

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ

FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS



El *dancehall* como herramienta de entrenamiento actoral para el perfeccionamiento del trabajo con las acciones físicas

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN TEATRO

AUTOR

Estefanía Illaqori Cortez Alvarez Cier

ASESOR:

Maria Paz Valle Riestra Ortiz De Zevallos

Lima, 2019

RESUMEN

La presente investigación busca demostrar la utilidad del uso de los principios del baile de la cultura *dancehall* en el entrenamiento del actor en formación y el subsecuente aumento de sus competencias para el trabajo con las acciones físicas. Se eligieron, en específico, los conceptos *groove* y *feeling*; entendiéndose por *groove* a la manera en que se manifiestan, en el movimiento, las sensaciones estimuladas por la música del *dancehall*., funcionando estas como estímulo para la creación y escucha de impulsos; y por *feeling*, a la escucha y la percepción de uno mismo y de su alrededor. Dicho *feeling* vendrá a ser el que permite entrenar en la acción y reacción de movimientos con el cuerpo. A partir de ellos, se formula la siguiente pregunta: ¿De qué manera el *groove* y el *feeling* aportan al actor en formación en su trabajo con las acciones físicas? Para responder la interrogante se planteó un laboratorio de actores donde se integraron pasos de baile en la rutina de entrenamiento corporal. Estos pasos fueron seleccionados porque en ellos están codificados movimientos exclusivos del baile que lo identifican. Se hizo una clasificación de los pasos que sirviera para el calentamiento, para el entrenamiento del *groove* y para el entrenamiento de pequeñas actividades físicas. Finalmente se analizaron los procesos de diez estudiantes de la especialidad de Teatro de la PUCP para describir los avances. Por último, esta investigación surge por la búsqueda de una solución diferente a la problemática del “bloqueo”, estado de inactividad o movimientos torpes y entrecortados, que los alumnos de esta carrera suelen experimentar con frecuencia durante el inicio de su formación. Se espera, por tanto, que esta investigación aporte a incrementar la consciencia del cuerpo y de sus movimientos para el correcto desenvolvimiento de los alumnos en posteriores cursos de su proceso formativo.

Palabras clave:

Proceso formativo, bloqueo, *training*, actor, *dancehall*, acciones físicas, *groove*, *feeling*, dinámicas.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO 1: PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN.....	2
1.1 Presentación del problema de investigación.....	2
1.2 Justificación.....	4
1.3 Preguntas de investigación.....	6
1.4 Hipótesis.....	6
1.5 Objetivos.....	7
CAPÍTULO 2: ESTADO DEL ARTE Y MARCO TEÓRICO.....	7
2.1. El training del actor.....	7
2.2. Estudios sobre la presencia escénica.....	7
2.3. Las leyes pragmáticas para el desarrollo del arte actoral.....	11
2.4. Danza oculta: canalización de la energía.....	12
2.5. Acciones físicas.....	12
2.6. Acerca de la precisión de acciones.....	12
2.7. Cuerpo decidido.....	13
2.8. El bloqueo.....	13
2.9. Estudios sobre dancehall.....	14
2.10. Dancehall como estilo de baile urbano.....	16
2.11. <i>El groove</i> del dancehall.....	17
2.12. <i>El feeling</i> del dancehall.....	18
2.13. Dinámicas en simultáneo.....	18
2.14. Disociación y coordinación de movimientos en simultáneo.....	19
2.15. Empoderamiento.....	20
CAPÍTULO 3: DISEÑO METODOLÓGICO.....	20
3.1. Entrevistas.....	20
3.2. Laboratorio.....	21
EL LABORATORIO EN PRÁCTICA.....	27
CAPÍTULO 4: CONOCIENDO A LOS PARTICIPANTES.....	27
4.1. Herramientas de cada uno.....	27
4.2. Escenas de diálogo abierto.....	29
CAPÍTULO 5: ENTRENANDO EL GROOVE.....	31
5.1. La música.....	31
5.2. La posición base.....	32
5.3. Adquiriendo el <i>waist line</i>	32

5.4. Calentamiento: pasos.....	35
5.5. Exploración: ejercicio de las secuencias físicas.....	37
CAPÍTULO 6: ENTRENANDO EL FEELING.....	40
6.1. Reacción: vibración de la música.....	40
6.2. Pasos por actividades.....	41
6.3. Exploración: ejercicio de las secuencias narrativas.....	44
6.4. Ejercicio de las batallas.....	47
CAPÍTULO 7: APLICACIÓN A LA ESCENA.....	48
7.1. Escenas con los pasos y sin texto.....	48
7.1.1. Acciones y objetivos planteados: trabajo de intenciones.....	49
7.2. Escenas sin pasos y con texto.....	51
7.3. La muestra.....	52
7.3.1. Comentarios de las evaluadoras.....	53
CAPÍTULO 8: RESULTADOS.....	54
8.1. Los participantes.....	55
8.2. Hallazgos.....	62
CAPÍTULO 9: CONCLUSIONES.....	64
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	67
ANEXOS.....	70

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1

ENTREVISTA A ANEL GRANDA

ENTREVISTA A VIVIAN GABEL

ENTREVISTA A ANA CORREA

ANEXO 2

ESCENA DE DIÁLOGO ABIERTO

ANEXO 3

PARTICIPANTE 1: CUESTIONARIOS

ANEXO 4

PARTICIPANTE 2: CUESTIONARIOS

ANEXO 5

PARTICIPANTE 3: CUESTIONARIOS

ANEXO 6

PARTICIPANTE 4: CUESTIONARIOS

ANEXO 7

PARTICIPANTE 5: CUESTIONARIOS

ANEXO 8

PARTICIPANTE 6: CUESTIONARIOS

ANEXO 9

PARTICIPANTE 7: CUESTIONARIOS

ANEXO 10

PARTICIPANTE 8: CUESTIONARIOS

ANEXO 11

PARTICIPANTE 9: CUESTIONARIOS

ANEXO 12

PARTICIPANTE 10: CUESTIONARIOS



INTRODUCCIÓN

La presente investigación podría convertirse en un complemento para el curso de Entrenamiento Corporal de la especialidad de Teatro de la Facultad de Artes Escénicas (en adelante FARES) de la Pontificia universidad Católica del Perú (en adelante PUCP), con el propósito de enriquecer las herramientas del *training* del actor en formación para el perfeccionamiento de la técnica de las acciones físicas. La investigación se apoya en dos principales puntos. El primero, el uso de una forma de danza como estímulo para la creación y, el segundo, el aporte de la Antropología Teatral de Eugenio Barba, que trae la investigación en danzas de distintas culturas, con fin de encontrar principios al servicio de la técnica del actor.

Al conocer el *dancehall*, danza originaria de Jamaica, supe, intuitivamente, que podría ser útil para enriquecer las herramientas de entrenamiento actoral y me di la tarea de conocer sus principios. Principalmente analizar el *groove* y el *feeling*, elementos propios de este baile, en tanto posibles aliados en el entrenamiento del actor en formación.

En lo sucesivo, me referiré a ellos como principios del *dancehall*. El *groove* es la reacción a los patrones rítmicos de la música, a través del movimiento del cuerpo. Dichos patrones pueden llevar a sensaciones (Norgard, 2012). Por otro lado, el término *feeling* no hace en este caso alusión al “sentimiento” sino a la percepción del propio cuerpo, y de los cuerpos que lo rodean, todos reaccionando en función a la música. El *feeling* es el principio que ayudará a lograr un mejor desempeño en la acción-reacción.

A la luz de ello, se plantea como tema de investigación: El *dancehall* como herramienta de entrenamiento actoral para el perfeccionamiento del trabajo con las acciones físicas.

Dado que se trata de una investigación sobre las artes escénicas, el *groove* y el *feeling* serán puestos en práctica en un laboratorio donde se evaluará su aporte en el proceso de diez actores en formación, esperando como resultado el perfeccionamiento de su trabajo sobre las acciones físicas. Para ello, se emplearán pasos con sus respectivas dinámicas de movimiento a fin de extraer principios que potencien las competencias del *training* del actor en formación en un grupo de alumnos del primer año de la especialidad de Teatro de FARES de la PUCP. Es importante, además,

señalar que como punto de partida se tuvieron en cuenta los distintos niveles en los que se encontraba los participantes con respecto a su manejo de herramientas adquiridas en sus cursos de Entrenamiento Corporal 1 y Entrenamiento Corporal 2.

CAPÍTULO 1: PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. Presentación del problema de investigación

La presente investigación se planteó como meta ofrecer principios que aporten herramientas para perfeccionar el método de las acciones físicas, a partir del desarrollo de habilidades físicas que aporta el *dancehall* como expresión artística. Hope (2006) dice que el *dancehall* es una respuesta al lugar en el que vive su gente en Jamaica: “este lugar donde se niegan nuestras identidades”, pero más importante aún, “este lugar desde el interior del cual nos vemos obligados a recrear y reclamar nuestros recursos, identidades, personalidad y autoestima por cualquier medio ” (2006, p.26). Por lo tanto, el *dancehall* puede ser visto como un medio para la creación que busca resistirse a la situación socioeconómica en la que vive el sector más pobre y marginado de Jamaica. Si bien el punto de resistencia a la marginación socioeconómica no guarda relación con el entrenamiento del actor, apreciar el *dancehall* como un lugar para la constante creación y recreación sí lo conecta, por el arduo trabajo de exploración del actor.

El trabajo físico para el actor, adquiere atención a partir de que Grotowski desarrolla su propio método, inspirado en los últimos conocimientos que Stanislavski deja acerca del trabajo de las acciones físicas del actor. Richards (2005) describe el método de Grotowski como “una vía física de expresión” que devuelve la importancia al cuerpo del actor. A raíz de Grotowski, su estudiante Eugenio Barba, conjuntamente con Nicola Savaresse, desarrolla un trabajo investigativo que describe los principios base pre-expresivos para el entrenamiento del actor, a partir de características en común que encontraron en distintas danzas occidentales, danzas orientales y artes marciales del mundo.

En la malla curricular de la especialidad de Teatro de la PUCP, existe un curso que prepara físicamente a los actores en formación y lleva el nombre de Entrenamiento Corporal. Desde la primera promoción que ingresó en el año 2013 hasta la promoción del presente año 2019, se viene manteniendo la cantidad de ciclos

(4 en total), la cantidad de clases por semana (2 clases) y el número de horas por clase (2 horas) en las que es dictado; no obstante, el tiempo puede ser corto para llegar a asimilar corporalmente los temas propuestos en la sumilla del curso. Durante el primer año universitario, lapso de tiempo en el cual se centra esta investigación, los profesores encargados del curso suelen variar; no obstante, existe una sumilla sobre la cual, cada profesor, debe plantear sus propios objetivos. Dicha sumilla abarca los siguientes temas:

Desarrollo del concepto de las líneas de oposición en el cuerpo. Equilibrio y desequilibrio. Asimilación del uso de la voz y el cuerpo desde el espacio reducido hasta el espacio amplio. Energía cotidiana y dramática. La secuencia. Trabajo con el objeto. Energía y proyección desde la palabra. Técnica de la voz hablada y cantada. La fonética. Articulación, dicción y pronunciación. Vocales, consonantes, sílabas y frases. La recreación del texto. La métrica, rítmica. Fraseo. Ritmo. Pausas. (Sumilla extraída del sílabo de Entrenamiento Corporal 2, 2018-2)¹

Como se lee, la sumilla incluye temas de entrenamiento vocal porque el curso en sí se llama Entrenamiento Corporal y Vocal del Actor; sin embargo, se divide el trabajo corporal del vocal con distintos profesores y distintos horarios. No obstante, esta investigación intenta abordar exclusivamente el aspecto corporal. En el aspecto formativo, observando la situación como ex estudiante de la especialidad de Teatro, de la facultad en mención, puedo decir que, al inicio de la carrera, se puede complicar la comprensión de los principios del actor para aplicarlos en escena porque el entrenamiento corporal del actor demanda además mucha disciplina, paciencia y respeto al espacio en el que se entrena; virtudes que el actor debe adquirir. Si le sumamos la interrogante que surge constantemente respecto a ¿cómo aplico/funcionan las herramientas de mi curso de Entrenamiento Corporal en mi curso de Actuación?, puede que se convierta en un proceso abrumador para un grupo de estudiantes que empiezan un proceso delicado² en la especialidad de Teatro, por lo que es muy común la aparición de bloqueos. Como tal, deben recibir, en sus cursos de Entrenamiento Corporal, una serie de herramientas que los motiven, pero sobre todo los orienten a comprender cómo aplicar estas herramientas en el curso de Actuación. Solo de esta

1

file:///C:/Users/PC/Documents/PROYECTO%202/BIBLIOGRAFÍA/SYLLABUS%20del%20primer%20año%20PUCP/SYLLABUS2TEA1160203-2018-2.PDF

² Se usa esta palabra por el sentido de fragilidad o vulnerabilidad ante una situación nueva.

manera los alumnos podrán tejer puentes entre ambos cursos, dejando así de percibirlos como cursos que plantean técnicas distintas y que no necesariamente están uno en función del otro.

Como lo indica Richards (2005), en el camino de la búsqueda de organicidad en las acciones físicas, puede surgir el bloqueo. Esta investigación tuvo como uno de sus objetivos liberarnos de dichos bloqueos. Con esta investigación se ha buscado incorporar el elemento de disfrute en el aprendizaje de los principios actorales, pues es un elemento que estamos propensos a perder de vista por la disciplina rigurosa que el entrenamiento implica.

1.2. Justificación

Mi motivación constante para emprender esta investigación ha sido, desde un inicio, el empoderamiento y el perfeccionamiento de un lenguaje escénico que me ha brindado el *dancehall*. Desde que lo bailé por primera vez en una clase de una escuela de baile limeña, sentí el disfrute. Asimismo, me llamó la atención la diferencia en la enseñanza de este estilo de baile con otros estilos urbanos que también practicaba en paralelo. Me di cuenta que se trataba del método de enseñanza. Los profesores de *dancehall* describían siempre las situaciones en base a las cuales se crearon los pasos. Estos pasos podían ser capaces de reforzar las intenciones de los actores a partir del trabajo físico.

Cuando empecé esta investigación, me di cuenta que no había estudios de *dancehall* como herramienta al servicio del arte actoral en Perú. Debido a que el *dancehall* está construido desde la situación de marginación en la que viven los jamaíquinos, su música y las cualidades de movimiento de su baile también se ven influenciadas por dicha situación. Entonces, con las cualidades de los movimientos propios del *dancehall* se podría ayudar a los actores a empoderarse para el escenario, lo que es necesario pues brinda confianza y seguridad en uno mismo y un actor con estas virtudes puede desenvolverse mejor en escena.

Además, actualmente se está presenciando el boom del *dancehall*, puesto que distintos artistas contemporáneos están usando bases rítmicas de *dancehall* en sus creaciones. Esto acerca al público de hoy al *dancehall*, sin saber siquiera que muchos de los estímulos musicales que recibe hoy pertenecen a ese género. Jae Blaze, instructora de *dancehall* en Norteamérica, dice:

Remember Rihanna's epic onstage dance party at the 2015 MTV VMAs? She effortlessly flowed through a mashup of "Rude Boy," "What's My Name" and "Work," wearing a feathery bra-top, baggy pants and an oversized T-shirt wrapped around her head. And the dozens of backup dancers? They weren't really backup-Rihanna was clearly part o[f]: the group, and the group was having an amazing time grooving together. The sound, choreography, costuming and camaraderie were pure dancehall. (Dance Spirit, 2017)

Esta cita nos explica, en pocas palabras, lo familiarizados que pueden estar los jóvenes con este ritmo, poniendo de ejemplo a Rihanna, artista de talla internacional. Dicho *boom* también ha llegado al Perú y no solo a través de la música, sino además como estilo de baile a través de su enseñanza en varias escuelas, siendo algunas de ellas D1 Asociación Cultural, EBAC Escuela de Baile, Arte y Cultura, entre otras. La realización de actividades es otro de los aspectos que da cuenta del auge del *dancehall* en el país: se han llevado a cabo talleres con bailarines nacionales e internacionales, fiestas en lugares cerrados y en calles al estilo de las que se celebran en Jamaica; y, sumado a ello, la realización del *Dancehall Vybz Kemp Perú* en Piura y el haber sido sede del *Dancehall Master World Latin America 2018* nos ha vuelto un importante foco de difusión del *dancehall*. Por ende, podríamos deducir que muchos jóvenes que participaban en esta investigación estarían familiarizados con este género, a pesar de que puede no ser de su preferencia y/o no lo reconozcan propiamente como *dancehall*.

En el primer año de formación en la especialidad de Teatro de FARES de la PUCP, dentro de los dos cursos de Entrenamiento Corporal, se adquieren herramientas de Jerzy Grotowski sobre el trabajo físico del actor; así como herramientas físicas descritas en el Diccionario de la Antropología Teatral de los autores Eugenio Barba y Nicola Savarese, una recopilación de múltiples elementos en común de técnicas de danzas orientales, danzas occidentales y artes marciales, que ayudan en el quehacer físico del actor. Sin embargo, esto puede resultar aún complicado para muchos de los alumnos demandando un tiempo extenso para asimilarlas. Por ello, considero que es importante traer una herramienta que aligere este proceso de asimilación por una cuestión de contemporaneidad y que a la vez sea sumamente placentera. Este es el propósito de mi investigación.

1.3.Preguntas de investigación

Pregunta principal:

¿De qué manera el *groove* y el *feeling* aportan al actor en formación en su trabajo con las acciones físicas?

Preguntas específicas:

- ¿De qué manera se trabaja el centro de fuerza en el *groove*?
- ¿De qué manera el cuerpo del actor, con el *groove* del *dancehall*, llega a un estado de relajación que le permita afrontar la exploración corporal sin restricciones?
- ¿De qué manera funciona el *groove* para entrenar la reacción desde la escucha de los impulsos en el actor en formación?
- ¿De qué manera aportan las disociaciones del cuerpo y la canalización de energía en el desenvolvimiento del actor en escena?
- ¿De qué manera el *feeling* del *dancehall* prepara al actor para tener reacciones ágiles y espontáneas?
- ¿De qué manera el actor en formación logra enfrentar los momentos de bloqueo?

1.3.1. Hipótesis

El *groove* del *dancehall* aporta el manejo de un centro activado por una sensación de relajación que permite entrar a un estado de libertad de movimiento para la creación y la escucha de impulsos propios. El *feeling* entrena al actor en formación para adquirir mayor control corporal, producto del trabajo de coordinación y disociación del cuerpo. Además, le enseña a canalizar su energía a través del trabajo con diversas dinámicas de movimiento que actúan en simultáneo. Ambos principios entrenan al actor para el perfeccionamiento de sus acciones físicas.

1.4. Objetivos

Objetivo central:

Demostrar el valor del *groove* y el *feeling* para el entrenamiento corporal del actor en formación y su futura ayuda en el trabajo de las acciones físicas.

Objetivos específicos:

- Desarrollar una mejor escucha de nuestros impulsos para el flujo de movimientos en reacciones espontáneas.
- Desarrollar mayor agilidad para expresar corporalmente la decisión en torno a las acciones físicas.

- Que el actor en formación sea consciente de la importancia de entrenar su cuerpo y del control corporal para la creación artística.
- Que los actores afronten con éxito las situaciones de bloqueo para que puedan expresarse con libertad de movimiento.

CAPÍTULO 2: ESTADO DEL ARTE Y MARCO TEÓRICO

2.1. El *training* del actor

Cuando se habla de *training* del actor, se suele relacionarlo con el teatro de Jerzy Grotowski y de Eugenio Barba por la notable influencia del teatro oriental en su práctica. De acuerdo a Savarese (2010), la noción de *training* se desarrolla a más profundidad gracias al laboratorio teatral de Wroclaw, dirigido por Grotowski en los años sesenta:

(...) El *training* propone tanto la preparación física para el oficio como una especie de crecimiento personal del actor por encima del nivel profesional; es el medio para controlar al propio cuerpo y dirigirlo con seguridad, y a la vez es la conquista de una inteligencia física. (Savarese, 2010, p. 358).

El actor en preparación “(...) puede modelar, medir, hacer estallar y controlar las propias energías, dejarlas ir y jugar con ellas, como algo incandescente que, sin embargo, sabe manejar con fría precisión.” (Barba, 2010, p. 354). De acuerdo a esto, la función del *training* es la producción y canalización de la energía para el control del movimiento del actor que tiene como objetivo final que adquiera presencia física.

- **Resistencia**

Tanto la resistencia muscular como la resistencia cardiovascular se pueden aumentar a partir del entrenamiento en una destreza física. Cotton (1993), respecto a la resistencia muscular, dice que esta se evalúa midiendo el tiempo que los músculos pueden esforzarse sin cansarse o el número de veces que pueden repetir una actividad sin agotarse. (Cotton, 1993, p.3).

2.2. Estudios sobre la presencia escénica

Es necesario mencionar los antecedentes sobre la presencia escénica. Antes de que la presencia física fuese estudiada, existieron compañías profesionales de artistas que consiguieron dominarla, construyendo su propia técnica a base de compenetrar danza y actuación (Taviani, 2010, p. 168).

Las posturas básicas de los actores que personifican al viejo Pantalón y Arlequín conservan también en la inmovilidad y las acciones menos animadas la embestida de energía que sirve a los acróbatas para sus pruebas de fuerza y habilidad. El nivel preexpresivo de estos actores parece derivar de danzas carnavalescas, danzas de espadas, de lucha e, incluso, de la acrobacia. Es la misma calidad de energía, pero retenida, transformada en danza oculta (Taviani, 2010, p. 169).

En la cita, Taviani habla de un nivel *preexpresivo* que surge de la influencia de las danzas que aprendían los actores de estas compañías. La presencia escénica es aquella “particular fuerza expresiva” (Taviani, 2010, p.164) producto de la práctica de dichas técnicas preexpresivas.

Las prácticas preexpresivas fueron el motivo de diversas investigaciones que construirían las bases fundamentales para la técnica del actor. Por esta razón, los autores base para esta investigación han orientado su trabajo hacia la obtención de la presencia escénica del actor, trabajando desde su relación con la técnica preexpresiva. A continuación, se mencionarán los estudios de dichos autores:

- **En el sistema de Stanislavski**

Stanislavski, en su última etapa, empieza a trabajar en un sistema que sea de utilidad al actor para construir lo que él llamó la condición humana. Dicha condición, viene a ser el proceso natural que impulsa a la acción en la vida cotidiana o como Ruffini (2010) definiría “cuerpo-mente-orgánico”.

(...) Un cuerpo-mente es orgánico cuando a las exigencias propuestas por la mente, el cuerpo responde de manera no redundante, no incumplida y no incoherente (...). [El cuerpo] Reacciona solo a todas las exigencias propuestas por la mente, se adecúa, busca satisfacerlas (Ruffini, 2010, p. 170).

Es decir, mientras el cuerpo responda de manera fiel a una orden, habrá una relación orgánica y natural. No obstante, este cuerpo-mente que es orgánico y normal, por ello es condición humana, desaparece cuando el actor entra a escena (Ruffini, 172). Esa es la razón por la que se vuelve esencial el trabajo del actor: para que esta condición humana se mantenga incluso antes de empezar a accionar. “El trabajo de este sistema es a nivel preexpresivo, independiente de la poética y/o las elecciones estéticas del director.” (Ruffini, 175) Es decir, que no se centra en un trabajo de texto,

ni en el momento de dirección, sino que se halla en un momento “antes de”, pero que también servirá en el momento de representación.

Para Stanislavski, el arte de actuar no empezaba con el texto, sino con las circunstancias dadas para el actor y cómo su “yo” enfrentaría tales circunstancias. Por ello, finalmente, el objetivo de este sistema era “(...) hacer que el actor, antes de representar y para dar sentido a su representación, estuviese real y verdaderamente sentado o de pie, orgánicamente presente en la escena.” (Ruffini, 2010, p. 175).

- **En la Biomecánica de Meyerhold**

Cuando se habla de Meyerhold, por lo general se hace mención a su aporte con la biomecánica. Sin embargo, antes de la biomecánica en sí, él venía investigando el ritmo escénico que para él era distinto al ritmo de la vida cotidiana. Había que adquirir un ritmo que exigiese al cuerpo el “máximo de sus posibilidades”. La respuesta la encontró en la danza: “Es el camino de la danza. Porque la danza es movimiento del cuerpo en la esfera del ritmo. La danza es al cuerpo lo que la música es al sentimiento: una forma creada artificialmente sin ayuda del conocimiento” (Barba cita un texto de Meyerhold, 1910).

Según Barba (2010), Meyerhold buscaba alcanzar la plástica singular que aporta la danza, pues esto traía consigo el resultado de adquirir el ritmo escénico. Es más, menciona que se refería a la danza como un “diseño” o “telaraña” que tiene un dinamismo especial que lo diferencia del de la vida cotidiana. Por lo tanto, cuando Meyerhold se refiere a la danza del actor, se refiere al diseño preexpresivo que guarda un lenguaje de movimientos extracotidianos (Barba, 2010, p. 178).

La biomecánica es una ciencia de actividades extracotidianas que surgió en la búsqueda por capturar la atención del espectador, atención que no debe quedarse en el nivel intelectual, sino que debe llegar al nivel emocional (Barba, 2010, p. 179). Dicha atención se fundamenta en la ley principal de la biomecánica que viene ser: “el cuerpo entero participa en cada uno de los movimientos”. No obstante, si bien la inspiración fueron las danzas del Oriente, los principios que buscaba “le fueron revelados por el presente Occidental a través de las reglas de Frederick Taylor, pionero del *management*, sobre el rendimiento del trabajo obrero” (Barba, 2010, p. 181).

“Meyerhold hablaba de posturas inestables, equilibrio precario, dinámica de los contrarios, danza de la energía, solo que con otros términos” (Barba, 2010, p. 181).

Dichos términos son los que se postulan hoy en la antropología teatral con la preexpresividad.

- **En el trabajo sobre la precisión de acciones físicas de Grotowski**

Grotowski no invalida a Stanislavski, más bien toma herramientas de él para crear su propio método (Richards, 2005, p.19). Richards (2005) dice que este método es “una vía física de expresión” que devuelve la importancia al cuerpo del actor (2005, p.27). El método de las acciones físicas, centran la mirada en el actor, despojándolo de vestimentas ostentosas, escenografía, luces, etc., para expresar en escena solo a través de su cuerpo. Las acciones físicas tienen forma y poseen un sentido para su realización. Richards (2005) dice que las respuestas a las preguntas “cómo” y “por qué” convierten a las simples actividades en acciones físicas, el cómo esconde la manera en la que se va a realizar la acción y el por qué responde a lo que moviliza a la persona a accionar (2005, p. 49).

Las acciones físicas no son un método que parte de las emociones, sino que son realizadas a partir de estímulos externos y guiadas por una intención con un objetivo claro (Richards, 2005). Eventualmente, las acciones físicas deben llevar a la emoción y no al revés, lo que es controlable. Y es lo que Grotowski desarrolló en base a lo aprendido de Stanislavski, quien en su última etapa habló también de las acciones físicas (Richards, 2005, p.19).

- **En la Antropología Teatral de Barba**

Los artistas escénicos, tanto de Oriente como Occidente, poseían en sus representaciones una energía tan presente que llamó la atención de Barba. Analizó distintas danzas orientales y artes marciales para traer consejos o indicaciones que sirviesen como base a la práctica del actor (Barba, 2010, p. 15). Él reconoció allí principios similares entre los bailarines y los actores a nivel de su presencia. A estos principios los denominó “principios-que-retornan”.

Barba se concentra en el aspecto técnico de estas danzas y es así como hace una distinción entre la técnica cotidiana y la extracotidiana. Él dice que “Las técnicas cotidianas del cuerpo se caracterizan en general por el principio del mínimo esfuerzo (...)” (Barba, 2010, p. 18); es decir, que en el cotidiano de la vida hacemos actividades que no requieren, por lo general, de un gran desgaste de energía. Por otro lado “(...) existe un nivel en el que las técnicas extracotidianas del cuerpo se relacionan con la

energía del actor en lo que podría llamarse el estado puro; es decir, el nivel preexpresivo.” (Barba, 2010, p. 19).

Por lo tanto, la preexpresividad para Barba es la técnica del extracotidiano y esta técnica preexpresiva forma parte del desarrollo de la presencia escénica del actor.

2.3. Las leyes pragmáticas para el desarrollo del arte actoral

Barba (2010) dice que la presencia física de los actores, se obtiene de la praxis de los principios de su técnica extracotidiana (2010, p.114). Dichos principios, que él no los tomaba por leyes irrevocables, serían sintetizados por Grotowski en lo que él llamaría las tres leyes pragmáticas para la técnica extracotidiana del actor. Estas leyes serán respetadas como guía técnica para la parte práctica de esta investigación.

- **Ley del equilibrio del cuerpo**

Eugenio Barba propone el término de equilibrio de lujo, este vendría a ser un equilibrio extracotidiano; dicho en otras palabras no se trata del equilibrio que los seres humanos llegamos a adquirir para mantenernos de pie y caminar, sino que es un equilibrio que, en términos de Grotowski, “amplifica la situación de equilibrio normal” (Grotowski, 2010, p. 339).

- **Ley de la contradicción**

Esta contradicción de la que se habla, aplica para contradicciones en la dirección de los movimientos tanto como para la contradicción existente en la dirección de impulsos. Esta acción trae consecuencias a nivel muscular y, específicamente, a nivel de las contracciones y descontracciones que pueden generarse para realizar un movimiento (Grotowski, 2010, p.339).

- **Ley de la energía**

Esta ley pragmática tiene que ver con “el proceso de acción” que significa ocultar la energía bajo la piel, manteniendo la presencia escénica y sin advertir el siguiente movimiento del actor (Grotowski, 2010, p.340). De acuerdo a Barba (2010), de esta ley hay que tener en cuenta que, en términos de energía, la presencia puede darse como energía en el tiempo y energía en el espacio (Barba, 2010, p.115). Esta ley se trata del proceso de movimiento que hace al actor verse vivo o presente mientras acciona de manera precisa en el espacio, pero, sobre todo, porque mantiene ese

proceso en el tiempo, oculto bajo la piel como energía en el tiempo (Grotowski, 2010, p.340).

2.4. Danza oculta: canalización de la energía

Cuando Gordon Craig publica un libro sobre Henry Irving (actor del S. XIX) en el que analiza qué les daba forma a sus interpretaciones, descubre que en su trabajo existía partituras preexpresivas a las que denominó danzas, etiqueta que Ferdinando Taviani complementó con el término “oculta”. La danza oculta es aquella subpartitura rítmica preexpresiva que no se exhibe, sino que es más un modelo de canalización de energía para mantenerla en espacio y tiempo (Taviani, 167). El propósito de la danza oculta viene a ser el dilatar la energía para aportar energía a la presencia del actor (Taviani, 169).

En la composición de la danza, se trabaja constantemente con la elección de dinámicas; respecto a esto, Humphrey (1960) dice que es importante “(...) la adecuada elección del movimiento para dar una dinámica suave o rápida y fuerte” (p.105); y debido a que en esta investigación se ponen a prueba ejercicios de partituras con movimientos del *dancehall*, el concepto de canalización cobra notoria relevancia.

2.5. Acciones físicas

Rudolf Laban (1987), en su libro *Danza educativa moderna*, describe a las acciones como sucesiones de movimientos (p. 35). Por otro lado, Leah Bartal y Nira Ne’eman (2010) hacen una analogía entre el lenguaje corporal y el verbal, dejando clara la idea de que las acciones físicas son la unión de una serie de movimientos con intensidad, una serie de acciones precisas:

Las letras producen palabras que juntadas en orden por la persona se transforman en oraciones con sentido y los movimientos producen actividades que juntados por la persona con una intensidad de por medio se transforman en acciones físicas (Bartal; Ne’eman, 2010, p. 17).

Por lo tanto, si se entrena al cuerpo del actor para que obedezca a las órdenes que le da la mente y, además, el cuerpo-mente del actor es consciente de la intención con la que debe actuar, entonces su trabajo se basa en las acciones físicas.

2.6. Acerca de la precisión de acciones

El objetivo del actor que trabaja con las acciones físicas es llegar a la precisión de estas. Richards (2005), luego de haber trabajado con Grotowski, llega a la conclusión de que trabajar con las acciones físicas significa un trabajo arduo y extensivo orientado hacia la precisión del actor: “se trata de trabajar arduamente, de manera en que nada quede hecho de forma general” (p. 34).

Para De Marinis (2010), el actor es preciso en sus acciones porque ha adquirido la técnica. Para dicha técnica, trae de vuelta un concepto que es consenso de los maestros del siglo XX y que orienta la precisión de acciones: la doble articulación. La primera articulación consiste en eliminar los automatismos físicos y mentales al momento de mover el cuerpo, siendo los ejercicios de segmentación del cuerpo los que entrenan al actor en esta primera articulación: separar el tronco del resto del cuerpo, basándose en que el tronco es un todo donde se haya el centro de fuerza y el resto del cuerpo sí se compone de partes con las que se puede trabajar de forma independiente, segmentándolas. En esa misma idea, la segunda articulación, consiste en eliminar automatismos que aparecen durante la composición de una serie movimientos (De Marinis, 2010, p. 262).

2.7. Cuerpo decidido

Savarese (2010) señala que en el *training* del actor se debería empezar utilizando ejercicios que repita hasta dominar. Tales modelos de ejercicios pueden estar dotados de virtuosismo, como es el caso de las acrobacias, donde el actor, gracias a que enfrenta sus miedos, pone a prueba sus límites y, una vez atravesada esa barrera, aprende a controlar energías que pueden haberle parecido incontrolables, como las que pueden desafiar la gravedad. “Son estas conquistas, además del ejercicio, las que dan seguridad al actor: aunque no lo haga, soy capaz de hacerlo. Y esto no puede menos que transformarse en el escenario en un cuerpo decidido” (Savarese, 2010, p. 360).

Por lo tanto, se entenderá por cuerpo decidido a aquel cuerpo que toma riesgos porque confía en su capacidad de hacer cosas inesperadas por él mismo y esta confianza debe ser resultado de la práctica en la técnica del entrenamiento del actor.

2.8. Estudios sobre dancehall

Andrés Gualdrón, en su artículo llamado *De “Dem Bow” a “El gol”: del dancehall (Jamaica) a la champeta criolla (Colombia)*, dice: “Por su parte, el género

jamaiquino conocido como *dancehall* surge también en el entorno de las fiestas ambulantes de esta isla (...)” (Gualdrón, 2015, p.3). De esta manera, describe el contexto festivo del cual nace el *dancehall* como género musical.

Más tarde, esto empezaría a popularizarse de tal manera que adquiriría el título de cultura. La autora Donna P. Hope (2006) define al *dancehall* como el espacio para la creación y diseminación cultural de símbolos e ideologías que le son fieles al sector más pobre de Jamaica. Además, agrega que toda esta creación conlleva una serie de actividades que están repartidas entre los que se conoce como actores del *dancehall*.

In fact, the dancehall dis/place is an arena for the creation, re-creation, and dissemination of symbols that serve to legitimize and reinforce this lived existence and this is characterized by strong links to extra-legal and illegal actors and activities. (Hope, 2006, p. 27)

Asimismo, Johanna Sjövall (2013) en su tesis *Dance to Buss: An Ethnographic Study of Dancehall Dancing in Jamaica*, describe al *dancehall* como una cultura flagrante porque no habla del pasado, sino de las luchas constantes frente a la pobreza, la discriminación y la violencia que tiene que afrontar a diario el sector menos privilegiado de la juventud jamaicana, conocido como el *Downtown Guetto*.

Entonces, cuando se hable de *dancehall*, se hará referencia a una expresión cultural de música popular jamaicana que nace en un contexto festivo y que engloba una serie de actividades de producción y difusión del hecho performático en sí mismo.

2.9. Dancehall como estilo de baile urbano

Una vez definido el *dancehall* como cultura, podemos enfocarnos específicamente en él como estilo de baile, pero siempre será necesario ligarlo a su contexto social y económico.

a. En las fiestas

Sjövall (2013) describe al *dancehall* como la última expresión de la tradición jamaicana que considera a la música y performance como parte crucial de su vida cotidiana. Cuando Sjövall habla de performance, está refiriéndose al conjunto de actividades que hace posible que esta cultura siga vigente. Donna P. Hope (2006)

clasifica por roles a las personas encargadas de las actividades³ que se accionan por influencia de este género musical. La música necesita del performance y el performance de la música. Todos estos actores del performance (llámense: *dancers*, *selectars*, el *camera man*, *visual creators* etc.) confluyen en un lugar que mantiene viva esta cultura: las fiestas (Hope, 2006, p. 30). Cada elemento cumple su función, pero todos se reúnen a celebrar el acto de bailar.

Entonces, las fiestas son espacios donde los jamaquinos de clases menos privilegiadas se reúnen y crean representaciones performativas de ellos mismos. Y si nos enfocamos más en el baile en sí, mi clasificación hace referencia a la situación festiva para la cual los bailarines ponen en exhibición todos los movimientos de baile creados.

b. Respecto a los bailarines y la creación de pasos

Hope (2006) realiza una clasificación de los tipos de actores del *dancehall*, donde los bailarines figuran como uno de los grupos. Ella los define como los actores que se encargan de la creación, recreación y exhibición de estilos de baile del *dancehall* (2006, p.29).

Sjöval (2013) se refiere al acto de bailar como parte crucial de la vida de los jamaquinos que se identifican con esta cultura (2013, p. 39); y esto incluye la creación de los pasos de baile, porque constantemente buscan el éxito de superar su situación a través del baile, por lo que bailan y crean pasos durante el día en las calles y durante toda la noche los exhiben en sus fiestas (Sjöval, 2013).

Entonces, si bien los bailarines crean pasos por el placer del desfogue emocional que experimentan, también lo hacen porque ven en la invención coreográfica, la única posibilidad de obtener beneficios y crecimiento económico y reconocimiento internacional, puesto que, en Jamaica, tienen pocas probabilidades de obtenerlo de otras formas debido a la discriminación existente hacia los sectores de bajos recursos, que son los que difunden este género. Para los bailarines, el bailar y crear pasos es su pasión y su sustento económico, volviéndose así su estilo de vida.

c. Respecto a la técnica abstracta

³ Los clasifica como “affectors” y “affectees” (Hope, 2006, p. 28)

Vivian Gabel, filósofa egresada de la PUCP, bailarina peruana, maestra y difusora del *dancehall* en Perú, al ser preguntada en una entrevista sobre las características que ella consideraba debería tener un buen bailarín de *dancehall*, respondió:

(...) Un buen bailarín de *dancehall* es un buen investigador que piensa, que estudia, que conoce, que lee libros, que ve documentales, que observa. Segundo, es una persona que sabe *Old School* porque ahí está la esencia del estilo a nivel corporal (...) Entonces hay un montón de contenido técnico, pero, además, un buen bailarín de *dancehall* es un bailarín que ha entendido el *feeling*. (V. Gabel, comunicación personal, 11 de octubre de 2019).

Para Gabel, es necesario aprender *dancehall* de manera cronológica, empezando con la vieja escuela, para adquirir la técnica. Además, indica que existe una “relación íntima” en el *dancehall* que no se construye exclusivamente en el plano emocional. Sea dicha relación: “(...) en el *dancehall* no hay música sin bailarines, ni bailarines sin música; el *dancehall* se baila con *dancehall* y el *dancehall* se hace para bailarines de *dancehall*, digamos dentro de la cultura” (V. Gabel, comunicación personal, 8 de noviembre de 2018).

A raíz de esta entrevista, pude entender mejor el tipo de relación que guarda la música *dancehall* con su baile, siendo esta una relación vital. Y, a partir de ello, se puede intentar definir un modo de operar en función de la investigación, a pesar de que aún no existan estudios estrictamente de la técnica de baile en el *dancehall*. A raíz de preguntarme ¿qué elementos en el *dancehall* mantienen viva esa relación vital?, es que llego a considerar al *groove* y al *feeling* como dichos elementos y a los cuales elijo nombrar como los principios del *dancehall*.

