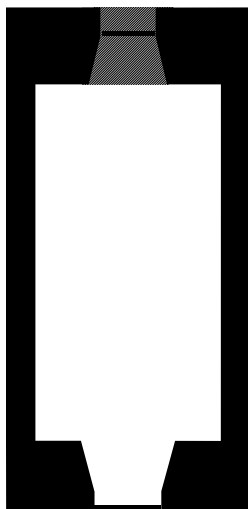


Viaje alrededor de tu habitación

20 itinerarios



**MEN
GUAN
TES**

La primera edición de *Viaje alrededor de tu habitación* se publicó en formato digital el 15 de marzo de 2020 decretado el estado de alarma en España.

© Ediciones Menguantes

Esta publicación está basada en el proyecto artístico *Viaje alrededor de mi celda* de Lía Peinador y Jose Luis Macías, que formó parte de la exposición Galerías V en La Cárcel. Segovia Centro de Creación del 15 de septiembre al 29 de octubre de 2017.

Índice

Introducción	5
Instrucciones	7
Itinerario I	9
Itinerario II	10
Itinerario III	11
Itinerario IV	12
Itinerario V	13
Itinerario VI	14
Itinerario VII	15
Itinerario VIII	16
Itinerario IX	17
Itinerario X	18
Itinerario XI	19
Itinerario XII	20
Itinerario XIII	21
Itinerario XIV	22
Itinerario XV	23
Itinerario XVI	24
Itinerario XVII	25
Itinerario XVIII	26
Itinerario XIX	27
Itinerario XX	28

¡Valor, pues; partamos! ¡Seguidme, vosotros los que por una mortificación del amor, por una negligencia de la amistad, os halláis retenidos en vuestro cuarto lejos de la pequeñez y de la perfidia de los hombres! ¡Que todos los desgraciados, los enfermos y los aburridos del universo me sigan! ¡Que todos los perezosos se levanten en masa!

Xavier de Maistre

Viaje alrededor de mi cuarto

Puede acceder [aquí](#) a la obra *Viaje alrededor de mi cuarto* publicada en castellano en 1846.

Viaje alrededor de tu habitación

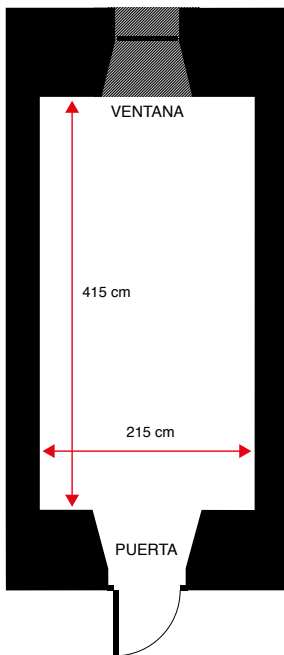
En el invierno de 1794, Xavier de Maistre, un joven aristócrata nacido en Saboya, es retenido y obligado a permanecer confinado en su cuarto de la vía Po, en Turín, durante seis semanas. En este periodo, de Maistre escribe *Viaje alrededor de mi cuarto*, libro que más tarde publicaría su hermano, y que recoge lo que anuncia el título: una excursión de cuarenta y dos días alrededor de su habitación.

Viaje alrededor de tu habitación construye de forma similar 20 itinerarios acompañados de instrucciones: una representación gráfica del trayecto delimitada sobre el plano de una habitación, así como indicaciones específicas para cada ruta.

Al igual que de Maistre, usted podrá recorrer la habitación con energía, rigor, ternura, entusiasmo o pesar, caminando a lo largo y ancho, diagonalmente, en zig-zags, o siguiendo diversas líneas geométricas.

Efectivamente, el confinamiento dentro de un espacio reducido no debe justificar una conducta anodina. *Viaje alrededor de tu habitación* se presenta como un remedio infalible para escapar de la pereza, de la ansiedad y de las presiones mediáticas.

