JCSSVA,  
Miguel A. Hernández)

Antes de despedirnos, nos gustaría preguntarles si realizan otras actividades en torno a la Semana Santa (conciertos, exposiciones, actos...).

La Junta de Cofradías trabaja todo el año (sólo paramos los meses de verano), aunque cuando más activos estamos es durante la cuaresma y hasta que acaba la Semana Santa. Se realizan exposiciones artísticas y culturales, presencia constante en RRSS, publicaciones de numerosos libros, conciertos, presentaciones por toda España, concursos, actividades en colegios, cultos litúrgicos, etc. Somos una entidad muy activa, con muchos frentes abiertos, y siempre dispuestos a hacer todo lo posible por engrandecer nuestra Semana de Pasión.

Muchas gracias por su participación en este número. Un saludo y nos vemos en Valladolid.

Web: [www.jcssva.org](http://www.jcssva.org)

Facebook: [@JCSSVA](https://www.facebook.com/JCSSVA)

Twitter: [@jcssvall](https://twitter.com/jcssvall)

# SEMANA SANTA 2022

*pura maravilla de arte*

## Valladolid



VIAJE, EXCURSIONES, RUTAS...

# TAMBORADAS DE HELLÍN

**ESTE MES PROPONEMOS  
UN ACONTECIMIENTO QUE  
ES PATRIMONIO CULTURAL  
DE LA HUMANIDAD**

---

Las Tamboradas de la Semana Santa de Hellín es un evento que congrega en cada una de sus cuatro Tamboradas, entre 15.000 y 20,000 tamboriler@s y que cuenta con la declaración desde 2007 de Fiesta de Interés Turístico Internacional; y desde 2018 como Patrimonio Cultural de la Humanidad por la UNESCO.

Para conocer más de las Tamboradas, la Asociación de Peñas de Tamborileros de Semana Santa de Hellín nos cuenta su origen, detalles sobre ellas como la indumentaria de los tamborileros y, por supuesto, sobre el auténtico protagonista: el tambor.





## ASOCIACIÓN DE PEÑAS DE TAMBORILEROS DE SEMANA SANTA DE HELLÍN

### ORÍGENES DE LAS TAMBORADAS DE HELLÍN

Reconocida como costumbre heredada a través de siglos, la de “tocar el tambor” conmemorando la Pasión de Cristo, los hellineros y hellineras de más edad recuerdan esta tradición (mitad religiosa, mitad profana) de la “Tamborada” como una celebración inmemorial, que se sitúa hoy en el tiempo precediendo a los más antiguos desfiles procesionales de la actual Semana Santa de Hellín.

Los orígenes de la Tamborada de Hellín se remontan a la celebración de los primeros desfiles penitenciales de mediados del siglo XVIII. Documentada está la celebración de las procesiones barrocas (concretamente la de Los Azotes, en 1750), en la que se destaca que a la cabeza formaban “dos grandes hileras de nazarenos tocando tambores”.



Los “nazarenos con tambor” continuaron a la cabeza de éstas, hasta que se produjo su escisión definitiva en 1876, a causa de su indisciplina y crecimiento espectacular. Ante las protestas del clero (que ya lo había hecho también en 1859), el Ayuntamiento prohibió su participación en las procesiones.

Ello llevó a que la Tamborada de Hellín se configurara en la forma y manera en que hoy la conocemos, tocando los tamborileros el tambor libremente por las principales calles del centro de la ciudad.

En la actualidad se trata de un rito en el que impera la participación, la integración, la convivencia y la hospitalidad, entre los más de 20.000 tamborileros y tamborileras que redoblan en la mayor parte de las cuatro tamboradas que se celebran; bien de manera individual, o formando peñas o grupos, sin distinción de edad, sexo o condición.

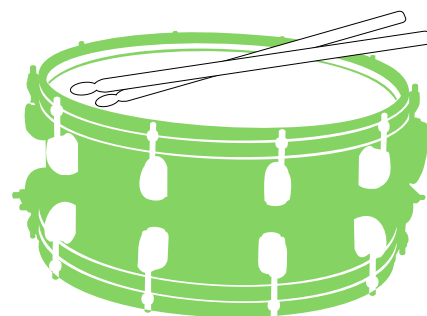
Las tamboradas se desarrollan con el incesante y ensordecedor estruendo de los miles de tambores, pudiéndose también apreciar “exhibiciones” de redobles, sanos “piques” entre peñas por imponer su “toque” y agudos sonos de “clarines” y “cornetas”.

## LAS TAMBORADAS DE HELLÍN

### 1) TAMBORADA ESCOLAR Y TAMBORADA DE VIERNES DE DOLORES:

En la tarde de ese día se celebra la TAMBORADA ESCOLAR en la que participan más de 3.000 niños de Hellín y pedanías.

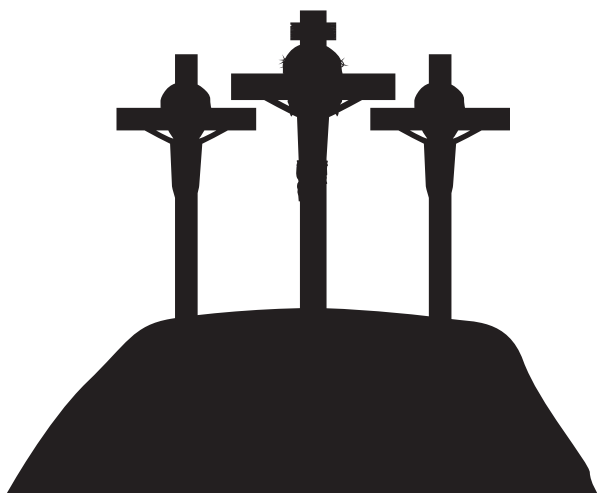
Tras el Vía Crucis de las Antorchas (sobre las 23 h.) y desprovistos de la típica túnica negra, se celebra la TAMBORADA DE VIERNES DE DOLORES. Miles de tamborileros redoblan hasta el amanecer. Es tradicional la visita de los tamborileros al Cristo Yacente y la Dolorosa, que se veneran en la Ermita del Calvario.



## 2) TAMBORADA DE MIERCOLES SANTO:

Una de las dos más típicas que se celebran. Comienza a las 15 h. Transcurre por las calles Rabal, Plaza de la Iglesia, Benito Toboso, Sol, Jardín Martínez Parras y adyacentes (visitándose también el casco antiguo).