2.10. El *groove* del *dancehall*

El *groove* es un principio característico de los géneros musicales derivados del jazz. Cada uno de estos géneros tiene un *groove* distinto por estar compuestos musicalmente de distintas formas. El *groove* viene a ser la matriz rítmica que determina la sensación de la canción, además, esta sensación inspira al baile; por esa razón, el *groove* también vendría a ser una característica del baile (Norgard, 2012).

Para Sjöval (2013), la característica más distintiva de bailar *dancehall* es el *groove*. Este envuelve una pesadez en los movimientos, marcando un pulso de fondo

pesado, característico de la música del *dancehall*: “In most other dances you use the ground and the gravity to bounce back up. In dancehall, movements are supposed to look heavy, as being pulled towards the ground.” (Sjöval, 2013, p.43)

De acuerdo a la cita, debido a que los sonidos son pesados, esta característica también se adquiere en los movimientos de los cuerpos de sus bailarines, ejerciendo un rebote con el peso en dirección de la gravedad y no contrarrestándola, pero sostenido por la posición base. Además de esa sensación de agregarle peso al cuerpo, el *groove* del *dancehall* también aporta sensación de relajación mientras la pelvis se mueve de manera libre.

2.11. El *feeling* del *dancehall*

Sjöval (2013) es la autora que habla directamente del *feeling*, a pesar de que no brinda una definición precisa acerca de este. Se trataría de, apropiarse de la música dejándola fluir por tu cuerpo y dejarse influir además por la forma en la que se mueven los demás: “Feeling the music, feeling yourself and your own body, and feeling other dancers moving beside you. Experienced dance groups learn to dance synchronized without practicing in front of mirrors. This requires a deep sense of feeling.” (Sjöval, 2013, p.41)

Siendo un ritmo urbano, es decir de calle, no hay espejos dentro de un salón para que puedan practicar sus movimientos y es por esta razón la necesidad de estar atento a la energía y movimiento del otro. Esto los entrena en el *feeling* y, si lo pensamos en términos actorales, vendría a ser la escucha de grupo.

Para complementar esta definición, en la entrevista realizada a Gabel, ella señala que:

Más allá de una cuestión emocional (...) el *feeling* es esa reacción fisiológica del cuerpo al *dancehall*, a la música, al *beat*, al *bounce* del *dancehall*, que está en el “y”, en el aire. (...) ese *feeling* es una técnica abstracta que quiere decir algo: que no hay un *feeling*. El *feeling* es una cosa que se instancia en cómo reacciona tu hombro, en cómo reacciona tu pecho, en cómo reaccionan tus talones (...) Puedes reaccionar con el pecho, con la pelvis, con los hombros, con las rodillas, pero es una reacción directamente al *dancehall* en el *groove* de la música de *dancehall*. (V. Gabel, comunicación personal, 8 de noviembre de 2018).

Por lo tanto, en base a las definiciones de *groove* y *feeling*, se puede decir que *groove* es la rítmica que produce sensaciones respecto de la canción que se escuche y

feeling es la apropiación del *groove* que va a permitir al cuerpo reaccionar en función de sus propios impulsos y de la energía que haya en el entorno.

2.12. Dinámicas en simultáneo

Antes de definir este concepto es importante definir lo que significa la dinámica por sí sola. Doris Humphrey (1960) dice que “la dinámica es el ingrediente que da sabor e interés a la vida tanto como a la danza (...) es el resultado de la capacidad para disponer de súbitas aplicaciones de energía y de presteza” (Humphrey, 2003, p.104-105). Este ingrediente que da vida vienen a ser las distintas dinámicas que juntas forman una especie de escala que es variada tanto en intensidad como en el tiempo de duración. Humphrey agrega que en el tiempo del desarrollo de la escala existen contrastes de dinámicas. De acuerdo a esto, en el tiempo que dura la escala, van a haber movimientos que sean unos de más intensidad que otros, pero además existen las dinámicas simultáneas que vienen a ser diferentes contrastes de dinámicas que se realizan al mismo tiempo en diferentes partes del cuerpo (Humphrey, 1960, p. 107).

Esto quiere decir que las dinámicas en simultáneo existen en un cuerpo por su capacidad de disociarse y coordinar distintas dinámicas. Por esta razón, es que tiene sentido considerar a las dinámicas en simultáneo para la investigación, puesto que para el desarrollo de la parte práctica se trabajará con ejercicios que incluyen la elaboración de determinados pasos de *dancehall*, los cuales se caracterizan por la disociación de partes del cuerpo durante su desarrollo.

2.13. Disociación y coordinación de movimientos en simultáneo

“(...) No nos olvidemos que el principio de la independencia de los miembros está presente también en todos los teatros-danza asiáticos y en la danza moderna, donde ha sido codificado con el término “isolation” (De Marinis, 262).

Si traducimos *isolation* al castellano, esto significa disociación. El *dancehall* como baile no está exonerado de este principio de independencia y por ello es importante para esta investigación considerar el concepto de disociación, que refiere a la capacidad de independizar partes del cuerpo.

De acuerdo a Gabel, un bailarín de *dancehall* es:

[Segundo,] es una persona que sabe *Old School* porque ahí está la esencia del estilo a nivel corporal, es una persona que rompe los límites de su propio cuerpo. (...) límites articulares. Distintos modos de mover los tobillos, de aislar la parte superior del cuerpo. (...) El pecho, los hombros, la pelvis, el waist line es importantísimo, el *groove* del cuello; el *waist line female*, digamos el *broke out*. (V. Gabel, comunicación personal, 8 de noviembre de 2018).

La disociación en el *dancehall*, según Sjöval, está en los pasos cuyo aprendizaje involucra, en general, mucho movimiento de pelvis y un aislamiento entre la parte superior del cuerpo y la pelvis misma (2013, p. 43).

Por ello, es importante referirnos a la disociación ya que es un aspecto técnico propio del baile del *dancehall*; en este caso la disociación va siempre acompañada de coordinación por las distintas dinámicas dentro de un mismo paso.

2.14. El bloqueo

Este término ha sido motivo recurrente de discusión con mis compañeros de carrera, en ocasiones en las que nos hemos encontrado en la necesidad de compartir cómo no se ve reflejado en escena lo que queremos, pero que creemos estar reflejando en cuanto a las intenciones que tenemos que lograr en las acciones físicas. A menudo, esto buscamos comprobarlo en los cursos de actuación. Thomas Richards habla de los bloqueos desde su experiencia de aprendiz con Jerzy Grotowski; dice que estos aparecen cuando erramos al buscar la organicidad en la propia actuación:

La organicidad también se puede encontrar en el hombre, pero casi siempre se ve bloqueada por una mente que se dedica a hacer lo que no debería, una mente que intenta conducir al cuerpo, que piensa con rapidez y ordena al cuerpo qué debe hacer y cómo. Esta interferencia normalmente se traduce en una forma de moverse brusca y entrecortada. Pero si uno se fija en un gato, se puede ver que todos sus movimientos son fluidos y conectados, incluso los más veloces. Para que un hombre llegue a ese nivel de organicidad, o bien su mente debe aprender la forma correcta de mantenerse en un estado pasivo, o bien debe aprender a ocuparse tan sólo de su propia tarea, dejando de entrometerse para que el cuerpo pueda pensar por sí mismo. (Richards, 2005, p.113).

De acuerdo a esto, el bloqueo en la investigación se analizará por dos características. La primera, es la interferencia que se genera en el cuerpo del actor cuando se antepone el pensamiento que racionaliza el accionar. La segunda, la calidad de movimientos bruscos y entrecortados, que buscan ser reemplazados por movimientos fluidos y conectados.

2.15. Empoderamiento escénico

Este término es importante porque se trata de una característica importante para el *dancehall*. El empoderamiento es una de las cualidades más visibles que el *dancehall* otorga a quien lo practique. En esa línea, Sjöval (2013) dice que el éxito en los bailarines de *dancehall* está principalmente en crear una imagen interesante y tener mucha confianza (2013, p. 43). Este alto nivel de confianza se da en su cultura por el fenómeno de resistencia. El *dancehall*, como resistencia, es una reacción producto de la opresión que han experimentado como descendientes africanos. Esta reacción pertenece a la sociedad caribeña, que se caracteriza por el dominio de las clases gobernantes y la oposición cultural de las clases bajas (Sjöval, 2013, p. 37). Entonces, se trata de una característica arraigada a esta cultura que puede ser útil para el trabajo del actor.

Cuando hablemos de empoderamiento escénico en esta investigación no se le debe confundir con la presencia escénica. El empoderamiento escénico viene a ser la seguridad adquirida con la que un actor se enfrenta al trabajo, tanto en el momento preexpresivo como en el momento de representación. El empoderamiento escénico no es una técnica, pero sí una herramienta que necesita de la técnica preexpresiva para nutrir a la presencia del actor.

CAPÍTULO 3: DISEÑO METODOLÓGICO

Esta investigación tuvo dos etapas de elaboración: la primera fue de entrevistas; y la segunda, de laboratorio.

3.1. Las entrevistas

En la etapa de recopilación de información, se realizaron una serie de entrevistas que fueron algunas grabadas en video y otras en audio, pero todas transcritas. Hubo dos grupos de entrevistados, el de los bailarines de *dancehall* y el de

las profesoras de Entrenamiento Corporal 2 del ciclo 2018-2. Esta etapa es previa al laboratorio, para precisar los términos que luego serán aportes del *dancehall* al entrenamiento corporal del actor.

- **Bailarines**

En este grupo, las entrevistas fueron esenciales, puesto que inicialmente no se tenía al alcance fuentes académicas que hayan estudiado al *dancehall*. El orden de los entrevistados responde a la profundidad de los hallazgos obtenidos en el proceso.

- **Anel Granda** (profesora y difusora del *dancehall* en el Perú): El propósito fue que, desde su opinión, describiera y perfilara a un buen bailarín de *dancehall*. Además, se buscaba conocer cómo se enseña *dancehall*, a fin de dar forma al plan de acción del laboratorio. Y, por último, saber qué cualidades innatas tiene el *dancehall*.
- **Vivian Gabel** (filósofa egresada de la PUCP, profesora y difusora del *dancehall* en el Perú): El objetivo fue complementar información extraída de fuentes bibliográficas, acerca de lo que se decidió llamar principios del *dancehall*, con su punto de vista desde la práctica.
- **Ana Correa** (actriz y docente de Teatro): Fue necesario entrevistarla por ser la profesora del curso de expresión oral y corporal de la especialidad de teatro de FARES.

3.2. El laboratorio

El laboratorio es la etapa práctica de esta investigación en donde se pondrían a prueba los objetivos planteados. Tuvo en total 21 sesiones desde el 8 de enero hasta el 3 de abril del 2019. De ellas, la mayoría se concentra en los módulos 2 y 3, por ser los que abarcan los principios del *dancehall*. A continuación, se presentará el plan de trabajo:

- a) **MÓDULO 1.** Comprende la semana 1 de laboratorio. Constará de dos sesiones, la del 8 de enero y la del 10 de enero del 2019. Cada sesión tendrá una duración de 2 horas.
 - **Objetivo del módulo:** Conocer las fortalezas y debilidades de los participantes. Se trató de identificar las fortalezas y debilidades con las que empezaban el laboratorio, reconocer patrones repetitivos de ejercicios en el *training* de cada

participante y documentar si sus cuerpos se encontraban físicamente familiarizados con la calidad de movimientos del *dancehall*.

Los participantes presentaron sus secuencias físicas, en unos casos, y sus cuentos, en otros; de ellos, se analizaron los siguientes puntos:

- ✓ Fortalezas físicas
- ✓ Debilidades físicas

Para conocerlos en el momento de representación, se les repartieron los textos con los que trabajarían en el último módulo. Dichos textos fueron de tipo diálogo abierto para conocer si habían reunido las capacidades de:

- ✓ Plantearse situaciones
- ✓ Acción y reacción
- ✓ Vocabulario de movimientos
- ✓ Nivel de precisión de acciones en cada uno

Ambos registros sirven a la investigación para guiar el proceso de cada participante a lo largo de los módulos.

b) MÓDULO 2. Comprende la semana 2, 3, 4 y 5 de laboratorio. Abarca desde la sesión del martes 15 de enero hasta la del jueves 7 de febrero del 2019. Cada sesión tendrá una duración de dos horas.

- **Objetivo del módulo:** Comprobar que el principio del *groove* provee la sensación de relajación y presteza para la libertad de movimiento del actor.
 - ✓ Acercamiento al género musical
 - ✓ Trabajo de posición base
 - ✓ Trabajo para adquirir el *waist-line*
 - ✓ Calentamiento con el primer grupo de pasos (aprendizaje y exploración)
 - ✓ Entrenamiento con el grupo de pasos por disociación (aprendizaje y ejercicios)
 - ✓ Rutina de baile

Finalmente, el objetivo de ese módulo se evaluó en base a los siguientes puntos:

- Ritmo
- Centro de fuerza
- Posición base
- Equilibrio / distribución del peso
- *Groove*

- Disociación y coordinación

c) **MÓDULO 3.** Comprende la semana 6, 7, 8 y 9 del laboratorio. Abarca desde la sesión del martes 12 de febrero hasta la del jueves 7 de marzo del 2019. Cada sesión tendrá una duración de dos horas.

- **Objetivo del módulo:** Analizar cómo funciona el principio del *feeling* para la acción y reacción del actor.

- ✓ Escucha: reconocimiento de los *beats*⁴ musicales como estímulo
- ✓ Entrenamiento con los pasos por actividades
- ✓ Ejercicio de las secuencias narrativas
- ✓ Ejercicio de las batallas

El objetivo se analizó en base a los siguientes puntos:

- Dosificación de la energía
- Consciencia del movimiento
- Situación asumida
- Mirada (foco)
- Escucha/ acción y reacción

d) **MÓDULO 4.** Comprende la semana 10 y 11 de laboratorio. Abarca desde el martes 12 de marzo hasta el martes 3 de abril del 2019. Cada sesión tendrá una duración de dos horas.

- **Objetivo del módulo:** En este módulo, se unieron ambos principios, trabajados en los módulos previos, para aplicarlos al trabajo de una escena de diálogo abierto y analizar cómo trabajan en conjunto para la precisión de las acciones físicas.

En los dos ejercicios propuestos para este módulo, el trabajo se realizó en base al mismo texto que se usó en el ejercicio del primer módulo (Ver Anexo 2). El texto es de tipo diálogo abierto porque es maleable a distintas situaciones. La dramaturgia estuvo a cargo de Junnior Condori Hanampa, licenciado en Teatro de la PUCP, con experiencia y reconocida habilidad para la dramaturgia teatral. La escena es de una cara y media, es un diálogo breve entre dos personas (no necesariamente de sexos opuestos), puesto que era necesario que el centro de atención de los participantes estuviera en accionar y reaccionar guiados por sus impulsos físicos y no que tuvieran

⁴ Pulsaciones

un texto que requiriese de un análisis más profundo. Los ejercicios fueron los siguientes:

d.1.1) Escenas con los pasos

Para este ejercicio, el lenguaje escénico serían los pasos aprendidos en el laboratorio y el texto una guía para la exploración de estrategias de los participantes.

Se analizó este ejercicio en base a los siguientes puntos:

- Plantear situaciones y acciones coherentes
- Desarrollo de estrategias
- Vocabulario de movimientos
- Capacidad de propuesta
- Escucha y acción
- Presencia

d.1.2) Escenas con texto: Este es el ejercicio cuya función es comprobar en escena el resultado del entrenamiento bajo los principios del *dancehall*. La precisión de sus acciones físicas se debía ver reflejada en la seguridad de sus movimientos, traslados como consecuencia del control de sus cuerpos relajados. Este ejercicio se analizó en base a los siguientes puntos:

- Fluidez de acción y reacción a los impulsos
- Cuerpo decidido
- Vocabulario de movimiento
- Presencia escénica: canalización de la energía
- Precisión en las acciones físicas

e) LA MUESTRA

- Se realizó una muestra cerrada, a la cual asistieron como observadores las profesoras que les dictaron el curso de Entrenamiento Corporal 1 y 2 a los participantes y la guía de *dancehall*. Estas personas podían juzgar los resultados por su conocimiento previo de los participantes.
- Los puntos de vista profesionales sirvieron por su opinión crítica en la observación de los resultados de cada participante.
- En la muestra, se hizo una síntesis del proceso con algunos ejercicios, siendo los ejercicios clave los de la etapa del módulo 4: calentamiento, secuencias narrativas, escenas con pasos y escenas con texto.

3.2.1. Estrategia operativa

Lugar de trabajo

Las dos primeras sesiones se realizaron en una locación con espacio amplio, cerca de la PUCP. Todas las demás se realizaron en los salones de ensayo de la PUCP.

Grupo de trabajo

- Asesora: María Paz Valle Riestra

Para el desarrollo del laboratorio fue necesario contar con un grupo de personas que me apoyaran en el proceso de guiar al grupo de participantes. Por un lado, conté con una asistente que me ayudó en la observación del proceso. Pero por motivos de tiempo, no pudo estar presente en el laboratorio desde la sesión 8 en adelante. Además, necesité de una guía de *dancehall* que se encargara de dirigir algunas sesiones con el fin de transmitir, desde la práctica, algunos movimientos escogidos para el entrenamiento, con los cuales yo no estaba tan familiarizada.

- Investigadora y guía general del proceso: Estefanía Illaqui Cortez Alvarez Cier
- Asistente: Kiara Azabache Liñán, egresada de la especialidad de Teatro de FARES de la PUCP.
- Guía de apoyo de *dancehall*: Anel Paola Granda Cabrejos, bailarina peruana, profesora de *dancehall* y difusora de *dancehall* en el Perú.

Participantes

Los participantes convocados fueron alumnos de la especialidad de Teatro de FARES de la PUCP que acababan de culminar su segundo ciclo de carrera. El laboratorio se inició con diez participantes; no obstante, por motivos de irregularidades en las asistencias y el compromiso de ellos, no se continuó trabajando con dos de ellos a partir del segundo módulo. Desde entonces, se trabajó solo con ocho participantes; sin embargo, también fue posible recabar información útil de aquellos que no continuaron en el resto del proceso. Por otro lado, se decidió reservar el nombre de los participantes para proteger sus procesos, de modo que se les nombró: P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9 y P10.

Para formar parte de este laboratorio, se buscaba que los posibles participantes tuvieran como requisito los siguientes puntos:

- Haber culminado con nota aprobatoria el segundo ciclo de la especialidad de Teatro de FARES, porque esto garantizaba que tuvieran conocimientos básicos referentes al *training* del actor y de actuación.
- Que aún no se visualice precisión en sus acciones físicas.
- Validación de ambas docentes del curso de Entrenamiento Corporal 2 de la especialidad, teniendo en cuenta el requisito anterior. Es importante mencionar que, de los diez participantes seleccionados, todos fueron alumnos de Maria Luisa De Zela y cinco también de Ana Correa, en su segundo ciclo. Por lo tanto, ambas fueron las docentes indicadas para esta decisión, en tanto conocían los procesos de cada uno.

Utilería de trabajo

- Salón de ensayo con espejos
- Equipo de sonido
- Diez hojas para cada participante, con el contenido de las escenas de diálogo abierto
- Bitácora personal
- Grabadora y/o celular (no todas las sesiones fueron grabadas, tampoco hubo persona encargada en especial para esta tarea, la cámara se mantenía fija en un lugar del espacio y en ocasiones fue manipulada por la asistente o por mi persona).
- Playlist de varias canciones de *dancehall*
- Laptop para material audiovisual de apoyo para los participantes
- Cubos, mesa y utilería necesaria para las escenas finales

3.2.2. Técnicas de recojo de información y plan de análisis

Las técnicas que se emplearon para recoger información fueron constantes a lo largo de la investigación y durante el proceso del laboratorio. En la etapa del laboratorio, cobran importancia las grabaciones hechas mediante una grabadora o celular, dado que sirvieron como material de consulta y análisis para mí del proceso de cada uno de los participantes. Además, semanalmente (hasta la sesión 10) se enviaron

a los participantes formularios en formato de Microsoft Word que debían rellenar. En adelante, el registro fue escrito por mí como avances. La intención de dichos formularios fue tener un registro del proceso desde el propio punto de vista de cada participante. Con dichos cuestionarios se pudo monitorear la respuesta de cada uno de los procesos y se fue verificando si lo observado en el desarrollo de cada sesión se asimilaba a los objetivos planteados o funcionaba de manera distinta.

- Entrevista a los participantes con respecto a su percepción artística.
- Hojas de cuestionarios semanales para los participantes con respecto a lo trabajado en cada una de las sesiones para verificar si los objetivos por sesión se han cumplido.
- Observación del laboratorio: Grabación de determinados entrenamientos y ejercicios.
- Bitácora personal para registrar todo el proceso.

EL LABORATORIO EN PRÁCTICA

CAPÍTULO 4: CONOCIENDO A LOS PARTICIPANTES

4.1.Herramientas de cada uno

A continuación, se detallarán las cualidades observadas de los participantes, en los ejercicios que presentaron y que pertenecían a sus exámenes finales del curso de Entrenamiento Corporal 2. Así como lo observado en la primera semana, perteneciente al Módulo 1 del laboratorio.

Participante 1

La fortaleza más resaltante en este participante es la resistencia. Tiende a hacer más uso del suelo en su calentamiento puesto que se mantiene sentado o echado en el piso calentando y estirando con algunos ejercicios, pero no recurre a usar más su espacio. Falta fortalecer su presencia y su vocabulario de movimientos que es reducido, lo cual se observó en la presentación de su cuento del examen final de Entrenamiento Corporal 2. Su cuerpo no se observó relajado y sus movimientos no iban de acuerdo a lo que estaba narrando en su cuento, se observó inseguridad.

Participante 2

La fortaleza más resaltante en este participante es su concentración para elaborar un ejercicio, además que su entrenamiento corporal logra proveerle un registro extracotidiano. En su calentamiento, hay una tendencia a usar más el suelo y hace uso de desplazamientos cortos en el espacio. En su cuento del examen final de Entrenamiento Corporal 2, se observaron en algunos movimientos que se habían planteado.

Participante 3

La fortaleza más resaltante en este participante es su flexibilidad y que transmite cierta seguridad en sí mismo para estar en escena. En su calentamiento, tiende a estirar porque se siente cómodo con la flexibilidad y, en su mayoría, usa el suelo. En su cuento del examen final de Entrenamiento Corporal 2, fue la única persona que no usó el resto de su cuerpo más que su voz para contar su historia. Lo contó sentada y se observó tensión en sus hombros, pero sus ojos fueron expresivos.

Participante 4

En este participante, se observó que su fortaleza era la resistencia. Mostraba tendencia a usar el piso para su calentamiento sin usar su espacio y, de vez en cuando, usaba una mirada al exterior que denotaba cierta inseguridad. En la secuencia de su examen final de Entrenamiento Corporal 2, se observó que el equilibrio, la presencia y, en general, un mayor dominio de su cuerpo eran aspectos en los que se debía trabajar.

Participante 5

Se observó que tenía cierto nivel de confianza. En su cuento final de Entrenamiento Corporal 2, hubo cierto nivel de precisión en sus acciones; sin embargo, aún faltaba explorar otras cualidades. En su calentamiento, tendía a mantenerse de pie, a diferencia del resto de los participantes, usó poco el suelo, pero tampoco se desplazaba por el espacio.

Participante 6

De la secuencia de su examen final de Entrenamiento Corporal 2, se pudo observar que el participante tenía un vocabulario de movimiento reducido; sin embargo, su fortaleza más resaltante era que las acciones sencillas por las que optaba

las realizaba de manera limpia. En su calentamiento, tiende a usar más el piso. Su debilidad más resaltante era la resistencia y faltaba trabajo de cuerpo en fuerza, flexibilidad y relajación.

Participante 7

Tiene peso, pero le falta dosificar su energía porque la puede perder con facilidad. Es duro a nivel muscular y articular. La resistencia es otro aspecto que no tiene desarrollado. En su cuento de su examen final de Entrenamiento Corporal 2, cuando lo contaba, se trababa en las palabras al parecer por falta de concentración. Le falta precisión en sus acciones.

Participante 8

En su secuencia del examen final de Entrenamiento Corporal 2, no estaba conectada con su cuerpo. Lo que más le cuesta es dosificar su fuerza y ser precisa en lo que hace. En su calentamiento, se mantiene de pie, estira y calienta articulaciones, pero tampoco hay uso del espacio.

Participante 9 y Participante 10 (No estuvieron presentes)

4.2. Escenas de diálogo abierto

Se les entregó, a todos, la misma escena y se les otorgó total libertad para ser creativos en cuanto a sus propuestas. Se observó, con especial énfasis, cómo usaban sus cuerpos, si obedecían a sus impulsos o si se mostraban tensos para poder moverse con libertad y si había precisión en sus acciones físicas. En la presentación se esperaba ver una acción clara y corroborarla con cada participante al final del ejercicio; además, si es que había acción – reacción. Debido a que se necesitaba ver a qué nivel manejaban las escenas de este tipo, como grupo e individualmente, en conjunto con Kiara Azabache, mi asistente, nos enfocamos en ver los puntos: tensión y relajación, organicidad, propuesta de situación, acción y reacción.

Tuvieron como únicas pautas:

1. Plantear una situación clara.
2. Plantear una acción clara para cada integrante de las parejas.

A continuación, se describirá y analizará el trabajo de cada una de las cinco parejas de escenas:

Parejas y acciones	Lo que se observó
P4: Quiere llamar su atención P9: Quiere seducirlo.	No procesaba el sentido de algunos textos. El ritmo de la escena cayó desde la línea “tu cabello”. Sus cuerpos estaban bloqueados, no accionaban de acuerdo con lo que decían. Se notó que no tenían clara la acción.
P1: Quiere hacer que se vaya. P6: Quiere llamar su atención.	No quedó clara la situación del inicio puesto que no se notaba clara la actividad que P6 estaba realizando al inicio de la escena. Faltó propuesta de movimiento por parte de ambos y no había el proceso necesario entre algunos textos. Se observó el cuerpo de P6 bloqueado.
P5: Quiere entablar una conversación. P10: Quiere desenmascararla.	La situación planteada era muy plana. Se quedaron sentados y empezaron a soltar textos. Se mostraban cuerpos seguros en la inmovilidad, pero cuando intentaban más movimientos no conectaban.
P3: Quiere terminar la relación. P7: Quiere hacer que se quede con él.	No se entiende el objetivo de P3. No hay acción de parte de ambos. A partir de la mitad de la escena, el ritmo decae, como en todas las escenas. P7 mostraba tensión en su cuerpo. Sin embargo, fueron los únicos que tuvieron más riesgo de propuestas.
P2: Quiere recuperar la relación. P8: Quiere confundir sus sentimientos.	Se notó mucha tensión en el cuerpo de P2. Tenía impulso de moverse y sus textos carecían de intensidad: estaba bloqueado. P8 se movía en la escena, tenía más verdad en sus textos; no obstante, mostraba un cuerpo laxo. La escena fue un poco atropellada.

A los participantes no se les pidió que nos dijeran sus acciones antes de actuar, porque queríamos reconocerlas en escena observando las estrategias que empleaban para lograr su objetivo. Una vez que todos se presentaron, nosotras teníamos ideas bastante confusas de lo que ellos se habían planteado como acción

porque no fue comprensible en lo que hicieron. Sus estrategias no eran precisas. Recién, en la conversación grupal, se le pidió a cada pareja que nos dijeran sus acciones y se pudo percibir, cuando hablaban, que no se estaban planteando con claridad sus acciones, porque parecían estrategias y no buscaban hacer algo en específico. Además, esta poca precisión en sus acciones físicas también obedecía a la tensión de sus cuerpos, no eran cuerpos decididos ni canalizaban su energía.

CAPÍTULO 5: ENTRENANDO EL GROOVE

5.1. La presencia musical

A los participantes se les explicó la función de la música en el entrenamiento a lo largo del laboratorio. En cada una de las sesiones se usó música *dancehall* de sus distintas etapas cronológicas, es decir, de la vieja escuela, escuela media y la nueva escuela.

Sin la música no se hubiera podido entrenar en la calidad de movimiento del *dancehall*, aunque sí se hubiese podido partir por enseñar la lógica del movimiento; no obstante, lo esencial era que ellos mismos experimenten las distintas sensaciones que les aportaba esta música, para poder verificar si les ayudaba para una mejor absorción de la información que recibirían más adelante en el laboratorio.

Los participantes respondieron la siguiente pregunta: ¿Qué sensaciones te hacían sentir las diversas canciones de *dancehall* que escuchaste? (Ver Anexos, respuestas n°4, cuestionarios n°2).

Se observó que las sensaciones que les producía la música los llevaba a estados frecuentes de relajación, a sentirse estimulados porque los incitaba a moverse y a bailar, y también les generaba tranquilidad y felicidad (dependiendo de las canciones). A excepción del P2, que estaba en un estado más racional al querer encontrarle un sentido al tipo de música.

5.1.2. El tiempo base de la música

Se observó que la base rítmica de las canciones de *dancehall* está escrita en contratiempos y, debido a la dificultad de los participantes para reconocer y moverse en esos tiempos, se explicaron los tiempos al finalizar la sesión 3. A partir de

entonces, se observaron mejoras. Este dominio del ritmo los llevaba a empezar a dominar el *groove*.

5.1.3. Los sonidos pesados de la música

La música *dancehall* está creada sobre la pista del lado B de los discos de vinilo de los años 70's. Este es un lado en el que no hay letra cantada, sino que solo se escuchan las notas bajas y acordes de la pista⁵.

5.2. La posición base

La posición base que se usa en el *dancehall* guarda las mismas características de las rodillas semi flexionadas de la posición base con la que entrenamos los actores. Los participantes ya venían con un entrenamiento en sus dos primeros ciclos del curso de Entrenamiento Corporal para la adquisición de esta postura, la resistencia en ella y la comprensión del sentido de entrenarse en ella. No obstante, lo que se observó en las primeras sesiones fue que faltaba trabajo en estos últimos aspectos. Habían adquirido la postura, pero les costaba mantenerla.

A los participantes se les consultó por su experiencia en el trabajo de la posición base con el estímulo de la música, la pregunta fue la siguiente: Describe cómo sentiste en las sesiones hasta ahora que has trabajado la posición base (Ver Anexos, respuestas n°5, cuestionarios n°3).

5.3. Adquiriendo el *waist line*

En la primera sesión, los participantes tuvieron su primer acercamiento a la música *dancehall*. Se les recordó que la posición base que ellos ya conocían iba a tener que ser usada durante todo el entrenamiento y simultáneamente se les mostró un movimiento particular que consistía en dibujar un '8' con las caderas. Ellos debían dejarse influenciar por las distintas sensaciones que les producía la música y mover sus caderas al ritmo con el movimiento mencionado. Este movimiento se usaría en adelante para los calentamientos puesto que ayuda a entrar en el estado de un cuerpo que se mueve en modo *dancehall*.

El '8' no es el único movimiento que se realizó para el *waist line*, existen otros que en las siguientes sesiones se les fueron enseñando:

⁵ Como en el caso de *LADY LEVI ~ Rude Boys [Uptown Instrumental Dancehall Mix] (B Side)*

- ‘8’
- Caderas de lado a lado
- Golpes con la pelvis hacia adelante
- Balanceo de la pelvis hacia adelante y de lado a lado al mismo tiempo
- Golpe desde la pelvis hacia atrás generado una curvatura en el coxis
- Golpe desde el coxis llevando la pelvis hacia adelante

El objetivo propuesto era que el *waist line* activase el centro de fuerza para el entrenamiento del actor y las distintas sensaciones. A partir de este entrenamiento, los participantes dijeron experimentar el trabajo del centro de manera muy presente y cuando se les preguntó si ¿se sintieron cómodos o no al experimentar *el waist-line?*, al inicio, y ¿de qué manera sientes que trabajas tu centro de fuerza al practicar *dancehall?*, en el proceso, sus respuestas fueron las siguientes:

P1 Sí, porque personalmente me gustan esos tipos de movimientos ondulados, especialmente en el baile, y suelo usarlos estando solo o bailando en fiestas o a veces en exploraciones en clase, por lo que ese tipo de movimientos me resultan cómodos.

Después de un rato duele, pero el disfrute del baile y la música, me hacen querer seguir y olvidar un poco el dolor.

P2. No, al principio no. Era como que sentía la falta de aceite que mencionó un amigo en la clase, en la parte de los comentarios, y era como que más me enfocaba mirando el movimiento que salga en vez de sentir y poner la imagen del infinito. Ahora lo tengo en la mente como con colores que pasan y cómo mi cintura debe crear ese ocho o infinito.

Siento que trabajo mi centro de fuerza cuando estoy con más peso hacia la tierra (cuando me dan la recomendación de que me siente más en la base) la cual se adiciona con la metida de pelvis (aprendizaje con Pilar), si bien cuesta un poco porque duele la parte de las piernas, pero es con eso que tengo más conciencia del centro. Por otro lado, el problema es que cuando estoy más sentado en la base no se desplaza muy ondulante el ocho que se realiza en el movimiento del *dancehall*; se

me hace más difícil y lo siento sólido por una parte y tengo que estar en lucha con la imagen del ocho con colores que me imagino constantemente.

P3. Sí me sentí cómoda, aunque al momento de explorar niveles y probar el nivel bajo los prejuicios y falta de libertad a la que nos acostumbramos en la vida diaria, impidió un poco que pudiera seguir explorando. Sin embargo, me sentí muy cómoda con el movimiento, sentía que dominaba una zona de mi cuerpo y eso me agradó.

Al estar inclinada hacia atrás y todo el tiempo en base.

P4. Sí, me sentí normal en realidad, el paso va de acuerdo al ritmo de la música y era divertido bailarlo.

Al estar casi en todo momento en posición base, se me hace mucho más fácil identificar mi centro, y el hecho de que moverlo sea algo básico en el *dancehall* creo que me ayuda a tener un mejor control de él.

P5. Sí, no sabría explicar el porqué, pero no me sentí nada incómoda al hacerlo.

El hecho de que el baile se realiza con las rodillas flexionadas casi todo el tiempo haciendo uso de nuestro centro hace que cada vez que esté en esa posición sienta menos dolor. Siento que lo estoy utilizando mucho más.

P6. Al principio me sentía incómoda porque sentía que lo estaba haciendo mal. La posición de base junto al movimiento es algo que de vista puede parecer fácil, pero al momento de experimentarlo, cambié de opinión. Al mismo tiempo, el dolor al principio a veces me hacía querer dejar de hacerlo.

El centro se trabaja siempre, ya que la posición básica es la base.

P7. Sí, porque sentí que ese movimiento es muy característico de nosotros los latinos al momento de bailar en cualquier fiesta o en cualquier parte donde pongan una música tropical.

Siento que lo tengo siempre ajustado con excepción de algunos pasos en los cuales siento mi cuerpo más relajado, pero, aun así, el centro está en constante actividad.

P8. Me sentí cómoda porque sentía que me divertía.

Al inicio me cuesta un poco, pero luego me acostumbro. Siento que trabajó con más peso.

P9 y **P10** no estuvieron presentes hasta la sesión 5.

5.4. Calentamiento: pasos

En el calentamiento estaba incluido el trabajo del *waist-line*, como se mencionó en el punto anterior, pero, además, se seleccionaron algunos pasos para esta función, los mismo que ayudarían a los participantes en un aspecto puntual; en líneas generales, se buscaba darles la sensación de libertad y se esperaba verificar si estos causaban un goce natural en sus cuerpos. Trabajan un nivel de base medio o alto para cumplir la función de preparar al cuerpo para el entrenamiento o, de lo contrario, desgastan los cuerpos desde el inicio. El caso de cada paso en particular se detallará a continuación:

- *Bogle*: Trabaja el centro de fuerza en un nivel medio manteniéndolo activado y libre. Permite mover los brazos con libertad en dirección hacia donde mira el torso porque la parte inferior del cuerpo se mantiene hacia adelante.
- *World dance*: Trabaja el centro de fuerza en un nivel bajo, ayuda a entrenar la coordinación a un nivel más primario, con movimientos de derecha a izquierda que permiten desplazamientos.
- *Summer bounce*: Trabaja el centro de fuerza en un nivel medio con movimientos de contracción que no requieren tanta fuerza. Lleva energía hacia los brazos y piernas por su mayor desplazamiento.
- *Willie bounce*: Trabaja el centro de fuerza en un nivel medio y la disociación de la parte alta con la parte baja del torso. Genera conciencia de la postura de los brazos, a pesar de la libertad.
- *Paper bag*: Trabaja el centro de fuerza en un nivel alto y la ondulación desde el pecho guiada por el sentido al que llevan los brazos; se trabaja hacia la izquierda o hacia la derecha, según la dirección de estos.
- *Pon di river*: Trabaja el centro de fuerza a un nivel alto, disociándolo del resto del cuerpo con movimientos oblicuos. A diferencia del resto de pasos de calentamiento, estos activan en especial los brazos y piernas porque tienen más movimiento, posiciones y direcciones opuestas. Trabaja, con más claridad, la distribución del peso.

El aprendizaje de los pasos ya estaba integrado en la mayoría de los participantes cuando se puso a prueba el funcionamiento del primer calentamiento. Se dio la indicación de que sea personal, con la finalidad de que exploren los movimientos que liberen puntos de tensión recurrentes en cada uno. La exploración del calentamiento se desarrolló de la siguiente manera: con el uso de música, como en todas las sesiones hasta el momento, las distintas formas de movimientos del *waist line* y los seis pasos de calentamiento incluidos. La consigna fue que guiaran su exploración sobre los siguientes cuatro puntos:

- (1) Relajación
- (2) Fuerza
- (3) Flexibilidad y
- (4) Concentración

Objetivo: Poder observar cuerpos relajados y alertas.

En tal exploración, se les acompañó en el proceso, pasando por el sitio de cada participante para guiarlos, pero dándoles espacio y tiempo necesario para explorar. Se les consultó sobre su experiencia con la exploración de estos movimientos para su calentamiento (Ver Anexos, respuestas n°3, cuestionarios n°4):

A partir de las respuestas, los participantes expresaron que:

La relajación es un punto que definitivamente trabajan por las calidades de movimiento de los pasos de calentamiento. En este aspecto, la música juega un papel importante para ellos, pues mencionaron que despierta movimientos fluidos y, me permito añadir, que esto les permite respirar tranquilamente. El paso con el que sienten que trabajan más este aspecto es el *bogle* porque relaja los brazos y el torso, ya que no hay una forma de llevarlos, y se asemeja a una reacción natural de goce y celebración del cuerpo. Otro aspecto que mencionaron fue que les era interesante y provechoso empezar a sentirse relajados en sus extremidades y torso y, al mismo tiempo, estar ejerciendo un esfuerzo por mover otras partes del cuerpo. Fue interesante observar que cada uno optaba por practicar los pasos que más los ayudaban según los puntos de tensión que cada cual reconoce en sí mismo. Algunos participantes optaron por deconstruir los pasos.

Fuerza. Sienten el trabajo de centro de fuerza por la consciencia corporal que adquieren en esta zona al realizar movimientos mientras mantienen sus torsos echados hacia atrás, producto de sacar la pelvis hacia adelante. En cuanto a la fuerza en las piernas, dicen que es producto de mantenerse todo el tiempo en posición base, porque fue a partir de ella que desarrollaron resistencia muscular en sus piernas. Además, cuando hablan de fuerza mencionan, también, la intensidad que generan determinados movimientos cuando ya logran la coordinación en algún paso.

Flexibilidad. Básicamente la entrenan por la fluidez del *waist line* que se traslada a movimientos ondulantes en otras partes del cuerpo, como del torso a las extremidades superiores; y, en el caso de las extremidades inferiores, se adquiere flexibilidad en los tobillos por la característica de rebote de algunos pasos que mantienen los pies despegados del suelo. Un participante manifestó que aún sentía la necesidad de estirar su cuerpo con ejercicios de flexibilidad que no son propios del *dancehall* y, efectivamente, es necesario el apoyo de otros ejercicios en este punto porque, más que la flexibilidad, el *dancehall* desarrolla la movilidad en los puntos mencionados: caderas y tobillos.