HABITACIÓN















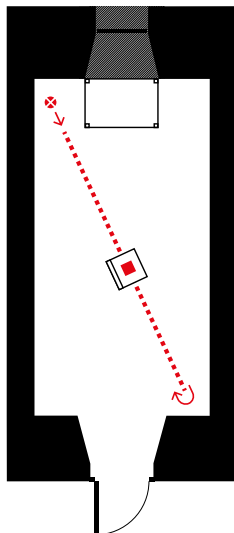
Instrucciones

Para realizar estos recorridos solo necesitará: una habitación*, una mesa y una silla.

Tenga en cuenta que la mesa y la silla varían su posición en cada itinerario; antes de proceder tendrá que colocar ambos objetos en la habitación siguiendo las indicaciones del plano. Además, le recomendamos familiarizarse con los siguientes símbolos, necesarios para una ejecución correcta de cada itinerario.

* Para el diseño de los planos, así como para la estimación de distancias y tiempos, se ha tomado como modelo una habitación de nueve metros cuadrados, con una ventana y una puerta. El confinado puede adaptar los itinerarios a las dimensiones y características de su habitación.

-
- | | |
|--|--|
|  Punto inicial de recorrido |  Acción |
|  Punto final de recorrido |  Pasar por encima |
|  Punto inicial y final |  Pasar por debajo |
|  Dirección inicial |  Sentarse |
|  Cambio de sentido |  Silla |
|  Itinerario |  Mesa |



Itinerario I

Camine fríamente en línea recta hasta que llegue a la silla. Siéntese. Permanezca así durante un minuto. Reanude la marcha y continúe hasta que no pueda avanzar más. Gire 180° y regrese sobre sus pasos. Siéntese otro minuto y camine hasta el final del recorrido.

Distancia: 8 m

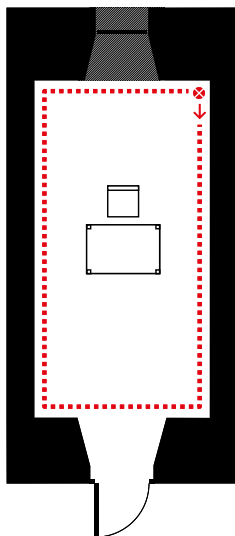
Desnivel positivo: 0,8 m

Desnivel negativo: 0,8 m

Nivel de dificultad: fácil

Circular: sí

Tiempo estimado: 2 min 15 s

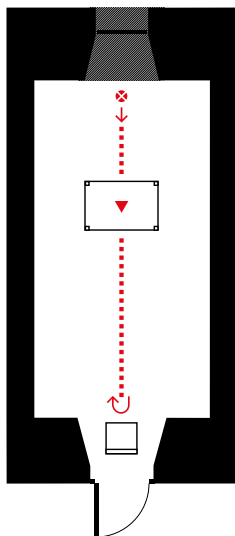


Itinerario II

Sitúese mirando hacia la pared a una distancia de 20 cm. Separe las piernas y avance con pasos laterales. Continúe el recorrido hasta llegar al final. Repita el itinerario con la pared a su espalda y la mirada fija en la mesa.

Distancia: 22 m
Desnivel positivo: 0 m
Desnivel negativo: 0 m

Nivel de dificultad: moderado
Circular: sí
Tiempo estimado: 1 min



Itinerario III

Sitúese con la ventana a su espalda. Avance con entusiasmo hasta que alcance la mesa. Agáchese y pase a gatas por debajo. Reincorpórese y continúe hasta que llegue a la silla. Gire 180° y regrese sobre sus pasos. Vuelva a pasar por debajo de la mesa y camine hacia el punto de partida. Repita el itinerario cinco veces.