Sin duda, a fecha de hoy, es la más multitudinaria, superándose los 20.000 tamborileros. Momento especial es el paso del Cristo de Medinaceli y Los Azotes entre ellos, en su traslado desde la Parroquia de San Roque a la de la Asunción. Concluye esa misma noche, con la recogida de la Procesión de la Oración del Huerto.



## 3) TAMBORADA DE JUEVES SANTO:

La de más honda tradición. Comienza a las 24 h., coincidiendo con la recogida de la Procesión del Silencio. Transcurre por el mismo escenario que la de Miércoles Santo. Momentos especiales son: la degustación del típico “mojete” en la madrugada de Viernes Santo (antes en las viviendas y hoy día, en especial, en los locales de las peñas); la “Subida de Tamborileros al Calvario” por el Camino de las Columnas al amanecer, para recibir a la procesión en la explanada de la ermita; y la “Bajada de Tamborileros del Calvario” precediendo el desfile procesional hasta la Plaza de la Iglesia. Finaliza con la recogida de la Procesión del Calvario en la tarde de Viernes Santo.

## 4) TAMBORADA DE SÁBADO DE GLORIA:

Los orígenes de esta Tamborada se remontan a la década de los años 20 del pasado siglo, cuando se instauró durante la alcaldía de Juan Martínez Parras, que la dedicó especialmente a la participación de la mujer, que desde los años 80 se ha convertido en igualitaria en todas las tamboradas.

Comienza a las 24 h. del sábado. Su escenario inicial es el mismo que las del miércoles y el jueves. El acto más emotivo, tras la “Bajada de Tamborileros al Encuentro” en la mañana de Domingo de Resurrección, es el impresionante “Silencio del Encuentro”.

Miles de tamborileros enmudecen sus tambores, en el momento en que las imágenes de la Dolorosa y el Resucitado se sitúan, una frente a la otra, en el Recinto Ferial y se abre la tradicional “piña”, instante en el que los toques se reanudan, con un impresionante estallido de redobles.

A continuación los tamborileros realizan la “Subida del Encuentro”, precediendo a la procesión del mismo nombre, hasta la Plaza de la Iglesia. La tamborada concluye con la recogida de dicha procesión, ya en la tarde de este domingo.

En 2020 y 2021, con la llegada de la pandemia del Coronavirus y a causa del confinamiento, los tamborileros de Hellín redoblaron sus tambores desde sus balcones y terrazas.



(Fotografías: Asociación de Peñas de Tamborileros de Semana Santa de Hellín)

## LOS TAMBORILEROS:

El tamborilero y la tamborilera son los principales protagonistas de esta centenaria tradición. Su carácter participativo, integrador y colaborador con las propias tamboradas y la Semana Santa en su conjunto, ha contribuido a elevar a nuestra fiesta grande a altísimas cotas de popularidad, dentro y fuera de nuestra ciudad.

## LAS PEÑAS:

Las peñas de tamborileros, de tamborileras y mixtas (en su mayoría), supusieron una forma de organización surgida en la segunda mitad de los años setenta del pasado siglo, que transformó a los que, además de participar a título individual, lo hacían en grupos de familiares o de amigos de forma colectiva.

En la actualidad son cientos de peñas las que redoblan en nuestras tamboradas. La mayoría de ellas cuenta con un “local” o “sede” en la que se reponen fuerzas, se exalta esta tradición y

(Asociación de Peñas de Tamborileros de Semana Santa de Hellín)



las procesiones y se vive con intensidad la Cuaresma y Semana Santa, en especial. En muchos casos estos locales se convierten en verdaderos museos, tanto del aspecto religioso de esta fiesta, como del meramente lúdico y de todo lo hellinero en general.

## LA INDUMENTARIA:

La indumentaria más antigua del tamborilero o tamborilera se compone de túnica penitencial negra y capuz negro a la cabeza, que no cubre el rostro. También es tradicional anudar al cuello el capuz o (desde mediados del siglo XX) un pañuelo de color (mayoritariamente rojo). El atuendo se suele completar con otros elementos, como el emblema o escudo (de su peña o particular), el zurrón, la corneta o la bota.

## LA CRUCETA:

La cruceta es un báculo en forma de cruz de dos o tres travesaños, que es portada por un tamborilero (sin tambor) que encabeza las peñas o grupos, formando los demás tras ésta en hilera. Antiguamente eran muy sobrias y en la actualidad, muchas de ellas, están bellamente labradas.

## EL TAMBOR:

El tambor, casi en su totalidad artesanal, mayoritariamente artístico y en muchos casos verdaderas obras de orfebrería, se convierte en el elemento central alrededor del que gira toda la magia de esta tradición. Se compone de caja, parches de resonancia con aros de sujeción, bordones y tornillaje. El tambor antiguo tiene la caja de hojalata, parches de piel montados en aros de madera, bordones de tripa y tornillos de sujeción con tuercas (antiguamente también se tensaban las pieles con cordel). La piel utilizada desde tiempo inmemorial es de cabrito (cría de la cabra), preferentemente en edad de “chivo” o “chivato”.

La preparación de la piel es totalmente artesanal y consta de los siguientes procesos: remojado, pelado, refregado, recorte, remetido en los aros y emparchado. Gracias a este singular proceso se consigue que cada tambor tenga su “particular voz”. En la actualidad, el tambor, con la llegada de nuevos avances técnicos, es mayoritariamente elaborado con la caja de metal (también de aluminio, madera, etc.), los parches de resonancia de plástico, los tornillos niquelados, con tuercas tipo palometa y con dos juegos de bordones interiores bajo los dos parches y otro exterior en el de abajo, para los que se utiliza cuerda de guitarra. El tambor artístico enriquece su caja, aros y sobre todo su tornillaje con motivos y figuras fundamentalmente de la pasión de Cristo y exquisitos calados en las más variadas técnicas y materiales (madera, metacrilato, aluminio, niquelados, repujados, plata, oro, etc.).

Por todo ello, la tradicional artesanía del tambor hellinero convierte a centenares de estos instrumentos en verdaderas obras de arte, en las que se invierten miles de horas de trabajo, por lo que alcanzan valoraciones millonarias.

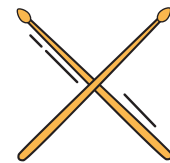
## LOS TOQUES:

Los toques y redobles más típicos que se interpretan de manera ininterrumpida son, entre otros: “Racataplá”, “Que me la han ‘tentao’ ”, “Como Rambla”, “Ha dicho mi madre que me dé ‘usté’ un pan”, “Milindrillo”, “La raspa”, “El tren”, toque de peñas y exhibiciones individuales de redobles.

