



# STRETCHING AND STORYTELLING WITH ABILITIES DANCE BOSTON

Ellice Patterson founded Abilities Dance in 2017 as a space for diverse artists to train and perform. Through their work, they use art as a tool to promote intersectional disability rights. They have performed at the MFA, Peabody Essex Museum, Wimberly Theatre at the BCA, and Gibney Dance in NYC, among other venues.

Ellice Patterson fundó Abilities Dance en 2017 como un espacio de capacitación y actuación para artistas diversos. A través de su trabajo, usan el arte como una herramienta para promover los derechos de diversas clases de discapacidad. Han actuado en el MFA, el Museo Peabody Essex, el Teatro Wimberly en el BCA y Gibney Dance en la ciudad de Nueva York, entre otros lugares.

Share your artwork on social media with [#ICAartlab](#) and find more activities at [icaboston.org/artlab](http://icaboston.org/artlab)

Find Abilities Dance Boston on social media on Facebook and Instagram: [@abilitiesdanceboston](#)

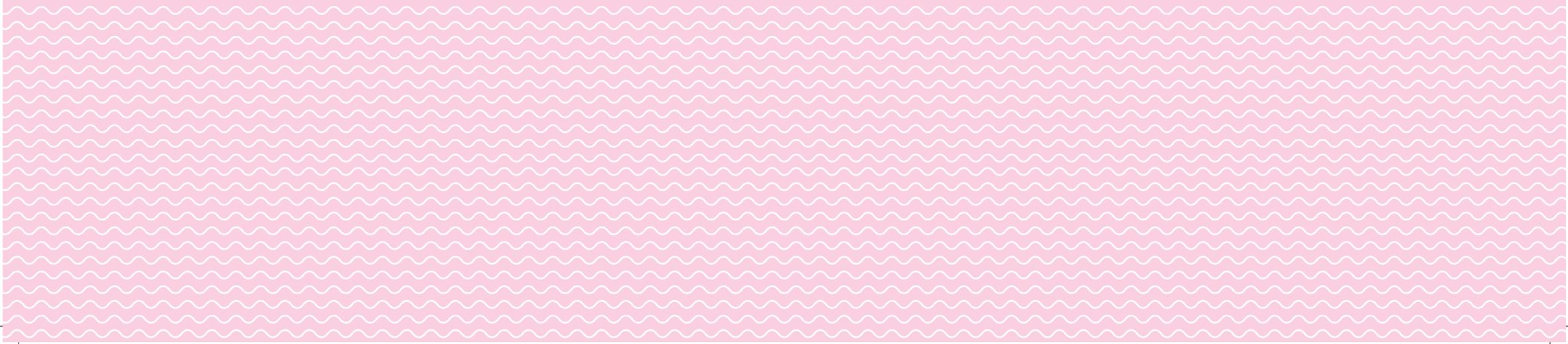
Find where they will be next at [abilitiesdanceboston.org](http://abilitiesdanceboston.org)

Comparte tu obra de arte en las redes sociales con la etiqueta [#ICAartlab](#) y encuentra más actividades en [icaboston.org/artlab](http://icaboston.org/artlab)

Descubre a Abilities Dance Boston en las redes sociales, en Facebook e Instagram: [@abilitiesdanceboston](#)

Obtén información sobre dónde actuarán próximamente en [abilitiesdanceboston.org](http://abilitiesdanceboston.org)

# EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO Y NARRATIVA CON ABILITIES DANCE BOSTON



Founder and Director of Abilities Dance Boston Ellice Patterson will take you through gentle stretching for every day. She will also walk you through telling a story through movement that is accessible for all bodies!

La fundadora y directora de Abilities Dance Boston te guiará para hacer un estiramiento suave todos los días. También te introducirá en la narración a través del movimiento que sea accesible para todo tipo de cuerpo.

### Materials/Materiales:



Only your body!  
¡Solo el cuerpo!

*Note from Ellice: Please adapt all of these movements to whatever works for you. I use a mobility aid, so experiment how you can adapt if you use different mobility aids or, if you are a nondisabled person, how you can translate. Have fun and be creative!*

*Nota de Ellice: Adapta estos movimientos a lo que funcione para ti. Yo uso una ayuda para la movilidad, así que prueba cómo se pueden hacer adaptaciones si se usan diferentes ayudas de movilidad o, si no eres una persona con discapacidad, mira cómo puedes interpretarlo. ¡Diviértete y usa tu creatividad!*

### Stretch

1. Start with making a fist and placing it against your chest. Then take four deep, slow breaths in and out. Use this time to push out all of the negative internal and external thoughts and just focus on being in your body.
2. Take your hand and gently stretch your head side to side. Then roll your head slowly twice in both directions.
3. Take your hands and curl as if you're wrapping your hand around an ice cream cone finger by finger. Energize through your finger tips and build warmth in your hands.
4. Take a stretch, bending forward as far as is comfortable and stay there for 5 seconds. If standing, ensure legs are straight and for an extra stretch bend your knees 5 times while bent over. Rise and take a stretch bending backward as far as is comfortable and stay for 5 seconds.

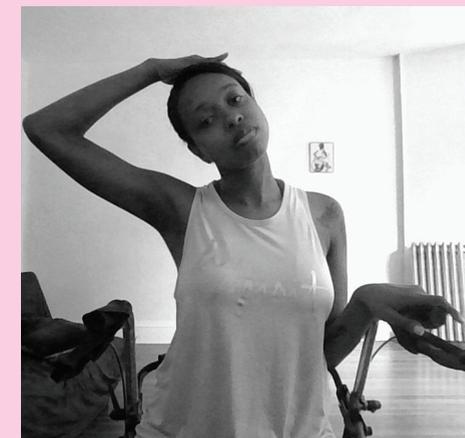
### Estiramientos

1. Para comenzar, coloca el puño contra el pecho. Luego toma cuatro respiraciones, inhalando y exhalando de manera lenta y profunda. Durante este tiempo, libérate de todos los pensamientos negativos internos y externos, y concéntrate solamente en estar con el cuerpo.
2. Apoya la mano sobre un lado de la cabeza y haz estiramientos de un lado a otro. Luego gira la cabeza lentamente dos veces en ambas direcciones.
3. Toma tus manos y haz como si estuvieras envolviendo tus manos alrededor de un cono de helado, dedo por dedo. Siente la energía a través de los dedos y acumula calor en las manos.
4. Estírate, inclínandote hacia adelante tanto como te resulte cómodo y permanece en esa posición durante 5 segundos. Si estas de pie, asegúrate de tener las piernas extendidas, y si necesitas estirarte un poco más, flexiona las rodillas 5 veces a medida que te inclinas. Levántate e inclínate hacia atrás tanto como te resulte cómodo y permanece en esa posición durante 5 segundos.

1



2



3



4