Concentración. En este punto, ocurría algo interesante. Con la indicación de trabajar en sus calentamientos de manera individual, los participantes se mantenían enfocados en sí; sin embargo, la energía de grupo no resultaba disruptiva, los juntaba y tendían a conectarse mejor entre ellos. Sus energías se conectaban y querían compartir el movimiento o paso que estaban haciendo, de manera que alguien proponía sin imponerse y el resto se contagiaba y lo seguía, y así alguien más podía continuar proponiendo. En sus respuestas, los participantes coinciden en que les provoca risa por la diversión que sienten al moverse con la calidad del *dancehall*. Cuando regresaban a trabajar de manera individual, lograban volver a concentrarse con facilidad al enfocarse en los movimientos que aún no tenían tan asimilados o que requerían de buena coordinación, pero, una vez que los tenían, era casi inevitable que experimentaran un goce que se volvía grupal porque todos lo iban sintiendo. No obstante, la música empleada para sus calentamientos, logra concentrarlos, relajarlos, despejar su mente y adentrarlos, poco a poco, en el modo *dancehall* para el entrenamiento de los principios.

5.5. Exploración: ejercicio de las secuencias de movimiento

Este ejercicio se desarrolló después del entrenamiento con los pasos de disociación⁶. Los pasos por sí mismos entrenan la disociación y la coordinación. Este fue un ejercicio aplicativo de dichas habilidades en la creación. Se esperaba ver la conexión entre los movimientos y cómo los combinaban. Al final del ejercicio debían mostrar sus secuencias de pasos, las cuales fueron grabadas⁷. De estas secuencias, se observaron las características descritas en la siguiente tabla:

Participantes	Observaciones de las secuencias
P4	Demostró actitud del paso <i>Gully Creepa</i> , lo que la hacía lucir empoderada, aspecto que antes no había demostrado. Esto la cargó de peso y presencia.
P6	Agarró bien el ritmo de la música y encajó los pasos sin perder fluidez entre paso y paso, lo cual demostraba que ya empezaba a conectarse mejor con esta calidad de movimientos. De igual forma, faltaba más conexión, pero había avanzado. En esta secuencia, se notó su avance en cuánto ha soltado su espalda y su centro, sin perder fuerza.
P1	Mostró disfrute de los pasos, pero faltó mayor fluidez entre paso y paso. De pronto, algo interesante fue su creatividad, ya que fue el único que partió un paso y lo puso durante la elaboración de otro hasta llegar al paso completo.
P5	Empecé a convencerme que a esta participante le faltaba dominar más las energías más <i>yang</i> . Debía desarrollar potencia, porque todos los pasos los elabora de una manera limpia, pero siempre con la misma energía <i>ying</i> .
P7	Durante toda su rutina, fue el único que mantuvo su mirada todo el tiempo en el piso. Demostraba que realmente se estaba concentrando en relajarse y sentir el <i>waist line</i> ; sin embargo, decaía en energía y lo mismo ocurría con sus movimientos.
P2	Fue una secuencia interesante en el sentido en que pudo transmitir la energía de los pasos de acuerdo con la música, agarró el ritmo de manera acertada, a pesar de que es uno de los participantes que suele

⁶ Ver Anexos, respuestas n°6, cuestionarios n°5

⁷ Ver CD: sección de "Secuencias de movimiento".

	perderse en él. A pesar de que en sus ojos se notaba tensión debido a la concentración que ponía en el ejercicio, su energía, el <i>waist line</i> y la relajación y las tensiones justas en su cuerpo denotaban su trabajo.
P8	Se notaba la falta de práctica por la inseguridad. Le costaron más los pasos en los que su posición base debe descender a un nivel bajo. Proyecta su mirada al público, pero aún no controla sus brazos, que se ven sueltos y flojos.
P3	Unió los pasos de manera creativa e hizo uso de su espacio porque se desplazaba para ir y regresar de su punto inicial. Lo hizo de manera creativa y demostró fluidez en sus movimientos. Se la ve concentrada, pero fluyendo a través del <i>groove</i> de esta canción de <i>dancehall</i> . Observé disfrute, a pesar de que las secuencias físicas son unas de las cosas que menos le gusta hacer.
P9	Evidenció que aún no tenía una secuencia armada; sin embargo, pude observar mayor dominio en su <i>waist line</i> y la soltura en todo el resto de su cuerpo.
P10	No había coordinación, la energía estaba baja y no la proyectaba. Su cuerpo, más que relajado, estaba flojo. Perdía la posición base.

Se observó que la mayoría de los participantes aún tenían problemas con deconstruir los pasos, porque aprovechar los beneficios que el trabajo de disociación les podía proveer aún requería más tiempo. Observé que debíamos concentrarnos en soltar las partes que notaba más duras y tensas en los participantes, para llegar a un mejor dominio del *waist line*, lo que les permitiría explorar mejor. Estos movimientos entrenan la soltura de la pelvis, no solo llevándola hacia adelante, sino sacándola hacia atrás, además que también trabajan la espalda y el pecho. El objetivo era que los incorporasen en su entrenamiento y en sus calentamientos. A continuación, se detallarán los movimientos:

- Pecho (*Upper body*): Involucra movimientos ondulantes del ombligo hacia el pecho en un nivel alto.
- *Bruk off*: Movimiento de uno de los estilos de *dancehall* conocido como el *Queen*. Se usó para soltar la parte baja de la espalda. Los participantes se sintieron muy familiarizados con este movimiento ya que ellos lo conocían por ser común en los

videos musicales actuales. Aprendieron a realizarlo, pero también llevó cierta práctica. Se notaron relajados, sin tensión y concentrados.

- Ondulaciones de espalda: La espalda en un nivel bajo con la base más profunda. Este movimiento se extrajo del *Female style*.

Se comprobó que, con la práctica de estos nuevos movimientos, los participantes soltaron zonas de su cuerpo no entrenadas, en las que se percibía dureza, pero que lograron disociar poco a poco. Un 85% logró entenderlo y el restante 15% se encontraba camino a lograrlo (Ver Anexos, respuestas n°2, cuestionarios n°6).

CAPÍTULO 6: ENTRENANDO EL *FEELING*

6.1. Reacción: vibración de la música

Al iniciar este módulo se les preguntó a los participantes qué entendían por *feeling* y todos coincidían en definirlo como algo que surge a partir de la emoción, del sentimiento. Sin embargo, debido a que ese tipo de definiciones no se acercan a la definición real, se les explicó que debíamos de pensar el *feeling* como la o las distintas reacciones de nuestro cuerpo a determinado estímulo musical, es decir, una reacción fisiológica del cuerpo a los *beats* del *dancehall*.

Más allá de una cuestión emocional (...), nuestro cuerpo está hecho básicamente de agua, y si tú pones al costado de un recipiente de agua un parlante, el agua va a vibrar en función de las ondas o de la frecuencia que salga del parlante. (Entrevista a Gabel, Anexo 1).

Para acercarlos físicamente, a la explicación teórica que se les había brindado de lo que era el *feeling* en el *dancehall*, se planteó un ejercicio. El ejercicio fue estructurado teniendo como ejemplo las fiestas con *Sound Systems*⁸ de la vieja escuela del *dancehall* en Jamaica. El ejercicio fue el siguiente:

- Debían recostarse en el suelo, boca arriba, cerrar los ojos, si así lo deseaban, y escuchar las distintas canciones que iban a sonar alrededor de 25 minutos.
- Debían abrir sus sentidos para percibir y guardar todo tipo de sensaciones que recibiesen de la música y registrar momentos en los que sus cuerpos hayan empezado a moverse por reacción natural a esta.

⁸ Equipos de sonido

- Los equipos de sonido que suelen tener los salones de las aulas del pabellón X estaban en su máximo volumen, con la intención de que las ondas sonoras se sintieran más cercanas.
- A lo largo del ejercicio, sonaron distintos tipos de música de *dancehall*; desde las más antiguas sin ninguna melodía de letras, sino puros *beats* y bajos, pasando por ritmos similares que ellos ya conocían por las sesiones, hasta el *dancehall* más actual con muchos más sonidos y *beats* distintos sonando al mismo tiempo.

Después de pasados los 25 minutos escuchando las distintas pistas canciones, se les pidió que se acercaran todo lo que pudieran al equipo, de modo que se acomodaron hasta que todos se encontraban tocándolo con alguna parte de su cuerpo. Vale precisar que la intensidad de un equipo pequeño como el de estos salones, comparado con los grandes equipos apilados uno sobre otro y rodeando a la gente en las fiestas, no produce la misma sensación, pero al menos se quiso que entendieran la idea en este primer y pequeño acercamiento físico a lo que es el *feeling*.

De la conversación grupal al final del ejercicio, se concluyó que este tipo de música además de que los estimula al baile y los relaja, pese a que los sonidos puedan ser pesados o graves, también estimula en ellos distintas sensaciones. Esta diversidad de sensaciones resulta de la diversidad rítmica, producto de la cantidad de *beats* por minuto (Guillén; Ruiz, 2012, p. 704). Esto provocaba que partes de sus cuerpos empezaran a moverse: se observó a los participantes mover un dedo, la cabeza el pie en reacción a la música.

Cuando se pasó al momento en el que debían estar pegados al equipo de sonido, si tenían, por ejemplo, la mano encima de un parlante, esta empezaba a retumbarles; o en sí la caja que envolvía al equipo vibraba y esto les ayudaba a visibilizar cómo los cuerpos pueden retumbar con distintas intensidades dependiendo de los *beats*.

6.2. Pasos por actividades

El propósito de estos pasos estaba en estimular la creatividad de los participantes para que posteriormente ellos puedan crear a partir de estos y encuentren una nueva herramienta para explorar y plasmarlo en sus escenas. Primero, debían aprender un grupo de once pasos que fueron enseñados por mí y por Anel Granda. Para enseñar estos pasos fue imprescindible empezar por explicar las actividades que

representan, porque de esta manera ellos se acercaban a la realización del paso teniendo presente actividades que ellos conocen, para así verificar si el trabajo con las intenciones perfeccionaba su trabajo con las acciones físicas.

- Give dem a run: La acción del paso es correr.
- Row di boat: La acción del paso es remar. Había que remar con los brazos como si tuviéramos el remo, haciendo uso de nuestra imaginación. A esto se le agregaban los saltos del paso.
- Walk like a lion: A los participantes se les explicó que el paso simulaba características de la caminata de un león al acecho de algo, lo que le daba al paso un movimiento más contenido con fuerza en la mirada.
- Signal di plane: La acción del paso es hacerle señales a un avión. Por lo tanto, la mirada debía proyectarse hacia arriba,

Aprendieron los pasos rápidamente en cuestiones generales, pero aquellos que les trajeron complicaciones fueron:

Walk like a lion: Por el dolor de piernas que experimentaban por la posición de las piernas y la postura agachada de la columna, además de sumarle el waist line porque de vez en cuando se volvían automáticos y podían perder el groove.

Ver el desarrollo durante esta sesión del paso Walk like a lion, era algo que me interesaba mucho y, efectivamente, así sucedió. Este paso tiene la característica no solo de trabajar la resistencia, sino el peso, la presencia, la disociación, coordinación, mirada y personaje, otorgada por la intensidad clara de sentirse como un león atento y al acecho. Como la presencia era algo que había visto que faltaba desarrollar bastante en todos, decidí trabajarla con este paso, acompañándola de la intensidad que traía este paso y darle un tiempo especial para que haya enfrentamientos en parejas.

Walk: La acción es caminar. La elaboración de este paso, les costaba a todos porque requería de mayor coordinación ya que, requiere de mucha coordinación en brazos y piernas. No llegaron a realizarlo como el paso es, pero entendieron el sentido y su utilidad para los ejercicios de más adelante.

Este pasó le costó al 80% por las complicaciones en entender más el rebote natural de los pasos y en este paso se evidencia un constante subir para bajar. Para esto, aunque en anteriores veces había explicado del rebote o bounce en el dancehall, aún no quedaba del todo claro. Por esta razón me detuve en el paso a explicar más a

detalle el tiempo sostenido del dancehall, conocido como el “y”⁹. La indicación fue: elevarse y suspenderse en el “y” (yo llevaba los tiempos) y dejar que el cuerpo caiga en el tiempo. Fuimos de un tiempo lento hasta aumentar, pero agregarle los brazos fue complicado, así que decidí que para la siguiente sesión que estaba programada para que Anel guíe por una hora, ella explicara con más eficacia la técnica del paso.

Los otros pasos que se enseñaron fueron:

- I swear: La acción del paso es jurar. A los participantes se les explicó el sentido que le da la intensión al paso: una persona decide jurar hacia el cielo, indicando a un ser supremo, lo cual se le da cierta intensidad al paso, ya que no se toma la decisión de jurar por una razón que no sea lo suficientemente fuerte para hacerlo. No obstante, la situación extrema en la que se jura en el paso, se puede cambiar a una situación más ligera si se está explorando o improvisando.
- Sweep: La acción del paso es barrer. La actividad del paso también es clara; sin embargo, la elaboración del paso requería de mucha disociación en los brazos y piernas puesto que se emplean ambas extremidades del mismo lado del cuerpo, pero empiezan en sentidos opuestos y se desplazan hacia el punto donde empezó su movimiento la otra extremidad, todo sin agregar verticalidad al torso. Es otro de los pasos que más les costó.
- Xcuse mi plz: A los participantes se les explicó que la acción del paso no se trataba de pedir disculpas sino de pedir permiso, para que abrirse camino entre las personas.
- Shoota: La acción del paso es disparar. A los participantes se les explicó que sus brazos y manos eran sus armas y que debían ponerlas en forma de pistolas. En el paso no solo hay que disparar, sino que hay que defenderse al mismo tiempo del enemigo, con las mismas armas.
- You go away: La acción del paso es ordenarle a alguien que se vaya. El paso usa los brazos para señalar a la persona y decirle que se vaya con otro movimiento, mientras se mantiene el salto.
- Eva fresh, eva clean: “siempre fresco, siempre limpio”. A los participantes se les explicó que el paso no se creó con el significado de la traducción en mente, sino que el paso venía de que en Jamaica cuando ven a alguien usando algo que no le habían visto usar antes, algo de estreno, suelen decir “fresh and clean”. De esta

⁹ La explicación de lo que representa el “y” al cual se refiere Gabel se encuentra en el Anexo 2.

costumbre de referirse así a lo nuevo, nace el paso que hace con las manos como si las pasara por encima de algo pulcro y llamativo.

En la observación del aprendizaje de estos pasos por parte de los participantes, se tenía la expectativa de que la intensión precisa que cada uno de estos pasos tenía, ayudase en la proyección de energía de los participantes. Por otro lado, puede decirse que a la mayoría les costaba desenvolverse con la actitud, precisión y la intensión adecuada de cada paso. Sin embargo, esta fue solo la primera vez que ellos estaban aprendiendo los pasos y aún se concentraban en su coordinación.

6.3. Exploración: ejercicio de las secuencias narrativas

Para este ejercicio, se les explicó a los participantes que debían crear una secuencia de pasos que buscara narrar un cuento o un acontecimiento. Para ello debían de hacer uso de los 11 pasos de actividades aprendidos en el laboratorio, o de menos, según sean útiles en sus secuencias. Además, podían usar los pasos completos o parte de ellos y hasta repetirlos. La única condición era seguir el ritmo de la música mientras exploraban y creaban sus secuencias, ya que debían pensar en la música también como un estímulo al cual reaccionar: *feeling*. Al ligar estos pasos de dancehall de manera narrativa, se esperaba que los participantes pudiesen descubrir otras maneras de contar algo, con un lenguaje corporal diferente, sin perder la consciencia de sus cuerpos en cada paso y, de esta manera, pudieran continuar su proceso para la precisión de sus acciones físicas.

Me interesaba saber cómo se sentían durante las exploraciones. Surgió una duda esencial: ¿se puede cambiar el sentido a los pasos? Es decir, si un paso podía tener otro significado o representar una actividad distinta, a lo que se respondió que sí, siempre y cuando desde afuera se corrobore que guarda relación y sentido con los movimientos que componen al paso. Si surgían más dudas en el camino, se resolverían en su momento, porque era necesario observarlos a ellos y lo que iban registrando en sus procesos de exploración. Se les dio alrededor de 30 minutos para explorar. Una vez cumplido ese tiempo, debían presentar el avance de sus secuencias:

Fueron creativos, pero faltaba más dominio del espacio para que esas historias cobraran más sentido. Algunos agregaron desplazamientos a sus secuencias, pero otros lo realizaron prácticamente en el mismo sitio. El hecho está en que, a diferencia de los que no se desplazaban, estos les agregaban más verdad a sus historias debido a que, espectador, podía visualizarse el camino que estaba recorriendo el participante. Esto

los ayudaba a ser más precisos en sus direcciones. Entonces, me pareció importante prestar atención al entrenamiento en el uso del espacio con dancehall ya que varios de sus pasos te invitan a desplazarte. Por ello, se corrigieron temas del modo en que estaban haciendo uso del espacio en favor de lo que estaban buscando comunicar.

El objetivo fue observar los siguientes puntos:

- Canalización de la energía
- Trabajo de dinámicas en simultáneo
- Ponerse realmente en la situación y preguntarse los detalles
- Mirada (foco)
- Sensaciones sí, emociones no: para este ejercicio, se les consultaba a los demás participantes que estaban de espectadores, qué sensaciones habían tenido al ver la última pasada de la secuencia del compañero del frente luego de la serie de indicaciones que incorporó y se le preguntaba también al participante qué sintió él. En general, solían coincidir en las sensaciones que habían experimentado al hacerlo con las que sus compañeros decían que habían visto.

Se trabajó participante por participante y se observó que todos coincidían en contar historias extremas de supervivencia donde el escenario era un lugar desconocido del que debían regresar; en base a ello les propuse una mezcla de bases de dancehall¹⁰ cuyos sonidos entrenaran el *feeling* en ellos. Lo que se hizo fue guiarles, dándoles consejos que los podría ayudar a transmitir mejor su cuento: cuestiones de intensiones en los pasos para hacerlo creíble, de la mirada o foco, de desplazamientos, de aprovechamiento del espacio y de estrategias, etc.

Es necesario recalcar que, en este trabajo de las secuencias narrativas, no fue prescindible que la realización de los pasos sea fiel a como son los pasos en verdad o la historia y/o situación en la que se originaron.

Los beats de dicha pista musical, fueron un estímulo importante porque sus movimientos se transformaron en una reacción a ellos y esto afectó directamente a la actitud que adquirieron.

Los participantes modificaron la energía en algunos movimientos de los pasos para transmitir las intenciones que ellos estén buscando darles en sus narraciones.

¹⁰ *Basshall Movement: 2019 Best Dancehall & Moombahton Music*

En esta misma línea, recalco en la importancia de la mirada porque finalmente es una parte más de nuestro cuerpo que proyecta energía y presencia. Su uso puede jugar a favor del actor si está bien direccionada ya que en escena es un signo que nos termina de explicar la intención del actor frente a lo que esté viendo.

	Energía	Consciencia del movimiento	Situación	Mirada
P1	Dosificada	Lo obtuvo, excepto a veces los movimientos más suaves.	Con la orientación pudo entender que ponerse en la situación hacía que sea más consciente de los detalles.	Enfocada
P5	Encaminada, a veces la pierde.	Los movimientos con más fuerza son en los que no está tan consciente.	Con la orientación pudo entender que ponerse en la situación hacía que sea más consciente de los detalles.	Enfocada
P7	Encaminado, pero suele perderla.	Debido a que suele decaer en su energía, se le pueden ver movimientos laxos cuando no lo son en sí.	Con la orientación pudo entender que ponerse en la situación hacía que sea más consciente de los detalles.	Enfocada
P2	Dosificada	Sí	Con la orientación pudo entender que ponerse en la situación hacía que sea más consciente de los detalles.	Enfocada
P3	Dosificada	Sí	Con la orientación pudo entender que ponerse en la situación hacía que sea más consciente de	Enfocada

			los detalles.	
P8	No dosificada	No lo demuestra en su cuerpo.	No se llegó a trabajar este aspecto en esta sesión.	No se llegó a trabajar este aspecto.
P6	No se revisó	----	----	----
P4	No se revisó	----	----	----

6.4. Ejercicio de las batallas

Fue un ejercicio basado en los enfrentamientos de baile. Se planteó:

- Debe haber dos oponentes y ninguno lleva una rutina planeada y tampoco conocen las canciones sobre las que deben bailar, de modo que, prácticamente improvisaran con cualquier movimiento aprendido en el entrenamiento.
- Entrar a los tiempos y reaccionar a los *beats* de las canciones que suenen, aquel que sea más estratégico en sus respuestas gana, es decir, que no proponga un paso sin sentido de buscar vencer a quien se enfrente.

Objetivo: Visualizar los casos de los participantes que hayan adquirido mayor presencia escénica. Es decir, cuerpos decididos que, además, empiecen a reaccionar con acciones físicas que sean más precisas.

El ejercicio estuvo dividido de la siguiente manera:

a) Batallas de 8 cuentas c/u:

Cada uno podía realizar hasta dos pasos dentro de las 8 cuentas de tiempo, se elegía a un ganador y se cambiaba de pareja. Inicialmente se planteó que se harían 2 rondas; sin embargo, el tiempo se extendió en las batallas y solo pudo realizarse una ronda.

Los enfrentamientos se dieron entre las siguientes parejas:

- P1 Vs. P3
- P8 Vs. P6
- P2 Vs. P4
- P7 Vs. P5

En la conversación al final del ejercicio, comentaron:

P5 se divirtió, dijo que sintió que era un juego.

P1 dijo que se sintió bloqueado, pero solo por un momento y debido a que le costó al inicio pasar de una propuesta de paso a otra en solo cuatro tiempos. Sin embargo, logró salir de ese bloqueo gracias a disfrutar de la música.

P8 se vio y se sintió nerviosa por las cuentas, le costó mucho llevar las cuentas del ritmo de las canciones. Se vio en apuros y no caía en repetir los pasos. Dijo que para le complicó bastante agarrar el ritmo.

P4 también experimentó el mismo bloqueo y por la misma razón de poder proponer distintos pasos en respuesta al compañero. Dijo que su cuerpo no estaba reaccionando.

*En las batallas se sintieron bloqueados porque ya no se concentraban solo en aprender los pasos, sino en proponer pasos y de manera fluida en una cantidad de tiempo limitada.

*La situación (el enfrentamiento) los ponía en estado de alerta total; a pesar de que pensaran, necesariamente, en los pasos que les convendría proponer en respuesta al contrincante. No obstante, lo importante es que se logró que sus sentidos estuvieran abiertos y alertas.

*Ganadores: P1 y P3. Ambos eran cuerpos decididos. No obstante, pude notar mayor precisión en P3, incluso proponía pasos con intenciones claras para responder a los pasos de su contrincante con el objetivo de vencer. Este objetivo, más la situación, le hicieron ver a los pasos como estrategias. En cambio, P1, como el mismo lo dijo: “solo hacía pasos con la actitud de vencer, pero no pensó en los pasos como estrategias.” (Participante 1, comunicación personal, 5 de marzo de 2019)

CAPÍTULO 7: APLICACIÓN A LA ESCENA

7.1. Escenas con los pasos y sin texto

Indicaciones para empezar a trabajar las escenas:

- 1°. Tener en cuenta que se pueden usar absolutamente todos los pasos
- 2°. Plantear una situación nueva a la escena de diálogo abierto¹¹ que ya conocían.
- 3°. Plantearse una acción cada uno.
- 4°. Dividir la escena por momentos para enfocarse en las pequeñas acciones

¹¹ Ver Anexo 2

Ejm. De lo que vendría a ser el Momento 1.

A. Hola

B. Hola

A. Hace frío, ¿no?

B. Yo estoy con calor

A. Ah

(Extracto de la escena, ver Anexo 2)

El trabajo momento a momento tuvo como finalidad, evitar que se apresuren en querer imponer los pasos, antes de que surjan de la exploración física. Los pasos propuestos debían surgir de la intensión de cada línea.

El trabajo de las escenas fue revelador. Al principio, hubo muchas dudas:

- ¿Se deben usar todos los pasos?

Rpta. No, si no sirven.

- Si no encuentro algún paso que me funcione en mi escena, ¿qué hago?

Rpta. Crea uno. Un nuevo movimiento.

- ¿Se puede hablar y hacer el paso a la vez?

Rpta. Claro, siempre y cuando sea un impulso.

- Cuándo dices que separemos por momentos, ¿entonces tengo más de una acción?

Rpta. No, son tus estrategias del momento a momento.

7.1.1. Acciones y objetivos planteados: trabajo de intenciones

Ayudé pareja por pareja a esclarecer sus acciones y a afinar sus situaciones.

Las cuatro parejas estaban conformadas por:

1- P1 y P6

Como situación tenían:

Dos chicos que se conocían solo un poco y que se gustan, pero ninguno lo sabe. De pronto, se topan en la calle por casualidad.

Todavía me estaba faltando que esclarezcan más sus acciones y su situación porque no se trata solo de rellenar pasos, sino vendría a ser lo mismo que rellenar de

actividades una escena, actividades que no necesariamente están al servicio de las acciones de cada uno.

2- **P2 y P8**

Como situación tenían:

Que se desarrolla en el cuarto de P8. Dos hermanos, más o menos de la misma edad. Ella quiere salir a una fiesta, pero Luis quiere que se quede porque siente que algo malo le va a pasar si va.

Con ellos di el ejemplo de cómo trabajar, en acción, las escenas con los pasos. P8 tuvo un poco de problemas para aceptar las propuestas que partían de impulsos que le nacían a P2, pero las aceptó finalmente y su escena empezó a fluir con cada indicación.

En lo personal, me sentí como una directora que se encontraba afinando propuestas bastante interesantes. Los pasos incentivaban a mover el cuerpo sin decirles que necesitaban más estrategia o movimiento. Ellos empezaron a hacer, gran diferencia de aquella escena que presentaron al inicio del laboratorio.

3- **P5 y P4**

Fueron la pareja más clara en cuanto a situación y acciones.

Como situación tenían:

Dos hermanas que no tienen tan buena relación. La menor, P4, se ha mudado a vivir sola en un departamento y P5 desconfía de la capacidad de su hermana para lograrlo. Por esta razón, acude a visitarla de sorpresa a su departamento porque quiere tener evidencias de que su hermana no puede sola. P4 se encuentra enferma, justo en esos momentos, porque no le estuvo yendo muy bien en su nueva vida: tiene náuseas. Llega P5 de sorpresa y cuando le abren la puerta, pasa de frente. P4 va a intentar ocultar su estado como sea para demostrar que puede vivir sola.

*Aún observaba dudas e inseguridades en P4 para atreverse a hacer de frente las cosas, las indicaciones, para accionar. No obstante, su avance en el laboratorio para aventurarse a explorar, solo hacer. Debe confiar más en su capacidad. Ambas avanzaban bien su escena y funcionaba, pero más que demostrar intensidad con los rostros, me interesaba ver más intensidad en sus cuerpos de acuerdo a los pasos que eligieron.

4- **P3 y P7**

Como situación tienen:

- Una chica detenida en una salita de comisaría y un policía que se encuentra escribiendo en su mesa. Solo están los dos en esa salita. Ella decide seducirlo para que la deje escapar y él se encuentra entre la espada y la pared frente a la tentación y el conservar su trabajo en la comisaría.

Su escena fluyó mejor con la música porque así P3 se soltó más con la música y realizó movimientos que seducían, recibió propuestas de mi parte, pero ella decidió finalmente sus movimientos, lo cual está bueno. En el caso de P7, se le dio pautas para ser más limpio en sus acciones e intenciones; luego de eso, la escena empezó a fluir bien.

El trabajo de las escenas duró dos sesiones. Yo guie el inicio de cada escena; sin embargo, les dejaba libertad para que ellos propongán a partir de todo el vocabulario de movimientos adquirido gracias a todos los ejercicios con pasos del laboratorio. Ellos empezaron a proponer todo desde un trabajo físico que requería precisión. A la siguiente sesión, a cada pareja se le dedicó 45 minutos para revisar la escena completa. Esperaba ver sus propuestas que hayan surgido de la exploración, así como el sentido que le cambiaban a los pasos al cambiar las dinámicas de movimiento en un paso.

7.2. Escenas sin pasos y con texto

El tiempo que quedó para la transición de la escena con pasos a la escena sin pasos fue bastante limitado. De manera que cada pareja solo pudo ensayar una vez antes de la muestra. De todas maneras, iba a ser interesante observar los hallazgos que surgían de este primer aproximamiento a la escena con texto. Se observó:

- Las participantes conservaban el ritmo de la escena con pasos, pero podían perderlo en un momento. En cambio, cuando se volvía a trabajar con la música, recuperaban el ritmo de la escena.
- La escena con textos se había vuelto una partitura coreográfica que cuando realizaron la escena sin los pasos, mantenían sus traslados, ya no estaban estáticos sin sentido, ni se movían innecesariamente.

- Aunque la intención en la palabra sonaba apagada, los cuerpos de cada uno de los participantes estaban más presentes en comparación con el trabajo de las escenas que presentaron al inicio del laboratorio en el Módulo 1.
- La sesión 20, destinada para el ensayo de las escenas, tuvo que dividirse en 4 sesiones, de 45 minutos cada una. Se trabajó así por disponibilidad de horarios de los participantes, ya que el laboratorio se extendió, y para una mejor revisión de cada pareja de escena.
- La sesión 21 fue un repaso y ensayo grupal de lo que se vería en la muestra.

7.3. La muestra

La muestra se llevó a cabo el 17 de abril del 2019 en un salón de ensayo de FARES de la PUCP. Tuvo cuatro momentos con algunos de los ejercicios trabajados por módulo¹². El uso de la música estuvo presente en todo momento.

Momento 1: Consistió en el calentamiento que mostraba el proceso de preparación del cuerpo de los participantes para el entrenamiento en los principios¹³.

- ✓ Se mostraron algunos de los movimientos del waist line, ritmo y de la posición base para activar el centro de fuerza.
- ✓ Se mostró la influencia del estímulo musical en los cuerpos de los participantes mientras realizaban los pasos de calentamiento: principio del groove.
- ✓ Se mostró las características del principio del feeling mientras los participantes mostraban su desempeño con los pasos de disociación.

Momento 2: Consistió en la muestra de las secuencias narrativas de cada participante.

- ✓ En él se vieron los pasos por actividades unidos de maneras distintas mientras compartían la historia que habían creado a partir de la exploración física.
- ✓ Se explicó a las evaluadoras el rol que jugaron este grupo de pasos para conectar con un momento escénico, sin ser escenas aún.
- ✓ Se les pidió a las evaluadoras que observaran la intención en las distintas calidades de movimientos que cada participante le podía poner al mismo paso, pero que creaban historias distintas.

¹² Ver CD: sección “Muestra”

Momento 3: Consistió en la muestra de las escenas que las cuatro parejas habían explorado a partir del texto de diálogo abierto (Ver anexo 2). Cada pareja mostró, primero, sus propuestas de escenas con los pasos y enseguida sus escenas con texto hablado.

- ✓ Se explicó a las evaluadoras que con este ejercicio se buscó evaluar si los participantes habían logrado mayor precisión en sus acciones físicas.

7.3.1. Comentarios de las evaluadoras

Cuando la muestra finalizó, se registraron los comentarios de ambas evaluadoras en una grabación de voz. Al inicio de la muestra, a ambas evaluadoras se les había explicado la hipótesis sobre los principios del groove y el feeling, luego, entre cada momento la función de cada ejercicio y los objetivos que se plantearon para esta investigación. A partir de esta información y lo observado en la muestra, me compartieron sus apreciaciones. Dichas apreciaciones se encuentran sintetizadas a continuación.

Ana Correa

“Cada pareja abordó el texto de una manera distinta [sin embargo] el movimiento se achataba en las escenas naturalistas. El trabajo de centro con la relajación sí se logra y el proceso está bien estructurado. Lo que ha faltado es terminar el proceso de esta danza codificada a un comportamiento escénico no naturalista. (...) Sucede que es más difícil trasladar algo tan codificado al naturalismo, por términos de tiempo ya que es un proceso más largo. O no esperar que en la escena se resolvieran cosas, porque para mí era más interesante ver la escena codificada que la palabra. Creo que te ha faltado más tiempo para trabajar las escenas con ellos: la limpieza, el movimiento. Sí, el entrenamiento y el trabajo codificado les ha dado una diferencia. Algunos de ellos han sido mis alumnos. El avance de P1 es increíble. Era tímido, pero ahora se le ve seguro. P2 ha logrado soltar su cuerpo, lo puedo notar en sus piernas porque sabía que las tenía soldadas. P5 ha adquirido más seguridad en lo que hace. P3 ha avanzado bastante porque a ella le hice contar sentada su cuento en su examen final, entonces acá su cuerpo se ha soltado. P7 es verdad que ha sido el que ha tenido menos avance; sin embargo, ha conquistado otros planos. Veo que todos se han metido en el entrenamiento, excepto P7. P6 también ha tenido avance. En el sentido de los avances

individuales en cada participante, sí has cumplido los objetivos que nos mencionaste. Pero si dentro de tus objetivos está ver cómo eso repercute en su escena de teatralidad, es abarcar demasiado. Sí, has cumplido en darle con estos dos principios la precisión en sus acciones físicas. Las escenas finales como ejercicio final les dieron herramientas a ellos de cómo aplicar la técnica. He visto avances en P1, P2, P3, P5, como alumnos que he tenido. Con el ejercicio de la escena se ve que esta herramienta es rica y podría abrir otros comportamientos escénicos.” (A. Correa, comunicación personal, 17 de abril de 2019).

Maria Luisa De Zela

“Ha habido un buen trabajo en la manera de soltar el centro de fuerza en todos los participantes. Fue bien notorio en los hombres que por lo general tienen esta zona soldada. P1 y P2 han logrado soltar muy bien su centro, como no lo había visto antes. A pesar de que sintió que P7 ha sido el que menos ha avanzado, ha logrado una presencia, un estado físico, una corporalidad que no había visto antes. Este entrenamiento ha logrado darles matices en sus cuerpos. El problema está en que tuviste que cortar el proceso del laboratorio, por cuestiones de tiempo que explicaste. Por el tiempo acortado, el resultado no corresponde al esfuerzo que ha estado en el laboratorio. Algunos se vieron incómodos en el pase de las escenas que estaban codificadas a las naturalistas porque no sabían cómo solucionar por momentos. Al inicio vi rigurosidad, una capacidad de solvencia física, resistencia en el cuerpo, presencia, vitalidad. Pero esto se perdió en la segunda parte, en la parte de las escenas. El material lo tenían, faltó más tiempo de proceso para el paso a la escena. Con el principio del *feeling* se pudo sacar impulsos, es que son ellos mismos que están disfrutando del movimiento. Me sorprendió P8, P4 y P2 que era “quietecito”. P6 también ha tenido avance. Has logrado dar diversidad de herramientas y eso es necesario porque no todos avanzan con ciertas herramientas. A otras personas, como estos muchachos, les entusiasma más esto. El avance en P1, P2, P3, P4 y P5 que tenían problemas con su centro fofo. P8 ha crecido bastante porque ha adquirido una forma, una presencia. Con las escenas puedo ver que se puede crear hasta una estética con este entrenamiento.” (M. De Zela, comunicación personal, 17 de abril de 2019).

CAPÍTULO 8: RESULTADOS

8.1. En los participantes

Criterios de ev.	No logrado	En proceso	Logrado
Groove	Aún le cuesta acomodarse al ritmo de la música y sus movimientos en el Waist line no son fluidos.	Le cuesta mantenerse en posición base, pero sigue el ritmo y muestra signos de estar relajado, aunque aún no maneje más posibilidades de movimientos de Waist line.	Maneja su Waist line de forma fluida y en distintas formas. Refleja la sensación de relajación en su cuerpo. Mantiene la posición base en todo momento. Se mueve al ritmo de la música.
Feeling	No reacciona al estímulo musical ni a la propuesta de un compañero porque no ha conseguido buen nivel de relajación. Aún no controla su cuerpo.	Empieza a reaccionar a través del movimiento frente al estímulo musical, pero aún está en camino del control sobre su cuerpo.	Controla su cuerpo a través del Feeling. Su cuerpo reacciona al estímulo musical y lo interpreta. Escucha la propuesta del compañero y percibe su energía para reaccionar a ella.
Disociación y dinámicas de movimiento	No controla aún su cuerpo porque no es capaz de disociar la parte superior de la pelvis.	Aísla la parte superior de su cuerpo y la pelvis, pero aún está en el proceso de manejar más de una dinámica.	Aísla la parte superior del cuerpo y la pelvis. Controla su cuerpo porque es capaz de manejar más de una dinámica (varía intensidades y duración de sus movimientos).
Presencia	No canaliza su energía y, en	Canaliza mejor su energía solo en uno	Canaliza su energía en términos de

	general, mantiene una energía baja.	de los dos aspectos: tiempo o espacio.	tiempo y espacio.
Empoderamiento	Aún mantiene sus problemas de confianza y no se ha influenciado por el peso de la música dancehall.	Ha ganado peso en sus movimientos y va aumentando su confianza, pero aún le cuesta afrontar algunas situaciones.	Ha adquirido el peso que la música dancehall provee. Afronta las situaciones con más ímpetu.
Resistencia	Su resistencia avanza de manera muy lenta porque no muestra que se exige.	Ha incrementado su resistencia a nivel muscular.	Ha incrementado notablemente su resistencia a nivel muscular. Se exige constantemente y está dispuesto al trabajo y a la exploración.
Escucha y percepción del otro	No tiene una respuesta fluida porque no está escuchando la propuesta del compañero.	Su escucha frente al compañero está en proceso para responder con mayor fluidez de acuerdo a la propuesta.	Observa una propuesta, la recibe, escucha y responde con fluidez de acuerdo a ella.
Creatividad	No es capaz de elaborar propuestas que partan del trabajo físico.	Ha desarrollado su variedad de propuestas desde el trabajo físico, pero aún le cuesta emplearlo en el trabajo de escenas.	Ha desarrollado variedad de propuestas desde el trabajo físico. Puede convertir un mismo texto en una situación completamente distinta.
Consciencia de él en el espacio	No es consciente de la importancia del uso de su espacio para las intenciones que se plantea.	Empieza a tomar su espacio y es más consciente de sus intenciones.	Se apodera mejor del espacio, permitiéndose mayor libertad de movimiento. Ocupa su espacio de acuerdo a las intenciones que se plantea.

Participante 1

Criterios de ev.	No logrado	En proceso	Logrado
Groove			X
Feeling		X	
Disociación y dinámicas de movimiento			X
Presencia			X
Empoderamiento			X
Resistencia			X
Escucha y percepción del otro		X	
Creatividad			X
Consciencia de él en el espacio			X

Participante 2

Criterios de ev.	No logrado	En proceso	Logrado
Groove			X
Feeling			X
Disociación y dinámicas de movimiento		X	
Presencia			X
Empoderamiento			X
Resistencia			X
Escucha y			X

percepción del otro			
Creatividad			X
Consciencia de él en el espacio			X

Participante 3

Criterios de ev.	No logrado	En proceso	Logrado
Groove			X
Feeling			X
Disociación y dinámicas de movimiento		X	
Presencia			X
Empoderamiento			X
Resistencia			X
Escucha y percepción del otro			X
Creatividad			X
Consciencia de él en el espacio			X

Participante 4

Criterios de ev.	No logrado	En proceso	Logrado
Groove			X
Feeling		X	
Disociación y dinámicas de movimiento		X	
Presencia		X	
Empoderamiento		X	
Resistencia			X

Escucha y percepción del otro		X	
Creatividad			X
Consciencia de él en el espacio		X	

Participante 5

Criterios de ev.	No logrado	En proceso	Logrado
Groove			X.
Feeling		X	
Disociación y dinámicas de movimientos		X	
Presencia		X	
Empoderamiento			X
Resistencia			X
Escucha y percepción del otro		X	
Creatividad			X
Consciencia de él en el espacio			X

Participante 6

Criterios de ev.	No logrado	En proceso	Logrado
Groove			X
Feeling		X	
Disociación y dinámicas de movimiento		X	
Presencia		X	

Empoderamiento		X	
Resistencia		.	X
Escucha y percepción del otro		X	
Creatividad			X
Consciencia de él en el espacio			X

Participante 7

Criterios de ev.	No logrado	En proceso	Logrado
Groove		X	
Feeling	X		
Disociación y dinámicas de movimiento		X	
Presencia	X		
Empoderamiento		X	
Resistencia		X	
Escucha y percepción del otro		X	
Creatividad			X
Consciencia de él en el espacio		X	

Participante 8

Criterios de ev.	No logrado	En proceso	Logrado
Groove			X
Feeling		X	
Disociación y dinámicas de movimiento		X	

Presencia		X	
Empoderamiento		X	
Resistencia		X	
Escucha y percepción del otro		X	
Creatividad			X
Consciencia de él en el espacio		X	

- Es necesario reiterar que cada persona tiene un proceso distinto. Sin embargo, se pudo observar la predominancia de dos resultados del laboratorio: Algunos participantes sí llegaron a canalizar mejor su energía, de modo que se veían cuerpos decididos y presentes (tal es el caso de P1, P2 y P3) y otros han avanzado consiguiendo dominar su centro de fuerza, pero requieren de más tiempo para canalizar mejor su energía (tal es el caso de P4, P5, P6 y P8).