## LA GASTRONOMÍA:

La gastronomía es otro aspecto importante: Las habas tiernas con bacalao en salazón, las “ ‘empanás’ ” y en especial el “mojete”, todo ello regado con buen vino de la tierra (en bota), son consumidos, en especial, en las madrugadas tamborileras.

El postre típico son los “‘panecicos’ dulces” y el más universal, los famosos “‘caramelicos’ de Hellín” y del “Congreso”.



## LA TAMBORADA NACIONAL (JORNADAS NACIONALES DE EXALTACIÓN DEL TAMBORA Y BOMBO).

La Tamborada Nacional o Jornadas Nacionales de Exaltación del Tambor y Bombo es otro evento que, a iniciativa de la Asociación de Cofradías y Hermandades, en 1986, se iniciaron en Hellín con carácter nacional. Hoy día son 22 localidades de nuestro país, que comparten la tradición del tambor, las que se reúnen anualmente. La Asociación de Peñas de Tamborileros de Semana Santa de Hellín viene organizando la representación hellinera en estas jornadas desde su fundación en 1988, habiendo organizado también la X (1995) y la XXV (2010) edición.

## PROCESIONES:

La Semana Santa de Hellín destaca también por sus magníficas procesiones y emotivos oficios religiosos, las impresionantes imágenes y grupos escultóricos (referente nacional de la imaginería del siglo XX), sus tronos y la solemnidad de sus bandas de cornetas y tambores y de música. Por todo ello, y por el carácter integrador y hospitalario de los hellineros, la “Tamborada de Hellín”, “La Ciudad del Tambor”, ha merecido, entre otras distinciones, las de: “Fiesta de Interés Turístico Nacional” en 1984, “Fiesta de Interés Turístico Internacional” en 2007, “Bien de Interés Cultural” en 2011 y “Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad” por la UNESCO en 2018.

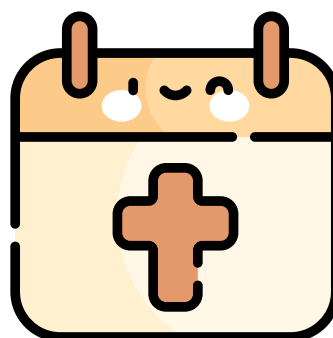
## LA ASOCIACIÓN DE PEÑAS DE TAMBORILEROS:

Los orígenes de la Asociación se remontan al 14 de febrero de 1988, cuando un grupo de quince peñas deciden fundar la Asociación de Peñas de Tamborileros de Semana Santa de Hellín.

Estas fueron: “Er’ Petroleo”, “Tradicional el Sastre”, “Los Uñicas”, “Santa Imposición”, “Los Pony’s”, “El Trago”, “Los de Siempre”, “Los Panecicos”, “EL Madero”, “Los Sereneles”, “Las Columnas”, “Otumba”, “La Pasión”, “Los Despeñados” y “Los Enanos”.

Los estatutos fueron firmados el 27 de julio de ese mismo año y fueron legalizados el 3 de agosto de 1.988 por el Gobierno Civil de Albacete.

A fecha de hoy, son más de un centenar las peñas que están integradas en ella, así como un buen número de tamborileros a título individual. Las actividades que se desarrollan son muchas y variadas.







(Fotografías: Asociación de Peñas de Tamborileros de Semana Santa de Hellín)



En cuanto a la promoción y divulgación podemos citar entre otras: La Escuela de Tamborileros, exhibiciones de toques y redobles, concursos y exposiciones de dibujo, pintura, escultura, poesía, redacción, fotografía, Tamborada Nacional - Jornadas Nacionales de Exaltación del Tambor y el Bombo, Trofeo Taurino, Tamborilero del Año y de Honor, la revista "Tambor", edición de libros, folletos, cartel anunciador de la Tamborada, participación en ferias regionales, nacionales e internacionales de artesanía y turismo (FITUR), congresos regionales y nacionales de Semana Santa, eventos culturales, como las capitales europeas de la cultura (Madrid, Salamanca,...), años Jubilares en Santiago de Compostela, en el Pilar en Zaragoza; exposiciones universales (EXPO 92 de Sevilla), Constitución de Cádiz, Festival Internacional de Almagro, Féstivales Internacionales de Folklore en Alicante y Valencia, Conciertos Urbanos en Cartagena, Murcia y Lórcá, y un largo etcétera. En la Cuaresma de 2021 se inaugura el Museo de la Semana Santa y Tamborada de Hellín (Rafael Sánchez Hortelano).

**SUSCRÍBETE**



ESTAMOS A UN CLICK

---

¡Suscríbete y recibe gratis  
DOBLE VIVA en tu mail!

Y ahora también estamos  
en [www.dobleviva.es](http://www.dobleviva.es) con  
más secciones y contenidos.

# CÓDIGO EMPERADOR

**Director:** Jorge Coira

**Reparto:** Luis Tosar, Alexandra Masangkay, Georgina Amorós...

Juan trabaja para los servicios secretos; con el fin de tener acceso al chalet de una pareja implicada en el tráfico de armas se acerca a Wendy, la asistenta filipina que vive en la casa y establece con ella una relación que se irá volviendo cada vez más compleja.

En paralelo, Juan realiza otros trabajos "no oficiales" para proteger los intereses de las élites más poderosas del país, que ahora han puesto sus ojos en Ángel González, un político aparentemente anodino cuyos trapos sucios deberá buscar o "inventar" con la ayuda de Marta, la hija de un reconocido actor.



INSPIRADA EN HECHOS REALES

LUIS  
TOSAR

C Ó D I G O  
EMPERADOR

¿QUÉ ES EL PODER?