Distancia: 40 m

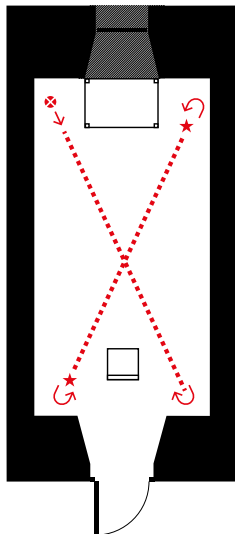
Desnivel positivo: 8 m

Desnivel negativo: 8 m

Nivel de dificultad: moderado

Circular: sí

Tiempo estimado: 3 min

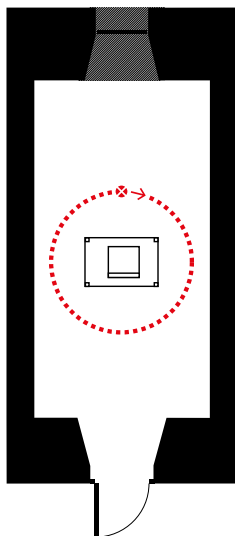


Itinerario IV

Camine en línea recta hasta el otro extremo de la sala. Gire 180° y regrese hasta el punto central. Gire a la izquierda y avance en línea recta. En la esquina, póngase de cuclillas y realice cinco sentadillas. Gire y camine hacia el extremo opuesto de la sala. Realice otras cinco sentadillas. Regrese al punto de inicio pasando de nuevo por el centro. Repita el recorrido dos veces.

Distancia: 32 m
Desnivel positivo: 4 m
Desnivel negativo: 4 m

Nivel de dificultad: moderado
Circular: sí
Tiempo estimado: 2 min

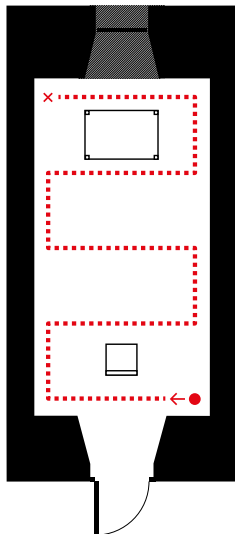


Itinerario V

Con las piernas y brazos completamente estirados, avance enérgicamente con paso de marcha militar. Una vez haya completado el recorrido, repita el itinerario colocando las manos cruzadas a la espalda e inclinando la cabeza hacia abajo. Esta vez camine lentamente. Repita el recorrido veinte veces alternando ambas variantes.

Distancia: 50 m
Desnivel positivo: 0 m
Desnivel negativo: 0 m

Nivel de dificultad: fácil
Circular: sí
Tiempo estimado: 2 min 30 s

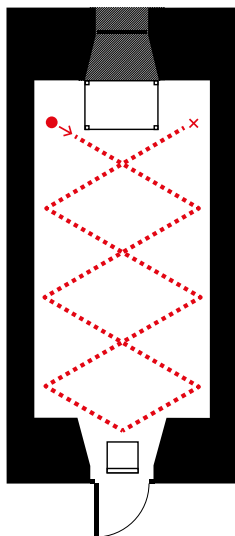


Itinerario VI

Avance sin ostentación, colocando un pie delante de otro, de manera que el talón de un pie roce la punta del otro. Intente no toser, no irritarse, no tropezar y no perder el equilibrio. Continúe hasta que alcance el final del recorrido.

Distancia: 13 m
 Desnivel positivo: 0 m
 Desnivel negativo: 0 m

Nivel de dificultad: moderado
 Circular: no
 Tiempo estimado: 1 min 30 s



Itinerario VII

Con profundo olvido del presente, avance lo más deprisa que le sea posible sin llegar a correr. Tenga cuidado de no resbalar. Cada vez que llegue a la pared, tóquela con la mano. Al llegar al final del recorrido, dé un grito.

Distancia: 15,5 m

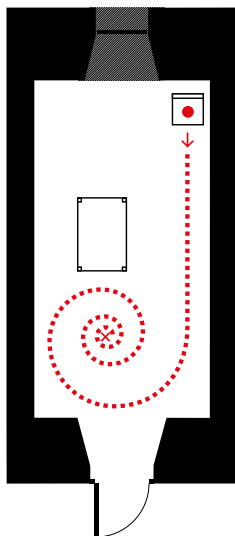
Desnivel positivo: 0 m

Desnivel negativo: 0 m

Nivel de dificultad: moderado

Circular: no

Tiempo estimado: 15 s



Itinerario VIII

Siéntese en la silla. Levántese inmediatamente. Con la mirada fija en la mesa y la mano en el corazón avance despacio hacia el frente. Continúe el recorrido girando invariablemente hacia su derecha sin perder de vista la mesa. Prosiga con devoción hasta que alcance el final de la ruta.