- El constante movimiento al ritmo del *dancehall* facilitó el reconocimiento de su centro de fuerza en los participantes. Los ejercicios de *waist line* ayudaron en este sentido porque trabajaron empezando por ubicar la pelvis, dominando sus posibles movimientos aislados, para luego darle presencia en toda acción física. El ritmo se trabajó constantemente en todas las sesiones porque siempre había música. Los participantes describieron este género musical como un ritmo relajante y un ritmo festivo, dependiendo del tempo ritmo de las canciones. Esto influyó en los participantes para generarles dos sensaciones recurrentes: la sensación de libertad y la sensación de disfrute.

- Conuerdo con las evaluadoras de la muestra que el punto que se quedó a mitad de proceso fue el enfrentamiento al trabajo con el texto debido a que las intenciones no eran apreciables en comparación con todo el trabajo físico y sin texto. Pese a que la energía de los participantes decaía cuando se enfrentaban al texto, adquirir habilidades de disociación y coordinación favoreció a la seguridad de los cuerpos de los participantes cuando estaban en acción.

- El aprendizaje y la asimilación de los pasos (para el calentamiento, para la disociación) fue un proceso de mucho esfuerzo y dedicación tanto así que se

necesitaron más sesiones en el laboratorio para un resultado óptimo. Se pudo observar respecto a los dos grupos de pasos seleccionados:

(1) En el caso de los pasos para calentar, entrenaban más el centro de fuerza porque trabajaban menos dinámicas de movimientos en simultáneo.

(2) Por otro lado, en el caso de los pasos por disociación, existían diversas dinámicas en simultáneo por lo que la concentración estaba más en la coordinación con distintas partes de su cuerpo. Conforme el vocabulario de movimientos de los participantes aumentó, los impulsos empezaban a transformarse en respuestas a los estímulos.

8.2.Hallazgos

Disociación y dinámicas de movimiento

Todos los pasos de *dancehall* trabajan disociando el cuerpo, unos en mayor medida que otros. En un solo paso de disociación se trabajaba gran cantidad de dinámicas en simultáneo. De manera que el actor puede deconstruir los pasos y, así, tener más herramientas con las que pueda explorar los tres principios para la presencia del actor: equilibrio, contradicción y energía. Además, el trabajo constante sobre estos pasos, otorgó al actor más confianza y control sobre su propio cuerpo. Por otro lado, el entrenamiento con movimientos que conllevan mucha disociación, desarrollan la cualidad de concentración en el actor.

Empoderamiento escénico a partir del *dancehall*

Se había definido en el marco teórico que el empoderamiento escénico es una herramienta para adquirir seguridad y necesita de la técnica preexpresiva para su desarrollo¹⁴. En el *dancehall*, se desarrolla el empoderamiento por los sonidos pesados que repercuten en el peso del actor, trayéndolo a tierra, y por el gran control sobre su centro de fuerza el cual domina distintas dinámicas. Ambos aspectos afianzan el peso del actor, lo que se puede notar en su parada y en una energía más presente.

Resistencia

La resistencia en el *dancehall* se trabaja por mantener la posición base en todo movimiento, lo cual desarrolla capacidad de resistencia muscular, sobre todo en las

¹⁴ Ver referencias en el marco teórico.

piernas. Por otro lado, la sensación de disfrute que se experimenta con el *groove*, ayuda a traspasar barreras de cansancio y dolor muscular.

Las circunstancias dadas en los pasos

Debido al trabajo sobre las circunstancias dadas a partir de los pasos de *dancehall*, los participantes adquirieron habilidades creativas porque ejercitaban su imaginación.

Los pasos se enseñaron con la intención y la situación de cada uno y esto les dio una herramienta de trabajo con el uso de imágenes. Dichas imágenes detonaban movimientos más definidos de acuerdo a la intención de los pasos.

La actitud

En el proceso de la enseñanza de los pasos, fui tomando consciencia que uno de sus aportes fundamentales fue: la actitud. Conocer las circunstancias dadas de estos pasos, ayuda a entrar en la actitud para asumir un rol o realizar una acción. La actitud viene a ser el estado, que adquiere un cuerpo, acorde a determinada circunstancia dada.

El trabajo frente al espejo

Trabajar temas de coordinación con la danza frente al espejo, ayudó a los participantes a ver sus progresos, en camino hacia el desarrollo de la presencia escénica. El trabajo frente al espejo les hizo conscientes de la conexión de cada parte de sus cuerpos debido a que era visible cómo se involucraban en un mismo movimiento donde aparentemente no tenían acción. Además, viéndose podían reconocer el avance de sus procesos individuales y les aportó confianza en sí mismos.

Consciencia del uso del espacio: desplazamientos

El uso del espacio en la técnica del actor, no estaba considerado en el plan de esta investigación; sin embargo, se observó dos aportes del *dancehall* sobre dicho punto. Por un lado, el trabajo sobre la direccionalidad de la energía que puede traducirse en un movimiento direccionado y, por el otro, el trabajo del *dancehall* sobre las intenciones claras en los pasos, que lleva a trasladarse.

El control sobre el centro de fuerza a partir de las formas de *waist line* en el *Female Style* y el *Queen Style*

La mayor parte de los movimientos escogidos para el laboratorio habían sido aquellos en los que predominaba la pelvis tirada hacia adelante. No obstante, en el proceso me di cuenta que, para adquirir mayor soltura en el torso, se debían incluir al entrenamiento, movimientos de *waist line* extraídos de los estilos *Dancehall Queen* y el *Female Style*¹⁵. Estos, trabajan la espalda baja y el pecho y, como ejercicio disociador, liberó zonas del centro de fuerza de los participantes. Esto, les aportó mayor control de este.

Trabajo de la mirada

El trabajo sobre las circunstancias dadas añadía intención a los movimientos de los actores por la creación de imágenes. Pude notar, conforme los avances de las secuencias narrativas, que dichas imágenes también tuvieron un efecto en la mirada, en la direccionalidad de ella. La mirada, finalmente, es una parte más de nuestro cuerpo y, por lo tanto, proyecta energía y presencia. Su uso puede jugar a favor del actor si está bien direccionada ya que en escena es un signo que nos termina de explicar la intención del actor frente a lo que esté viendo.

CAPÍTULO 9: CONCLUSIONES

- La manera de fisicalizar las intenciones en movimientos con distintas intensidades, calidades, direcciones, etc. es el aporte de los pasos de *dancehall*. Incluir este punto en el entrenamiento del actor, enriquece su vocabulario de movimientos porque puede hacer uso de ellos para crear nuevos lenguajes e intenciones convincentes. Para ello se requiere de un cuerpo que haya trabajado con distintas dinámicas simultáneas.
- De acuerdo a los resultados de cada participante se pudo comprobar que los cuerpos que se encontraban bloqueados o que no tenían tan desarrolladas sus destrezas físicas, lograron conquistar mayor seguridad en sus movimientos. Dicha confianza pudo verse reflejada en las actitudes que adoptaban frente a

¹⁵ Samuels C., Williams J. (productores) y J. (director). (2006). *It's All About Dancing: A Jamaican Dance-U-Mentary* [documental]. Jamaica

las situaciones, el empoderamiento que era notorio desde la manera en pararse y, finalmente, una presencia que se hacía más notoria.

- Finalmente, el resultado del laboratorio fue que se vieron cuerpos más decididos durante el momento del trabajo preexpresivo. Ambos principios del *dancehall* perfeccionan el trabajo con las acciones físicas debido a que sus aportes se sustentan sobre las leyes pragmáticas de equilibrio, contradicciones y fuerzas. Ambos principios forman un entrenamiento en la técnica preexpresiva para adquirir presencia escénica. Pero analizando a cada principio por separado, se encontró lo siguiente:

El *groove*

En el *dancehall*, es un ritmo relajante y un ritmo festivo, dependiendo del tempo ritmo de las canciones. Esto influyó en los participantes para generarles dos sensaciones recurrentes: la sensación de libertad y la sensación de disfrute.

Un actor que entrena el *groove*, trabaja todo el tiempo su centro de fuerza por la posición base permanente en todo movimiento del *dancehall*. Trabajar esta posición con el *dancehall*, crea consciencia corporal de la función que cumple nuestro centro de fuerza para cualquier acción porque se hace evidente, para quien lo practica, que en cada uno de los pasos es necesario primero localizar, mover y controlar su centro de fuerza. El *waist line* en el *dancehall* es el activador de energía para el resto de partes del cuerpo, es el centro de fuerza. Esta energía se empieza a producir con la posición pélvica tirada hacia adelante y la columna ligeramente arqueada y hacia atrás, lo cual provoca un trabajo de centro inmediato para conservar dicha posición durante todo el trabajo. La sensación de libertad y la sensación de disfrute producidas por el ritmo relajante y el ritmo festivo predominante en el *dancehall* puede liberar tensiones y durezas musculares y articulares en el centro para trabajar la disociación con distintas dinámicas de movimiento. El actor que trabaja su *groove* con *dancehall* localiza su centro porque lo disocia del resto del cuerpo y lo entrena con el constante trabajo de dinámicas.

El *feeling*

El *feeling* necesita del *groove*. Cuando se interioriza el ritmo, el actor se vuelve más receptivo a las sensaciones que la música genera: es un actor con *groove*. Un actor que acciona con *feeling* es un actor que ha trabajado su *groove* al punto de

manejar su centro de manera que se siente preparado para seguir reaccionando a la música con el resto del cuerpo, disociando su centro. El actor que trabaje el *feeling* no dejará de trabajar su *groove*, sino que ahora deberá reaccionar a la música con todo su cuerpo, lo que lo prepara para estar más alerta de la canalización de su energía y de su entorno.

Este principio trabaja la acción-reacción ya que abre el sentido de escucha del actor, al encontrarse estimulado y presente, momento a momento, reconociendo los distintos ritmos que despiertan sensaciones y que ayudan a exteriorizar impulsos a través del movimiento.



BIBLIOGRAFÍA

BARBA, Eugenio; SAVARESE, Nicola

2010 *El arte secreto del actor: diccionario de antropología teatral*. Lima: Grupo Cultural Yuyachkani: Editorial San Marcos: Embajada de España en el Lima, AECID, 2010.

BARTAL, Leah ; NE'EMAN, Nira

2010 *Conciencia del movimiento y creatividad*. Madrid: Dilema, 2010.

COOPER, Carolyn

2004 *Sound clash: Jamaican Dancehall Culture at Large*. New York: Palgrave Macmillan, 2004.

Cotton, R. T., & Goldstein, R. L. (Eds.). (1993). *Aerobics instructor manual: The resource for fitness professionals*. American Council on Exercise.

GUILLÉN, F.; RUIZ-ALFONSO, Z. (2012). Influencia de la música en el rendimiento físico, esfuerzo percibido y motivación. (Tesis de maestría). Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, España.

HOPE, Donna

2006 *Inna di Dancehall: Popular Culture and the Politics of Identity in Jamaica*, 2006.

HUMPHREY, Doris

1960 *El arte de crear danzas*. Buenos Aires: Editorial Universitaria de Buenos Aires.

LOEFFLER-GLADSTONE, Nicole

2017 "Dancehall 101". *Dance Spirit*. vol. 21, 4, pp.54-55. Consulta: 30 de agosto de 2018.

ezproxybib.pucp.edu.pe:2048/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=121614870&lang=es&site=eds-live&scope=site.

LABAN, Rudolf

1984 *Danza educativa moderna*. Buenos Aires: Paidós, 1984.

LABAN, Rudolf

1987 *El dominio del movimiento*. Madrid: Fundamentos, 1987.

MÜLLER, Carol

2010 *El training del actor*. México: Universidad Nacional Autónoma de México: Instituto Nacional de Bellas Artes, 2007.

Norgard, K. (2015, 2 de abril). Groovology 101: Groove in Music and Dance. *Joy in Motion: Uniting Spirit and Movement*. Recuperado de <http://joymotiondance.com/groovology-101/>

Radosta, D. (9 de marzo de 2015). ¿Qué es el groove? Concepto y objeto. [Mensaje en un blog]. Groovea. Recuperado de <https://grooverblog.wordpress.com/2015/03/09/que-es-el-groove-concepto-y-objeto/>

SJÖVAL, Johanna (2013). *Dance to Buss: An Ethnographic Study of Dancehall Dancing in Jamaica* (Tesis de maestría) Stockholm University, Facultad de Ciencias Sociales, Departamento de Antropología Social.

RICHARDS, T., GROTOWSKI, J., ROSICH, M., & VILALLONGA, E.

2005 *Trabajar con Grotowski sobre las acciones físicas*. Barcelona : Alba, 2005.

Samuels C., Williams J. (productores) y J. (director). (2006). *It's All About Dancing: A Jamaican Dance-U-Mentary* [documental]. Jamaica

Steely And Cleevie for Steely & Cleavie Music Inc. LADY LEVI ~ Rude Boys [Uptown Instrumental Dancehall Mix] (B Side), 1991.
<https://www.youtube.com/watch?v=7SBP53SAJJE>



ANEXOS

ANEXO 1. ENTREVISTAS PERSONALES

- **Entrevista a Anel Granda**

- 1) **Para ti ¿qué es Dancehall?**

Yo defino al Dancehall como una cultura y un estilo de vida de un barrio [el]al cual sintió la necesidad de expresar sus sentimientos, sus opresiones con un arte que es el arte de expresar a través de la danza, a través del canto, del rap, de hacer música, de hacer fiestas. Entonces, para mí es un arte muy bonito que ayudó a un sector pobre a salir delante de cierto modo.

- 2) **¿Cómo consideras que ha evolucionado el Dancehall a nivel mundial?**

Dancehall ha evolucionado a nivel mundial por partes. Creo que antes en Europa fue donde realmente se hizo muy conocido gracias a ciertos personajes; por ejemplo, Lord Contelemont que lo hizo muy conocido. De hecho, aquí en Perú también se hizo conocido el Dancehall por ella y en varias partes de Sudamérica, y ahora hay un boom en Sudamérica bastante fuerte. Y ahora está más unido todo, está más unificado pues el de Norteamérica conoce al de Perú, el de Perú conoce al de Europa, el de Europa conoce al de Japón, entonces como que está más unido y más globalizado, entonces eso ha hecho que haya más información. Y también haya más unión de información en doble vía, como un doble filo, porque hay más gente que quiere aprender Dancehall, pero hay más elementos al mismo tiempo. Entonces se puede perder la voz, se puede perder como el hilo del verdadero Dancehall, como también puede haber gente que rescate el Dancehall así que está en los dos lados.

- 3) **¿Consideras que hoy en día el Dancehall está teniendo más audiencia en Perú?**

Sí, con el pasar de los años. Con gente que ha sacrificado su dinero, que ha invertido su dinero en capacitaciones, yéndose afuera, trayendo a gente. Gracias a Dios sí, todavía no se convierte en un movimiento tan fuerte como por ejemplo ocurre naturalmente en Chile o en Colombia que hay discotecas o en las radios con propiamente dicho el nombre Dancehall suenan y no necesariamente son los bailarines los que acuden a esas discotecas o los que

escuchan estas radios, sino son gente común y corriente, gente de a pie que ya reconoce a este género como el nombre propio. Entonces aquí todavía no se convierte en un movimiento, pero sí está creciendo muchísimo y de hecho, este último año ha habido gente que ha venido a capacitarse acá a Perú, entonces sí bastante.

Y ¿has visto algo como complementación que sea más allá del baile, sea con el teatro o la música, u otros lenguajes?

Canto. Dancehall peruano, o sea hecho por peruanos. Dj's que están utilizando más el Dancehall, se están informando más, el Dj es como muy importante en el género urbano.

¿Puedes mencionar un Dj peruano?

Dj Gary, Mario Tanaca.

4) ¿Qué características hace a un buen bailarín de Dancehall?

Un bailarín de Dancehall, empieza y baila y se entrena conscientemente desde su cabeza. Primero, para poder formarse en Dancehall, tienes que estar consciente que hay mucha información que debes recepcionar en tu cabeza primero antes de bailarlo. Entonces, el buen bailarín de Dancehall lee, el buen bailarín de Dancehall es paciente, escucha, observa, observa mucho porque es una cultura. Se estudia mucho antropológicamente al hombre jamaquino y a la reacción y a la cultura, entonces es otro tipo de aprendizaje no solo corporal sino mental. Entonces el buen bailarín de Dancehall, yo creo que, no solamente entrena su cuerpo sino su mente.

5) ¿En qué consideras que fortalece el Dancehall a quien lo practica y también qué debilidades?

De cierto modo, a nivel corporal, el Dancehall ayuda a desarrollar partes del cuerpo que algunas personas no sabían que podían mover. Incluso para los mismos bailarines urbanos es muy difícil entrar en el mundo del Dancehall porque es todo muy orgánico, muy ondulante, la información sale de otro tipo, que es la mente como lo dije. Entonces es muy difícil para los mismo urbanos. Imagínate si para los mismo urbanos es difícil, para la gente que es bailarín

latino, bailarín folclórico, bailarín clásico, es bien difícil. Y también para nosotros mismos, los bailarines del Dancehall, nos ayuda, pero también como que nos interviene de cierto modo de mala manera porque nos encerramos tanto en el Dancehall, nos obsesiona tanto que a veces lo bailamos todo como si fuera Dancehall, entonces siempre eso es algo en contra que juega el bailarín de Dancehall.

6) Y a ti, ¿cómo te cambió? En todo aspecto que se te ocurra, sea a nivel personal o como bailarina.

Bailo hace 8 años, casi 9 años y siempre he sido bailarina de danzas urbanas, pero hace tres años formalmente bailo Dancehall, pero hace 5 bailo Dancehall informalmente porque el Dancehall aquí empezó de una manera muy diferente. El Dancehall aquí vino de una manera un poco extraña, no vino como Dancehall sino como coreografía, un poco más Street jazzado. Me cambió la vida completamente porque llegó un punto en donde yo no conectaba al 100% con nada dentro de lo urbano hasta que conocí el Dancehall y me enamoré de su ideología, me enamoré de su música, de sus maneras de pensar, de su manera de bailar. Entonces definitivamente me cambió la vida; y a nivel laboral también porque de hecho fue uno de mis primeros trabajos, o el que me hizo explotar a nivel laboral, de todas maneras, el que me hizo como ir más allá de lo que pensaba algún día hacer, como al punto de llegar a hacer workshops internacionales, dictar acá con gente que yo nunca pensé que iba a dictar. Me ha cambiado la vida al 100%, yo nunca esperé primero ser bailarina y menos de Dancehall así que estoy muy feliz por eso.

Y agregando a eso, ¿tú crees que en fortalezas te dio más empoderamiento, confianza?

Definitivamente, me dio más confianza. En sí la danza me da confianza, pero cuando encontré el Dancehall, yo cuando bailo Dancehall, me siento sexy, me siento empoderada. Y como que no necesitas bailar sexy style, heels, pool dance; ninguno de esos estilos que empoderan a la mujer de cierto modo. Sino, realmente me siento empoderada cuando bailo, cuando el papel de la mujer no solamente es el papel de la mujer sino es más allá de eso.

7) ¿Qué aspecto o elemento, etc., consideras que aporta el Dancehall como baile que otros estilos no tienen?

Un aspecto que es cierto que no lo ha perdido aún, a diferencia del hip hop que tal vez lo ha perdido un poco o hay gente que lo está luchando por rescatar, es que es muy inclusivo. No se pierden las bases, todavía hay gente que está rescatando mucho las bases del Dancehall, los *routes* del Dancehall. O sea, lo han globalizado realmente muchísimo, pero hay gente que todavía lo está salvando, hay como una consciencia de salvemos el Dancehall, *routes* Dancehall, que no se pierda la esencia. Y es muy inclusivo porque pues en Jamaica no solamente bailan los bailarines, de hecho, el Dancehall nace en las calles, entonces todo el mundo puede bailar Dancehall sin necesidad de ser bailarín. Y, a nivel corporal, yo creo que el Dancehall aporta mucha calidad de movimiento, calidad es la palabra importante, en todo tipo de bailarines. Y lo he comprobado porque he hecho experimentos con bailarines latinos, he hecho experimentos con bailarines de otros tipos de danzas urbanas y créeme que le han aportado mucho a su vida a nivel corporal

Y, la discriminación a las mujeres, a diferencia de los hombres, en el momento del baile, ¿cómo consideras que es acá?

Yo creo que lo que todos los profesores, al menos en Perú y yo sé que en Sudamérica también, tratan de dejar en claro es que esto ocurre en Jamaica. Pero eso es algo que yo no comparto en mis clases, mis compañeros no lo comparten en sus clases y yo sé que en Sudamérica tampoco, pero sí se deja claro que, obviamente, no es tu cultura y tú tienes que enseñar lo que es la cultura, no es nuestra, entonces se respeta. Pero no es necesario compartir el mismo pensamiento, entonces aquí nosotros enseñamos lo que es la cultura en Jamaica y luego, una vez que saben las reglas, pues rómpanlas, si quieren ¿no?

8) ¿Cómo se enseña el Dancehall? O ¿existe un cómo debería enseñarse el Dancehall para ti?

En mi época, hace 5 años, 6 talvez, el Dancehall aquí venía [como] música Dancehall de Jamaica, pero con coreografía Street Jazz y la gente pensaba que eso era Dancehall, de hecho, en varias partes de Sudamérica pasó eso. Gracias a eso conocimos al Dancehall, como yo, que nos enamoramos a través de esa

vitrina, pero ahora hay muchísima información no solamente en internet sino a nivel de profesores y calidad de profesores acá en Perú, entonces no hay una excusa como para aprender mal el Dancehall ahora. Yo creo que, por ejemplo, mi manera de enseñar es siempre tratar de que no se encierren en un solo estilo de Dancehall, sino enseñar varias fases del Dancehall, y con el Dancehall me refiero no al baile sino a la cultura; en varias posiciones, varias perspectivas y varias épocas. Y ¿cómo se debería enseñar? Siempre tratar de enseñar desde la base, la base es lo más importante. Si tú tienes la base, si tú tienes la información, todo va a tener sentido, todo lo que hagas va a tener sentido porque es como leer el índice, ¿qué te va a decir?, ¿de qué te va a hablar? Es eso, la introducción, eso es lo que necesitas.

Entonces. ¿la base es lo que se llama el foundation groove?

El foundation, el groove, pero todo eso está en el Old School. Con la base me refiero al Old School y ahí está el groove, está el foundation, está la información, está el por qué y todo eso. (qué es el groove y qué es el foundation)

9) ¿Qué relación tiene la manera de enseñarse Dancehall acá en Lima con toda la forma de vida del Dancehall en Jamaica?

[El Dancehall] se aprende en clases, se aprende, tal vez hasta viendo videos, se aprende en workshops. En clases, o sea, muy poco se aprende en fiestas como se hace en Chile un poco en la calle, en Colombia tal vez, no mucho en realidad. Pero en Jamaica se aprende en la calle, allá hay dos escuelas y como que la gente no las utiliza mucho porque el Dancehall está en la calle. Es como extraño aprender a bailar el perreo, ¿me entiendes? Es como una escuela de perreo, no, no tiene sentido. Allá todo se aprende en las fiestas, se aprende en la calle; de hecho, los mismos jamaquinos han aprovechado para hacer un comercio allá y ellos hacen sus mismas clases en la calle. O sea, literal sin espejo, afuera de su casa, mientras se toman una cerveza. Básico ir allá a las fiestas y observar, observar mucho en las fiestas. Así se aprende allá, completamente diferente, es otro mundo.

10) ¿Qué entiendes tú por la frase: “para bailar Dancehall hay que aprender a mover el cuerpo con *feeling*”?

Precisamente, se refiere a como a un groove. Pero a ese groove, ese bounce, esa manera de mover el cuerpo, mejor dicho, con *feeling* se refiere al entendimiento del paso. Por ejemplo, si tú haces un *Bogle*, no lo haces porque te enseñaron el paso Bogle, hay un porqué del paso, hay un porqué se hace Bogle, Bogle es una persona muy importante y tiene una historia y hay un porqué se hizo el paso. Y cuando tú haces Willie Bounce, que es de Bogle, tiene un porqué; entonces, bailar con *feeling*, es bailar entendiendo por qué hicieron ese paso. O sea, es bailar entendiendo qué significa ese paso, qué emoción te transmite, en qué estado te lleva ese paso, te lleva a tristeza, te lleva a enojo, te lleva a ¿qué *feeling*?, ¿a qué sentimiento? Entonces, es lo mismo, mayormente con el Old School y el Middle School. Por ejemplo, en el Middle School, el paso Nuh Linga o el paso Sweep, es un paso que te refiere barrer (sweep). Entonces, hacer el paso entendiendo qué estás haciendo; a eso se refiere con bailar con *feeling*.

- **Entrevista a Vivian Gabel**

1. ¿Qué es el dancehall para ti?

En general, cuando alguien hace esa pregunta, las personas normalmente dicen cosas un poco abstractas como libertad, felicidad, feeling, expresión, comunicación. Pero, en realidad, tú podrías encontrar eso en cualquier estilo, tanto en el hip hop, como en el contemporáneo, como en el ballet, en realidad en cualquier estilo. Pero ¿qué hace de estos específicos movimientos ligados a un tipo específico de música ser dancehall?, es que son jamaquinos. Entonces, para mí el dancehall en primera instancia, como investigadora del estilo, es folclore. Es una expresión cultural que está situada en un lugar específico y ese lugar específico es Jamaica. Pero de hecho no en todo Jamaica porque de hecho el dancehall no es aceptado en Jamaica sino en las zonas de guetto en Jamaica, diríamos como para nosotros una versión más evolucionada de la cultura chicha. Evolucionada igual es un término controversial, de pronto más complejizada, más atendida, más popularizada. Entonces, en principio ¿qué es el dancehall?, una expresión cultural que se sitúa, surge y nace desde Jamaica y se sostiene y vive por jamaquinos. En ese sentido, está íntimamente ligada con

los rasgos culturales jamaquinos. Tiene un lenguaje en específico que es el patois, tiene un modo de ser específico que son las fiestas, un estilo de fiestas, que son los lunes, martes, miércoles, viernes y domingos. La fiesta más importante es los lunes y tiene dos o tres fiestas y tiene ciertos personajes culturales que cumplen ciertos roles: los bailarines, los productores, los DJ's, los SinJ's, los MC's, los Selectars. Entonces, para mí el dancehall es una forma cultural, en realidad es una contracultura, una organización cultural alternativa al sistema jamaquino porque de hecho el lenguaje oficial en Jamaica es el inglés y el lenguaje oficial del dancehall es el patois. Entonces estamos hablando no de una subcultura, sino de cultura alternativa o moralidad alternativa que sucede en un espacio desentendido por un gobierno. Eso es el dancehall, una expresión cultural con todos esos rasgos y que, además, tiene que ver un poco con tomar las riendas del destino de esos individuos o ciudadanos que no son realmente consideradas ni cuidadas por el estado para tener una forma de expresarse de manera libre, de manera poderosa, para tener también un catalizador de todas las cosas que viven porque Jamaica en toda esa zona súper violenta y súper pobre; entonces es también una forma de catalizar realidades difíciles. Sin embargo, no a modo de queja sino a modo de liberación, es catártico, entonces por eso el dancehall está muy identificado con la felicidad, con el pasarlo bien o con el ser libre porque es una elección. O sea, es un estamos acá, tirados solos, ¿qué hacemos con esto?, y elegimos ser felices. Entonces se arma toda una dinámica social alternativa que no es de la que participan todos los ciudadanos de Jamaica, solo la que participan los miembros de esta cultura que es el dancehall.

2. ¿Qué opinas de los juicios que se le imponen al dancehall que dicen que es una cultura violenta y vulgar?

Es cierto que el contenido del dancehall es muy sexual, muy violento, por momentos homofóbico, se podría decir grotesco, pero algo que dijo Bob Marley que es muy importante es: “Hit me with music” porque “music doesn't kill” ¿Qué quiere decir eso?: “Golpéame con música porque la música no mata”. Entonces tenemos seres humanos que viven en una situación de pobreza y de violencia muy extrema. Eso quiere decir que sus vidas están constantemente en riesgo, que probablemente la mayoría de sus hermanos han muerto en alguna suerte de balacera, o están metidos en drogas o viven una

vida muy no saludable, muy riesgosa. Y la gente cuando es tratada con violencia, normalmente tiene cosas violentas adentro que decir. Entonces, o entra en esta misma dinámica de violencia o encuentra una forma alternativa de comunicación, una forma alternativa de canalización. Creo que eso es un poco, también, el dancehall. Las pistolas de pasos no matan a nadie de verdad, pero sí permiten liberar descripciones crónicas de las realidades violentas en las que vive el jamaicano. Respecto al contenido sexual, hay varias cosas, pero hay algo que a mí me gustó mucho que dijo Vybez Cartel, que la situación de pobreza es tan extrema que el sistema de educación es paupérrimo. Entonces la educación sexual que reciben los chicos es súper básica y, no solo eso, sino que la mayoría termina siendo expulsada del colegio, no terminan la primaria, no terminan la secundaria; estamos hablando nuevamente no de todo Jamaica, sino del guetto. Entonces, Vybez Cartel decide hacer letras explícitas respecto de realidades sexuales justamente en virtud de que haya contenido sexual accesible a todos y que sea una suerte de educación sexual indirecta, que es un poco como tomar las riendas del asunto sobre algo que está desatendido. También hay un tema con la imagen de la mujer, moviendo las nalgas del modo en que lo hace y quizás lo más interesante de la imagen de la mujer es que si se nos aparece como objeto sexual es porque nosotros en la cabeza tenemos ese arquetipo. La jamaicana no es un objeto sexual, ella baila así para ella, por ella y justamente porque nadie puede decidir cómo ella se va a mover, que sea más “recatada” para que no piensen que no sé qué. No, es una reconexión y resignificación de la feminidad y del propio cuerpo y una relación libre con una como mujer. La posibilidad de moverse como quieras, sin sentirte tú mismo un objeto sexual y sin tener miedo de expresar sexualidad tampoco. La sexualidad es el modo en el cual nosotros creamos vida, entonces algo tan bello tampoco puede ser demonizado. Entonces, que a nosotros se nos aparezcan esos movimientos o esas vestimentas como algo sexual o escandaloso, está en nosotros, no en la expresión artística propiamente hablando, está en el espectador que interpreta eso de esa manera. Son nuestros propios prejuicios y nuestros propios arquetipos los que nos están jugando en contra. La mujer está bailando así porque quiere y eso es poderosísimo del dancehall.

3. ¿Cómo consideras que ha evolucionado el Dancehall a nivel mundial?

La evolución del dancehall ha sido súper rápida. Empieza el dancehall, propiamente hablando, hacia finales de los 80's y estamos a finales de los 2010's. Entonces son 30 años, no es mucho y, sin embargo, se ha vuelto un boom mundial. Yo creo que es porque es algo que toca una fibra muy sensible. Es muy crudo el dancehall en ese sentido, es totalmente auténtico, totalmente vulnerable, totalmente abierto. Entonces el dancehall pasa del Old School que es el descubrimiento del dancehall como una responsabilidad social para salvar a las nuevas generaciones o darles un espacio alternativo a las generaciones jóvenes jamaicanas, a la violencia de pandillas en bruto. Luego, Middle School es una expresión de efervescencia y en el Middle School es que se empieza a hacer más conocido. Ahora, Bogle es conocido como padre del dancehall porque fue el primero en popularizar internacionalmente el dancehall. Junto con los artistas Old School como Bogle, tenemos a Shaggy, a Yellowman, a Bennie Man, a Buju Banton, a Damian Marley. Llega a Nueva York y al llegar ahí se vuelve una locura. Ya antes Bob Marley había llevado el reggae a Europa y al mundo, entonces era bastante propio que evolucione del reggae al dancehall en el mundo, también como sucedió en Jamaica. Hoy en día el dancehall es popularísimo en todo el mundo, hay exponentes desde Rusia hasta Chile, hasta Canadá y lo interesante es que la gente ha asumido tanto esta cultura que los mismos jamaicanos se están abriendo a tener representantes de sus crews, representantes del dancehall, que no sean propiamente jamaicanos, a pesar de ser, como dije, una suerte de folclore contemporáneo. Hace 5 años, cuando yo empecé acá en Perú, prácticamente no había escena de dancehall y poco a poco más personas se han ido conectando con la música, con la danza, con la cultura. Cada vez está más cerca de nosotros y de una manera mucho más poderosa. Algo interesante es que, para los jamaicanos, el dancehall es una oportunidad de progreso, para los jamaicanos del guetto. De hecho, en Jamaica está la única facultad de danzas de todo el Caribe, la única facultad académica universitaria y está prohibido dictar dancehall ahí, porque como dije no es aceptado, no es cultura jamaicana, es guetto. Es como la cultura chicha, como que acá se enseñe en la facultad de danza cultura chicha, a bailar cumbia con el Grupo 5, pero son expresiones culturales masíficas, válidas y propias, nuestras que, sin embargo,

están desatendidas completamente. Entonces, el jamaiquino al ver que el extranjero se enamora tanto de su cultura, se abre al mundo de una manera importante y empieza a subir videos enseñando sus pasos y empiezan a tener aliados internacionales para que suene su música y empiezan a querer viajar por el mundo para compartir porque es más apreciado el dancehall fuera de Jamaica que dentro.

Como que ven una forma de progreso más en el extranjero que en su propio país.

Sí, en definitiva.

Y ¿en Perú?

En Perú, recién estamos empezando a figurar de una manera más poderosa. Ha ayudado un montón que se hizo un campamento latinoamericano de dancehall por Arnold Electric y dictaron allá representantes peruanos como Maquita y Anel, luego Vanilla dancehall crew, que es mi crew, viajó a París y ganamos el Dancehall Master World que es el mundial coreográfico de dancehall más importante fuera de Jamaica; luego trajimos acá el Dancehall Master, entonces vino acá gente de Chile, Brasil, Colombia, Venezuela, lo cual abre muchísimo más las puertas y cada vez hay más jamaiquinos viniendo, hay gente haciendo acá eventos cada vez más grandes. Ahora hay el Perú quiere dancehall que es una fiesta callejera de dancehall con todos sus representantes de acá. Nosotros, los que hemos empezado como pioneros, no teníamos esos recursos y hemos aprendido a través de Youtube e Instagram y demás y viajando, justamente porque los jamaiquinos vieron que había apoyo afuera, entonces empezaron a abrir las redes y eso nos abrió a nosotros las puertas. Ahora, estamos nosotros mismos generando esas oportunidades acá porque cada vez más gente conoce esta cultura y se enamora porque tiene, como dije al comienzo, algo muy crudo, muy auténtico, muy vulnerable, muy abierto, muy del corazón al descubierto, muy sincero y humano, bien animal.

4. ¿Qué características tiene un buen bailarín de dancehall?

Es una pregunta difícil, en principio porque el dancehall tiene muchos estilos dentro de sí mismo. Hablamos de una expresión cultural y por ello no es

simple, es compleja. Compleja en el sentido en que tiene distintos modos, como no hay una sola forma de hablar, incluso en una misma ciudad; entonces, tenemos el badman style, el female, el smoothness, el queen, además de todo esto tenemos el party dancing, tenemos los maestros del Old School, los maestros del Middle School, y dentro de todas estas cosas distintas vertientes también. Pero, algo que tiene el dancehall es una búsqueda de constante de innovación dentro de la identidad personal, es decir, cada uno de los bailarines más conocidos de dancehall o quizá los más respetados, son aquellos que tienen un mensaje propio, una manera propia de comunicarse; es decir, que han encontrado una forma auténtica de expresarse, ya sea a través del female, a través del dancehall, etc. Yo creo que un buen bailarín de dancehall tiene que saber las bases del estilo y tiene que conocer el bagaje cultural. Entonces, un buen bailarín de dancehall es un buen investigador que piensa, que estudia, que conoce, que lee libros, que ve documentales, que observa. Segundo, es una persona que sabe Old School porque ahí está la esencia del estilo a nivel corporal, es una persona que rompe los límites de su propio cuerpo.

¿Cómo? ¿Qué límites? ¿El cansancio?

No, límites articulares. Distintos modos de mover los tobillos, de aislar la parte superior del cuerpo.

¿Disociar?

Sí, disociar distintas partes del cuerpo. El pecho, los hombros, la pelvis, el waist line es importantísimo, el groove del cuello; el waist line female, digamos el broke out. Entonces hay un montón de contenido técnico, pero, además, un buen bailarín de dancehall es un bailarín que ha entendido el feeling. Entonces voy a hablar lo que significa, para mí, técnicamente el feeling. Más allá de una cuestión emocional, el dancehall tiene una relación íntima: en el dancehall no hay música sin bailarines, ni bailarines sin música; el dancehall se baila con dancehall y el dancehall se hace para bailarines de dancehall, digamos dentro de la cultura. Entonces, nuestro cuerpo está hecho básicamente de agua, y si tú pones al costado de un recipiente de agua un parlante, el agua va a vibrar en función de las ondas o de la frecuencia que salga del parlante. Entonces, ¿el feeling qué es? El feeling es esa reacción

fisiológica del cuerpo al dancehall, a la música, al beat, al bounce del dancehall, que está en el “y”, en el aire. Que tiene un groove ahí, eso es el feeling, y ese feeling es una técnica abstracta que quiere decir algo. ¿Qué quiere decir eso? Que no hay un feeling. El feeling es una cosa que se instancia en cómo reacciona tu hombro, en cómo reacciona tu pecho, en cómo reaccionan tus talones. Es como si yo te hablo de waiving que es del hip hop, que es como un movimiento de una ola, no es que esto es el wave, sino que es un wave; entonces, del mismo modo, hay distintas formas de hacer feeling, o de tener feeling, distintos feelings. Puedes reaccionar con el pecho, con la pelvis, con los hombros, con las rodillas, pero es una reacción directamente al dancehall en el groove de la música de dancehall. Como dije, dentro del dancehall hay badman, female, Old School, Midle School y cada uno de esos estilos tiene un personaje totalmente diferente. Entonces primero tienes que lograr tener este feeling, pero capturar el personaje female, badman, etc. Y, además, el dancehall tiene mucho que ver con la imposición de la moda, de la propia moda, del ser un personaje particular, tener una identidad propia. En ese sentido hay una construcción de personaje propia del bailarín o del músico, del artista que, además, tiene esa personalidad propia en cada uno de estos estilos, siempre respetando el feeling.

5. ¿Cómo se aprende dancehall? Y ¿cómo diferencias la manera de aprender dancehall acá en Perú de la manera jamaicana?