DIRIGIDA POR  
JORGE COIRA

ALEXANDRA  
MASANGKAY

GEORGINA  
AMORÓS

DENIS  
GÓMEZ

LAURA  
DOMÍNGUEZ

A CONTRACORRIENTE FILMS presenta UNA PRODUCCIÓN DE VACA FILMS · PROYECTO EMPERADOR AIE · EN COLABORACIÓN CON PLAYTIME · CON LA PARTICIPACIÓN DE RTVE · NETFLIX · TELEVISIÓN DE GALICIA · CANAL+ · CINE+ · CON LA FINANCIACIÓN DEL GOBIERNO DE ESPAÑA - ICAA · CON LA PARTICIPACIÓN DEL ACADÉMICO XUNTA DE GALICIA · CON EL APOYO DEL PROGRAMA MEDIA · LUIS TOSAR · ALEXANDRA MASANGKAY · GEORGINA AMORÓS · DENIS GÓMEZ · LAURA DOMÍNGUEZ · MARÍA BOTTO · FRAN LABREU · CON LA COLABORACIÓN ESPECIAL DE MIGUEL HELLAN · SANTI PREGO · AARÓN PIPER · JESSICA MARÍA PORTO · SUSANA VEIRA · BEATRIZ ANTELO · CARLOS MOURIÑO · DIEGO STAUß · TASHMINA PRADERAS · MARÍA LIANO · SANDRA SÁNCHEZ · XAVY FONT · ELBA FERNÁNDEZ · MARTA BLASCO · PABLO ROSSO AEC · SEBASTIEN BEFFA · VALÉRY GUIBAL · FRANÇOIS YON · NICOLAS BRICAUD-ROBERT · EMMA LUSTRES · BORJA PEÑA · JORGE GUERRICACHEVARRÍA · DIRIGIDA POR JORGE COIRA



# REME

**¿Cuándo? Miércoles 20 de abril**

**¿Dónde? Sala El Sol (Madrid)**

Definir a REME es un reto, pues resulta difícil encasillar en un género a esta banda hispano-británica: indie, pop, glam rock, guitarras setenteras y muchos sonidos que podrían referenciar a grupos clásicos y también a bandas actuales desfilan por el álbum debut de esta prometedora banda.

Su primer single ya dejó muy buenas sensaciones y fue aclamado por la crítica musical. Ahora, en su primera visita a Madrid, podremos verles acompañados por otras dos bandas: Wide Valley y The Flamings Bite.



## AL DESCUBIERTO.

### "Obras seleccionadas de The Howard Greenberg Gallery."

"Al descubierto. Obras seleccionadas de The Howard Greenberg Gallery" reúne en la Fundación Canal 111 imágenes de algunos de los principales fotógrafos del siglo XX que tienen una característica en común: en su mayor parte se trata de fotografías que pocas veces (o ninguna) se han mostrado al gran público.

Entre los 66 grandes maestros de la fotografía presentes en la muestra encontramos nombres tan relevantes como los de Berenice Abbott, Manuel Álvarez Bravo, Diane Arbus, Bruce Davidson, William Eggleston, Walker Evans, Robert Frank, Eugène Atget, Edward Steichen, Robert Capa, Elliott Erwitt, Helmut Newton, Vivian Maier o Man Ray.

Entre todos, contribuyen a realizar una radiografía certera de la fotografía de los últimos 120 años, con especial atención a los avances que desde EE.UU. se dejaron sentir en todo el mundo.

Los fondos proceden del archivo de The Howard Greenberg Gallery de Nueva York (EE.UU.), una de las principales referencias mundiales en cuanto a fotografía del siglo XX. Howard Greenberg, su fundador, lleva cerca de 50 años dedicado en cuerpo y alma a completar su archivo y a promover grandes talentos fotográficos.



(@Fundación Canal)



(@Fundación Canal)

#### ¿Cuándo?

Del 22 de marzo al 24 de julio de 2022.

- Laborables y festivos: de 11:00 a 14:30 h. y de 15:30 a 20:00 h.
- Miércoles: de 11:00 a 14:30 h.

#### ¿Dónde?

Fundación Canal (Sala Mateo Inurria 2)

#### Precio:

Entrada gratuita.

#### Más información:

Visitando la web de la exposición descubrirás visitas guiadas (también para colegios) y talleres con actividades.

## EL CASTILLO ENCANTADO



¿Sabías que en Palencia existe un monstruo del Lago Ness o en Zamora un Cíclope?

Del 11 de Marzo al 30 de Junio llega una nueva exposición a El Castillo Encantado: *El Mundo Encantado de Castilla y León*.

Gracias a las leyendas recopiladas por Jesús Callejo y las ilustraciones de Tomás Hijo podréis descubrirlo.

"Los orígenes de la historia de los pueblos hay que buscarlos en sus leyendas, transmitidas de boca en boca y de generación en generación y en ocasiones aumentadas con dosis generosas de fantasía popular. En muchos pueblos saben que su castillo, su laguna, su fuente o su cueva guarda un secreto protegido por algún tabú, misterio o ser de otro mundo. Un ser que está deseando contar su historia si antes somos capaces de sonsacar esos secretos, si logramos entender que el mundo mágico no está tan distante del mundo real."

¿Estás dispuesto a entrar en el mundo encantado de Castilla y León y enfrentarte a sus desafíos?



(Fotografías: El Castillo Encantado)



### ¿Cuándo?

Del 11 de Marzo al 30 de Junio

### ¿Dónde?

C/Héroes, 12,  
Trigueros del Valle (Valladolid)



AYUNTAMIENTO DE  
TRIGUEROS DEL VALLE

### Edades recomendadas

Ideal para toda la familia, colegios, AMPAs...

### Más información:

En la web [www.elcastilloencantado.es](http://www.elcastilloencantado.es)

WWW.ELCASTILLOENCANTADO.ES

EL CASTILLO ENCANTADO

NUEVA EXPOSICIÓN TEMPORAL  
11 MARZO  
30 JUNIO

Jesús Callejo  
El mundo encantado de Castilla y León  
Ilustrado por Tomás Hijo

CICLOPES, CUELEBRES, BASILISCOS, MOSTRUOS EN LAGOS, BRUJAS, TRASGOS, SERES TERRIBLES...

DESCUBRE CON ILUSTRACIONES DE TOMÁS HIJO Y LEYENDAS RECOPIADAS POR JESÚS CALLEJO TODOS LOS SERES MITOLÓGICOS Y SUS LEYENDAS.

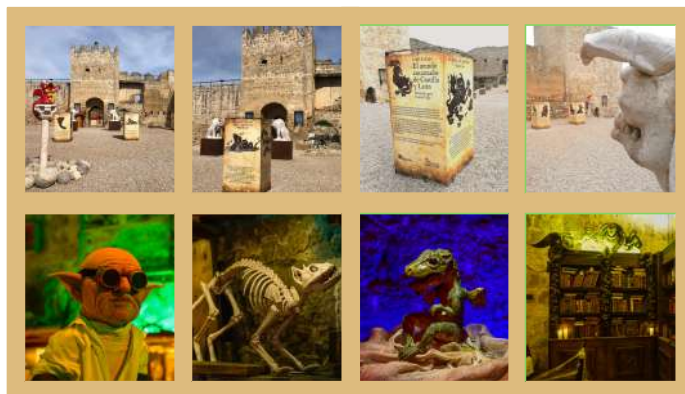
¿ESTÁS DISPUESTO A ENTRAR EN EL MUNDO ENCANTADO DE CASTILLA Y LEÓN Y ENFRENTARTE A SUS DESAFÍOS?