Distancia: 9 m

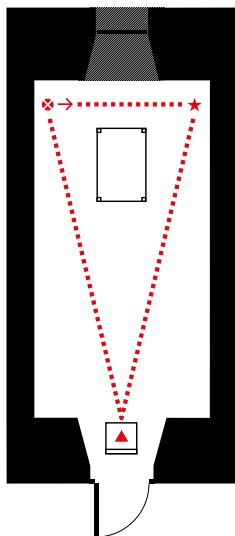
Desnivel positivo: 0,4 m

Desnivel negativo: 0 m

Nivel de dificultad: fácil

Circular: no

Tiempo estimado: 20 s



Itinerario IX

Camine hasta que llegue a la pared opuesta. Tápe-se el ojo derecho con la mano derecha y diríjase hacia la silla. Súbase a esta y cúbrase el otro ojo con la mano izquierda. Permanezca en esta posición durante treinta segundos. Descubra su ojo derecho, baje de la silla y avance hasta el punto de inicio. Una vez allí descubra su ojo izquierdo. Repita el recorrido diez veces.

Distancia: 98 m

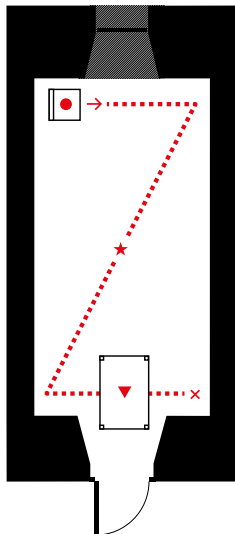
Desnivel positivo: 4 m

Desnivel negativo: 4 m

Nivel de dificultad: muy difícil

Circular: sí

Tiempo estimado: 10 m

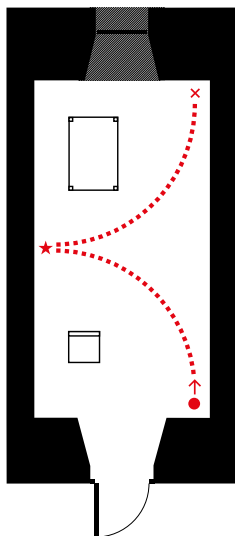


Itinerario X

Siéntese en la silla. Levántese y camine hacia el frente. Al llegar a la pared gire a su derecha y diríjase hacia el centro de la sala. Con cuidado, arrodílese y avance a gatas en línea recta hasta alcanzar la esquina. Continúe hacia la mesa, pase por debajo de esta, y finalice el recorrido.

Distancia: 8 m
Desnivel positivo: 0,8 m
Desnivel negativo: 0,4 m

Nivel de dificultad: moderado
Circular: no
Tiempo estimado: 40 s



Itinerario XI

Avance girando levemente hacia su izquierda hasta que llegue al punto medio de la pared opuesta. Gire 180° dejando la mesa a su izquierda y la silla a su derecha. Rásquese con ternura la barbilla durante un periodo de tiempo indeterminado. Continúe hasta completar el recorrido.

Distancia: 6 m

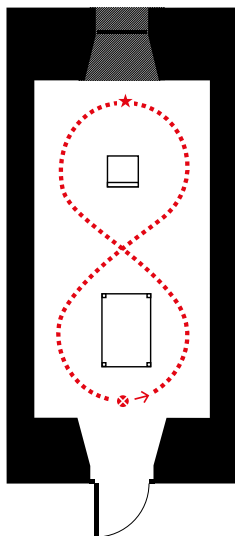
Desnivel positivo: 0 m

Desnivel negativo: 0 m

Nivel de dificultad: fácil

Circular: no

Tiempo estimado: variable

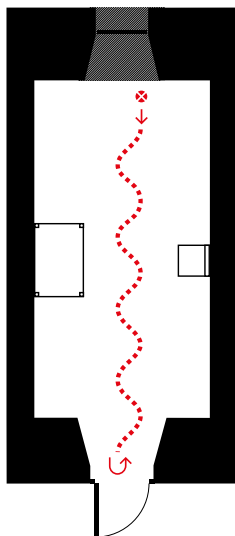


Itinerario XII

Rodee la mesa dejándola a su izquierda hasta que llegue al punto central de la celda. Continúe y rodee la silla dejándola a su derecha. Deténgase bajo la ventana. Descálcese y deje los zapatos en el suelo. Prosiga la marcha y complete el recorrido. Vuelva a realizar el itinerario descalzo y cálcese al llegar a la ventana. Repita la ruta diez veces.