Toda esta nueva idea, esta teoría de que el dancehall es un lenguaje. De hecho, el dancehall no tiene pasos básicos, sino que tiene vocabulario; del mismo modo en que no hay palabras básicas, sino que uno aprende vocabulario y va aprendiendo distintas formas de hacer sintaxis y, eventualmente, puedes construir infinitas historias y etc. Y contar cualquier historia. Entonces, del mismo modo en el que aprendemos el lenguaje de manera orgánica, al estar en ambientes en el que se habla el lenguaje, yo creo que la mejor forma de aprender dancehall es generando espacios o aprendiendo el feeling, generando espacios que simules este modo orgánico de aprender. Por ejemplo, uno dice que aprende mejor una lengua cuando está en el lugar que se habla, entonces ir a fiestas, ir a workshops, escuchar dancehall en tu casa. Mis clases están muy enfocadas en eso, en la idea de compartir cómo se encuentra la manera más

orgánica en Jamaica. Ahora, uno puede entrenar su cuerpo de manera súper mega híper minuciosa, de hecho tengo otra teoría al respecto, soy bien teorizadora porque estudié filosofía; entonces hay varias formas de entrenar tu cuerpo específicamente, para poder tener un feeling más rico, o más complejo. Pero, el feeling, en su sentido más simple y más primordial, se aprende rodeándote de dancehall como uno se rodea de una lengua para aprender. Entonces, bailando con distintos profesores, agarrando distintos estilos, aprendiendo instructionals, aprendiendo vocabulario, freestyleando mucho, etc. Reaccionando a la música. Si el feeling es una reacción a la música dancehall, para ser un mejor bailarín de dancehall (tener mejor feeling) tienes que empaparte en la música y entender cómo esa música suena en tu cuerpo.

6. ¿Qué fortalezas aporta el dancehall?

Quizás, una de las cosas más interesantes que aporta el dancehall digamos corporalmente al que lo entrena es que, como dije, es folclore, entonces está inmediatamente vinculado con una fisiología específica que son los descendientes de los esclavos africanos que llegan a Jamaica. Tienen, además, una corporalidad específica, no es la misma afro descendencia que hay en EE.UU. sino que el jamaicano es largo, súper flaco, tiene el torso mucho más extenso, sus articulaciones se doblan de una manera súper loca. Entonces, lo primero que tiene que hacer el bailarín que no es originariamente jamaicano, ni afrodescendiente, es aprender a moldear el cuerpo con una corporalidad totalmente distinta a la propia. Entonces, trabajar con la pelvis hacia adelante, trabajar con las rodillas flexionadas, trabajar con los hombros relajados hacia adelante, soltar el cuello, el pecho, aprender a bailar con las rodillas hacia adelante, es decir, metidas, hay distintas formas de pisar. Entonces, lo primero que aporta el dancehall a uno como bailarín es eso.

Ese entrenamiento de la fisiología jamaicana en el propio cuerpo, porque uno no puede abandonar simplemente su cuerpo y convertirse en otro cuerpo, entonces empiezas a tratar de entender cómo se fusionan esas dos cosas. Tu propia corporalidad, bagaje genético y una corporalidad que viene de otro lado. Entonces, esa transformación hacia lo otro, sin perder lo propio es, quizás, una de las cosas más interesantes del dancehall a nivel corporal. Además, sus disociaciones te permiten trabajar el cuerpo de manera microscópica: el dedo,

el codo, el hombro y todos los posibles movimientos que puedes hacer en el hombro, el pecho y todos los posibles movimientos que puedes hacer en el pecho, el waist line (la línea, digamos, de la cadera) y todos los posibles movimientos que puedas hacer con la cadera, etc. Entonces, quizás, esa es una de las fortalezas del dancehall, ese trabajo microscópico de cada parte del cuerpo que además tiene que ser expresivo en todo momento. Nunca nada está fuera, todo siempre está incluido, dentro, entonces es súper interesante y en ese sentido, para mí, bien parecido al ballet.

¿Consideras que hay debilidades en la práctica del dancehall?

No lo considero una debilidad, pero sí creo que justamente esta transformación corporal es un poco violenta. Uno tiene que saber cuidarse las rodillas, la espalda baja, la espalda en general, que son zonas que sufren un montón cuando se baila dancehall, los tobillos. Tienes que aprender a estirar tu cuerpo de una manera distinta, también creo que, en general, cada uno elige su camino, o sea, uno tiene que preguntarse qué tipo de tipo de artista quiere ser, qué tipo de bailarín quiere ser. Yo quiero ser bailarina de dancehall, coreógrafa de dancehall, profesora de dancehall; entonces, yo más bien uso otros estilos para mejorar mi dancehall, digamos. Pero hay gente que lo hace al revés, el dancehall le da un groove en el pecho que no tiene ninguna otra cosa y son bailarines de hip hop, entonces usan el entrenamiento del dancehall para mejorar su hip hop. Por lo tanto, uno podría decir que una debilidad es que no importa el estilo que estés bailando, igual se ve el dancehall en tu cuerpo porque igual tienes el feeling del dancehall en tu cuerpo y eso puede ser una debilidad dependiendo de cuál es tu objetivo, pero también puede ser una fortaleza en la medida en la que tienes una identidad propia en cada uno de los estilos, puedes estar haciendo Street jazz, hip hop, house y hacerlo a tu modo, modo danchallero, sin dejar de respetar las bases técnicas de los otros estilos, Ahora, a mí no me parece mal apasionarse. Creo que vivimos en un mundo en el que sentimos que saber demasiadas cosas o sobre demasiadas cosas para realmente saber un montón. Pero, a mí me cambió un poco la vida entender que tú puedes escoger una cosa y darte cuenta que esa una cosa es un mundo súper complejo y meterte de lleno en una cosa es, también, poderoso porque es también explorar el bosque y todos sus frutos en su máxima expresión. Que de

pronto es algo que no logramos hacer tanto hoy en día por lo efímera que es nuestra vida por el avance tecnológico, entonces eso puede ser una fortaleza del dancehall; cuando el dancehall te captura, no hay vuelta atrás.

Y a ti, ¿qué crees que te puede haber aportado el dancehall en tu experiencia con la actuación?

Yo creo que tiene que ver no solo con el dancehall, sino con que yo empecé como bailarina hace 10 años, entonces siempre he estado vinculada con este modo microscópico de trabajar el cuerpo. Entonces, poder aislar de la manera en que te permite aislar el dancehall y todos los demás estilos, te permiten ser consciente de tu cuerpo de distintas maneras. Nosotros no nos movemos por arte de magia. Literalmente, somos nosotros quienes lo controlamos, tenemos un cerebro y esta manda información, y esta información dice cómo se mueve cada cosa. Entonces, como el dancehall rompe tanto con ciertos modos orgánicos de mover para cuerpos no jamaicanos y busca aislar tanto de maneras que el cuerpo normalmente no se aislaría porque no lo hace, te permite generar nuevas conexiones cerebrales, entre el cerebro y tú. Y aprender a tener más comandos, entonces en tanto tienes más comandos, puedes dirigir a tu cuerpo en distintas maneras. La actuación no es solo lenguaje de la palabra, es lenguaje corporal en todo sentido, entonces poder mandar a tu cuerpo, o sea, poder tener conexiones activas y abiertas a tu cuerpo para moverse de distintas maneras aporta demasiado al lenguaje completo de la actuación.

No se trata de separar mente cuerpo, creo que el cuerpo piensa porque todo está conectado, a veces se mueve hasta de forma inconsciente.

Claro, yo no creo que el cuerpo piensa, yo creo que todo está conectado. Es decir, el cerebro está mandando información ahorita por más que no sea información consciente, o sea, por más que yo no esté en control, sí estoy en control porque es mi cerebro mandando esa información, ¿no? Entonces creo que tiene que ver con eso, con abrir conexiones, activar conexiones, posibilidades de expresión corporal.

- **Entrevista a Ana Correa**

1. **¿Por qué es importante, para ti, el entrenamiento corporal?**

El trabajo del entrenamiento corporal y vocal, para mí es la base del laboratorio permanente de investigación que el actor y la actriz tienen que crear y saber defender. Somos la esencia de la teatralidad. En los años 40-50, hubo un retorno a que el actor y la actriz sean nuevamente la esencia de la teatralidad. El actor y la actriz se habían convertido, básicamente, en un vestuario enorme, en utilería, en luces, en escenarios, cortinas gigantes... y habíamos sido totalmente empequeñecidos. Entonces, con el Teatro Pobre de Grotowski, y otros maestros más (Peter Brook), y el trabajo del Nuevo Teatro que es una propuesta que hace Bertolt Bercht, no porque la obra sea nueva, sino porque estaba a la conquista de un nuevo espectador. Entonces, me parece, que esa centralidad en el actor y la actriz, hace que seamos responsables del material que nosotros creamos. Yo vengo de una experiencia de teatro de grupo y me he acostumbrado a ser responsable de lo que hago y de lo que digo en escena. La esencia fundamental de mi trabajo es el trabajo del entrenamiento de la voz y el cuerpo, diario. Revisión de todos los principios para una presencia distinta, pre-expresiva. Luego, desde el trabajo del entrenamiento, hacer un trabajo de entrenamiento aplicado a la creación. Este entrenamiento permanente te va a permitir un trabajo orgánico, te va a permitir que tú hagas propuestas desde ti, que es lo esencial. Entonces, yo creo que durante toda la carrera se debería hacer entrenamiento corporal y vocal, incorporando una serie de elementos nuevos. Porque puedes ir de acuerdo al maestro o la maestra, incorporando elementos como, por ejemplo, las codificaciones en danzas nacionales, danzas tradicionales de otros países, elementos de las artes marciales, elementos de la danza moderna ¿por qué no? Pero todo pasado por el tamiz de los principios del trabajo de la presencia y de seguir entrenándote en un entrenamiento dramático. Esa composición, ese sentido del drama que yo debo tener, que en el trabajo pre-expresivo es la oposición. Si voy atrás, después voy adelante; si hago un movimiento rápido, luego hago un movimiento lento; exploro en el espacio, luego hago un trabajo minimalista en un solo lugar, en una sola esquina; la conquista de niveles altos y niveles bajos; mi relación con el piso y, más adelante, mi relación con objetos; con vestuarios; con utilería; con la luz, pero partiendo del trabajo del actor. Creo que la persona indispensable para que exista esa

teatralidad es lo que dijo Brooke: es un actor o una persona, hombre o mujer, que atraviesa el espacio y otra persona lo mira.

2. Con tu experiencia dictando el curso de Entrenamiento Corporal, ¿qué esperas que obtengan tus alumnos al finalizar su primer año?, como etapa en la que más se entrena la etapa pre-expresiva?

Tú has visto por la clausura de hoy que, si bien yo estoy en entrenamiento 2, yo hago que ellos terminen en un entrenamiento aplicado a la creación. Siempre hago con mis cursos, porque si no tú no sabes para qué te sirve el pre-expresivo. Es decir, no sabes aplicar los principios de tu presencia y de la energía a textos, a traslados, a personajes, a improvisaciones que tú debes estar en capacidad de demostrar. Entonces, el entrenamiento te va a formar en atrapar lo que vas descubriendo y te parece interesante en secuencias. Una secuencia vendría a ser como una pequeña partitura musical. Y cuando tú fijas una pequeña secuencia, eres capaz de encerrar en una secuencia tu poesía corporal y vocal, entonces tú puedes después desarmarla. En Yuyachkani, nosotros trabajamos con la idea del crea y el recrea. El recrea es ese momento en donde tú rompes esa codificación, tienes la libertad para. Y finalmente, lo que va a quedar es un diálogo entre el crea y el recrea. A no ser que sea, que te digo ¿no?, una escena donde yo estoy contigo y tenemos armas o palos o hay un enfrentamiento, ahí la codificación tiene que permanecer y cada vez hacerse más perfecta. Pero si soy yo quien hago el trabajo y tengo una secuencia, puedo aplicar lo que nosotros llamamos el crea y el recrea.

Como una construcción y una deconstrucción...

Sí. Mira, yo estuve desde el nuevo TUC en el 2000. Estuvimos trabajando con Alberto Ísola y Celeste Viale. Ellos me llamaron medio año antes para que yo preparara un primer syllabus para la primera promoción de Entrenamiento 1. Luego, me pidieron un segundo syllabus de Entrenamiento 2, un tercer syllabus de Entrenamiento 3 y uno cuarto de Entrenamiento 4. Entonces, en base a mi experiencia con Yuyachkani, yo construí un primer ciclo basado en los principios de la presencia: la limpieza, la precisión, el equilibrio-desequilibrio, la oposición. Construir ese actor y actriz guerrera que toma el espacio, que lo parte como si fuera un cuchillo como una manera de trabajo

para los ojos; donde tenías miradas que capturaban, miradas que respiraban, miradas que junto con el cuerpo eran miradas determinantes. Entonces, ese primer ciclo era sobre la base de la presencia de los jóvenes actores y también incluíamos la acrobacia, por su puesto. En un segundo ciclo, trabajé prolongación de brazos y piernas. Trabajábamos el entrenamiento, pero ya no solo dentro de una sala, sino que me iba al patio, a la cancha deportiva. Entonces, segundo ciclo eran los mismos principios del entrenamiento, pero extrovertido para espacio abierto. Luego, trabajábamos la prolongación de brazos y piernas, zancos y palos, incorporábamos otros elementos. Me estoy olvidando algo de primer ciclo, que incorporaba cuatro danzas nacionales. Entonces, de acuerdo a las características de cada alumno yo los dividía entre las cuatro danzas. Eso era indispensable porque era importante que un actor peruano, una actriz peruana reconociera estos principios que venían de Asia, que venían de una mirada Eurasiana, de Europa hacia Asia, y que nosotros también pudiéramos con esos principios, mirar nuestra teatralidad de las danzas en donde tenemos actores y actrices danzantes. Un segundo ciclo, entonces, eran esos mismos principios, pero para espacio abierto y prolongando, alargando brazos y piernas. En tercer ciclo, nos metíamos a la sala nuevamente a trabajar los principios opuestos a los principios del primer ciclo. El primer ciclo era detenerte de imprevisto, cambiar de tiempo, cortar el espacio en la linealidad y en tercer ciclo reconquistábamos el círculo, lo lento, lo suave, lo continuo, trabajábamos fisicalizando árboles, trabajábamos el Tai-Chi, trabajamos el diseño de mudras en las manos, el diseño en los pies y trabajábamos, a partir de la cosmovisión andina, un primer texto y pasábamos de las varas grandes y pesadas a varas pequeñas para buscar la circularidad. Entonces, para que el actor también tuviera elementos y entendiera, porque de repente si hacías una obra y estabas sentado en una mesa todo el rato, entender cómo compones tu oposición en una silla, sentado o con una mesa, o con un personaje que solo entra por momentos. Entonces, ese tercer ciclo aprendíamos el diseño minimalista.

Dosificar la energía...

Sí. Y también era importante si estás sentada, mantener, por ejemplo, el peso en una de tus nalgas, en un esquión, cómo diseñas un pie distinto al otro, cómo

diseñas tres direcciones sentada en la silla. Es decir, si cruzo la pierna y mi rostro está acá, pero mi mirada está al costado. Y hacíamos Tai-Chi que para mí es una danza esencial para lo que es los principios del entrenamiento, pero en el registro de flotación, de lo suave y lento. Luego, un cuarto ciclo, en donde hacíamos objetos. Hacíamos sillas, ropa, zapatos, abrigos, sombreros y elementos de utilería, podía incluirse una mesa, una sombrilla. Entonces, ahí ya trabajábamos un entrenamiento aplicado a la creación y terminábamos con pequeñas improvisaciones, pequeñas acciones escénicas. Entonces, logré diseñar hasta el cuarto ciclo porque después ellos decidieron que a partir del quinto se enseñara Danza-teatro con Mirella, que traía una experiencia maravillosa en eso. No pude convencer de que sería necesario continuar con el entrenamiento durante toda la carrera. Sucede que creo que hay dos criterios. Está el criterio de la escuela que piensa que cuantos más maestros distintos tengas, tú vas a salir con un gran bagaje de experiencia. Yo vengo del teatro de grupo en donde pienso que cuanto más trabajas con un solo maestro y profundizas, tú vas a lograr un enraizamiento de tus principios y, a partir de ahí, cuanto más enraizado estás, vas a poder dialogar con cualquier otra técnica que te planteen en el camino. No te cierras a las nuevas técnicas, sino más bien, las aprendes y las tamizas por tu principio y las traes. Porque la única manera de robarte es agarrar esos principios y pasarlos por tu cuerpo. Entonces creo que son dos criterios distintos. Creo que hay academias, quizá en Colombia o en Brasil. En Campinas, busca esa universidad y los cursos de actuación y entrenamiento. Ahí hay un grupo que es el LUME Teatro que la universidad le paga para que investigue, recibe sueldo para investigar y crear sus espectáculos. Ellos alimentan a la Facultad y son profesores de la Facultad.

3. ¿A qué creas que se deba la sensación con la que se quedan los alumnos de que el curso de entrenamiento corporal no les es tan funcional?

Como conexión entre los cursos. La academia siempre va a dividir para poder “investigar”. Por ejemplo, si los profesores de entrenamiento de voz y cuerpo tuviéramos más dialogo con los profesores de actuación, entonces tú no sentirías esa insuficiencia. Pero nosotros estamos desligados de, haciendo un entrenamiento y un trabajo vocal que no lo van a aplicar los alumnos, no va a dialogar con el curso de actuación. Pareciera que Entrenamiento Corporal y

Vocal te preparan para un tipo de teatro que no se está haciendo en actuación o de lo contrario, también me pongo al otro lado, es decir que el Entrenamiento de Voz y Cuerpo no está sirviendo para actuación y quizá habría que ajustarlo, mirarlo o dialogarlo. En los primeros años de trabajo de Yuyachkani, nosotros hemos hecho un trabajo de entrenamiento muy intenso, casi de cuatro o cinco horas, porque en aquella época, nosotros trabajábamos buscando ir más allá del cansancio. Ubicando tus limitaciones y trabajando para solucionar, sobrellevar o vencer esas limitaciones. Entonces, apenas tú lograbas vencer una limitación, volvías a construir y ubicar una nueva limitación para seguir trabajando porque esa es la idea también. La idea es que a ti te vaya sirviendo y preparando el cuerpo para. Por ejemplo, en Yuyachkani, cuando asumimos una nueva obra, empezamos un nuevo entrenamiento. Es decir, no siempre el entrenamiento que tú haces va a responder a la obra, al tema o a lo que tú quieres investigar. Entonces, el laboratorio de investigación parte con un entrenamiento que cada actor o actriz hace, pero luego, todos empezamos a entrar en una sola sintonía de una serie de ejercicios, que siempre andamos buscando, hacia la búsqueda de este nuevo tema que estás trabajando. Ha habido épocas, por ejemplo, para Discurso de Promoción, comenzamos trasladando objetos en el espacio y, luego, empezamos a trabajar todos juntos con objetos de memoria, se habían comprado una serie de objetos antiguos...

4. ¿Crees que la cantidad de horas por sesión que se le da al curso de Entrenamiento Corporal, en la especialidad de Teatro de FARES de la PUCP, es insuficiente para llegar a plasmar óptimamente en los alumnos la importancia de este curso?

Yo creo que tiene que ver con que haya un entrenamiento aplicado a la creación. Que, además del trabajo de entrenamiento que se hace, sería interesante que también haya un puente entre la técnica y el espacio creativo, justamente ahí es donde empieza actuación. Yo, como profesora de entrenamiento te podría decir que es insuficiente, que sean 3 o 4 horas, pero este no es un grupo de teatro. Entonces yo creo que sí es suficiente, pero yo sí creo que el profesor de Entrenamiento debería estar en la clase de Actuación y el profesor de Actuación debería ver el trabajo de Entrenamiento igual. Sin embargo, eso es casi imposible en una universidad, pero en un grupo sí es

posible. En un grupo, el director está presente todo el tiempo, desde que el actor y la actriz empiezan a entrenar, desde que entramos a la sala. A veces, el escritor va a estar atento o el que va llevando archivos o bitácoras de los ensayos y los entrenamientos, está atento a agarrar frases, palabras, diálogos. También, actores y actrices estamos atentos a tener siempre una bitácora del proceso creativo y a escribirlo. Entonces, por eso, es que yo en el trabajo de Entrenamiento les pido un cuaderno, definitivo, porque tú tienes ahí que escribir y registrar.

5. ¿Qué alternativa le darías a esta problemática?

Es complejo; depende del curso de Actuación. Yo creo que a lo que aspirábamos, cuando yo enseñaba los cuatro cursos de Entrenamiento, al comienzo era una promoción que avanzaba y recién al año entró otra e íbamos avanzando de a pocos, pero ahora hay un número de alumnos mayor. Entonces, es difícil que uno le dé continuidad a todo. Sin embargo, creo que lo que hace falta es otro momento, que no es la clase de Entrenamiento, en donde se pueda dialogar voz, cuerpo y actuación. En otro momento, debería haber una clase compartida, creo que por lo menos una vez al mes, donde nos veamos los tres profesores. Una clase de tres horas, por decirte, que es conducida por Actuación, Voz y Entrenamiento, donde ahí tú ves en qué estás, qué están dialogando, qué están diciendo, qué están haciendo, en qué medida puedo cruzarlo con actuación.

6.

Ni para nada. Entonces yo no sé si un espacio así de dos horas donde tú sabes que tienes un salón, que puedes conformarte con un grupo de gente para hacer un entrenamiento, va a tener éxito. Recuerda que llevan siete cursos, ocho cursos.

Y terminan dejando cursos, diciendo que después los van a hacer porque es difícil hacer todo y comprender todo como se espera.

Claro, siete es muchísimo. Porque no estás haciendo una especialización, no estás haciendo Psicología... estás haciendo cursos de conocimiento y cursos aplicados específicos de tu especialidad artística.

7. De acuerdo a tu experiencia dictando el curso, ¿en qué estado de conocimiento de su cuerpo y sus movimientos crees que ingresan los alumnos a la especialidad de Teatro de la PUCP?

Ya, creo que hay diferencias porque, por ejemplo, en esta promoción de segundo he tenido un alumno que ha pasado de los dieciséis a los diecisiete y tengo otro alumno de veintidós años, entonces ahí tienes una gran variedad. Y tienes alumnos que tienen información, es decir, que han hecho acrobacia o que han sido deportistas o que están bailando danzas nacionales. Y tienes chicos que salieron del colegio y dijeron sí, e hicieron un teatro más bien tipo Clown y pasaron el examen porque tienen condiciones. Pero hay un desnivel no solo de información corporal y de disposición, sino también de madurez. Por ejemplo, ahora yo hablé de lo que es tu talento y tu vocación. Yo vengo de un Teatro de Grupo donde tu vocación es indispensable, tu vocación, tu ética y tu compromiso. A partir de eso tú construyes tu talento. No buscábamos talentosos para el teatro porque nos hemos demostrado, nosotros mismos, que tú lo que necesitas es ese compromiso, esa vocación y con perseverancia, disciplina y trabajo, tú vas a lograr pulir, construir tu talento. Ahí hay criterios bien definidos. Entonces, tú vas a encontrar un chico de veintiún años o veinte, a veces mucho más disciplinado, que comprende más a dónde ha entrado y cómo tiene que construir ese talento; y tienes chicos mucho más jóvenes, más inmaduro que le gustaba actuar en el colegio, pero que no sabe a lo que se metió. Se metió a un espacio muy exigente a nivel cognitivo, a nivel físico, a nivel vocal, a nivel de traer tareas, de leer mucho. Entonces, ahí yo veo la diferencia. Sin embargo, los maestros también conocemos de las diferentes inteligencias. Es decir, yo no puedo pretender hacer una clase igual para todos, hay diferencias. Entonces, tendré que ubicar las limitaciones de cada uno y que la competencia es contra tus propias limitaciones, contigo mismo. Tengo que saber evaluar cuánto has enfrentado esas limitaciones y cómo has avanzado. No cuánto han llegado todos a la vez, no van a llegar todos a la vez; es más, tienes que darle un tiempo distinto a cada uno y observaciones distintas a cada

uno. Si bien hay trabajos colectivos justo en primer y segundo ciclo. Tú has visto, ahora, que muchos de los cuerpos eran grupos y finalmente solo un cuento todo el salón porque juntarlos a todos es difícil. Antiguamente todo el salón avanzaba igual, ahora no, ahora tú eliges tus cursos, estás en unos cursos y estás en otros. Entraste a una dinámica diferente a como era cuando era el TUC, cuando era la escuela. Entonces, yo creo que depende también del profesor, depende de la edad de los chicos, pero también del profesor y cómo sabemos ubicar a estos jóvenes con menos experiencia que todavía no se ubican en la universidad, que todavía piensan que pueden hablar con el profesor y convencerlo de que mañana presentan el trabajo; entonces la madurez va a todo nivel.



ANEXO 2. ESCENA DE DIÁLOGO ABIERTO

A: Hola

B: Hola

A: Hace frío ¿no?

B: Yo estoy con calor

A: Ah

B: ¿Quieres?

A: No

B: ¿Por qué no?

A: Porque no me gusta

B: Ok

A: Espera, ¿qué vas a hacer?

B: Continuar con lo mío

A: Te ayudo.

B: Ya...

A: ¿Qué haces?

B: Tu cabello

A: ¿Qué?

B: Tienes algo en tu cabello

A: ¿Qué cosa?

B: Te gusta ¿no?

A: Sí

B: Qué fácil

A: ¿Qué?

B: No vales la pena

A: ¿Qué te pasa?

B: ¿Qué te pasa a ti?

A: Nada. Tú empezaste.

B: Qué conchudo (a)

A: ¿Es en serio?

B: No bromeo

A: Tranquilízate

B: Sal

A: No te creas la gran cosa

B: ¿Te vas?



ANEXO 3. PARTICIPANTE 1: CUESTIONARIOS

CUESTIONARIO 1

1. ¿Cuál fue tu impresión al tomar por primera vez las clases del curso de Entrenamiento Corporal de la carrera de Teatro en FARES?

Senti que por primera vez veia lo complicada que seria la carrera, ya entendia que seria muy físico pero en la primera clase me di cuenta de cuanto en realidad, y me parecio dificil realmente.

2. ¿Qué herramientas consideras que has llegado a dominar en tu entrenamiento corporal y en cuáles considera que te falta más dominio?

No estoy seguro de que haya dominado completamente algo de la clase, pero si siento que he mejorado en resistencia y me he sorprendido con las cosas que si logre hacer en clase, como la parada de cabeza, el manejo del palo y algunos saltos.

Se que me falta dominio aun sobre mi centro y necesito trabajar con mas riesgo en mis acciones.

3. ¿Has tomado clases de Yoga, acrobacias, gimnasia, baile en general, artes marciales, etc.? ¿Cuándo?

Solamente taekwondo durante la mayor parte de mi primaria, aunque aun recuerdo algunos movimientos y los he aprovechado un poco en clase.

4. Esta pregunta es muy personal, es información que solo manejaré yo para que el entrenamiento con los principios del dancehall te sea útil. ¿cómo te percibes en tu curso de actuación y cómo te has sentido en él durante tu primer año de formación? ¿Qué fortalezas y debilidades te encuentras?

En este primer año he logrado ver realmente que hay gran diferencia entre lo que crees y sientes que estas haciendo y lo que realmente haces. Y aunque si siento que he logrado dar buenas presentaciones en ciertos monologos y escenas, puedo ver que en cuestión de presencia y corporalidad aun necesito trabajo, ya que movimientos y acciones propias de mi dia a dia pueden verse en mis presentaciones.

5. ¿Te han servido las herramientas del curso de Entrenamiento Corporal que has recibido durante tu primer año en la carrera a la hora de emplearlas en tus cursos introductorios de Actuación?

- Sí. ¿Cómo?
- No. ¿Cómo?

Si, específicamente en el trabajo coral de este último ciclo note la presencia de cosas aprendidas en la clase de corporal en las acciones escénicas, el control del cuerpo, situaciones de desequilibrio y riesgo físico estuvieron muy presentes en ese trabajo.

CUESTIONARIO 2 (Sesión n° 1 y 2)

1. ¿Qué buscas en tu calentamiento?

Más que nada solo tener el cuerpo caliente y listo para la actividad que se va a realizar en clase, aunque realmente suelo no saber bien que hacer en el calentamiento.

2. De tu experiencia en la carrera, ¿qué puntos de tu cuerpo suelen tensionarse cuando estás frente a un público o explorando? Explicar.

Solía tener tensión en el cuello aunque me parece que eso ya no me ocurre mucho, más bien diría que a veces en lugar de tenso me encuentro muy relajado.

3. De las siguientes opciones, enumera del 1 al 11, donde 1 es a lo que más importancia le das en tu calentamiento y 11 la que se encuentra en último lugar (los números se pueden repetir, es decir, puede haber opciones que le des igual importancia y quizás no se llegue al 11):

Respiración - 4

Voz - 4 (depende si usare la voz o es solo ejercicio físico)

Extremidades - 3

Torso - 6

Manos y pies - 7

Cabeza y cuello - 6

Concentración - 1

Relajación - 5

Estiramiento - 2

Fuerza - 8

Otros (describir)

4. ¿Qué sensaciones te hacía sentir las diversas canciones de dancehall que escuchaste? Explicar

Me parecieron bastante animadas y me daban ganas de moverme al ritmo y bailar con la música con fluidez, de modo que los pasos que hacíamos eran muy similares a la respuesta natural de mi cuerpo a la música.

5. Con sinceridad, ¿te sentiste cómodo al experimentar el waist-line?

Sí. ¿Por qué crees?

No. La incomodidad puede darse por diversos factores tanto internos como externos. Analizando conscientemente, ¿a qué crees que se debió esa incomodidad?

Si, porque personalmente me gustan esos tipos de movimiento ondulado, especialmente en el baile, y suelo usarlos estando solo o bailando en fiestas o a veces en exploraciones en clase, por lo que ese tipo de movimientos me resultan cómodos.

6. ¿Te sentiste familiarizado con esta música y/o esta calidad de movimiento del dancehall? Explicar por qué sí o no.

Un poco con la musica al darme cuenta de que varias canciones que he oido forman parte del genero. Y como explique antes si me resultan familiares ese tipo de movimiento ondular.

7. En estas únicas dos sesiones (o una según algunos casos), ¿qué es lo que más se te ha complicado experimentando con esta herramienta?

La coordinación de mover mas de una parte del cuerpo de cierta forma siguiendo el ritmo de la musica.

8. Teniendo en mente los tres pasos enseñados por Anel Granda en la segunda sesión, califica del 1 al 5. Donde 1 es que los pudiste seguir con facilidad y 5 que se te hizo extremadamente difícil. Explicación concisa y directa.

Paso 1) *Bogle:*

Paso 2) *World a dance:*

Paso 3) *Zip-it-up:*

CUESTIONARIO 3 (Sesión n° 3 y 4)

1. ¿De qué manera sientes que trabajas tu centro de fuerza al practicar dancehall?

Despues de un rato duele pero el disfrute del baile y la musica me hacen querer seguir y olvidar un poco el dolor.

2. Como se dijo, el groove del dancehall es la sensación provocada por la música dancehall, como un estímulo, entonces, ¿qué sensaciones experimentaste en cada uno de los siguientes movimientos trabajados: (se repetirán los pasos trabajados en la sesión 2 también, pero concéntrate en

las nuevas sensaciones, o quizás las mismas, sensaciones provocadas en esta semana)

- a. *Waist-line y posición base (en sus diferentes movimientos)*: Siento mas facilidad al mantener estos elementos presentes en los demás pasos
- b. *Bogle*: Siento que mejoraba el paso aunque aun nose que hacer con mis brazos.
- c. *World dance*: Siento una mejora en la tecnica despues de la explicación de que el movimiento del torso es impulsado por las piernas.
- d. *Zip-it-up*: Siento dificultades en la coordinación del movimiento con los pies.
- e. *Willie bounce*: Necesite mas concentracion para fluir en este paso y que no se vea como otros pasos.
- f. *Summer bounce*: Disfrute este paso por los giros pero me costaba coordinar el waistline con el resto del movimiento.
- g. *Pon di river*: Este me parecio divertido aunque siento que necesito practicarlo.
- h. *Give dem a run*: Senti mucho cansancio con este paso aunque fue divertido, y necesito coordinarlo mejor.

- 3. No solo hicimos los pasos mencionados en la pregunta 2, sino que se explicaron otros pasos o movimientos en paralelo. ¿Cómo te ayudaron a entender la intención que conlleva la realización de cada movimiento o de los pasos?**

El simsimi y el nulinga me ayudaron en la coordinación y el control de los demas movimientos.

- 4. ¿Te costó sentir el groove mencionado o te fluyó seguir la sensación que te provocaba las distintas canciones que se emplearon en ambas sesiones?**

Fluyo la mayor parte del tiempo, pero cuando tenia que coordinar varios movimientos a la vez empezaba a costar un poco.

- 5. Describe cómo sentiste en las sesiones hasta ahora que has trabajado los siguientes cuatro puntos:**

- a. *Ritmo*: Siento que el ritmo del dancehall ayuda bastante a mantener la técnica de los pasos sin dejar de fluir con la musica.
- b. *Centro*: Siento mayor conciencia de el uso del centro en los pasos del dancehall.
- c. *Peso*: Siento que, por la mayor conciencia del centro, se facilita el control de peso, aunque se me va por ratos.
- d. *Posición base*: Siento mucho la más facilidad para mantenerla en el baile de la que senti en estos ciclos.

CUESTIONARIO 4 (Sesión n° 5 y 6)

- 1. Evalúate de acuerdo a lo que has sentido y como te ves cuando se trabaja frente al espejo, finalmente marca la opción en la que crees que te**

encuentras. Luego, describe la opción que marcaste según tu punto de vista. Si sientes que ninguna de las tres es tu opción, puedes escribir en la descripción tu situación.

<p>Voy adquiriendo el groove y los pasos empiezan a fluir</p>	<p>Voy adquiriendo el groove, pero aún no lo siento en algunos de pasos</p>	<p>Aún percibo que no se nota el groove en mi cuerpo</p>
<p>Si siento mas fluidez en varios pasos y puedo ver en el espejo la presencia del groove en mis movimientos, aunque a veces la coordinacion en los pasos hacen que se pierda el groove</p>		

Descripción:

- 2. ¿Cómo te sentiste calentando por primera vez solo y sin espejos con los pasos de calentamiento de dancehall?**

Siento mas control y conciencia en los movimientos al intentar coordinarlos sin la ayuda del espejo y me da una oportunidad de explorar los pasos por partes.

- 3. Evalúa específicamente cómo consideras que trabajas los siguientes cuatro puntos durante tu calentamiento. Es fundamental explayarse en cada punto.**

- (1) Relajación - Siento que de por si no solia tener problemas con la relajación, pero siento que si estoy logrando una relajación más activa y tambien logrando mantener partes de mi cuerpo relajadas mientras otras siguen en movimiento.
- (2) Fuerza - Siento un mayor desafio en este aspescto ya que en los pasos suelo prestar mas atención a la coordinación y despues a que parte de mi cuerpo debe ejercer más fuerza.

- (3) Flexibilidad - Siento que en cuestión de los pasos estoy logrando los movimientos y la fluidez en distintas dimensiones pero aun me cuesta llevar las dimensiones más al extremo por mi falta de flexibilidad.
- (4) Concentración. - Siento que logro concentrarme en mis movimientos con más facilidad aunque a la hora de calentar conecto con mis compañeros y me dejo llevar por sus movimientos, a pesar de esto aun intento mantener la concentración en mi cuerpo.

4. En la última parte de la sesión 6, creamos la situación de una fiesta en donde se nombraban los pasos aprendidos hasta el momento y tenías que seguirlos. ¿Cómo lo sentiste y cómo influyó en ti? Explicar

Como explique en clase, me sentia bastante agotado y como que mi cuerpo no daba mucho más, pero la energia positiva del grupo me ayudo a olvidar el dolor y cansancio y seguir con los pasos.

CUESTIONARIO 5 (Sesión n° 7 y 8)

1. ¿De qué manera crees que estás trabajando en tu concentración con los pasos de calentamiento?

Estoy concentrandome en la coordinación y postura de mi cuerpo durante los pasos aún manteniendo la fluidez, y aun con la interacción e integración de mis compañeros durante el calentamiento, intento mantener la concentración en mi cuerpo.

2. ¿Cómo te sentiste durante el aprendizaje del paso Gully Creepa?

Senti un desafío al mantener la postura y fluidez en el movimiento, y lo sentu aun mas durante la exploración con los demás pasos ya que era recordar varios pasos a la vez.

3. Dejando de lado el cansancio y el dolor de los muslos al elaborar constantemente el Gully Creepa, ¿sentiste que este paso te hizo entrar en un estado de presencia al elaborarlo conociendo la historia detrás de él? Fundamenta tu respuesta.

Al principio si pero creo que la actitud estuvo mucho mas presente no al oír la historia sino al ver el video de los pasos de dancehall y los rostros y calidades de movimiento ahi.

4. **En el trabajo de las secuencias con los pasos con disociación como Zip-it-up, Nuh Linga, Complex y Gully Creepa, donde podías partir los pasos y usarlos a tu favor, ¿a qué nivel crees que los exploraste? Explica detalladamente cada paso.**

Bueno mas que nada yo busqué la transición de un paso a otro con fluidez, una conexión entre los pasos que hiciera que parecieran uno mismo o una secuencia, para esto implemente en cuertos pasos detalles de otros pasos, como el movimiento del torso del gully creepa en en zip it up.

5. **En la última sesión, la manera en la que trabajamos el waist line en el calentamiento fue moviendo la pelvis hacia adelante y de un lado a otro. ¿Qué sensaciones experimentaste? (No te enfoques solamente en el dolor de la posición base) ¿Cómo sentiste tu pelvis? ¿En qué estado te ponía?**



Siento mayor facilidad para mantener la base en los movimientos, sentia que fluia con ella al momento de mover la pelvis, aunque al mantenerse quieto en la posicion de dancehall con el cuerpo inclinado hacia atras habia más dolor pero mayor motivacion para mantener la postura.

6. **¿Qué es lo que te cuesta en cada uno de los pasos de disociación trabajados? Explicar cada uno, es necesario que detalles bien para avanzar cada caso.**

Zip-it-up: La coordinación de mi waistline con mis pies.

Nuh linga: El equilibrio al mandar mi peso a una sola pierna.

Down di flank: De nuevo el equilibrio al mantener mi peso en una pierna pero mas por el fuerte movimiento de la otra.

Complex: El estar preparado para realizar la secuencia en cualquier momento y un par de veces me confundí en los pasos al hacerlo varias veces seguidas con rapidez.

Gully creepa: Mantener la postura y ser conciente de como me muevo durante el paso.

CUESTIONARIO 6 (Sesión n° 9 y 10)

1. **En la sesión 9 se calentó con todos los pasos de calentamiento. En comparación de cuando los estabas aprendiendo, ¿cuál consideras que ha sido tu mayor avance en todos los pasos?**

Honestamente no estoy seguro de cual ha mejorado mas, siento que todos estan a la par y que en si lo que mas ha mejorado es el groove. Aunque si he visto mejoras especificas, como el equilibrio en el down di flank y la fluidez en el summer bounce doble.

2. **En la sesión 9 (martes 5), en la segunda parte se dio un espacio para experimentar el waist line en diferentes niveles, hasta llegar a la posición de cuclillas. Por otro lado, en la sesión 7 y 8, con el paso Gully Creepa, se experimentó un nivel medio. ¿Cómo han desarrollado los siguientes puntos, al experimentar con estos 2 niveles?**

- a. *Resistencia:* En ambos llegué a sentir que no podía seguir y que mi cuerpo ya no debe pero lograba empujarlo y lograr mas de lo que podía.
- b. *Posición base:* Mas que nada es el poder mantenerla en distintas posiciones y niveles.

3. **Al final de la sesión 9 se prestó especial atención a liberar más el cuerpo para que el desarrollo del waist line aumente. Por ello, trabajamos la columna con lo que se conoce como base del movimiento Bruk off del dancehall. Y así mismo, se hizo énfasis en los hombros relajados y el abdomen no erguido con la sensación del puño en el pecho, los movimientos circulares, de lado a lado y hacia adelante. ¿Cómo percibiste estos ejercicios y además cómo te ayudaron para relajar el waist line en la posición base?**

- a. *Bruck off (columna):* Fue bastante divertido este paso y siento que ayuda en la disociación y movimiento de la columna en general.
- b. *Pecho y hombros:* Siento que al final me cuesta un poco mas disociar el movimiento solo de mi pecho.