CON LA COLABORACION DE: Museo Etnográfico Castilla y León

Junta de Castilla y León

(Fotografías: El Castillo Encantado)

¡Te esperamos en El Castillo Encantado de Trigueros del Valle!



VISITAR WEB

REVISTA DV DOBLE VIVA



---

# PSICOLOGÍA

## PRÁCTICA

---



El juego en los adultos:  
¿qué beneficios aporta?

# El juegos en los adultos:

## ¿QUÉ BENEFICIOS APORTA?

Solemos pensar en el juego como algo específico de la infancia y, cuando lo asociamos a los adultos, el término se carga en ocasiones negativamente dando por hecho que una persona o es muy infantil o tiene problemas de ludopatía.

Sobre la ludopatía trataremos en algún momento puesto que es un tema que merece la pena ser atendido por la sociedad, pero ni esta visión ni la infantil deberían ser las que nos vinieran a la cabeza cuando pensemos en adultos que juegan.

Es más: deberíamos empezar a pensar en el juego como algo positivo más allá de la infancia. ¿Acaso no hemos visto jugando a fútbol, baloncesto o volley en un parque a personas de más de 30 y 40 años? ¿O a esas personas de más de 50, 60 o incluso 70 echando una partida de cartas o dominó?

Los primeros, además de estar haciendo deporte están disfrutando de otros beneficios que también están teniendo los segundos.

En lo últimos años hay un término que tanto en el ámbito escolar como en el laboral ha ido ganando peso y siendo objeto de actividades y dinámicas: *gamificación*.

*Gamificación* (también se puede usar la palabra *ludificación*) se refiere al uso propio de dinámicas de los juegos y del ocio y que se usan dentro del mundo educativo y profesional.

Con estos recursos, además de enseñar conceptos y habilidades, se capta la atención con más facilidad y se motiva a los participantes.

Incluso los juegos que tratan de resolver problemas nos permiten acercarnos a situaciones y manejar diferentes escenarios que, si no hemos tenido aún la posibilidad de enfrentarlos, nos facilitarán un entrenamiento para ello.

### Más beneficios del juego:

- Potencia el pensamiento creativo.
- Trabaja la memoria.
- Aumenta la concentración.
- Rebaja el estrés.
- Mejora la gestión de la frustración y de emociones negativas.
- Promueve la cooperación.
- Tiene función terapéutica.



Si deseas proponer un tema para esta sección,  
envíanos un mail a [revista@doblevida.es](mailto:revista@doblevida.es)

ENVIAR MAIL

# Espacio Creativa

## TALLER CREACIÓN DE TÍTERES



### ORGANIZADO POR



¿Cuándo? Sábado 30 de abril, de 10:30 a 13:30.

¿Dónde? Llevamos este taller a tu colegio o ludoteca (grupo mínimo a partir de 10 asistentes).

Precio: 22€/asistente (materiales incluidos).

Edades recomendadas: entre 8 y 12 años años.

¿Cómo reservo plaza? Envía un mail a [info@grupovivela.es](mailto:info@grupovivela.es)



La Compañía de Títeres y Música La Matatena promueve el asombro y la exploración de la imaginación a través del teatro de títeres, cuentos y composiciones musicales para niñas y niños.



Uno de sus principales objetivos es brindar experiencias creativas, fomentando valores, tradiciones y el cuidado del medio ambiente.

En este taller se desarrollará la creación de un títere, dotándole tanto de unas características físicas como también de personalidad.



Los asistentes aprenderán algunas técnicas de títeres de guante y podrán disfrutar de una clase magistral de la mano de Jesús, experto en diversas técnicas.

Un taller ideal para desarrollar la creatividad y la expresividad.

# TALLERÍZATE

CON GRUPO VÍVELA



**ORGANIZADO POR**



**VIVELAVIVA.ES**

## TALLER CREATIVO RECICLANDO EL TIEMPO

¿Cuándo? Día y horario a elegir (según disponibilidad)

¿Dónde? A elegir (lo llevamos a colegios y ludotecas)

Duración: 75 minutos.

Precio: 14€/participante.

Edades recomendadas: de 8 a 14 años.

¿Cómo reservo plaza? Enviando un mail.

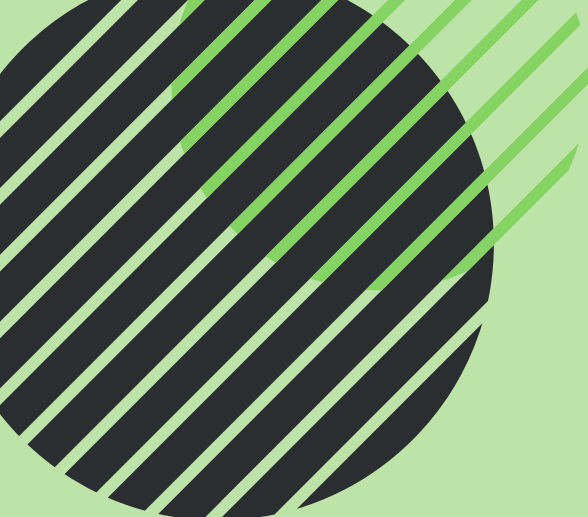
El tiempo es un concepto que ha dado lugar a muchas y muchas teorías, entre ellas la Teoría de la Relatividad, pero esta vez vamos a dejar la parte teórica a un lado para pasar directamente a la práctica.

Utilizando materiales reciclados crearemos relojes decorativos con diseños que causarán sensación.

Lo hacemos bajo demanda para colegios, AMPAs, ludotecas, asociaciones, etc. Se realizará un modelo de reloj por participante.

Para información y reservas escribe un correo a [info@grupovivela.es](mailto:info@grupovivela.es).

¡Hacemos descuentos a grupos!



¿QUIERES CONTACTAR  
CON NOSOTROS?  
¿DESEAS CONTAR  
TU PROYECTO?  
¡ESCRÍBENOS UN CORREO  
A NUESTRO EMAIL!



DOBLEVIVA.ES

Para: **revista@doble viva.es**

INFORMACIÓN DE CONTACTO

Contacta con nosotros en  
nuestro correo electrónico.