Distancia: 70 m
Desnivel positivo: 0 m
Desnivel negativo: 0 m

Nivel de dificultad: fácil
Circular: sí
Tiempo estimado: 7 m



Itinerario XIII

Junte los pies. Cierre los puños y colóquelos a ambos lados de la cintura. Tome aire antes de comenzar el itinerario. Avance con pequeños saltos manteniendo los pies juntos y las manos sobre la cintura. Prosiga hasta que alcance el extremo opuesto de la sala. Gire 180° y complete el recorrido hasta el punto de inicio. Repita la ruta a la pata coja.

Distancia: 12 m

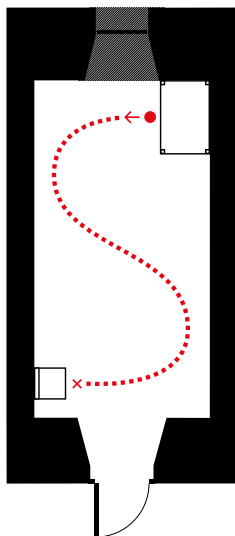
Desnivel positivo: 0 m

Desnivel negativo: 0 m

Nivel de dificultad: moderado

Circular: sí

Tiempo estimado: 1 m



Itinerario XIV

Sitúese en posición de guardia de esgrima. Coloque el brazo derecho *armado* hacia delante y el brazo izquierdo hacia atrás. Avance siempre con el pie derecho adelantado y mantenga la misma distancia entre ambos pies. Cuando alcance la silla alargue el brazo derecho y realice un ataque enérgico. Concluya el recorrido con una reverencia.

Distancia: 6 m

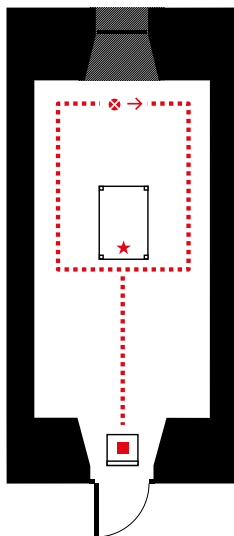
Desnivel positivo: 0 m

Desnivel negativo: 0 m

Nivel de dificultad: moderado

Circular: no

Tiempo estimado: 15 s

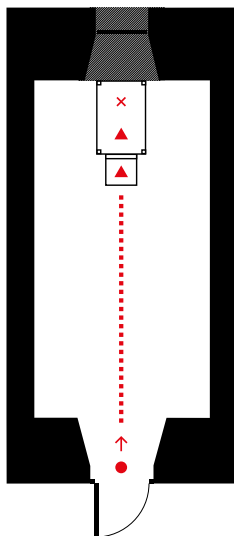


Itinerario XV

Avance en línea recta hacia la pared. Gire 90° y continúe. Al rebasar la mesa gire de nuevo 90° y sitúese frente a esta. Apoye ambas manos sobre la mesa y mire hacia la ventana. Suspire. Retire las manos y avance de espaldas hasta llegar a la silla. Siéntese. Suspire de nuevo. Levántese y diríjase hacia la mesa. Apoye ambas manos sobre esta. Suspire por tercera vez. Retire las manos y complete la ruta. Realice el recorrido 2 veces.

Distancia: 24 m
 Desnivel positivo: 0,4 m
 Desnivel negativo: 0,4 m

Nivel de dificultad: difícil
 Circular: sí
 Tiempo estimado: 45 s

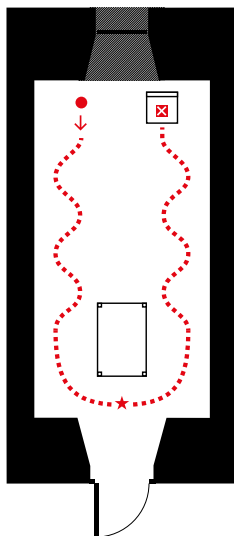


Itinerario XVI

Agáchese y colóquese en la posición de salida de corredor, de manera que su peso descansa en una rodilla y ambas manos. Concéntrese. Cuando esté listo, avance rápidamente en línea recta. Suba a la silla y, seguidamente, a la mesa. Dé un paso hacia la ventana y extienda los brazos en forma de V.