4. **Tómate un tiempo para recordar cada uno de los pasos por disociación bailados y analiza cómo has trabajado: coordinación, resistencia, capacidad de disociación y el waist line junto con la base.**

- *Zip-it-up:* Siento mayor fluidez y coordinacion en este paso y la rutina de la ultima clase me ayudo bastante con eso.
- *Nuh Linga:* Siento que como he mejorado un poco en balance, se me es mas facil hacer el paso sin parar ni acomodar el pie.

- *Down di flank*: Es debido a este paso que he mejorado el balance con ayuda de los brazos y con control del impulso de mi cintura para mover la pierna.
- *Complex*: Este paso me ayudo bastante a sentir el groove, al ser mayormente memoria y no tanto coordinacion me daba un espacio para mejorar en ese aspecto.
- *Gully Creepa*: Este paso realmente me ayudo con la resistencia mas que nada y tambien con la separacion del movimiento de la columna.

5. Hasta el momento, ¿consideras que vas adquiriendo presencia a partir del entrenamiento con dancehall? ¿Por qué?

Si, lo puedo ver en el espejo durante las clases, pero lo he visto solo al momento de bailar, aun no lo aplico en entrenamiento fuera del baile o en escena.

6. En la sesión 10 (jueves 7), se trabajó una rutina con algunos de los pasos que se han aprendido. ¿Qué consideras que te ha aportado realizar esta rutina de dancehall? (Desarrolla tu idea)

Siento que ayuda con la memoria porque a veces me costaba recordar que seguía y en otros momentos era como si mi cuerpo lo recordara por si mismo, tambien con lo diversa que era ayudaba a practicar y ver el avance de cada uno con los pasos y a estar preparado para pasar de uno a otro, lo que tambien ayuda a la coordinación en los pasos.

7. Evalúa el ejercicio de la rutina con cada uno de los siguientes puntos, describiendo cómo los ha trabajado y, además, cómo lo has sentido:

- **Groove**: Esta vez senti el groove incluso sin la musica, al verme en el espejo bailando lograba sentirlo y verlo como si estuviera bailando con una cancion.
- **Memoria**: Como dije conforme lo iba haciendo mi cuerpo empezaba a recordar los pados que seguian por si solo y por la fluidez entre los pasos
- **Resistencia**: La verdad creo que no me canse tanto como otras veces y se me era mucho mas facil seguir, principalmente porque lo estaba disfrutando.
- **Posición base**: Se sentia natural hacer la posicion durante el baile esta vez, por lo que era mas facil mantenerla.
- **Coordinación**: El cambiar de un paso a otro con rapidez fue un gran ejercicio para la coordinacion de los pasos honestamente.
- **Centro**: Ya se usaba de forma instantánea para el baile junto con la base.
- **Concentración**: Por alguna razon senti en general una mayor concentración que en otras clases, probablemente porque era entretenido.

- Relajación: Sentía la relajación en las partes del cuerpo que debían estar relajadas en cierto paso, aunque mi cuerpo en general seguía activo.

8. Una vez aprendida la rutina, ¿cómo te sentiste al bailarla?

Me sentía relajado y me divertía mucho, como si bailara en una fiesta pero con coreografía.

9. Haz una autoevaluación de ti que responda a las preguntas: ¿Cómo te sentías al iniciar el entrenamiento con el dancehall? Y ¿cómo te percibes ahora, luego de haber trabajado constantemente el waist line para el Groove?

Honestamente siento que ya tenía la disociación de la cintura pero estas clases me están ayudando bastante a controlar y mantener la postura como debe ser, en el ciclo recuerdo que me costaba mantener la pelvis metida durante la posición base pero la postura del dancehall en serio me ha ayudado con eso y con la disociación y coordinación es el resto de mi cuerpo también al igual que con la resistencia física.



ANEXO 4. PARTICIPANTE 2: CUESTIONARIOS

CUESTIONARIO 1

1. ¿Cuál fue tu impresión al tomar por primera vez las clases del curso de Entrenamiento Corporal de la carrera de Teatro en FARES?

En parte me quedé sorprendido por la exigencia que pedían los profesores y todo el esfuerzo que se debía poner para llenar las expectativas de lo que cada uno de los ejercicios requería . Por otra parte me quedaba frustrado por que mi cuerpo carecía de flexibilidad, hasta ahora sufro por ello (un poco menos de cuando empecé) , pero hay ejercicios de las cuales me defiendo que son de fuerza. Las impresiones fueron frustración y sorpresa.

2. ¿Qué herramientas consideras que has llegado a dominar en tu entrenamiento corporal y en cuáles considera que te falta más dominio?

Las de fuerza física siento que las tengo dominadas, energía yang, impulso prepotente y lo relacionado con ello. Me falta dominio en la flexibilidad corporal.

3. ¿Has tomado clases de Yoga, acrobacias, gimnasia, baile en general, artes marciales, etc.? ¿Cuándo?

He tomado clases de acrobacias en la universidad ya que era parte de la carrera. Bailaba en el colegio en las danzas folclóricas. El resto de la pregunta formulada, no.

4. Esta pregunta es muy personal, es información que solo manejaré yo para que el entrenamiento con los principios del dancehall te sea útil. ¿cómo te percibes en tu curso de actuación y cómo te has sentido en él durante tu primer año de formación? ¿Qué fortalezas y debilidades te encuentras?

En el segundo ciclo me sentía raro la manera en cómo tenía que contener y no exagerar la precisión que me pedían, ya que me sentía con una energía muy desbordada que no le gustaba quedar inmóvil a nivel físico en una escena. El primer ciclo descubrí mis destrezas físicas, pero para el segundo era como que todo eso en el curso de introducción a la actuación 2 no servía en escena, solo en el coro. Mis fortalezas creo que sería el expresar de manera corporal y tonal de la voz las emociones internas. Las debilidades sería el olvidarme casi de respirar y el no ser más suelto con la zona del pecho o cintura para arriba.

5. ¿Te han servido las herramientas del curso de Entrenamiento Corporal que has recibido durante tu primer año en la carrera a la hora de emplearlas en tus cursos introductorios de Actuación?

- Sí. ¿Cómo?

Sí, ya que siempre suelo responder ante un estímulo físico o no me gusta quedarme estático visualizando las cosas que suceden, si bien es parte de una acción constante, pero es parte de uno, creo, el decidir si quiere visualizar o agregar más cosas.

- No. ¿Cómo?

CUESTIONARIO 2 (Sesión n° 1 y 2)

1. ¿Qué buscas en tu calentamiento?

Normalmente busco tener la conciencia del centro por lo que a veces no suelte estar tan reforzado, incrementar la fuerza muscular y desarrollar las articulaciones en movimientos circulares para evitar el estirón muscular y lesiones.

2. De tu experiencia en la carrera, ¿qué puntos de tu cuerpo suelen tensionarse cuando estás frente a un público o explorando?

Explicar.

Para ser sincero, me ocurre cuando presento algo que no estoy seguro, se me tensionan los hombros, me tiemblan las piernas y suelo poner rígido en el torso. Pero cuando es algo seguro no siento tensionarme tanto porque es un ritmo junto al reloj.

3. De las siguientes opciones, enumera del 1 al 11, donde 1 es a lo que más importancia le das en tu calentamiento y 11 la que se encuentra en último lugar (los números se pueden repetir, es decir, puede haber opciones que le des igual importancia y quizás no se llegue al 11):

Respiración 8

Voz 5

Extremidades 5

Torso 9

Manos y pies 2

Cabeza y cuello 2

Concentración 1

Relajación 11

Estiramiento 7

Fuerza 1

Otros (describir)

4. ¿Qué sensaciones te hacía sentir las diversas canciones de dancehall que escuchaste? Explicar

Al principio era como que me sentía raro, no encontraba un hilo que me llegue a conectar con la canción por lo que creo que no estaba tan familiarizado con el género de la canción, no las había escuchado antes y no estaba tan informado por lo que sentí un poco difícil el camino para encontrar sentido.

5. Con sinceridad, ¿te sentiste cómodo al experimentar el waist-line?

Sí. ¿Por qué crees?

No. La incomodidad puede darse por diversos factores tanto internos como externos. Analizando conscientemente, ¿a qué crees que se debió esa incomodidad?

No, al principio no. Era como que sentía la falta de aceite que mencionó un amigo en la clase, en la parte de los comentarios, y era como que más me

enfocaba mirando el movimiento que salga en vez de sentir y poner la imagen del infinito. Ahora lo tengo en la mente como con colores que pasa y como mi cintura debe crear ese ocho o infinito.

6. ¿Te sentiste familiarizado con esta música y/o esta calidad de movimiento del dancehall? Explicar por qué sí o no.

Ahora sí, le encontré el sentido por la narración que se comentó en clase. La situación de las personas de Jamaica y que ahí nadie es un bailarín que tiene que hacer un montón de cosas para bailar bien. “Simplemente ser libre y olvidarse de sus problemas” que es lo que pasa conmigo. Algo que también me ayuda bastante es la energía grupal que si bien la canción no me sentía tan conectado al comienzo, cuando estás en grupo te imaginas un montón de cosas, imágenes y colores acordes a la canción.

7. En estas únicas dos sesiones (o una según algunos casos), ¿qué es lo que más se te ha complicado experimentando con esta herramienta?

Al principio me era difícil el movimiento del ocho porque me enfocaba más en el movimiento que estar sintiendo. En la segunda sesión sentí más y me salía el ocho por el reggaeton que normalmente escuchaba de muy chico (la canción similar a Farruko)

Algo que también me di cuenta es la mirada, la imagen que se tiene, cuál es el objetivo: campeónar tanto a nivel de su vivencia (el olvidar su problema económico o algo que lo joda) también necesidades físicas que probablemente pueda tener. Me puse el objetivo de acuerdo a lo comentado en clase que normalmente el hombre buscaba a la chica para satisfacer sus “propias necesidades”. Me sentía raro por la energía que se tenía que colocar un poco más en tierra que aéreo, ya que me salió cumbia o sentía que pisaba más como si estuviera en el aire por las acrobacias sin peso pero que más apuntas al techo.

8. Teniendo en mente los tres pasos enseñados por Anel Granda en la segunda sesión, califica del 1 al 5. Donde 1 es que los pudiste seguir con facilidad y 5 que se te hizo extremadamente difícil. Explicación concisa y directa.

Paso 1) *Bogle: 1 por la imagen que tenía de una persona de tez morena y el olvido de sus problemas y que ponía la imagen de que estaba en una zona más o menos como el escenario que muestran de la canción “despacito” con la gente disfrutando.*

Paso 2) *World a dance: 5 sentía que no me salía el movimiento porque le ponía la imagen de cuando hacen shows infantiles en el hacer de ese paso, siento que en el paso de puntitas me voy muy arriba y no piso como debería pisar un poco más a tierra. Este paso se me hace difícil.*

Paso 3) *Zip-it-up: 5 este paso siento que no me sale porque no me siento cómodo de manera corvada al mover mis caderas tengo que sacar la cola para que salga y poder andar (tipo festejo) pese a que no debía poner un baile de por medio pero era la imagen que se me venía, si bien siento que incrementa poco a poco el movimiento de cadera, mis pies no ejecutan el movimiento medio circular al desplazarme. Este paso se me hace difícil.*

CUESTIONARIO 3 (Sesión n° 3 y 4)

1. ¿De qué manera sientes que trabajas tu centro de fuerza al practicar dancehall?

Siento que trabajo mi centro de fuerza cuando estoy con más peso hacia la tierra (cuando me dan la recomendación de que me siente más en la base) la cual se adiciona con la metida de pelvis (aprendizaje con Pilar), si bien cuesta un poco porque duele la parte de las piernas, pero es con eso que tengo más conciencia del centro. Por otro lado, el problema es que cuando estoy más sentado en la base no se desplaza muy ondulante el ocho que se realiza en el movimiento del dance hall, se me hace más difícil y lo siento sólido por una parte y es como que tengo que estar en lucha con la imagen del ocho con colores que me imagino constantemente.

2. Como se dijo, el groove del dancehall es la sensación provocada por la música dancehall, como un estímulo, entonces, ¿qué sensaciones experimentaste en cada uno de los siguientes movimientos trabajados: (se repetirán los pasos trabajados en la sesión 2 también, pero concéntrate en las nuevas sensaciones, o quizás las mismas, sensaciones provocadas en esta semana)

La gran mayoría del tiempo de la clase anterior, lo que normalmente me pasa al aprender un paso nuevo, es que no suelo sentir mucho, me dedico más a que me trate de salir el movimiento que sentir.

- a. *Waist-line y posición base (en sus diferentes movimientos)*: Todavía me cuesta estar en base, no tanto pero me cuesta, ese pequeño dolorcito en las piernas y no permanecer mucho. Pero lo que siempre tengo para el waist line es un ocho con colores que cada desplazamiento se llena ese color. Cuando se enciende la música es como que me doy cuenta que encaja y es por eso que no me enfoco en el movimiento constantemente. Siento que a veces suelo acelerarme del ritmo en el movimiento del ocho de la cintura.
- b. *Bogle*: Este movimiento siento que ya lo tengo interiorizado aunque a veces me olvide de la postura que tengo que adaptar en relación con las imágenes establecidas en mi mente. Pero es como que me di cuenta de mis brazos, suelen estar en forma media apretada en el sentido de no estirar todo y es como que no tanto por como se ve, sino el haber reprimido y no haber ocupado el espacio que creo conveniente para que se vea más suelto y olvidarme en tomar en cuenta todas las circunstancias mencionadas en las anteriores clases.
- c. *World dance*: Al principio me costó, pero luego me ayudó un ejercicio de tirar el cuerpo y soltar todo. Luego no sabía si poner una ondulación a este movimiento con la imagen de serpiente que se me vino a la mente, pero luego me acordé que solamente se trabaja el centro y lo dejé. Me costó por la tensión acumulada y eso lo noté con el ejercicio de soltar el cuerpo. Pero todavía no siento cierta comodidad en este movimiento.

- d. *Zip-it-up*: Ya no siento que me cueste en coordinación y si bien no sé si el movimiento está tal cual, lo que tengo siempre presente es que se debe tener la pelvis meitda, pero siento cierta inestabilidad en los pies lo cual no me permite sentir cómodo y a veces siento que debo estar en punta (fuerza hacia arriba).
- e. *Willie bounce*: En este movimiento es como que no se me hizo difícil, pero me di cuenta que estaba yendo con la fuerza hacia arriba y tenía que estar racionalizando en estar bajando con el doblar de mi rodilla y rebotar la fuerza hacia la tierra. Es por eso que trataba de recordar el ejercicio propuesto por ti en el doblar de la pierna y no caer con tirar el peso hacia abajo sino el doblar la rodilla y caer (ejercicio de calentamiento antes de empezar a trabajar el dance hall)
- f. *Summer bounce*: En este movimiento sentí que se me complicó más tanto estar desplazándome y la coordinación del cruce de brazos. Al principio era como que tenía que intentar que se me familiarice el movimiento de la cintura poco a poco. Pero lo que más salió era para el lado izquierdo que el derecho. Entonces es como que para el lado derecho sentía sólido el semi círculo. Pero como luego me di cuenta que mucho me enfocaba en el movimiento en sí y no en sentir, como ya tenía más o menos marcado el movimiento simplemente lo hice sin ya racionalizar mucho.
- g. *Pon di river*: En este movimiento se me olvida el dar rebote con el doblar de cada rodilla lo cual a veces solo pateo o doy rebote con el pie que está en el aire.
- h. *Give dem a run*: *No me había percatado del soltar el cuerpo hasta que después me di cuenta de Daive y lo único que se me vino es la imagen de un látigo en la columna o en la espalda ya que me acordé de una acrobacia que conseguí en el primer ciclo y es como que si bien a comienzo no sabía cómo correr porque tengo una distinta forma de correr (salto incluido) es como que la limitación del espacio me hacía disminuir la forma que en sí estoy acostumbrado, pero igual me perdía en el ritmo o pulso y me aceleraba sin darme cuenta por cierto momento.*

3. No solo hicimos los pasos mencionados en la pregunta 2, sino que se explicaron otros pasos o movimientos en paralelo. ¿Cómo te ayudaron a entender la intención que conlleva la realización de cada movimiento o de los pasos?

En mi caso me ayudan bastante los ejercicios de calentamiento que no conocía parte de ellos. El de tirar el cuerpo hacia abajo me hizo entender el paso de world dance con un poco más de fluidez. El ejercicio al doblar las rodillas para tirar el peso a tierra la cual lleva varios movimientos relacionados y tener más conciencia del centro. El ejercicio de tratar de poner todo el peso hacia atrás y me ayude a querer estar en una posición tranquila en el paso de “tranquilo, no te enfades” con las manos.

4. ¿Te costó sentir el groove mencionado o te fluyó seguir la sensación que te provocaba las distintas canciones que se emplearon en ambas sesiones?

Tengo mi propia sensación, pero a veces siento que acelero el ritmo o pulso lo cual me hace mirar hacia adelante y tratar de encajar con el tiempo que toma un movimiento mostrado.

5. Describe cómo sentiste en las sesiones hasta ahora que has trabajado los siguientes cuatro puntos:

- a. *Ritmo: Sentía que me perdía porque a veces me acelero en el expresar de mi movimiento.*
- b. *Centro: No me sentía cómodo porque en los movimientos nuevos sentía un poco sólido la cadera que se tenía que mover para el lado derecho.*
- c. *Peso: Si bien cae hacia tierra trato de que no sea tan brusco y me sentía cómodo por la forma cómo se distribuye el peso de mi cuerpo, no me siento fastidiado ante ello.*
- d. *Posición base:
Si bien cuesta un poco por el dolor de las piernas, no me siento muy incómodo en la postura que tengo que adaptar y recuerdo la presentación de mi cuento que siempre me gustaba estar en base hasta inconscientemente lo hacía en mi escena hasta que después tenía que quitarlo porque no iba. No me siento incómodo en estar en base.*

CUESTIONARIO 4 (Sesión n° 5 y 6)

- 1. Evalúate de acuerdo a lo que has sentido y como te ves cuando se trabaja frente al espejo, finalmente marca la opción en la que crees que te encuentras. Luego, describe la opción que marcaste según tu punto de vista. Si sientes que ninguna de las tres es tu opción, puedes escribir en la descripción tu situación.**

Voy adquiriendo el groove y los pasos empiezan a fluir	Voy adquiriendo el groove, pero aún no lo siento en algunos de pasos	Aún percibo que no se nota el groove en mi cuerpo
	Estoy aquí	

Descripción: Siento el Groove en algunos movimientos como el boogle, movimiento de cintura, metida de pelvis, zip it up (que siempre me confío en la metida de pelvis); en cambio con los otros movimientos es como que no me dejo fluir porque siento que todavía no puedo moverme un poco más suelto a tal punto que de la cintura se moviera todo el resto de mi cuerpo como el movimiento wolrd a dance que siento que tengo que estar

moviendo mi cintura incluyendo con mi cabeza de un lado a otro para tratar de soltarme un poco más.

2. ¿Cómo te sentiste calentando por primera vez solo y sin espejos con los pasos de calentamiento de dancehall?

Al comienzo y bien es de entender es como que se empieza bien frío, solamente confío en el waist line y luego el resto llega solo. En el paso de boogle es como que hago un doblez de rodilla derecha y es como que ya lo tengo interiorizado y el movimiento sale solo; con respecto a los brazos es libertad de tirar nieve tipo caída. En sí, me sentía un poco extraño a veces es como que no sé si poner un movimiento que encaje con la música, porque sé que hay movimientos que encajan tal cual con su respectiva música. Tengo que estar explorando constantemente, pero en el movimiento de estar moviendo la cintura, doblar las rodillas y caer, metida de pelvis es la base de todo mi calentamiento y me siento muy seguro con ello. Los otros movimientos no sé cómo ponerlos acorde y dejarme ir.

3. Evalúa específicamente cómo consideras que trabajas los siguientes cuatro puntos durante tu calentamiento. Es fundamental explicarse en cada punto.

(1) Relajación: Eso es lo que más me estoy enfocando, trato de acordarme los ejercicios para soltar que es hacia adelante tirar el cuerpo, pero quiero sentirme cómodo en el que se bota hacia atrás botando la pelvis hacia adelante y soltar el torso. Pero en sí es lo que mejor estoy tratando de trabajar más en el boogle.

(2) Fuerza: Siempre suelo ponerle fuerza e intensidad en cada movimiento, aunque cuando se me dificulta un movimiento es como que tengo que estar más empeñado en cómo debe salir, pero el tema de fuerza es la ganas que uno le pone y la intensidad, y eso es lo que siempre tengo presente. Si bien no me salen algunos es como que trato de buscar una manera para no hacer notar el error y simplemente le pongo ganas.

(3) Flexibilidad: Esto es lo que me falta trabajar un poquito más, veo la manera en cómo mis profesoras mueven su cuerpo como una onda cuando hacen cualquier movimiento desde la cintura. A mí me suelta el cuerpo con el paso de give the a run y eso que ejerzo una fuerza de más para tratar de que se mueva un poco más de manera ondulante, pero sé que poco a poco lo voy a lograr.

(4) Concentración: Siempre tengo presente en enfocarme en mí y no estar tratando de distraerme con los demás o mirando que movimientos emplean, aunque a veces con las personas que tengo confianza me suelo distraer con risas, pero no creo que sea tanto así de distraerme demasiado. Pero siempre

trabajo la concentración cuando me enfoco en mí, en mi waist line, metida de pelvis, doblez de rodillas.

- 4. En la última parte de la sesión 6, creamos la situación de una fiesta en donde se nombraban los pasos aprendidos hasta el momento y tenías que seguirlos. ¿Cómo lo sentiste y cómo influyó en ti? Explicar**

Lo único que me enfoqué era la manera en cómo se divertían los demás y hacían los sonidos de fiesta, eso hacía que me contagie y al ver que no importa si sale el paso o no, simplemente el objetivo era que todos tengamos la sensación de que quizás de tantas cosas que uno puede tener en la cabeza (problemas) debe dejarlo a un lado y simplemente soltarse. Eso es lo que también transmite la música. Me sentía súper bien a tal punto de no tensionarme e incluso en el paso de simplemente mover la cintura y eso permite que la columna ejerza el movimiento de un látigo, salía. Hay una diferencia cuando el paso nuevo de ir de caza o de estar escapando porque te van a matar es como que hicimos un ruedo similar y con ese paso tenía complicaciones, no sabía ni siquiera como deslizarme e incluso sentía duro mis hombros y mi torso. Es como que el ruedo de la fiesta como ya teníamos los pasos adquiridos e interiorizados, simplemente se hace sin juzgar y sin tener siempre presente que si el paso está bien o mal. Me sentía súper bien y la verdad espero que se vuelva a repetir.

CUESTIONARIO 5 (Sesión n° 7 y 8)

- 1. ¿De qué manera crees que estás trabajando en tu concentración con los pasos de calentamiento?**
Cuando mencionan que no se puede conversar con los demás es donde más me enfoco en mí. Me concentro solamente en el waist line que eso es el movimiento de los demás movimientos, el movimiento de pelvis hacia adelante y la rodilla haciendo caer el cuerpo, el enfoque del movimiento siguiendo las indicaciones para tener una asimilación de movimiento y luego tratar de hacerlo mío poco a poco.
- 2. ¿Cómo te sentiste durante el aprendizaje del paso Gully Creepa?**
Al comienzo me complicaba bastante porque no sabía cómo meter la pelvis en ese andar hacia adelante para que luego me mueva todo el cuerpo como una onda; luego poco a poco practicando entendí cómo era la manera para luego realizarlo. Pero hubo un círculo que hicimos en conjunto para enfrentarnos en el cuál me sentía recontra incómodo en la manera como desplazarme a los

costados, sentía que chocaba bastante y se me hacían mis pies o giros torpes y no sabía si se debía meter pelvis de costado.

- 3. Dejando de lado el cansancio y el dolor de los muslos al elaborar constantemente el Gully Creepa, ¿sentiste que este paso te hizo entrar en un estado de presencia al elaborarlo conociendo la historia detrás de él? Fundamenta tu respuesta.**

Cuando entendí el movimiento sentí que sí porque le adicioné toda la historia narrada, muy fuera de cómo se me vio simplemente me enfoqué en la manera de plasmar un ambiente con arbustos y estar queriendo escapar de una amenaza, pero siempre siendo cauteloso de que no me maten y al ataque por si me sorprenden, pero siempre concentrado.

- 4. En el trabajo de las secuencias con los pasos con disociación como Zip-it-up, Nuh Linga, Complex y Gully Creepa, donde podías partir los pasos y usarlos a tu favor, ¿a qué nivel crees que los exploraste? Explica detalladamente cada paso.**

Sentía que exploré bastante, pero de que la mayoría trataba de enfocarme en soltar más mi cuerpo. Partí más en el complex ya que es el paso más seguro que tengo, pero era como que pude haber partido un poco más. El paso de Nuh Linga no mucho lo usé porque no me siento cómodo con ese paso; es como que tengo que tener registrado tres cosas a la vez: movimiento de brazo, media circunferencia de pie, rebote o doblez de mi rodilla. El movimiento Gully Creepa con el zipp it up si sentí que lo combiné bien porque conforme avanzaba no me sentía torpe al querer retroceder con el llamar a una persona (zip it up).

- 5. En la última sesión, la manera en la que trabajamos el waist line en el calentamiento fue moviendo la pelvis hacia adelante y de un lado a otro. ¿Qué sensaciones experimentaste? (No te enfoques solamente en el dolor de la posición base) ¿Cómo sentiste tu pelvis? ¿En qué estado te ponía?**



Me sentía muy estresado porque era como que en una clase si hemos trabajado ese movimiento y a mi parecer si me salía, pero en la última

clase era como que no sabía qué mover o cómo. Es cómo que también sentía que me faltaba aceite y aparte tenía la tendencia sacar el poto.

6. **¿Qué es lo que te cuesta en cada uno de los pasos de disociación trabajados? Explicar cada uno, es necesario que detalles bien para avanzar cada caso.**

Zip-it-up: Ya lo hice mío el movimiento (creo yo)

Nuh linga: Me falta hacer las tres cosas a la vez: rebote, movimiento de empujar a una persona, circunferencia de pies. Lo hago, pero a veces siento que hago dos cosas a la vez y no las tres

Down di flank: Muy fuera del horario de entrenamiento encontré una manera muy bonita pero enfocado

Complex: Me falta hacer mío el movimiento, ya lo sé, pero me falta fluir

Gully creepa: El desplazarme cualquier lado, derecha o izquierda.

CUESTIONARIO 6 (Sesión n° 9 y 10)

1. **En la sesión 9 se calentó con todos los pasos de calentamiento. En comparación de cuando los estabas aprendiendo, ¿cuál consideras que ha sido tu mayor avance en todos los pasos?**

En que me estuve enfocando en trabajar un estilo propio (ganar), incluyendo la mirada, ya no si está bien o mal, simplemente confiando en la medida de pelvis y estar encorvado para luego poner las ganas. Si bien siento que le pongo ganas a los pasos me quedo confundido en estar más en base o más arriba para el paso de bogle porque cuando lo hago más abajo ya no me queda posibilidad para completar el ocho con el waist line, se me queda más corto y difícil. En general es que ya no me enfoqué si está bien o mal, simplemente en seguir y sentir.

2. **En la sesión 9 (martes 5), en la segunda parte se dio un espacio para experimentar el waist line en diferentes niveles, hasta llegar a la posición de cuclillas. Por otro lado, en la sesión 7 y 8, con el paso Gully Creepa, se experimentó un nivel medio. ¿Cómo han desarrollado los siguientes puntos, al experimentar con estos 2 niveles?**

El nivel medio si bien quería trabajarlo desde esa altura (medio) y no subir ni bajar, inconscientemente subía y me hacía perder lo que quería hacer. Me costó bastante estar de cuclillas porque no salía el ocho, tenía inestabilidad, me caía. Los dos me costaron bastante porque uno me hacía perder la altura respectiva y me hacía subir con el fin de que se moviera la parte de mi torso por la medida de pelvis que estaba ejerciendo y el otro porque no me permitía completar mi ocho y con la medida de pelvis en vez de sacar poto como al hacer una sentadilla.

a. *Resistencia: Me falta trabajar, siento que todavía me cuesta y se me hace difícil.*

b. *Posición base: Al emplear el nivel bajo me cuesta demasiado, siento dolor en las piernas y es muy fastidioso al encontrarse en cuclillas.*

3. Al final de la sesión 9 se prestó especial atención a liberar más el cuerpo para que el desarrollo del waist line aumente. Por ello, trabajamos la columna con lo que se conoce como base del movimiento Bruck off del dancehall. Y así mismo, se hizo énfasis en los hombros relajados y el abdomen no erguido con la sensación del puño en el pecho, los movimientos circulares, de lado a lado y hacia adelante. ¿Cómo percibiste estos ejercicios y además cómo te ayudaron para relajar el waist line en la posición base?

a. *Bruck off (columna): Ese paso me falta trabajar muchísimo, me dolía un poco y a veces no tenía conciencia de mi respiración. No sabía en qué momento respirar para que me ayude más en el movimiento. Sentía que varias partes de mi cuerpo no estaban conectadas y la gran parte solía tensionar mis hombros con el fin de que se suelte más mi columna y haga el mete y saca de la pelvis.*

b. *Pecho y hombros: En la parte del pecho me sentí raro y que le faltaba bastante aceite tanto adelante, atrás y los costados. En el lado izquierdo solía levantar mi hombro izquierdo y todavía no tenía conciencia de mover esa parte. Con el puñete me ayudó bastante a reconocer ese movimiento, pero a veces es como que no tengo conciencia de relajar y es por eso que en la clase solté todo y me iba hacia atrás con todos mis pies. Me falta trabajar bastante esa zona. Siento que lo tengo, pero para hacerlo mío necesito trabajar más. (LE CUESTA DOSIFICAR SU ENERGÍA TAMBIÉN PERO IGUAL SE JUZGA MUCHO)*

4. Tómate un tiempo para recordar cada uno de los pasos por disociación bailados y analiza cómo has trabajado: coordinación, resistencia, capacidad de disociación y el waist line junto con la base.

- *Zip-it-up: No se me complica la coordinación. Lo único que trato de hacer es mover en ocho y tirar mi cuerpo atrás y relajar.*
- *Nuh Linga: Esta vez está que se incorpora más el trabajo de las tres partes. No se me está complicando tanto, aunque a veces suelo olvidarme el rebote por parte de la pierna izquierda. No se me complica la coordinación, si resisto, con la disociación voy avanzando poco a poco y el waist line no lo noto, pero es como que ya está interiorizado.*
- *Down di flank: Este paso me encanta a pesar que no veo mucho rebote o movimiento arriba de mi torso, pero sé que si sigo intentando lo voy a conseguir. No me complico con la coordinación, sí resisto porque le pongo todas las ganas al igual que los otros, pero este un poquito más*
- *Complex: Este paso también me encanta, quiero ponerle un poco mi suin o no sé si deba decirle estilo, pero es como que si se tiene una mirada y unas ganas puede conducir mucho.*
- *Gully Creepa: Todavía se me complica porque suele elevarme y no mantenerme en cuclillas, se me complica demasiado. A veces hasta no sé si lo estaré haciendo bien; si bien meto mi pelvis al momento de avanzar es como que se eleva todo mi cuerpo para que se mueva mi torso.*

5. Hasta el momento, ¿consideras que vas adquiriendo presencia a partir del entrenamiento con dancehall? ¿Por qué?

Sí, porque no solamente la presencia se adquiere de una posición erguida sino también de una posición diferente. En el paso de Gully Creepa si bien sé que me mataron en una porque me suelo levantar en los arbustos, por el movimiento de mi torso y pecho, y me descubrieron es como que trato de poner imaginación tipo un lugar exótico y por lo tanto mi cuerpo lo siento diferente lo cual tengo una posibilidad más de presencia y lo mismo son con los diferentes pasos. Aparte de eso algo que me di cuenta es las ganas como uno le pone al paso para que tu cuerpo no se sienta fofo o cansado, pero para eso tengo que calentar bastante y cambie su estado, posición, morfología y actitud. Cada vez que salgo de las clases siento mi cuerpo bien distinto (literal) y me doy cuenta en el carro, a veces me suelo chorrear o cansar la parte de mi columna y luego de las clases es como que estoy más activo, menos cansado y alerta ante muchas cosas.

6. En la sesión 10 (jueves 7), se trabajó una rutina con algunos de los pasos que se han aprendido. ¿Qué consideras que te ha aportado realizar esta rutina de dancehall? (Desarrolla tu idea)

Mi mayor avance es que ya no me juzgo como lo solía hacer antes. Como el movimiento ya está interiorizado, simplemente me enfoqué en disfrutar; no sentía dolor y me enfocaba en sentir y echarle ganas. Lo disfruté bastante, excepto el paso del comienzo antes de empezar la secuencia que me resultó incómodo porque todavía creo que no lo capto de meter al medio la pelvis. Siento que lo hago pero no se hace muy notorio porque siento que meto mucho la pelvis y no sé si se saca un poco de poto y me confundo.

7. Evalúa el ejercicio de la rutina con cada uno de los siguientes puntos, describiendo cómo los ha trabajado y, además, cómo lo has sentido:

- **Groove:** Si bien siento que a veces suelo correr, sé que si estoy en compañía de mis amigos no me pierdo mucho y trato de hacerlo de acuerdo al ritmo y encajando.
- **Memoria:** Trate de no usarla y es por eso que a veces me confundía con los pasos. Quise probar como es sin memorizar demasiado y siento que gracias a eso lo disfruté bastante.
- **Resistencia:** Ni que decir porque es como que ha sido tanto que me gustó la coreografía y todas las ganas que le puse que me hizo resistir y querer hacer más y seguir y seguir.
- **Posición base:**
- **Coordinación:** No sé cómo explicarlo, pero le puse muchas ganas y como el paso ya está interiorizado me permitió simplemente hacerlo con un gesto tan agradable que sé que lo hice bien la parte de la coordinación

incluyendo que ya no sentía que ponía una fuerza de más para mover mi pecho en el paper bag.

- Centro: Siempre meto pelvis, trato de enfocarme en mi ocho y es la postura más confiable. Me siento bien tranquilo y confiado, no tengo problema a diferencia de las otras partes que me falta trabaja. El centro me da seguridad y me hace sentir tranquilo.

- Concentración: Creo que en este punto me perdí un poco, suelo ser más mente, pero esta vez quise probar algo diferente en el sentido de no pensar mucho. Entonces es como que hay muchas cosas que me juegan en contra. Si sé que me concentro en el sentido de no dispersarme, pero es como que quise probar esto nuevo: fluir o pensar; y es como que una mezcla y una disociación que me es muy confusa.

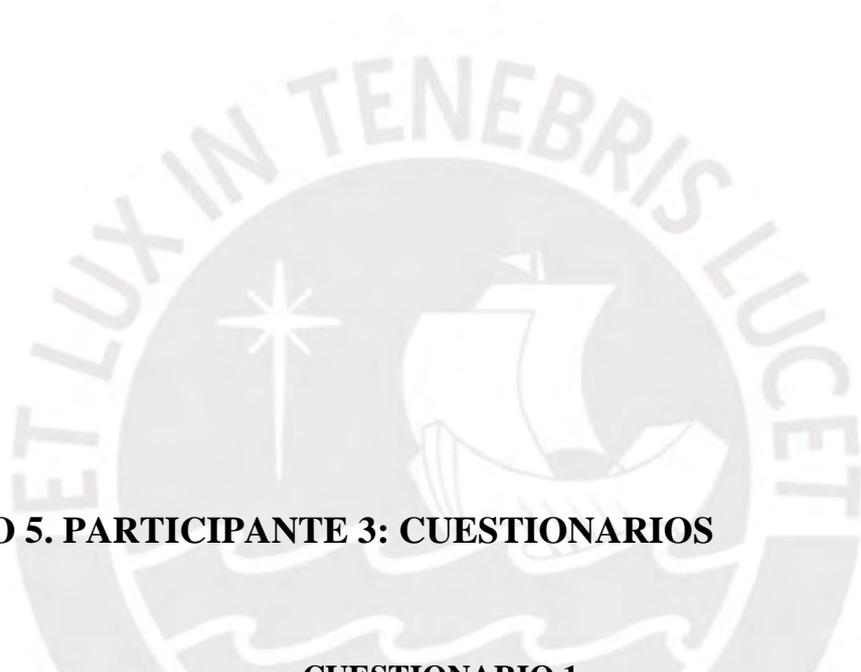
- Relajación: Me falta trabajar la parte de adelante en la metida de hombros incluyendo en el paso de Gully Creepa; si bien estoy tratando de asimilar botar los hombros y el torso hacia atrás para adelante siento que todavía me falta relajar más. Esta vez estoy tratando de no pensar en exceso y botar lo más que puedo al piso mis brazos, cabeza y todo mi torso.

8. Una vez aprendida la rutina, ¿cómo te sentiste al bailarla?

Recontra satisfecho, me encantó con todas sus letras y la canción también me gustó demasiado. Fue tanto el gusto que no me enfoqué en si estaba bien o mal los pasos; simplemente lo hice, pero lo que sí me fastidió fue la metida de pelvis hacia el medio y que se muevan las piernas de un lado a otro (el intro del coreo).

9. Haz una autoevaluación de ti que responda a las preguntas: ¿Cómo te sentías al iniciar el entrenamiento con el dancehall? Y ¿cómo te percibes ahora, luego de haber trabajado constantemente el waist line para el Groove?

Me siento recontra satisfecho; al comienzo era como que no me sentía cómodo, me costaba algunas cosas, el ocho lo sentía duro (a veces muy rara vez lo siento actualmente pero porque a veces siento que me quedo corto de posibilidades en mover el ocho en una altura muy baja “cuclillas” o no suelo calentar tanto). Ahora es muy distinto, hay varios pasos (todos) que le hecho ganas y los pasos que no me salen trato de no pensar tanto. En lo que respecta al tiempo sigo corriendo y a veces lo hago muy rápido es como que todavía necesito de mis amigos para no perderme.



ANEXO 5. PARTICIPANTE 3: CUESTIONARIOS

CUESTIONARIO 1

1. ¿Cuál fue tu impresión al tomar por primera vez las clases del curso de Entrenamiento Corporal de la carrera de Teatro en FARES?
Anteriormente había tenido cierto acercamiento con el curso debido a mi proceso de preparación para entrar, ya que una profesora de corporal de la ENSAD me guió. Sin embargo, la primera clase de entrenamiento en la carrera fue para mí algo que sabía que me iba a costar ya que el aspecto corporal no es mi fuerte, sin embargo gracias a María Luisa y a la perseverancia que adopte, se me hizo más llevable.
2. ¿Qué herramientas consideras que has llegado a dominar en tu entrenamiento corporal y en cuáles considera que te falta más dominio?
Me falta dominar algunas acrobacias ya que el miedo me impide realizarlas y movimientos más bruscos. Por otro lado siento que domino más los movimientos suaves y ondulantes.

3. ¿Has tomado clases de Yoga, acrobacias, gimnasia, baile en general, artes marciales, etc.? ¿Cuándo?

Clases de marinera cuando era pequeña. De karate hasta los 8 años y gimnasia igual, 8 años. Actualmente tomo clases de salsa.

4. Esta pregunta es muy personal, es información que solo manejaré yo para que el entrenamiento con los principios del dancehall te sea útil. ¿cómo te percibes en tu curso de actuación y cómo te has sentido en él durante tu primer año de formación? ¿Qué fortalezas y debilidades te encuentras?

Durante el primer ciclo, al trabajar las secuencias corporales en actuación, no me fue bien y esto llevo a crear un rechazo por estas, sin embargo en el curso de entrenamiento me entendi mejor con el objeto y me permití jugar más con los movimientos para crear una secuencia la cual me agradó bastante. Aunque de todas maneras el temor y rechazo a las secuencias, sigue en mí. En el segundo ciclo se trabajo mas la palabra en el caso de actuación y reconozco en este aspecto un punto fuerte de mí, ya que no me tomó mucho entender y comprender de qué iba, esto se reflejó tambien en las calificaciones. Y por otro lado en corporal, el segundo ciclo fue más enfocado hacia la actuación y debido a ello, si bien se me hizo complicado hacer una secuencia con un palo, se me facilitó, nuevamente al momento de incrementar a la secuencia el texto, ya que mis recursos vocales me ayudaron. En conclusión, reconozco que mi debilidad hasta el momento son las secuencias corporales, aunque cada que creo una, identifico que los movimientos que suelo realizar más son los ondulantes y me llevo mejor con algun objeto como la pelota antes que con un palo. Y la fortaleza, que descubrí este ciclo y me encanto, es el manejo del texto, su sentido, particularidad, entonación, subtexto, etc.