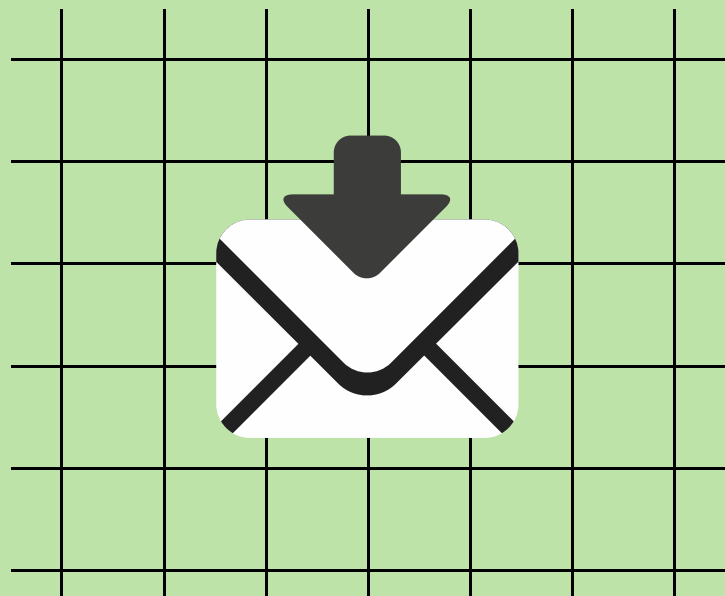
Estaremos encantados de  
atenderte y poder colaborar  
contigo.



COMPARTIR



ME GUSTA



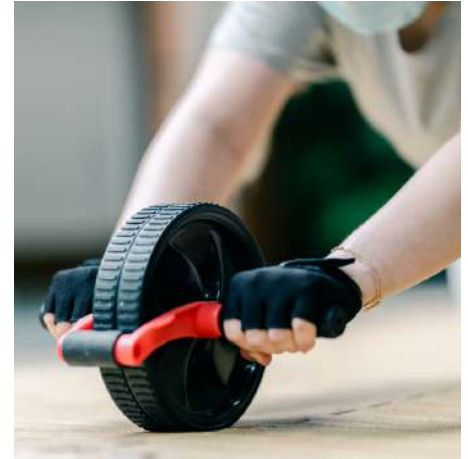


EQUILIBRANDO EL

# CUERPO

Hoy vamos a hablar de una parte del cuerpo denominada core. Si eres de las personas que suelen sufrir dolores de espalda recurrentes, este tema puede resultar de tu interés y ayudarte a mejorar tus dolencias. Lo primero es empezar definiendo este término: core es una palabra inglesa que significa núcleo. Comenzó a utilizarse hace unos años y adquirió bastante presencia en el ámbito deportivo en la década anterior. En ocasiones suele utilizarse indistintamente como abdominales, pero no sería del todo correcto. A día de hoy no existe una

definición consensuada de todos los músculos que lo formarían, pero sí que podríamos decir que este núcleo estaría formado por músculos abdominales y también por músculos lumbares, de pelvis, de glúteos y de la zona profunda de la espalda. Es decir, que son los músculos encargados de sostener nuestro cuerpo y de dotarnos de fuerza en muchas acciones cotidianas. Siempre va a ser interesante tener trabajada esta zona, pero mucho más si pasas bastantes horas sentado o si eres deportista (los corredores deben cuidar esta parte para prevenir lesiones).



## QUÉ APORTA UN CORE FUERTE

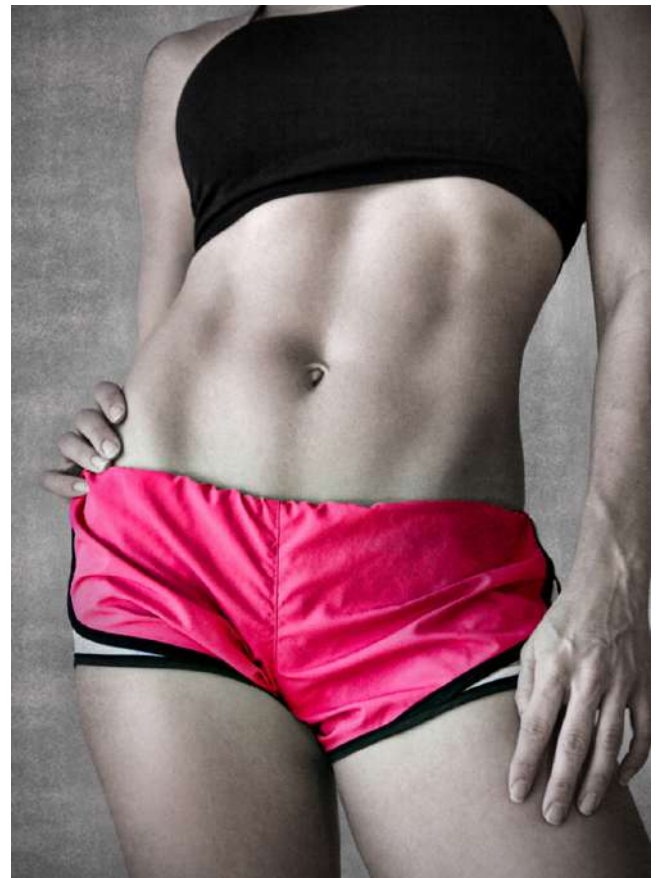
- Reduce las molestias y el dolor de espalda.
- Da estabilidad y aporta equilibrio.
- Protege los órganos internos.
- Ayuda a la respiración.
- Mejora significativamente el rendimiento deportivo y facilita la recuperación tras un esfuerzo intenso.
- Previene lesiones.

## EJERCICIOS PARA EL CORE

El core, al estar conformado por distintos músculos se puede trabajar de diversas maneras. Recomendamos cambiar las rutinas y aprovechar esta variedad de ejercicios para ir entrenando de forma progresiva y hacer que los ejercicios resulten también divertidos.

Te dejamos una serie de propuestas para comenzar.

- Plancha abdominal.
- Plancha lateral.
- Abdominales
- Rotaciones de columna.
- Escalada horizontal.
- Elevación de piernas.





# El 28 de abril...



...tienes una cita con nuestro canal de YouTube.

Te presentaremos una serie de ejercicios para fortalecer la zona del core con rutinas adaptables a distintos niveles.