Distancia: 4,5 m
Desnivel positivo: 1,2 m
Desnivel negativo: 0 m

Nivel de dificultad: muy difícil
Circular: no
Tiempo estimado: 6 s

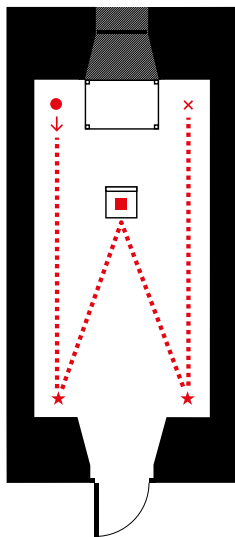


Itinerario XVII

Avance rápidamente sin levantar los pies del suelo bajo ningún concepto. Continúe hasta alcanzar el punto medio del recorrido. Aminoré la marcha progresivamente hasta completar el resto del itinerario. Al llegar a la silla siéntese y descanse.

Distancia: 16 m
Desnivel positivo: 0 m
Desnivel negativo: 0,4 m

Nivel de dificultad: difícil
Circular: no
Tiempo estimado: 15 s

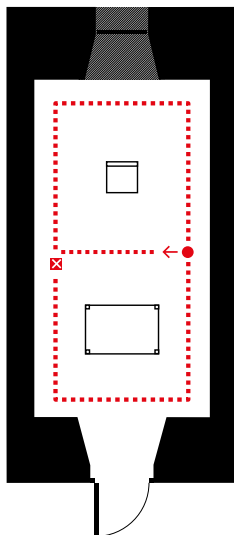


Itinerario XVIII

Cierre los ojos. Extienda el brazo derecho y toque la pared con la mano. Avance en línea recta hasta el extremo opuesto de la sala. Abra los ojos y diríjase hacia la silla. Siéntese graciosamente y permanezca inmóvil durante quince segundos. Reincorpórese y continúe hasta el otro extremo de la celda. Gire hacia su izquierda, cierre los ojos y extienda el brazo derecho tocando la pared. Avance hasta completar el recorrido.

Distancia: 12 m
Desnivel positivo: 0,4 m
Desnivel negativo: 0,4 m

Nivel de dificultad: difícil
Circular: no
Tiempo estimado: 1 m

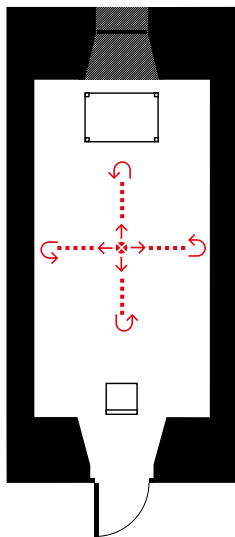


Itinerario XIX

Mire al techo. Avance sin prisas en línea recta y gire 90° a su derecha cuando alcance la pared. Continúe así hasta completar el recorrido. Cuando llegue al final, descanse y realice movimientos circulares con la cabeza durante quince segundos. Siéntese en el suelo con la pared a la espalda y mire hacia abajo durante un minuto.

Distancia: 14 m
 Desnivel positivo: 0 m
 Desnivel negativo: 0,8 m

Nivel de dificultad: fácil
 Circular: no
 Tiempo estimado: 1 m 45 s



Itinerario XX

Sitúese en el centro de la sala. Permanezca relajado. Cuando se encuentre con ánimo camine dos pasos en cualquier dirección, dé media vuelta y regrese al centro de la sala. Gire 90° en el sentido de las agujas del reloj. Avance otros tres pasos, dé media vuelta y regrese de nuevo. Prosiga con este patrón y complete el recorrido. Repita el itinerario hasta que encuentre otra cosa mejor que hacer.

Distancia: variable

Desnivel positivo: 0 m

Desnivel negativo: 0 m

Nivel de dificultad: fácil

Circular: sí

Tiempo estimado: variable

MEN
GUAN
TES