5. ¿Te han servido las herramientas del curso de Entrenamiento Corporal que has recibido durante tu primer año en la carrera a la hora de emplearlas en tus cursos introductorios de Actuación?

- Sí. ¿Cómo?

Al momento de entrenar la secuencia de Carlos Acosta, ya que incluía cosas hechas antes; tambien en los juegos de acción acción reacción porque controlar el cuerpo daba mayores posibilidades de exploración.

Y también al momento de calentar la voz debido a que ella sale desde el centro y este tiene que estar activo.

- No. ¿Cómo?

CUESTIONARIO 2 (Sesión n° 1 y 2)

1. ¿Qué buscas en tu calentamiento?

despertar los músculos y articulaciones para ponerlos en alerta. Aparte, siempre lo tomo como un tiempo entre yo y mi cuerpo, entonces busco relajar tensiones y botar distracciones.

2. **De tu experiencia en la carrera, ¿qué puntos de tu cuerpo suelen tensionarse cuando estás frente a un público o explorando? Explicar.**
En la vida diaria siempre se me tensa el cuello, entonces cuando exploro y en determinado momento mi cerebro empieza a pensar, se rigidiza el cuello y me duele. Alguna vez, frente a público solía mover mucho la pierna derecha, y en la vida diaria, hasta ahora
3. **De las siguientes opciones, enumera del 1 al 11, donde 1 es a lo que más importancia le das en tu calentamiento y 11 la que se encuentra en último lugar (los números se pueden repetir, es decir, puede haber opciones que le des igual importancia y quizás no se llegue al 11):**

Respiración 4

Voz 3

Extremidades 3

Torso 5

Manos y pies 4

Cabeza y cuello 1

Concentración 3

Relajación 2

Estiramiento 1

Fuerza 6

Otros (describir)

4. **¿Qué sensaciones te hacía sentir las diversas canciones de dancehall que escuchaste? Explicar**

Me hacía sentir relajada pero a la vez alerta y con el centro ajustado. Algo extraño, sin embargo, me gusto porque no es parametrado salvo el movimiento en 8 de la cadera. Aparte, las musicas estimulaban, en mí, realizar movimientos acorde con la cadencia de la música.

5. **Con sinceridad, ¿te sentiste cómodo al experimentar el waist-line?**

Sí. ¿Por qué crees?

Sí me sentí cómoda, aunque al momento de explorar niveles y probar el nivel bajo los prejuicios y falta de libertad a la que nos acostumbramos en la vida diaria, impidió un poco que pudiera seguir explorando. Sin embargo, me senti muy cómoda con el movimiento, sentía que dominaba una zona de mi cuerpo y eso me agradó.

La incomodidad puede darse por diversos factores tanto internos como externos. Analizando conscientemente, ¿a qué crees que se debió esa incomodidad?

6. **¿Te sentiste familiarizado con esta música y/o esta calidad de movimiento del dancehall? Explicar por qué sí o no.**

Sí un poco porque mis padres solían escuchar reggae cuando yo era pequeña y esta musica tiene una cadencia parecida. Y en cuanto a movimiento también porque yo suelo mover las caderas a la hora de bailar géneros lentos que siento que me estimulan a un movimiento ondulante.

7. **En estas únicas dos sesiones (o una según algunos casos), ¿qué es lo que más se te ha complicado experimentando con esta herramienta?**

Se me complicó estar en base porque había dejado de estar en esa posición durante buen tiempo.

8. **Teniendo en mente los tres pasos enseñados por Anel Granda en la segunda sesión, califica del 1 al 5. Donde 1 es que los pudiste seguir con facilidad y 5 que se te hizo extremadamente difícil. Explicación concisa y directa.**

Paso 1) *Bogle: 3 confundí un poco el movimiento de caderas*

Paso 2) *World a dance: 3 cuando bajaba los brazos, descoordinaba*

Paso 3) *Zip-it-up: 2 a veces tensaba el cuello*

CUESTIONARIO 3 (Sesión n° 3 y 4)

1. **¿De qué manera sientes que trabajas tu centro de fuerza al practicar dancehall?**

Al estar inclinada hacia atrás y todo el tiempo en base.

2. **Como se dijo, el groove del dancehall es la sensación provocada por la música dancehall, como un estímulo, entonces, ¿qué sensaciones experimentaste en cada uno de los siguientes movimientos trabajados: (se repetirán los pasos trabajados en la sesión 2 también, pero concéntrate en las nuevas sensaciones, o quizás las mismas, sensaciones provocadas en esta semana)**

- a. *Waist-line y posición base (en sus diferentes movimientos): sentía el trabajo que hacía el abdomen y cómo si o si se mueven las rodillas.*
- b. *Bogle: es el paso en el que más ritmo siento y más libre también*
- c. *World dance: sentí un tipo de cadencia y en verdad podía sentir el groove.*
- d. *Zip-it-up: esta vez se me complicó más que las clases anteriores. Me sentí un poco desconcentrada porque no me salía.*
- e. *Willie bounce: descubrí que mientras más sueltas las tensiones y las caderas, mejor y con más fluidez sale el paso.*
- f. *Summer bounce: Me confundí mucho al momento de hacerlo completo. No me llegó a salir cuando íbamos hacia la izquierda*
- g. *Pon di river: Me sentí cómoda aunque es de los pasos que más cansan. Me hizo recordar a una danza peruana.*
- h. *Give dem a run: Es como correr. Me hizo recordar a la corrida de gaveta de Ana Correa.*

3. **No solo hicimos los pasos mencionados en la pregunta 2, sino que se explicaron otros pasos o movimientos en paralelo. ¿Cómo te ayudaron a entender la intención que conlleva la realización de cada movimiento o de los pasos?**

Para poder comprender corporalmente la sensación e intención de “relax” y calma.

4. **¿Te costó sentir el groove mencionado o te fluyó seguir la sensación que te provocaba las distintas canciones que se emplearon en ambas sesiones?**

No me costó, pero al momento de pensar el movimiento, lo hice algo lógico y cuadrado por lo que por momentos perdía el groove.

5. Describe cómo sentiste en las sesiones hasta ahora que has trabajado los siguientes cuatro puntos:

- a. *Ritmo: Siento que voy al ritmo de la musica hasta que pienso en hacerlo perfecto y me pierdo.*
- b. *Centro: sentí un fuerte trabajo al estar inclinada hacia atrás*
- c. *Peso: al correr sentí que por momento posaba muy fuerte.*
- d. *Posición base: trato de ajustar y aguantar mas. No pensar. Porque si es un poco cansado.*

CUESTIONARIO 4 (Sesión n° 5 y 6)

- 1. Evalúate de acuerdo a lo que has sentido y como te ves cuando se trabaja frente al espejo, finalmente marca la opción en la que crees que te encuentras. Luego, describe la opción que marcaste según tu punto de vista. Si sientes que ninguna de las tres es tu opción, puedes escribir en la descripción tu situación.**

Voy adquiriendo el groove y los pasos empiezan a fluir	Voy adquiriendo el groove, pero aún no lo siento en algunos de pasos	Aún percibo que no se nota el groove en mi cuerpo
	X	

Descripción: Siento que en algunos pasos ya tengo el Groove. Creo que en general siento el Groove en todas las canciones pero al momento de intentar los pasos lo pierdo.

- 2. ¿Cómo te sentiste calentando por primera vez solo y sin espejos con los pasos de calentamiento de dancehall?**
Al principio no supe qué hacer porque todos los pasos se borraron de mi mente, entonces empecé por tratar de sentir el Groove de la música y luego empecé a hacer los ochos. Después entre un poco más en los pasos y empecé a hacerlos algunos los hacía de manera más relajada para soltar un poco más el cuerpo, a veces dejaba de hacerlos y solo me estiraba. Porque cuando quería estirar no había ningún paso que a mi parecer me sirviera para eso entonces deje de hacerlos y solo estiré.
- 3. Evalúa específicamente cómo consideras que trabajas los siguientes cuatro puntos durante tu calentamiento. Es fundamental explayarse en cada punto.**

(1) Relajación Como lo dije antes, lo trabaje separando los movimientos de los pasos, específicamente del boogle. Tambien con el movimiento de brazos en el nuhlinga

(2) Fuerza Lo trabajé haciendo el westline flexionando las rodillas cada vez más

y echando el torso hacia atrás, así sentía claro como trabajaba el abdomen y las piernas. Tambien hice el movimiento como si estuviera diciendo “cálmate” de la misma manera. Flexionando y echada hacia atrás.

(3) Flexibilidad Eso lo trabajé aparte, sin ningún paso. Estiré respirando para poder llegar a elongar más.

(4) Concentración. Sinceramente no lo trabajé mucho, pero cada que trato de hacer el nuhlinga utilizo mucha concentración para poder coordinar tanto con la izquierda como con la derecha.

- 4. En la última parte de la sesión 6, creamos la situación de una fiesta en donde se nombraban los pasos aprendidos hasta el momento y tenías que seguirlos. ¿Cómo lo sentiste y cómo influyó en ti? Explicar**

Me gustó y traté de ponerme en situación aunque a veces me salía un poco. Sin embargo, al ver que todos estábamos trabajando en los pasos, me animé a salir y a esforzarme. La música y ver a mis compañeros hizo que tenga más energía de lo normal porque suelo tener la energía baja; entonces fluyeron los pasos sin pensar tanto y lo disfruté más.

CUESTIONARIO 5 (Sesión n° 7 y 8)

- 1. ¿De qué manera crees que estás trabajando en tu concentración con los pasos de calentamiento?**

Al hacer el Nuh Linga por la coordinación que se necesita cuando intento hacerlo hacia el lado izquierdo.

- 2. ¿Cómo te sentiste durante el aprendizaje del paso Gully Creepa?**

Las piernas me dolieron de una manera increíble. Al principio no fluía el paso en mí por el dolor que sentía al estar tan abajo y pensar en como voy a mover el ronco para que se ondule. Luego, al hacer tantas pasadas, y con la música, mas la situación que nos recalabas en cada momento, sentí que empezó a surgir con mayor naturalidad y mi encontré cierta comodidad y el “Groove” para hacer el paso. Yo lo relacioné con caer, pisar y caer.

3. Dejando de lado el cansancio y el dolor de los muslos al elaborar constantemente el Gully Creepa, ¿sentiste que este paso te hizo entrar en un estado de presencia al elaborarlo conociendo la historia detrás de él? Fundamenta tu respuesta.

Más o menos, porque aunque nos recalcabas la historia y la situación del paso, me sentía chiquita, en el espacio. Aunque poco a poco, cuando le ponía más fuerza por así decirlo, me sentía más en situación y con mayor presencia.

4. En el trabajo de las secuencias con los pasos con disociación como Zip-it-up, Nuh Linga, Complex y Gully Creepa, donde podías partir los pasos y usarlos a tu favor, ¿a qué nivel crees que los exploraste? Explica detalladamente cada paso.

Creo que más o menos porque suelo encuadrarme. Pero como estaba la música y me sentía segura con los pasos, traté de explorarlos más de lo que normalmente hago y me gustó. Empecé con el complex hasta la mitad y luego le aumente el Gully Creepa hacia un costado, lo hice como si me estuviera cayendo y para regresar hacia la derecha le puse el Nuh Linga pero lo hice con las piernas más flexionadas, encontré el impulso en la pierna derecha.

5. En la última sesión, la manera en la que trabajamos el waist line en el calentamiento fue moviendo la pelvis hacia adelante y de un lado a otro. ¿Qué sensaciones experimentaste? (No te enfoques solamente en el dolor de la posición base) ¿Cómo sentiste tu pelvis? ¿En qué estado te ponía?



Me ponía en una actitud un poco “pandillera” pero, no sentía que coordinaba, porque al sacar la pelvis hacia adelante derecha y adelante izquierda, mi cadera se iba hacia los costados y me frustraba mucho.

6. ¿Qué es lo que te cuesta en cada uno de los pasos de disociación trabajados? Explicar cada uno, es necesario que detalles bien para avanzar cada caso.

Zip-it-up: Me desconcentro un poco al estar agachada.
Nuh linga: El equilibrio y hacerlo hacia la izquierda
Down di flank: La coordinación y el equilibrio
Complex: El Groove y meter la pelvis
Gully creepa: Me molesta el pie, creo que lo doblo mal.

CUESTIONARIO 6 (Sesión n° 9 y 10)

10. En la sesión 9 se calentó con todos los pasos de calentamiento. En comparación de cuando los estabas aprendiendo, ¿cuál consideras que ha sido tu mayor avance en todos los pasos?

Creo que el mayor avance que he tenido es dejar de pensar tanto y relajar más el cuerpo a diferencia de cuando los aprendía y tensaba la cadera. Aparte de ello resisto más (siento) ya que lo disfruto más.

11. En la sesión 9 (martes 5), en la segunda parte se dio un espacio para experimentar el waist line en diferentes niveles, hasta llegar a la posición de cuclillas. Por otro lado, en la sesión 7 y 8, con el paso Gully Creepa, se experimentó un nivel medio. ¿Cómo han desarrollado los siguientes puntos, al experimentar con estos 2 niveles?

- c. *Resistencia:* Todo está en la mente y en el tiempo que pase. Al inicio, la desconcentración me hacía mirar a los demás y escuchar que se quejaban, entonces también lo hacía y paraba. Pero luego, al estar recalándonos constante mente el trasfondo del paso, no fue tan difícil y aguanté más tiempo abajo, era como si el cuerpo se empezaba a acostumbrar.
- d. *Posición base:* Aquí trabaje más el centro y las piernas, mientras más bajaba, más trabajo hacia el abdomen y el piso pélvico junto con los glúteos y las piernas por el equilibrio y pisar disociando el pie.

12. Al final de la sesión 9 se prestó especial atención a liberar más el cuerpo para que el desarrollo del waist line aumente. Por ello, trabajamos la columna con lo que se conoce como base del movimiento Bruk off del dancehall. Y así mismo, se hizo énfasis en los hombros relajados y el abdomen no erguido con la sensación del puño en el pecho, los movimientos circulares, de lado a lado y hacia adelante. ¿Cómo percibiste estos ejercicios y además cómo te ayudaron para relajar el waist line en la posición base?

- c. *Bruck off (columna):* sentí mayor facilidad porque la manera que yo tenía de mover solo la columna era a partir de centro. Así no movía todo el cuerpo, aunque me sentí un poco incomoda porque antes no me salía y lo deje de intentar.
- d. *Pecho y hombros:* Me dolio un poco el pecho cuando hicimos la sensación del puño. Pero también tome eso como imagen paratrabajar mejor y no confundir y mover los hombros, que muchas veces lo hacia. (LE COSTÓ EL TRABAJO DEL PECHO, SOLO FALTA MÁS TRABAJO DE ELLA EN ESA PAARTE DE SU CUERPO)

13. Tómate un tiempo para recordar cada uno de los pasos por disociación bailados y analiza cómo has trabajado: coordinación, resistencia, capacidad de disociación y el waist line junto con la base.

- *Zip-it-up: Aquí trabaje mucho lo que es la disociación por la cadera y coordinación.*
- *Nuh Linga: Full concentración y centro. Los dos por el equilibrio requerido y también el waist line para no perder el Groove y hacerlo con la caída (imagen que tuve) propia del paso*
- *Down di flank: Concentración y coordinación, este paso sigue siendo difícil para mí; aunque en la última sesión lo pensé menos y lo disfruté más, ajustando el centro y usando el waist line.*
- *Complex: Me gusta mucho, pero mientras más actitud tengas y más encorvado esté se siente mejor el groove en este paso y no se vuelve mecánico.*
- *Gully Creepa: Fue el más cansado para mí. Use mucho la concentración y la situación del paso para no perder la presencia.*

14. Hasta el momento, ¿consideras que vas adquiriendo presencia a partir del entrenamiento con dancehall? ¿Por qué?

Sí. Lo sentí más en la última clase porque entré en la actitud y me la creí. Aparte de que ajusté el centro y creo que la mirada al bailar tiene mucho que ver. Si bien lo disfruté creo que no solo se queda ahí, sino que también se trata de (como actores) tener presencia y eso creo que lo conseguí más que nada en la última sesión al estar en la actitud, en base y presente en ese momento.

15. En la sesión 10 (jueves 7), se trabajó una rutina con algunos de los pasos que se han aprendido. ¿Qué consideras que te ha aportado realizar esta rutina de dancehall? (Desarrolla tu idea)

Que me agraden más las secuencias. Si bien no fue tanto como una secuencia, creo que lo relacione con eso y al principio fue un poco complicado. Pero después lo vi como una coreografía, como un paso tras otro que surge gracias a un impulso que te brinda cierto movimiento el cual te lleva hacia una oposición. Lo que más me ha aportado es a ver esto de las secuencias como un juego y disfrutarlo, sin quitarle la presencia.

16. Evalúa el ejercicio de la rutina con cada uno de los siguientes puntos, describiendo cómo los ha trabajado y, además, cómo lo has sentido:

- **Groove: Al inicio. Antes de empezar con todos los pasos estando en base y moviendo la cadera, creo que fue la clave (para mí) para después no perder ese Groove en los pasos siguientes.**
- **Memoria:** Relacionar un paso con otro, aunque todos se conectaban al anterior, al tener como seis pasos, tu cerebro lo piensa y tu cuerpo se raya. Sin embargo creo que es buen ejercicio justamente por eso.
- **Resistencia:** La verdad no me cansé mucho, aunque cuando salimos solos a hacerla sí porque nos recordaron seguir en base y lo que hacía antes era

subir un poco. (ADMITE QUE SUBE LA BASE AÚN CUANDO SE CANSA PERO YA NO ES TAN NOTORIO)

- Posición base: Desde el principio, aunque era fácil de perderla conforme avanzaba la rutina. Sin embargo, nos hacían recordar y el cuerpo bajaba nuevamente.
- Coordinación: En el que sentí que trabaje mucho la coordinación fue en el pon di river.
- Centro: En todo momento, desde empezar y en el summer bounce porque era encorvar todo el cuerpo. Aparte del down di flank porque era mantenerse en un pie mientras el otro se movía. Ahí se ejercitó más.
- Concentración: Estuvo presente en toda la rutina para poder mantenerme en el último paso sin caerme, para coordinar y para interiorizar y saber qué paso seguía.
- Relajación: Al disfrutarlo.

17. Una vez aprendida la rutina, ¿cómo te sentiste al bailarla?

Muy bien, relajada, confiada y con presencia.

18. Haz una autoevaluación de ti que responda a las preguntas: ¿Cómo te sentías al iniciar el entrenamiento con el dancehall? Y ¿cómo te percibes ahora, luego de haber trabajado constantemente el waist line para el Groove?

Me sentía un poco incomoda, porque suelo pararme derecha y encorvarme era salir de mi zona de confort. Pero ahora siento que voy interiorizando más la historia de esto y en general, que siento más el Groove del baile al dejarme llevar y dar todo sin pensarlo tanto o sin ponerme trabas mentales.

ANEXO 6. PARTICIPANTE 4: CUESTIONARIOS

CUESTIONARIO 1

- 1. ¿Cuál fue tu impresión al tomar por primera vez las clases del curso de Entrenamiento Corporal de la carrera de Teatro en FARES?**

Yo estuve en el taller de postulantes entonces ahí me di cuenta lo mucho que se iba a tratar la resistencia y capacidad física en la carrera, no me sorprendió mucho el nivel de intensidad de la clase, aunque debo admitir que al inicio me costaba.

- 2. ¿Qué herramientas consideras que has llegado a dominar en tu entrenamiento corporal y en cuáles considera que te falta más dominio?**

Creo que tengo más resistencia de la que tenía antes, manejo mucho mejor mi centro y eso me ha ayudado en los diferentes ejercicios, aún creo que debo manejar en el control de las fuerzas, en mi equilibrio y en el mayor dominio de mi cuerpo.

- 3. ¿Has tomado clases de Yoga, acrobacias, gimnasia, baile en general, artes marciales, etc.? ¿Cuándo?**

Cuando tenía 8 años hice gimnasia por un tiempo, pero de ahí lo deje y no he vuelto a practicarlo.

- 4. Esta pregunta es muy personal, es información que solo manejaré yo para que el entrenamiento con los principios del dancehall te sea útil. ¿cómo te percibes en tu curso de actuación y cómo te has sentido en él durante tu primer año de formación? ¿Qué fortalezas y debilidades te encuentras?**

Siento que me falta presencia en el escenario, a veces doy esos pasitos que representan como inseguridad y a veces no soy muy consciente de ello, a veces hablo muy rápido y no se me entiende nada, eso es algo que debo trabajar, a veces me decían que decía los textos con un cantito y no sabía mucho como solucionarlos, y bueno este año en general no me ha ido mal, pero al menos este último ciclo me hubiera gustado que me den feedbacks más completos para poder trabajar mucho más en mis errores.

5. ¿Te han servido las herramientas del curso de Entrenamiento Corporal que has recibido durante tu primer año en la carrera a la hora de emplearlas en tus cursos introductorios de Actuación?

- Sí. ¿Cómo?

Sí, en actuación a veces hacíamos ejercicios de cambios de energía, personificando diferentes elementos de la naturaleza y así, explorando, y siento que corporal me dio mucho material para poder trabajar.

- No. ¿Cómo?

CUESTIONARIO 2 (Sesión n° 1 y 2)

1. ¿Qué buscas en tu calentamiento?

Busco relajar toda tensión de mi cuerpo, y activar zonas que pueden estar media dormidas.

2. De tu experiencia en la carrera, ¿qué puntos de tu cuerpo suelen tensionarse cuando estás frente a un público o explorando? Explicar.

Creo que mi cuello, la verdad nadie me lo ha dicho, pero yo siento (en mi vida diaria) cierta tensión en esa zona.

3. De las siguientes opciones, enumera del 1 al 11, donde 1 es a lo que más importancia le das en tu calentamiento y 11 la que se encuentra en último lugar (los números se pueden repetir, es decir, puede haber opciones que le des igual importancia y quizás no se llegue al 11):

Respiración 7

Voz 3

Extremidades 5

Torso 5

Manos y pies 4

Cabeza y cuello 2

Concentración 8

Relajación 6

Estiramiento 1

Fuerza 9

Otros (describir)

4. ¿Qué sensaciones te hacía sentir las diversas canciones de dancehall que escuchaste? Explicar

Me daban ganas de soltarme y bailar como sea y no necesariamente siguiendo los pasos, también me hacía sentir como relajada.

5. Con sinceridad, ¿te sentiste cómodo al experimentar el waist-line?

Sí. ¿Por qué crees? -> Sí, me sentí normal en realidad, el paso va de acuerdo al ritmo de la música y era chevere bailar.

No. La incomodidad puede darse por diversos factores tanto internos como externos. Analizando conscientemente, ¿a qué crees que se debió esa incomodidad?

- 6. ¿Te sentiste familiarizado con esta música y/o esta calidad de movimiento del dancehall? Explicar por qué sí o no.**

Nunca había bailado este tipo de música, aunque sí la había escuchado anteriormente, los pasos eran relativamente similares a cualquier baile donde se usan las caderas, pero esta vez usamos brazos y todo le dio un toque más de libertad.

- 7. En estas únicas dos sesiones (o una según algunos casos), ¿qué es lo que más se te ha complicado experimentando con esta herramienta?**

Se me complicó un poco el dolor de piernas que sentía por estar tanto tiempo en base.

- 8. Teniendo en mente los tres pasos enseñados por Anel Granda en la segunda sesión, califica del 1 al 5. Donde 1 es que los pudiste seguir con facilidad y 5 que se te hizo extremadamente difícil. Explicación concisa y directa.**

Paso 1) *Bogle*: 2 fue sencillo porque sentí que era un paso que representaba mucha libertad.

Paso 2) *World a dance*: 3 se me complicó un poco más pues ahora lo sentía un poco más cuadrado y había que tener más coordinación

Paso 3) *Zip-it-up*: 2 lo sentí más o menos sencillo aunque la posición en la que había que estar era un tanto incómoda.

CUESTIONARIO 3 (Sesión n° 3 y 4)

- 6. ¿De qué manera sientes que trabajas tu centro de fuerza al practicar dancehall?**

Al estar casi en todo momento en posición base, se me hace mucho más fácil identificar mi centro, y el hecho de que moverlo sea algo básico en el dancehall creo que me ayuda a tener un mejor control de él (centro).

- 7. Como se dijo, el groove del dancehall es la sensación provocada por la música dancehall, como un estímulo, entonces, ¿qué sensaciones experimentaste en cada uno de los siguientes movimientos trabajados: (se repetirán los pasos trabajados en la sesión 2 también, pero concéntrate en las nuevas sensaciones, o quizás las mismas, sensaciones provocadas en esta semana)**

i. *Waist-line y posición base (en sus diferentes movimientos): me hace sentir en ritmo, siento que es un movimiento que se amolda a cada ritmo en particular de cada canción entonces siento como fluye de acuerdo a la canción.*

j. *Bogle: me da una sensación de libertad y despreocupación*

k. *World dance: me gusta usar los brazos, me da sensación de libertad y me siento feliz porque siento como encaja perfecto con el ritmo de la canción.*

- l. *Zip-it-up: me da la sensación de caer mucho a tierra, porque suelto mi cuerpo para esa posición, pero se siente como relajación y fluidez.*
- m. *Willie bounce: sentí ligera y ritmo.*
- n. *Summer bounce: me siento en una fiesta, siento diversión, ritmo y despreocupación.*
- o. *Pon di river: sensación de flotar y saltar, me siento un ligera y es divertido..*
- p. *Give dem a run: me hace sentir como que floto, al saltar siento que puedo suspenderme unos segundo en el aire y me siento como un globo.*

8. No solo hicimos los pasos mencionados en la pregunta 2, sino que se explicaron otros pasos o movimientos en paralelo. ¿Cómo te ayudaron a entender la intención que conlleva la realización de cada movimiento o de los pasos?

Me ayudaron a identificar la importancia de la pelvis y a ir aumentando su movimiento poco a poco, y a entender cual es la real intención de estos pasos, más que un baile coreografiado es una expresión de libertad y fiesta.

9. ¿Te costó sentir el groove mencionado o te fluyó seguir la sensación que te provocaba las distintas canciones que se emplearon en ambas sesiones?

Al principio tendía a pensar un poco el paso, por lo que estaba más preocupada por el hecho de hacerlo correcto y no tanto de sentir el groove, pero una vez que siento que ya sé como hacerlo, empiezo a dejarme llevar y a sentirlo.

10. Describe cómo sentiste en las sesiones hasta ahora que has trabajado los siguientes cuatro puntos:

- e. *Ritmo: me gusta mucho sentirlo, me encanta cuando logro sacar un paso y como se encaja perfecto con la música y mi movimiento*
- f. *Centro: siento que más lo trabajo al momento de poner en movimiento la pelvis, siento como he ido consiguiendo un mejor control de él, algo que antes me constaba un poquito*
- g. *Peso: creo que depende del paso, algunos son con mucho peso a tierra, pero al relajar tanto los músculos en realidad me siento ligera.*
- h. *Posición base: me dolía mucho los muslos al principio, poco a poco siento como me he ido acostumbrando aunque siendo sinceros no es una posición muy cómoda y aún duele pero ya menos.*

CUESTIONARIO 4 (Sesión n° 5 y 6)

- 1. Evalúate de acuerdo a lo que has sentido y como te ves cuando se trabaja frente al espejo, finalmente marca la opción en la que crees que te encuentras. Luego, describe la opción que marcaste según tu punto de vista. Si sientes que ninguna de las tres es tu opción, puedes escribir en la descripción tu situación.**

Voy adquiriendo el groove y los pasos empiezan a fluir	Voy adquiriendo el groove, pero aún no lo siento en algunos de pasos	Aún percibo que no se nota el groove en mi cuerpo
	X	

Descripción:

Siento el groove en varios de los pasos, pero hay algunos que aún no logro dominar y más concentración le pongo al hecho de cómo se debe hacer el paso detalladamente y me llego a olvidar de sentir el groove.

2. ¿Cómo te sentiste calentando por primera vez solo y sin espejos con los pasos de calentamiento de dancehall?

Al principio no sabía mucho que hacer, al ver a los demás que hacían algunos pasos comencé a seguirlos y a hacerlos también, sentía todo menos relajación o algo de lo que se supone debía sentir, en cambio me sentía un poco tensa porque ya no sabía si lo estaba haciendo bien (porque no usabamos espejo) y encima nos grababan, pero luego de esa sesión comencé fluir mucho más respecto al calentamiento, ya me sentía mucho menos tensa y en cambio relajada y hasta sintiendo el groove.

3. Evalúa específicamente cómo consideras que trabajas los siguientes cuatro puntos durante tu calentamiento. Es fundamental explayarse en cada punto.

(1) Relajación: Al dejarme llevar por la música y fluir con los pasos siento que puedo relajarme, tanto de mis pensamientos como de mi propio cuerpo, además que algunos pasos funcionan para liberar zonas de mucha tensión en mi cuerpo (como el cuello y hombros)

(2) Fuerza: La verdad no siento que trabaje mucho este aspecto dentro de mi calentamiento, tal vez lo estoy haciendo mal pero al menos en los pasos de calentamiento no logro sentir o ubicar los puntos en los que pongo en práctica la fuerza. Excepto por el estado de base, al estar en esa posición, siento toda la fuerza abajo y en mis piernas y el hecho de estar así constantemente siento que me ayuda mucho a fortalecer toda esa zona.

(3) Flexibilidad: Siento que aún me falta más flexibilidad en la zona de las caderas, aún debo soltarlas más, aunque con los pasos he mejorado mucho, sobretodo estos pasos del calentamiento que se concentran mucho en el waist line y trato de exagerar lo más que pueda.

(4) Concentración: Aún tengo dificultad en esto, suelo ser despistada, igual siento que si lo tengo presente en momentos de mi calentamiento, cuando me concentro solo en los movimientos, en la música y en el groove y es como si despejaras tu mente de otras cosas.

4. En la última parte de la sesión 6, creamos la situación de una fiesta en donde se nombraban los pasos aprendidos hasta el momento y tenías que seguirlos. ¿Cómo lo sentiste y cómo influyó en ti? Explicar

Me gustó muchísimo, era imaginar que estás en una fiesta y siento que eso fue fundamental para dejarse llevar y poner en práctica los pasos con toda la actitud posible, al menos yo sentí que influyó de esa manera en mí, también en el groove claro pero sobretodo en la actitud.

CUESTIONARIO 5 (Sesión n° 7 y 8)

1. ¿De qué manera crees que estás trabajando en tu concentración con los pasos de calentamiento?

Sintiendo el groove más que nada, y también claro poniendo especial atención a la presencia para así entrar a otro tipo de actitud, al menos yo siento que eso me ayuda mucho para poder concentrarme.

2. ¿Cómo te sentiste durante el aprendizaje del paso Gully Creepa?

Muy adolorida pero también muy en personaje, me gustó mucho acerlo pues era como transportarse a otro contexto y los movimientos sieto que gluyeron muy bien con todas las circunstancias dadas y el ritmo de la música.

3. Dejando de lado el cansancio y el dolor de los muslos al elaborar constantemente el Gully Creepa, ¿sentiste que este paso te hizo entrar en un estado de presencia al elaborarlo conociendo la historia detrás de él? Fundamenta tu respuesta.

Sentí que el conocer la historia de fondo ayudó mucho a entrar en presencia, yo me sentía en total personaje y en una situación comoletamente diferente, todas estas circunstancias lograron que los pasos y los movimientos fluyeran mucho mejor.

4. En el trabajo de las secuencias con los pasos con disociación como Zip-it-up, Nuh Linga, Complex y Gully Creepa, donde podías partir los pasos y usarlos a tu favor, ¿a qué nivel crees que los exploraste? Explica detalladamente cada paso

Zip-it-up: es un paso que ya venimos trabajando hace mucho y ya medio que lo domino, a pesar de eso siento que pude explirarlo mucho más y conectarlo de manera mucho más fluida con algún otro paso, en el momento a mi cuerpo no se le ocurrió mucho y pues tal vez pude trabajarlo más.

Nuh Linga: Pude explorarlo más respecto a mi pierna izquierda, no tengo mucho equilibrio en mi pierna derecha por lo tanto es más fácil cuando toda la fuerza la apoyo en la izquierda pero no la muevo, se me complicó un poco hacerlo al revés.

Complex: creo que si lo exploré bien, pero fácil debí segmentar mucho mas este paso, que en realidad tiene varias partes y pues hubiera sido mucho más fácil dividirlo y trabajar sus partes, pero es algo que me faltó hacer.

Gully Creepa: Este sí sentí que lo exploré muy bien, el contexto de el paso y todo hizo que pueda dejar volar un poco más mi imaginación y eso plasmarlo en mis movimientos y en mi presencia, tener todo esto en cuenta al momento de hacer el paso ayuda mucho.

5. **En la última sesión, la manera en la que trabajamos el waist line en el calentamiento fue moviendo la pelvis hacia adelante y de un lado a otro. ¿Qué sensaciones experimentaste? (No te enfoques solamente en el dolor de la posición base) ¿Cómo sentiste tu pelvis? ¿En qué estado te ponía?**



Sentí mi pelvis muy ligera, sentí que podía moverla sin tanta tanta dificultad, aunque admito que podría ser mucho más flexible con la práctica, porque aún la sentía un poco dura. Me daban muchas ganas de bailar porque lo sentí como un paso de entrada al real baile y pues me daba esa sensación de quererme mover mucho más.

6. **¿Qué es lo que te cuesta en cada uno de los pasos de disociación trabajados? Explicar cada uno, es necesario que detalles bien para avanzar cada caso.**

Zip-it-up: A veces no sé si estoy moviendo correctamente las caderas puesto que estamos en una posición con el torso hacia abajo, es más fácil sacar el trasero y tal vez hacer el paso incorrectamente.

Nuh linga: En este paso lo único que se me complica es mover la izquierda, mi equilibrio con la pierna derecha no es muy buena y por eso, además se me hace un poco más difícil coordinar manos y pies en ese sentido.

Down di flank: al igual que en el nuh linga, mantener en equilibrio mi pierna derecha es más difícil, y tampoco tengo muy buena coordinación en la pierna izquierda, además no entiendo mucho cuando dicen que debemos mover desde la cintura pues yo creía que todo el movimiento eran solo de las piernas.

Complex: mantener la posición de hombros caídos y pelvis adentro, siento que sí lo hago, pero me cuesta un poco sobretodo en este paso que tiene tantas partes y un ritmo medio rápido.

Gully creepa: no entiendo muy bien en que momento debo meter la pelvis, más movimiento siento en la espalda y hombros a la hora de hacer como esa onda, y bueno el dolor y cansancio que creo que todos sentimos, pero por alguna razón me comenzaron a doler las rodillas más que nada y no sé si sea normal o estoy haciendo tensión innecesaria.

CUESTIONARIO 6 (Sesión n° 9 y 10)

Nombre: Melissa Valverde

19. En la sesión 9 se calentó con todos los pasos de calentamiento. En comparación de cuando los estabas aprendiendo, ¿cuál consideras que ha sido tu mayor avance en todos los pasos?

Mi confianza y control sobre ellos, siento que puedo manejar los pasos de una manera mucho más tranquila y tener mi cuerpo liberado, y eso es por la confianza que ya les agarré creo yo.

20. En la sesión 9 (martes 5), en la segunda parte se dio un espacio para experimentar el waist line en diferentes niveles, hasta llegar a la posición de cuclillas. Por otro lado, en la sesión 7 y 8, con el paso Gully Creepa, se experimentó un nivel medio. ¿Cómo han desarrollado los siguientes puntos, al experimentar con estos 2 niveles?

e. *Resistencia: en el nivel bajo es mucho más difícil mantenerme, se me puede hacer muy doloroso y creo que el trabajar mi resistencia es lo principal acá, también siento que es mucho más complicado mover mi waist line al estar tan abajo.*

f. *Posición base: es una posición que ya conocemos y con la que estamos familiarizados, siento que es la posición perfecta para controlar mi waist line.*

21. Al final de la sesión 9 se prestó especial atención a liberar más el cuerpo para que el desarrollo del waist line aumente. Por ello, trabajamos la columna con lo que se conoce como base del movimiento Bruk off del dancehall. Y así mismo, se hizo énfasis en los hombros relajados y el abdomen no erguido con la sensación del puño en el pecho, los movimientos circulares, de lado a lado y hacia adelante. ¿Cómo percibiste

estos ejercicios y además cómo te ayudaron para relajar el waist line en la posición base?

- e. *Bruck off (columna): creo que me ayudó a poder disociar mejor las partes de mi cuerpo, y a reconocer mi columna y darle movilidad. No sentí mucho en que forma podría ayudarme con el waist line.*
- f. *Pecho y hombros: Creo que fue un buen ejercicio de disociación, reconocer estas partes de mi cuerpo, darles movimiento, ligereza y a no tenerlos tan tensos sobre todo.*

22. Tómate un tiempo para recordar cada uno de los pasos por disociación bailados y analiza cómo has trabajado: coordinación, resistencia, capacidad de disociación y el waist line junto con la base.

- *Zip-it-up: No sentí mucho problema con este paso, el waist line es muy claro y siento que lo he ido pudiendo lograr con la práctica, tal vez aún me falta soltarlo un poco más pero creo que voy por buen camino. Antes teníamos que hacer este paso con el torso agachado y eso sí sentía que me podía costar, pero poco a poco mejore mi resistencia respecto a esto.*
- *Nuh Linga: Al principio, coordinar manos y pies, se me complicaba mucho en este paso, sobre todo porque había que mover ambos en sentidos diferentes pero mientras más lo practicaba se volvía mucho más sencillo el poder disociar estos movimientos. No es un paso donde yo pueda notar mucho el waist line pero igual está presente, y también me costaba un poco el equilibrio pero cada vez pude manejarlo mejor.*
- *Down di flank: A veces sentía que era un trabajo más de pie, que de waist line, aunque con la práctica me he ido dando mucha cuenta de que cada parte del cuerpo en este paso, es muy necesario. Al principio me costaba la coordinación, principalmente porque perdía el equilibrio creo, pero con la práctica le vas como agarrando el truco y como vas creando este equilibrio con tu propio cuerpo.*
- *Complex: Creo que lo he trabajado bien respecto a la coordinación, el waist line no es algo a lo que le preste mucha atención en este paso específicamente, creo que estoy más concentrada en mis movimientos, en postura y en la base que son los más notorios en el complex.*
- *Gully Creepa: Este pso si es muy complicado, siento que aún no tengo la resistencia necesaria, puede ser enserio muy doloroso el tener que mantenerte agachado, creo que eso me complica el hecho de poder mover con facilidad el waist line, y también la coordinación, pero supongo que es cuestión de práctica.*

23. Hasta el momento, ¿consideras que vas adquiriendo presencia a partir del entrenamiento con dancehall? ¿Por qué?

Yo creo que con el tiempo del entrenamiento con dancehall, si vas adquiriendo cierta presencia, pues tienes una mejor conciencia y control de tu propio cuerpo y eso se evidencia ante los demás, pero no estoy segura si yo específicamente pueda mejorar en este punto con el tiempo que llevo de entrenamiento de dancehall, tal vez aún no es suficiente.

24. En la sesión 10 (jueves 7), se trabajó una rutina con algunos de los pasos que se han aprendido. ¿Qué consideras que te ha aportado realizar esta rutina de dancehall? (Desarrolla tu idea)

Principalmente siento que disfruté mucho el realizar esta rutina, me ayudó a olvidarme del dolor y cansancio al menos por un rato, a darme cuenta que en realidad si pones todas tus energías y buenos ánimos puedes superar tus propios obstáculos. También creo que nos sirvió para darnos cuenta por fin que estamos logrando el groove, creo que todos lo sentimos.