*¡A partir del 28 de abril!*

# EQUIPO DEPORTIVO

## XXII EDICIÓN DÍA NACIONAL DE LAS VÍAS VERDES

Descubre todas las actividades que se realizarán durante el mes de mayo en la web de Vías Verdes

La Fundación de los Ferrocarriles Españoles (FFE) convoca cada año desde 1998 el Día Nacional de las Vías Verdes con la idea de llenar a las Vías Verdes españolas de actividades y celebrar en ellas la gran fiesta de estos itinerarios.

Tras dos años de parón originado por la pandemia, este año la FFE vuelve a convocar Día Nacional de las Vías Verdes, en su 22ª edición.

La efeméride, marcada en el calendario el segundo domingo del mes (este año 8 de mayo), coincide con el Día de Santo Domingo de la Calzada patrón de los ingenieros de caminos, perfil profesional muy relacionado con las Vías Verdes, y porque además fue este personaje uno de los mayores impulsores del Camino de Santiago, itinerario histórico de trascendencia y siempre inspirador.

Cabe señalar que las actividades no sólo se realizan ya solamente este domingo, sino que se programan durante todo el mes de mayo debido al gran número de actividades que se realizan en toda España, convirtiendo a mayo en el mes de las Vías Verdes.

¿Qué tipo de actividades se pueden esperar?

Hay actividades para todos: cicloturistas, senderistas, eventos deportivos (diurnos y nocturnos), turísticas, solidarias, reivindicativas, ambientales y culturales, entre otras.

En breve, el programa oficial estará publicado en [www.viasverdes.com](http://www.viasverdes.com) y en los perfiles sociales del área de Vías Verdes: [Facebook](#), [Twitter](#) e [Instagram](#). Y podrás encontrarlo todo con el hashtag [#DNVíasVerdes2022](#).



(FFE - Vías Verdes)



(FFE - Vías Verdes)

Por lo pronto, anótate la fecha y resérvate para acudir alguna Vía Verde española a celebrar el Día Nacional de las Vías Verdes en mayo.

Únete a la familia de las Vías Verdes ¡Te esperamos!



(vivelaviva.es)



(vivelaviva.es)

¿Qué son las Vías Verdes?

Las Vías Verdes son antiguos trazados de ferrocarril reutilizados como itinerarios no motorizados para la práctica de actividades al aire libre como el senderismo, el paseo en bicicleta, el cicloturismo y son accesibles a todas las personas sin importar su edad, condición física o capacidad. Existen más de 3.200 km de Vías Verdes repartidas en más de 130 itinerarios en todas las comunidades autónomas (exc. Canarias).

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

La Fundación de los Ferrocarriles Españoles, fundación del sector público dependiente del Ministerio de Transportes, Movilidad y Agenda Urbana coordina, promueve y promociona el Programa de Vías Verdes a nivel estatal desde 1993.

Domingo, 8 de mayo de 2022

XXII DÍA NACIONAL  
DE LAS VÍAS VERDES

¡VIVE la fiesta de las Vías Verdes!

VÍAS VERDES

#DNVíasVerdes2022

# MOTOR



## DUCATI XDIAVEL NERA



DUCATI PRESENTA LA EDICIÓN LIMITADA Y NUMERADA  
XDIAVEL NERA: "ELEGANCE. UNLIMITED"

SE PRODUCIRÁ EN UNA SERIE NUMERADA DE EDICIÓN  
LIMITADA DE 500 UNIDADES.

# Ducati XDiavel Nera



La asociación entre dos marcas embajadoras del Made in Italy en el mundo como Ducati y Poltrona Frau ha llevado a la creación de un proyecto fascinante: la Ducati XDiavel Nera. La moto fue presentada al público en el séptimo episodio de la serie web Ducati World Première.

El proyecto XDiavel Nera surge de los valores que comparten las dos compañías: la pasión por el diseño, la tradición artesanal, el uso de tecnologías punta y una aptitud para la innovación. El resultado es una motocicleta que es única en su carácter y estética, que comunica el diseño italiano, y que se producirá en una edición limitada a 500 unidades.

Es una motocicleta con una fuerte personalidad que se centra principalmente en el concepto de individualización. En este proyecto, la posibilidad de personalización se expresa a través de la elección del color preferido para el asiento, al que se añade un asiento cómodo más ancho y un respaldo, también de cuero Pelle Frau®, disponible para viajar a dúo sin sacrificar el estilo.

La XDiavel es el resultado de un cruce entre dos universos aparentemente diferentes y distantes. Por una parte, el ritmo relajado a baja velocidad del mundo Cruiser y por otra la conducción deportiva y el rendimiento estimulante de Ducati. La expresión perfecta de esta combinación la dan las características del motor Testastretta DVT 1262 que, combinado por la transmisión final por correa, garantiza una entrega suave a bajas revoluciones y una curva llena hasta regímenes altos. El Testastretta DVT 1262, claramente visible en el centro de la moto, entrega bajo homologación Euro5 una potencia máxima de 160 CV a 9.500 rpm y un par máximo de 13,0 kgm a 5.000 rpm.

El bastidor de la moto, la reducida altura del asiento al suelo (755 mm) y la posición adelantada de las estriberas están diseñados para ofrecer una gran facilidad de conducción y comodidad circulando a baja velocidad en completa relajación y, al mismo tiempo, máxima diversión en conducción deportiva. La combinación del bastidor multitubular de acero, suspensiones delantera y trasera y la geometría del bastidor permiten agilidad y control del tren delantero garantizando una manejabilidad sorprendente.

La XDiavel Nera está disponible en los puntos de venta de la red Ducati desde marzo de 2022. Se integra en la gama Ducati XDiavel junto con la esencial XDiavel Dark y la deportiva XDiavel S.



# MISTERIOS Y LEYENDAS

## LOS NÚMEROS DE LA GUERRA



Desde hace semanas vivimos una situación bélica en Ucrania que está provocando un desastre humanitario que cuenta ya con miles de refugiados.

Al poco de comenzar, una foto con unas fechas y unas sumas empezó a moverse rápidamente por chats y redes sociales.

En esa foto (imagen de abajo) se encontraban fechas de la I y II Guerra Mundial y del inicio de la invasión de Ucrania. Todas ellas tenían en común que sumaban 68.

Si reducimos todo a un solo dígito terminaríamos sumando  $6 + 8$ , nos saldría el número 14 y sumando  $1 + 4$  obtendríamos el 5.

¿Y qué significa este número? El número cinco significa cambios, movimiento, mutación.

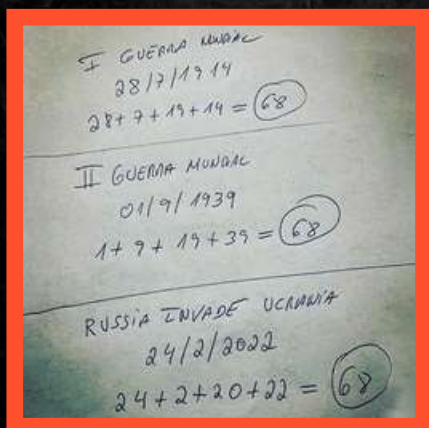
Resulta llamativo que las tres fechas compartan esta suma, pero podría ser una curiosa casualidad.

La numerología busca relaciones entre los números, las personas, las fuerzas físicas, los acontecimientos y lo espiritual. Los primeros matemáticos le dedicaban atención y estudio, pero a día de hoy es considerada una mera superstición.

Sin embargo, muchas personas creen en el poder de los números y desde deportistas hasta arquitectos, pasando por artistas o diseñadores toman decisiones y realizan actos en base a creencias en el poder de los números.

Más adelante trataremos sobre otras curiosidades de los números, pero ahora mismo lo que más nos gustaría sería obtener otra suma, fuera el resultado que fuera: la del fin de esta guerra que aún continúa.

De ésta y de todas, porque como suele pasar nos preocupamos por las que ocurren cerca, pero no olvidemos tampoco todos los conflictos que vive el mundo en la actualidad: Afganistán, Yemen o Siria, entre otros puntos del planeta, se encuentran a día de hoy con situaciones de conflicto también.



# Torrijas de anís

¡NO PUEDEN FALTAR EN SEMANA SANTA!

## Ingredientes

- 1 barra de pan (puede ser pan especial para torrijas)
- 2 ó 3 huevos
- 1 litro de leche
- 1 vaina de vainilla
- 1 rama de canela
- piel de un limón
- 150 gramos de azúcar
- azúcar para espolvorear
- aceite de oliva
- licor de anís



## Preparación

- En un cazo echamos la leche y añadimos la piel del limón, la vaina de vainilla, la canela y el azúcar. Lo ponemos a calentar a fuego medio alto para que se vaya mezclando y resolviendo el azúcar.
- Vamos mientras cortando el pan en rebanadas gruesas y una vez cortadas las ponemos en una bandeja alta (o un recipiente con cierta profundidad).
- Justo antes de empezar a hervir apaga el fuego y echa un chorro del licor de anís (un vaso de chupito). Dejar reposando hasta que la mezcla quede tibia.

## Preparación

- Cuando la temperatura de la mezcla sea la deseada, échala con cuidado en la bandeja para que vaya empapanado el pan. Conviene darle la vuelta a los trozos para que absorba la leche por todos los lados. Dejamos reposar unos minutos mientras empapa bien el pan.
- Mientras se va absorbiendo, batimos los huevos y ponemos a calentar a temperatura medio-alta el aceite de oliva virgen extra en una sartén amplia y honda.
- Cogemos las rebanadas una por una, las pasamos por el huevo batido y las incorporamos con cuidado a la sartén. Freir bien por los dos lados para que se hagan y queden doraditas.
- Una vez que estén hechas, retirar a un plato en el que haya papel absorbente para quitar el exceso de aceite que puedan llevar.
- Retiramos las torrijas a la fuente en la que vayamos a presentarlas y espolvoreamos por encima un poco de azúcar.
- ¡Y ya estarían listas nuestras torrijas con anís!





# DV

**¿Estás buscando plan  
para el fin de semana?  
¿Es miércoles y quieres  
hacer algo diferente?**

**En nuestra agenda te  
presentamos eventos  
para hacer en los  
próximos días.  
Podrás encontrar más en  
[doblevida.es](http://doblevida.es)**

**Y si quieres ofrecer tus  
propuestas, contacta con  
nosotros en el mail  
[revista@doblevida.es](mailto:revista@doblevida.es)**



DEL 8 AL 17 DE ABRIL   

### SEMANA SANTA 2022

La Semana Santa vuelve a las calles.  
Participa en estos días del año.



[DOBLEVIVA.ES](https://doblevida.es)

MIÉRCOLES 20   

### REME (EN CONCIERTO)

Disfruta de la primera visita de la  
banda hispanobritánica a España.



de 21:00  
a 23:30



Sala El Sol  
(Madrid)



más info en web  
del grupo y sala

[MÁS INFO](#)

DOMINGO 24   

### MEDIA MARATÓN DE MADRID

Tras varias semanas de  
entrenamientos, llegó el momento.



09:00



Madrid



consulta web  
del evento

[DOBLEVIVA.ES](https://doblevida.es)

DOMINGO 8/05   

### DÍA NACIONAL DE LAS VÍAS VERDES

Llega la XXII edición de este evento.



consulta web  
del evento



consulta web  
del evento



consulta web  
del evento

[VER WEB](#)



Más  
que  
una  
semana

## N°21 - ABRIL 2022

DOBLE VIVA es el boletín/newsletter oficial de © VÍVELA ¡VIVA! ©

NO NOS HACEMOS RESPONSABLES DE LOS COMENTARIOS VERTIDOS POR LOS ENTREVISTADOS NI DE LA INFORMACIÓN FACILITADA POR TERCEROS NI DE CUALQUIER ERROR O CAMBIO EN LAS PROPUESTAS PRESENTADAS. LOS LINKS PROPORCIONADOS A OTRAS PÁGINAS SON UNA SUGERENCIA, NUNCA UNA INVITACIÓN. NO NOS HACEMOS RESPONSABLES DE POSIBLES DAÑOS POR VIRUS O POR USOS INADECUADOS DE LOS MISMOS.

DIRECCIÓN-DISEÑO-CONTENIDOS:  
Equipo Vívela ¡Viva!

REDACCIÓN:  
Equipo Vívela ¡Viva!

INFORMACIÓN:  
[revista@dobleviva.es](mailto:revista@dobleviva.es)  
[info@grupovivela.es](mailto:info@grupovivela.es)

PUBLICIDAD-COMERCIAL:  
[revista@dobleviva.es](mailto:revista@dobleviva.es)  
[info@grupovivela.es](mailto:info@grupovivela.es)

[WWW.DOBLEVIVA.ES](http://WWW.DOBLEVIVA.ES)  
[WWW.VIVELAVIVA.ES](http://WWW.VIVELAVIVA.ES)  
@DobleViva (Twitter)  
@VIVELA\_VIVA (Twitter)  
@vivelaviva.es (Instagram)



**SUSCRÍBETE**