25. Evalúa el ejercicio de la rutina con cada uno de los siguientes puntos, describiendo cómo los ha trabajado y, además, cómo lo has sentido:

- **Groove**

- Memoria: A veces me fallaba, muy poco pero pasaba, al cambio de un paso al otro por unos segundos podía olvidarme que paso seguía.

- Resistencia: No sé si era porque estaba disfrutándolo pero al menos en la rutina no sentí mucho cansancio ni nada parecido, y la verdad al principio yo solía cansarme muchísimo.

- Posición base: al principio siempre me costó, es un poco doloroso, pero con el paso de los días se va normalizando para tu cuerpo y ya se va haciendo algo más ligero.

- Coordinación: Siento que esto lo he ido mejorando poco a poco, al principio me costaba, pero una vez que agarras confianza, liberas tu cuerpo y solo te concentras en sentir el groove, la coordinación empieza a fluir sola.

- Centro: me sentí cómoda con él, lo pude controlar bien, tenerlo ligero también y manejarlo a mi gusto y según el groove.

- Concentración: Aquí siento que pude poner más énfasis, de por sí yo soy una persona muy despistada, entonces sí habían partes (principalmente en los momentos de cambiar de paso) en las que se evidenciaba.

- Relajación: Creo que la misma confianza que le he ido agarrando a los pasos han sido causa de esto, además también la posición en la que estamos (hombros caídos y pelvis metida) me hacen sentir relajada de alguna manera.

26. Una vez aprendida la rutina, ¿cómo te sentiste al bailarla?

Lo disfrute mucho en realidad, sentí por completo el groove y fue una experiencia muy chevere, me sentí capaz de bailar y sentí que tuve un buen control sobre mí cuerpo, eso fue muy genial.

27. Haz una autoevaluación de ti que responda a las preguntas: ¿Cómo te sentías al iniciar el entrenamiento con el dancehall? Y ¿cómo te percibes ahora, luego de haber trabajado constantemente el waist line para el Groove?

Antes me sentía muy insegura respecto a mis movimientos, un poco torpe también, pero ahora siento más confianza en mi cuerpo al momento de bailar,, más control de mi, seguridad y libertad para jugar con los pasos.

ANEXO 7. PARTICIPANTE 5: CUESTIONARIOS

CUESTIONARIO 1

6. ¿Cuál fue tu impresión al tomar por primera vez las clases del curso de Entrenamiento Corporal de la carrera de Teatro en FARES?
Quedé un poco impactada, porque no pensé que sería así de fuerte la exigencia en las clases.
7. ¿Qué herramientas consideras que has llegado a dominar en tu entrenamiento corporal y en cuáles considera que te falta más dominio?
Creo que he aprendido a dominar el equilibrio bastante bien y también la precisión. Algo que me falta todavía dominar es la limpieza en los movimientos.
8. ¿Has tomado clases de Yoga, acrobacias, gimnasia, baile en general, artes marciales, etc.? ¿Cuándo?
No, solo tomé clases de marinera a los 6 años.
9. Esta pregunta es muy personal, es información que solo manejaré yo para que el entrenamiento con los principios del dancehall te sea útil. ¿cómo te percibes en tu curso de actuación y cómo te has sentido en él durante tu primer año de formación? ¿Qué fortalezas y debilidades te encuentras?
Siento que al comienzo entré un poco tímida y durante este ciclo he aprendido a soltarme un poco más. Una de mis fortalezas que he encontrado durante estos dos ciclos es que soy responsable en el tema de los ensayos y no dejo de ensayar hasta que yo este conforme con mi trabajo. Una de mis debilidades fue mi miedo a que al profesor no le guste mi trabajo, y por eso a veces yo no salía de mi zona de confort o no arriesgaba más.
10. ¿Te han servido las herramientas del curso de Entrenamiento Corporal que has recibido durante tu primer año en la carrera a la hora de emplearlas en tus cursos introductorios de Actuación?
 - Sí. ¿Cómo?
 - No. ¿Cómo?

Sí, me he dado cuenta que todo está relacionado, tanto nuestras acciones e intenciones deben ser lo más precisas posibles (o específicas) y me ha ayudado a estar más atenta a mis acciones.

CUESTIONARIO 2 (Sesión n° 1 y 2)

- 1. ¿Qué buscas en tu calentamiento?**
Preparar mi cuerpo, estirar mis músculos para un entrenamiento físico y evitar lesiones.
- 2. De tu experiencia en la carrera, ¿qué puntos de tu cuerpo suelen tensionarse cuando estás frente a un público o explorando? Explicar.**
La parte que más se me tensa es la zona de los hombros, esa parte suele endurecerse un poco cuando me pongo nerviosa. A veces, las pantorrillas.
- 3. De las siguientes opciones, enumera del 1 al 11, donde 1 es a lo que más importancia le das en tu calentamiento y 11 la que se encuentra en último lugar (los números se pueden repetir, es decir, puede haber opciones que le des igual importancia y quizás no se llegue al 11):**
Respiración 6
Voz 4
Extremidades 1
Torso 3
Manos y pies 2
Cabeza y cuello 1
Concentración 4
Relajación 5
Estiramiento 5
Fuerza 7
Otros (describir)
- 4. ¿Qué sensaciones te hacía sentir las diversas canciones de dancehall que escuchaste? Explicar**
Relajación y algunas un poco de tranquilidad, son canciones que te invitan a moverte de una manera relajada.
- 5. Con sinceridad, ¿te sentiste cómodo al experimentar el waist-line?**
Sí. ¿Por qué crees?
No. La incomodidad puede darse por diversos factores tanto internos como externos. Analizando conscientemente, ¿a qué crees que se debió esa incomodidad?
Sí, no sabría explicar el porqué pero no me sentí nada incómoda al hacerlo.
- 6. ¿Te sentiste familiarizado con esta música y/o esta calidad de movimiento del dancehall? Explicar por qué sí o no.**
Sí, porque me hace acordar un poco a la música de Major Lazer que me gusta mucho.
- 7. En estas únicas dos sesiones (o una según algunos casos), ¿qué es lo que más se te ha complicado experimentando con esta herramienta?**

Si hablamos del Waist-line, creo que estaba cómoda hasta cuando incluimos los brazos, ahí me sentí súper perdida porque no sabía que hacer con ellos.

- 8. Teniendo en mente los tres pasos enseñados por Anel Granda en la segunda sesión, califica del 1 al 5. Donde 1 es que los pudiste seguir con facilidad y 5 que se te hizo extremadamente difícil. Explicación concisa y directa.**

Paso 1) *Bogle*:4

En realidad, en este paso se me hace fácil todo menos los brazos, porque no sé como moverlos.

Paso 2) *World a dance*: 2

Como lo hicimos por separado, me estaba saliendo bien. Pensé que al juntarlos se me dificultaría mucho pero no fue así.

Paso 3) *Zip-it-up*:2

También me salió rápido solo que los brazos a veces no sé como moverlos.

CUESTIONARIO 3 (Sesión n° 3 y 4)

- 11. ¿De qué manera sientes que trabajas tu centro de fuerza al practicar dancehall?**

El hecho de que el baile se realiza con la rodillas flexionadas casi todo el tiempo haciendo uso de nuestro centro hace que cada vez que esté en esa posición sienta menos dolor. Siento que lo estoy utilizando mucho más.

- 12. Como se dijo, el groove del dancehall es la sensación provocada por la música dancehall, como un estímulo, entonces, ¿qué sensaciones experimentaste en cada uno de los siguientes movimientos trabajados: (se repetirán los pasos trabajados en la sesión 2 también, pero concéntrate en las nuevas sensaciones, o quizás las mismas, sensaciones provocadas en esta semana)**

- q. *Waist-line y posición base (en sus diferentes movimientos)*: bueno sentía mucho dolor al comienzo porque hace tiempo que no estaba en posición base
- r. *Bogle*: todavía siento esa extrañez porque no se como mover los brazos
- s. *World dance*: ganas de trasladarte por todo el lugar
- t. *Zip-it-up*: ganas de invitar a alguien a bailar
- u. *Willie bounce*: ganas de bailar Axe
- v. *Summer bounce*: me sentía confundida porque todavía no me sale el paso
- w. *Pon di river*: me dio la sensación de querer trasladarme
- x. *Give dem a run*: me dio la sensación de como que estas corriendo pero para alcanzar a alguien

- 13. No solo hicimos los pasos mencionados en la pregunta 2, sino que se explicaron otros pasos o movimientos en paralelo. ¿Cómo te ayudaron a entender la intención que conlleva la realización de cada movimiento o de los pasos?**

Me ayuda porque cada vez entiendo mejor las intenciones de su baile, ayuda también saber la historia de los jamaquinos.

14. ¿Te costó sentir el groove mencionado o te fluyó seguir la sensación que te provocaba las distintas canciones que se emplearon en ambas sesiones?

Hubo muy pocos momentos en que se podría decir que sí sentí el groove porque disfrute la música pero de verdad. Normal estoy solamente haciendo los pasos de manera técnica.

15. Describe cómo sentiste en las sesiones hasta ahora que has trabajado los siguientes cuatro puntos:

- i. Ritmo:* lento, movido pero a la vez relajado y alerta
- j. Centro:* cada vez me duele menos pero todavía siento que está un poco flojo
- k. Peso:* súper caído pero porque lo baile es así
- l. Posición base:* siento que ya me estoy acostumbrando a estar bastante tiempo en esa posición

CUESTIONARIO 4 (Sesión n° 5 y 6)

1. Evalúate de acuerdo a lo que has sentido y como te ves cuando se trabaja frente al espejo, finalmente marca la opción en la que crees que te encuentras. Luego, describe la opción que marcaste según tu punto de vista. Si sientes que ninguna de las tres es tu opción, puedes escribir en la descripción tu situación.

Voy adquiriendo el groove y los pasos empiezan a fluir	Voy adquiriendo el groove, pero aún no lo siento en algunos de pasos	Aún percibo que no se nota el groove en mi cuerpo
X		

Descripción: me he dado cuenta que siento más el groove cuando me concentro en disfrutar el baile y los pasos y siento que estoy en el ambiente de una fiesta (como los jamaquinos) que cuando pienso en que me tienen que salir sí o sí. Siento que todo el baile fluye mucho más cuando tiene una verdadera y específica intención. Creo que esto tiene mucha similitud con la actuación.

2. ¿Cómo te sentiste calentando por primera vez solo y sin espejos con los pasos de calentamiento de dancehall?

Al comienzo un poco raro porque normalmente lo hacemos en grupo pero después normal y creo que fue porque la música y el ritmo ayuda a que los pasos comiencen a salir y a dar un ambiente más tranquilo.

3. Evalúa específicamente cómo consideras que trabajas los siguientes cuatro puntos durante tu calentamiento. Es fundamental expresarse en cada punto.

(1) Relajación: como la posición que siempre mantenemos es la posición base, siento que trabajamos la relajación en los brazos y el pecho bastante porque estos deben estar encorvados y sueltos sin ninguna tensión. Además de que constantemente estamos en rebote y eso permite que los brazos se relajen.

(2) Fuerza: siento que lo trabajamos bastante en las piernas porque estas deben mantenerse flexionadas durante todo el baile y también durante el calentamiento.

(3) Flexibilidad: siento que es el centro el que trabaja la flexibilidad la mayoría del tiempo porque debe mantenerse haciendo el ocho u otros movimientos ondulantes durante el baile. También las piernas en el nuh linga y en el último paso que hemos hecho agachados (no recuerdo el nombre)

(4) Concentración: como escribí al comienzo yo trato de pensar que estoy en una fiesta porque siento que los pasos fluyen más y también me concentro en los nombres de los pasos para recordar cuales son.

4. En la última parte de la sesión 6, creamos la situación de una fiesta en donde se nombraban los pasos aprendidos hasta el momento y tenías que seguirlos. ¿Cómo lo sentiste y cómo influyó en ti? Explicar

Me sentí súper cómoda porque se sentía una energía grupal diferente y todos disfrutábamos el momento, influyó bastante en mí porque siento que cuando nos ponemos en cierta situación (como en la actuación) y nos permitimos sentir el momento las cosas fluyen por sí solas.

CUESTIONARIO 5 (Sesión n° 7 y 8)

1. ¿De qué manera crees que estás trabajando en tu concentración con los pasos de calentamiento?

Trato de pensar qué pasos me permiten estirar ciertas partes de mi cuerpo que siento se tensan más rápido.

2. ¿Cómo te sentiste durante el aprendizaje del paso Gully Creepa?

Siento que ha sido el paso más difícil que hemos hecho hasta ahora, me sentí súper cansada cuando lo comenzamos a hacer pero ponernos en la situación de peligro en la que los jamaquinos suelen estar hizo que me olvide de mi cansancio y así que el paso me comenzara a salir un poco.

- 3. Dejando de lado el cansancio y el dolor de los muslos al elaborar constantemente el Gully Creepa, ¿sentiste que este paso te hizo entrar en un estado de presencia al elaborarlo conociendo la historia detrás de él? Fundamenta tu respuesta.**

Sí, en especial por la mirada que teníamos que poner al tratar de reflejar algo, siento que es similar a la actuación, porque podemos transmitir o reflejar cosas solo con la mirada.

- 4. En el trabajo de las secuencias con los pasos con disociación como Zip-it-up, Nuh Linga, Complex y Gully Creepa, donde podías partir los pasos y usarlos a tu favor, ¿a qué nivel crees que los exploraste? Explica detalladamente cada paso.**

Podía notar como los pasos podían ser ligados con otros y como se puede armar una secuencia con ayuda de la música.

- 5. En la última sesión, la manera en la que trabajamos el waist line en el calentamiento fue moviendo la pelvis hacia adelante y de un lado a otro. ¿Qué sensaciones experimentaste? (No te enfoques solamente en el dolor de la posición base) ¿Cómo sentiste tu pelvis? ¿En qué estado te ponía?**



Sentía como este paso requería mucha fuerza y equilibrio porque estábamos hacia adelante además de que tenía que hacerlo más notorio lo que requería más fuerza en la pelvis.

- 6. ¿Qué es lo que te cuesta en cada uno de los pasos de disociación trabajados? Explicar cada uno, es necesario que detalles bien para avanzar cada caso.**

Zip-it-up: el mantenerme agachado

Nuh linga: bajar la pierna que está quieta todavía me causa dolor

Down di flank: me falta más equilibrio

Complex: hacerlo más exagerado

Gully creepa: bajo mucho cuando hago el paso

CUESTIONARIO 6 (Sesión n° 9 y 10)

- 28. En la sesión 9 se calentó con todos los pasos de calentamiento. En comparación de cuando los estabas aprendiendo, ¿cuál consideras que ha sido tu mayor avance en todos los pasos?**
- Con cada sesión siento que se me ha hecho mucho más fácil realizar cada paso, esa “facilidad” no la tenía al comienzo y creo que es porque ya me siento familiarizada con los pasos y con la música.
- 29. En la sesión 9 (martes 5), en la segunda parte se dio un espacio para experimentar el waist line en diferentes niveles, hasta llegar a la posición de cuclillas. Por otro lado, en la sesión 7 y 8, con el paso Gully Creepa, se experimentó un nivel medio. ¿Cómo han desarrollado los siguientes puntos, al experimentar con estos 2 niveles?**
- g. *Resistencia*: a comparación del primer día, siento que mis piernas resisten mucho más estar en diferentes niveles que antes.
- h. *Posición base*: me pasa lo mismo con la resistencia, antes mis piernas no podían estar mucho tiempo en esa posición, ahora puedo estar más tiempo y sin sentir tanto dolor.
- 30. Al final de la sesión 9 se prestó especial atención a liberar más el cuerpo para que el desarrollo del waist line aumente. Por ello, trabajamos la columna con lo que se conoce como base del movimiento Bruk off del dancehall. Y así mismo, se hizo énfasis en los hombros relajados y el abdomen no erguido con la sensación del puño en el pecho, los movimientos circulares, de lado a lado y hacia adelante. ¿Cómo percibiste estos ejercicios y además cómo te ayudaron para relajar el waist line en la posición base?**
- g. *Bruck off (columna)*: al comienzo se me hizo un poco difícil pero después me ayudó a relajar el centro
- h. *Pecho y hombros*: sentía que los ejercicios me ayudaban a trabajar la segmentación de mi cuerpo, en especial en el pecho y los hombros.
- 31. Tómate un tiempo para recordar cada uno de los pasos por disociación bailados y analiza cómo has trabajado: coordinación, resistencia, capacidad de disociación y el waist line junto con la base.**
- *Zip-it-up*: sentía que trabajaba coordinación en los pies y la cadera cuando avanzábamos con este paso, resistencia cuando teníamos que mantener la mitad de nuestro cuerpo hacia atrás, capacidad de disociación en la parte de mover nuestra cadera hacia atrás mientras nuestros pies se movían y el waist line junto con la base cuando nuestra cadera seguía moviéndose y las rodillas seguían flexionadas.
 - *Nuh Linga*: en este paso trabajaba mucho la coordinación en los brazos y piernas porque estos iban a lados opuestos, resistencia en la pierna donde poníamos nuestro peso, capacidad de disociación en brazos y piernas y el waist line junto con la base porque nuestro centro se seguía moviendo y la pierna en la que estaba el peso seguía flexionada (posición base).
 - *Down di flank*: coordinación al hacer el ocho con la pierna o cuando se hace con alguien más tratar de hacerlo al mismo lado, resistencia en la pierna donde se pone todo el peso, capacidad de disociación porque en

este paso se tiene que sacar la cadera al meter el pie y el waist line junto con la base porque se sigue moviendo la cadera y una pierna esta flexionada.

- *Complex*: coordinación de brazos y piernas durante todo lo que dura el paso, resistencia en las piernas porque estas deben estar flexionadas, capacidad de disociación también en brazos y piernas y el waist line junto con la base porque las rodillas están flexionadas y el centro sigue en movimiento.
- *Gully Creepa*: coordinación en las piernas y el pecho porque los pies caen en punta y nuestro pecho y centro debe bajar con un movimiento ondulante, resistencia en las piernas porque estas se mantienen flexionadas durante todo el paso, capacidad de disociación en pies, piernas y pecho y el waist line junto con la base porque el centro se mantiene en movimiento.

32. Hasta el momento, ¿consideras que vas adquiriendo presencia a partir del entrenamiento con dancehall? ¿Por qué?

Sí, porque si bien uno debe estar con el cuerpo “relajado” siento que sigue estando presente y alerta. Para realizar estos pasos uno debe tener cierta actitud y con eso demuestra presencia, creo que si uno lo hace por hacer se puede ver que el cuerpo no esta presente o hace los pasos y se ve “fofo”.

33. En la sesión 10 (jueves 7), se trabajó una rutina con algunos de los pasos que se han aprendido. ¿Qué consideras que te ha aportado realizar esta rutina de dancehall? (Desarrolla tu idea)

Creo que más libertad y creatividad para poder usar los pasos y crear nosotros nuestras propias secuencias, como veníamos haciendo los pasos de forma separada o sea uno por uno y no como una secuencia todavía no sabía como se sentía hacer una secuencia con ellos o como armar una.

34. Evalúa el ejercicio de la rutina con cada uno de los siguientes puntos, describiendo cómo los ha trabajado y, además, cómo lo has sentido:

- **Groove**: disfrutaba mucho hacer la rutina con la música y me daba la sensación de que estaba en una fiesta en Jamaica, creo que haciendo la rutina fue el momento en el que sentí más el Groove.
- Memoria: al tratar de recordar todos los pasos y como estaban ligados, he sentido mi memoria más “fresca”
 - Resistencia: lo trabajaba al hacer la rutina una y otra vez sin parar pero esta vez no me sentí tan cansada, no sentía dolor en las piernas ni nada.
 - Posición base: lo trabajaba todo el tiempo porque durante todo el baile nos manteníamos en esa posición, ya no siento dolor cuando estoy en esa posición.
 - Coordinación: en los brazos y en las piernas en todo momento, siento que mi coordinación va mejorando.

ANEXO 8. PARTICIPANTE 6: CUESTIONARIOS

CUESTIONARIO 1

11. ¿Cuál fue tu impresión al tomar por primera vez las clases del curso de Entrenamiento Corporal de la carrera de Teatro en FARES?

Al principio me parecía un poco complicado. El no tener un entrenamiento continuo hacía que durante las clases me cansé muy rápido e incluso querer desistir de los ejercicios.

12. ¿Qué herramientas consideras que has llegado a dominar en tu entrenamiento corporal y en cuáles considera que te falta más dominio?

El entrenamiento corporal es uno de los cursos en los cuales he sufrido bastante. Así que, exactamente llegar a dominar algo lo veo un poco difícil en mi caso, sin embargo, sé y me doy cuenta que hay muchos aspectos en los que he mejorado. Empezando por el manejo del centro, me canso menos rápido y, aunque no lo sea en su totalidad, incluso me he visto un poco más flexible.

13. ¿Has tomado clases de Yoga, acrobacias, gimnasia, baile en general, artes marciales, etc.? ¿Cuándo?

Nunca.

14. Esta pregunta es muy personal, es información que solo manejaré yo para que el entrenamiento con los principios del dancehall te sea útil. ¿cómo te percibes en tu curso de actuación y cómo te has sentido en él durante tu primer año de formación? ¿Qué fortalezas y debilidades te encuentras?

Creo que respecto a actuación me ha ido bien. El primer ciclo lo podría considerar que es más para soltarse, atreverse. Al principio me costaba mucho, sin embargo, con las clases eso iba disminuyendo. Podría considerar que durante el primer año se me ha ido mucho ese miedo al público que solía tener. A la misma vez, al principio del segundo ciclo solía olvidarme mucho los

textos, aunque los haya estudiado y memorizado. Con la practica eso dejó de pasar. Aun así, a veces siento unos nervios que no puedo manejar, y hacen que el texto se me vaya.

15. ¿Te han servido las herramientas del curso de Entrenamiento Corporal que has recibido durante tu primer año en la carrera a la hora de emplearlas en tus cursos introductorios de Actuación?
- Sí. ¿Cómo? Al principio creía que no me ayudaban mucho. En el segundo ciclo me di cuenta que el trabajo corporal era indispensable. Para la realización del coro, bastantes grupos usaban bastantes aspectos corporales. Ya sean volantines, el uso de la voz mientras nos encontrábamos en movimiento, etc.
 - No. ¿Cómo?

CUESTIONARIO 2 (Sesión n° 1 y 2)

1. **¿Qué buscas en tu calentamiento?**
Estirar, respirar, hacer un uso correcto de mi voz para luego poder trabajar sin problemas a lesionarse o no colocar bien la voz.
2. **De tu experiencia en la carrera, ¿qué puntos de tu cuerpo suelen tensionarse cuando estás frente a un público o explorando? Explicar.**
Brazos y cuello. Siento como si se pusieran duras y no me dejaran moverlos libremente. Suele pasarme a veces.
3. **De las siguientes opciones, enumera del 1 al 11, donde 1 es a lo que más importancia le das en tu calentamiento y 11 la que se encuentra en último lugar (los números se pueden repetir, es decir, puede haber opciones que le des igual importancia y quizás no se llegue al 11):**
Respiración 1
Voz 1
Extremidades 3
Torso 6
Manos y pies 5
Cabeza y cuello 4
Concentración 2
Relajación 2
Estiramiento 1
Fuerza 3
Otros (describir)
4. **¿Qué sensaciones te hacía sentir las diversas canciones de dancehall que escuchaste? Explicar**
Aunque no sea mi típico de música, escucharlas me daba una sensación de felicidad, de querer bailar y moverme.
5. **Con sinceridad, ¿te sentiste cómodo al experimentar el waist-line?**

Sí. ¿Por qué crees?

No. La incomodidad puede darse por diversos factores tanto internos como externos. Analizando conscientemente, ¿a qué crees que se debió esa incomodidad?

Al principio me sentía incómoda porque sentía que lo estaba haciendo mal. La posición de base junto al movimiento es algo que de vista puede parecer fácil, pero al momento de experimentarlo pensé al contrario. Al mismo tiempo, el dolor al principio a veces me hacía querer dejar de hacerlo.

- 6. ¿Te sentiste familiarizado con esta música y/o esta calidad de movimiento del dancehall? Explicar por qué sí o no. No, los movimientos me parecían extraños al principio y no podía seguirlos.**
- 7. En estas únicas dos sesiones (o una según algunos casos), ¿qué es lo que más se te ha complicado experimentando con esta herramienta? Estar en posición base y experimentar el waist-line. Creo que el movimiento es lo complicado.**
- 8. Teniendo en mente los tres pasos enseñados por Anel Granda en la segunda sesión, califica del 1 al 5. Donde 1 es que los pudiste seguir con facilidad y 5 que se te hizo extremadamente difícil. Explicación concisa y directa.**

Paso 1) Bogle: 3 Los movimientos libres lo vuelven menos complicados. Sin embargo, sigue siendo un paso extraño que no tiene una coordinación.

Paso 2) World a dance: 4 El movimiento de brazos y pies al mismo tiempo me resultaba difícil. Pero practicando empecé a entenderlo.

Paso 3) Zip-it-up: 5 La posición baja que le damos con la espalda, hace que me resulte extremadamente difícil mover los pies.

CUESTIONARIO 3 (Sesión n° 3 y 4)

- 16. ¿De qué manera sientes que trabajas tu centro de fuerza al practicar dancehall?**

El centro se trabaja siempre, ya que la posición básica es la base.

- 17. Como se dijo, el groove del dancehall es la sensación provocada por la música dancehall, como un estímulo, entonces, ¿qué sensaciones experimentaste en cada uno de los siguientes movimientos trabajados: (se repetirán los pasos trabajados en la sesión 2 también, pero concéntrate en las nuevas sensaciones, o quizás las mismas, sensaciones provocadas en esta semana)**

y. Waist-line y posición base (en sus diferentes movimientos): Relajación

z. Bogle: Libertad

aa. World dance: Felicidad. El paso es genial.

bb. Zip-it-up: Estrés, porque sentía que no me salía.

cc. Willie bounce: Felicidad

dd. *Summer bounce: Felicidad*

ee. *Pon di river: Confusión, porque el paso me parecía muy extraño.*

ff. *Give dem a run: Estrés, porque era muy cansado y no creía que me salía.*

- 18. No solo hicimos los pasos mencionados en la pregunta 2, sino que se explicaron otros pasos o movimientos en paralelo. ¿Cómo te ayudaron a entender la intención que conlleva la realización de cada movimiento o de los pasos?**

Creo que las imágenes ayudan bastante en la intención de cualquier paso. Así que intentar los pasos, al mismo tiempo que se busca una imagen, es bastante útil y, personalmente, es lo que yo aplico.

- 19. ¿Te costó sentir el groove mencionado o te fluyó seguir la sensación que te provocaba las distintas canciones que se emplearon en ambas sesiones?**

Al principio no, porque me concentraba en hacer el movimiento bien. Sin embargo, luego, escuchando la música y dejando de preocuparme en si lo hacía bien o mal, me dejaba llevar por la música y simplemente lo hacía.

- 20. Describe cómo sentiste en las sesiones hasta ahora que has trabajado los siguientes cuatro puntos:**

m. *Ritmo: Bien. La música ayuda bastante en ese aspecto.*

n. *Centro: Bien. El dancehall nos ayuda a ejercitarlo.*

o. *Peso: Siempre me ha costado controlar el peso. Pero los pasos en los que el peso es hacia abajo, ayuda bastante a practicarlo.*

p. *Posición base: Al principio me costaba mucho, luego me fue yendo mejor.*

CUESTIONARIO 4 (Sesión n° 5 y 6)

- 1. Evalúate de acuerdo a lo que has sentido y como te ves cuando se trabaja frente al espejo, finalmente marca la opción en la que crees que te encuentras. Luego, describe la opción que marcaste según tu punto de vista. Si sientes que ninguna de las tres es tu opción, puedes escribir en la descripción tu situación.**

Voy adquiriendo el groove y los pasos empiezan a fluir	Voy adquiriendo el groove, pero aún no lo siento en algunos de pasos	Aún percibo que no se nota el groove en mi cuerpo
	X	

Descripción: La música ayuda mucho a adquirir el Groove, pero hay algunos pasos en donde no lo puedo sentir. Quizás sea por la complejidad de algunos pasos.

2. **¿Cómo te sentiste calentando por primera vez solo y sin espejos con los pasos de calentamiento de dancehall?**

Fue bastante extraño. No sabía si lo estaba haciendo bien, no sabía cómo me veía. Realmente me siento más cómoda calentando con un espejo.

3. **Evalúa específicamente cómo consideras que trabajas los siguientes cuatro puntos durante tu calentamiento. Es fundamental expresarse en cada punto.**

(1) Relajación En la respiración.

(2) Fuerza En posición base.

(3) Flexibilidad En los estiramientos

(4) Concentración. En la posición de base para lograr mantenerla. En sí, en cada parte del calentamiento.

4. **En la última parte de la sesión 6, creamos la situación de una fiesta en donde se nombraban los pasos aprendidos hasta el momento y tenías que seguirlos. ¿Cómo lo sentiste y cómo influyó en ti? Explicar**

Al principio incómoda porque no sabía qué hacer, no sabía cómo comportarme. Pero estar con más personas ahí hace que te den seguridad y empieces a divertirte. Llegué a sentirme en un momento, que no pensaba en los pasos. Solo los hacía, me dejaba moverme con la música y la energía de los demás. Fue bastante divertido.

CUESTIONARIO 5 (Sesión n° 7 y 8)

Nombre: Mitsue Barrón Luján

1. **¿De qué manera crees que estás trabajando en tu concentración con los pasos de calentamiento?**

Creo que es la base, en la necesidad de mantenerme así durante los pasos del dancehall que nos indican.

2. ¿Cómo te sentiste durante el aprendizaje del paso Gully Creepa?

Incómoda. El dolor era bastante y sentía que no me salía bien.

3. Dejando de lado el cansancio y el dolor de los muslos al elaborar constantemente el Gully Creepa, ¿sentiste que este paso te hizo entrar en un estado de presencia al elaborarlo conociendo la historia detrás de él? Fundamenta tu respuesta.

Sí. Saber por qué y cómo fue que nació este paso me ayudó bastante a lograr realizarlo. Al principio no sabía cómo hacerlo. Luego, con unos ejercicios de tener la mirada al frente, el saber que si no me agacho podría sucederme algo, realmente ayudó bastante.

4. En el trabajo de las secuencias con los pasos con disociación como Zip-it-up, Nuh Linga, Complex y Gully Creepa, donde podías partir los pasos y usarlos a tu favor, ¿a qué nivel crees que los exploraste? Explica detalladamente cada paso.

Creo que los explore bastante bien. Se me hizo más fácil explorar y parir los pasos en el Complex ya que es un poco más largo, sin embargo no me sucedía lo mismo con Gully Creepa.

5. En la última sesión, la manera en la que trabajamos el waist line en el calentamiento fue moviendo la pelvis hacia adelante y de un lado a otro. ¿Qué sensaciones experimentaste? (No te enfoques solamente en el dolor de la posición base) ¿Cómo sentiste tu pelvis? ¿En qué estado te ponía?

Era cansado. Al principio era incómodo, pero intentando el paso una y otra vez salía con más frecuencia. Realizarlo con la música era mucho más cómodo, porque el tiempo ayudaba y era como si quisieras empezar a hacer otros pasos.



6. **¿Qué es lo que te cuesta en cada uno de los pasos de disociación trabajados? Explicar cada uno, es necesario que detalles bien para avanzar cada caso.**

Zip-it-up: El movimiento de las caderas a la misma vez que se mueven los pies.

Nuh linga: Haciendo este paso me siento cómoda cuando es por el lado derecho, sin embargo, cuando lo intento con el lado izquierdo no me sale.

Creo que es la coordinación de los movimientos.

Down di flank: Mantener el equilibrio.

Complex: La unión de pie y mano.

Gully creepa: Tener la pelvis hacia dentro cada vez que se da un paso.

CUESTIONARIO 6 (Sesión n° 9 y 10)

35. **En la sesión 9 se calentó con todos los pasos de calentamiento. En comparación de cuando los estabas aprendiendo, ¿cuál consideras que ha sido tu mayor avance en todos los pasos?**

Creo que es la flexibilidad para hacer algunos pasos. Al comienzo me sentía bastante dura, se me complicaba hacer cosas con el cuerpo. Ahora me siento más cómoda de hacerlo.

36. **En la sesión 9 (martes 5), en la segunda parte se dio un espacio para experimentar el waist line en diferentes niveles, hasta llegar a la posición de cuclillas. Por otro lado, en la sesión 7 y 8, con el paso Gully Creepa, se experimentó un nivel medio. ¿Cómo han desarrollado los siguientes puntos, al experimentar con estos 2 niveles?**

i. *Resistencia: En la posición. El paso es bastante cansado, sobretodo el tener las piernas flexionadas durante todo el paso.*

j. *Posición base: Ya que el paso es, de por sí en posición base, creo que nos ayuda a mantenerla. Probablemente es este el paso en donde debemos estar más atentos de nuestra posición base. A veces, cuando se camina, inconscientemente la posición base va disminuyendo, pero al tener en cuenta el porqué del paso, ayuda a seguir manteniéndola.*

37. **Al final de la sesión 9 se prestó especial atención a liberar más el cuerpo para que el desarrollo del waist line aumente. Por ello, trabajamos la columna con lo que se conoce como base del movimiento Bruk off del dancehall. Y así mismo, se hizo énfasis en los hombros relajados y el abdomen no erguido con la sensación del puño en el pecho, los movimientos circulares, de lado a lado y hacia adelante. ¿Cómo percibiste estos ejercicios y además cómo te ayudaron para relajar el waist line en la posición base?**

i. *Bruck off (columna): Me hizo sentir bastante incómoda, en realidad sentí que no me ayudaba a relajar mucho el waist line. El ejercicio no me salía.*

j. *Pecho y hombros: Este ejercicio fue interesante. Trabajamos con acción reacción, al principio era incómodo, pero con la ayuda de Estefanía finalmente lográbamos hacer el ejercicio bien.*

38. Tómate un tiempo para recordar cada uno de los pasos por disociación bailados y analiza cómo has trabajado: coordinación, resistencia, capacidad de disociación y el waist line junto con la base.

- *Zip-it-up: En el movimiento de los pies y las piernas. Es complicado tener que hacer ambos movimientos al mismo tiempo, pero finalmente se logra realizar.*
- *Nuh Linga: Este paso requiere de bastante coordinación. El movimiento del brazo y la pierna en sentidos totalmente distintos es difícil de realizar. Igualmente que el manejo del peso, llega el momento donde se vuelve cansado.*
- *Down di flank: La base se mantiene en este paso en todo momento, y el movimiento de la cadera que conlleva al pie y las manos, es de coordinación.*
- *Complex: Es un paso largo, los mismos movimientos, personalmente, a veces me causan perder la posición base.*
- *Gully Creepa: Resistencia más que nada por la posición base mientras que se dan pasos en punta. Es un paso bastante complicado.*

39. Hasta el momento, ¿consideras que vas adquiriendo presencia a partir del entrenamiento con dancehall? ¿Por qué?

Sí, de por sí el baile te pide presencia para realizar los pasos, para aprenderlos. Creo que es bastante parecido al teatro, debes estar ahí, en el mismo momento. La atención es un punto importante para empezar.

40. En la sesión 10 (jueves 7), se trabajó una rutina con algunos de los pasos que se han aprendido. ¿Qué consideras que te ha aportado realizar esta rutina de dancehall? (Desarrolla tu idea)

Coordinación y memoria para realizar los pasos. Como la secuencia era un poco larga, habían momentos en donde solía olvidarme de algunas cosas. Repetir y repetir la rutina me ayudaba bastante. Cambiar de un paso a otro, el salto, podía parcer fácil tan solo de observarlo, pero realizarlo era totalmente distinto. Igualmente era genial intentarlo.

41. Evalúa el ejercicio de la rutina con cada uno de los siguientes puntos, describiendo cómo los ha trabajado y, además, cómo lo has sentido:

- **Groove: Escuchando la música, sintiéndola, bailando.**
- **Memoria:** Prestando atención a los pasos, repitiendo.
- **Resistencia:** Creo que esto se desarrolla mediante todos los pasos, siguiendo y siguiendo para lograr tener resistencia.

- **Posición base:** La posición base es indispensable en todos los pasos. Como siempre, es cansado al principio, pero te acostumbras porque es algo que requieren todos los pasos.

- **Coordinación:** Casi todos los pasos enseñados requieren de coordinación. Especialmente creo que en el Nuh Linga, es solamente práctica y no dejar de hacer el paso.

- **Centro:** Se trabaja en todos los pasos. La posición base ayuda bastante.

- **Concentración:** Se consigue realizando los pasos. Al momento de aprenderlos y realizarlos.

- **Relajación:** Creo que es indispensable en todos los pasos. Es difícil conseguirla, especialmente cuando intentas algo nuevo. No sé si la consigo del todo, creo que la relajación viene de la mano con la comodidad, de ser así creo que la he conseguido intentando los pasos una y otra vez, disfrutando de la música y los pasos que se deben hacer.

42. Una vez aprendida la rutina, ¿cómo te sentiste al bailarla?

Al principio asustada porque, como eran bastante pasos unidos, creí que podría olvidarla. Pero finalmente fue un ejercicio bastante divertido. Podía quizás olvidarme en cierto momento, pero seguíamos repitiendo, y daban muchas ganas de aprenderla, sobretodo porque fue un ejercicio divertido.

43. Haz una autoevaluación de ti que responda a las preguntas: ¿Cómo te sentías al iniciar el entrenamiento con el dancehall? Y ¿cómo te percibes ahora, luego de haber trabajado constantemente el waist line para el Groove?

Al inicio me sentía totalmente fuera de lugar y muy incómoda. Creo que, como era un nuevo tipo de música que escuchaba, no sentía el Groove, pero como el tiempo, ahora me siento bastante cómoda e incluso lo disfruto. Es importante escuchar la música, dejarte llevar, pero también divertirse. Recuerdo que al principio, la música no me agradaba tanto. Probablemente de tanto escucharla, fue algo que quedó en mí y que realmente terminé disfrutando y me ayuda bastante a conseguir el Groove.

ANEXO 9. PARTICIPANTE 7: CUESTIONARIOS

CUESTIONARIO 1

Nombre: Gianfranco Leguia Llanos.

16. ¿Cuál fue tu impresión al tomar por primera vez las clases del curso de Entrenamiento Corporal de la carrera de Teatro en FARES?

Si bien no entendía al principio lo que íbamos a trabajar en las clases de corporal, con el tiempo fui comprendiendo realmente la importancia del entrenamiento en el actor y lo que conlleva.

17. ¿Qué herramientas consideras que has llegado a dominar en tu entrenamiento corporal y en cuáles considera que te falta más dominio?

Al principio me costaba dominar mi peso al saltar o correr, pero lo fui mejorando, también me costaba muchos los movimientos ondulantes y el varias de energías, sentía que mi cuerpo estaba estancado en una energía.

18. ¿Has tomado clases de Yoga, acrobacias, gimnasia, baile en general, artes marciales, etc.? ¿Cuándo?

He jugado fútbol toda mi vida y hecho natación. Fútbol desde los 5 años hasta los 18 y natación desde los 5 hasta los 14.

19. Esta pregunta es muy personal, es información que solo manejaré yo para que el entrenamiento con los principios del dancehall te sea útil. ¿cómo te percibes en tu curso de actuación y cómo te has sentido en él durante tu primer año de formación? ¿Qué fortalezas y debilidades te encuentras?

Pues sinceramente me sentía bien, resaltaba en mis clases de actuación y mi trabajo era de agrado para los profesores, lleve intro 1 con Jorge Villanueva e intro 2 con Carlos Acosta. No voy a negar que en la segunda parte me costo un

poco más ya que comenzábamos con la palabra. Comencé un poco tímido para expresarme y sobre todo para crear pero ya fui mejorando y simplemente me lanzo.

20. ¿Te han servido las herramientas del curso de Entrenamiento Corporal que has recibido durante tu primer año en la carrera a la hora de emplearlas en tus cursos introductorios de Actuación?
- Sí. ¿Cómo?
 - No. ¿Cómo?

Si, ya que el primer ciclo con Jorge Villanueva todo era más corporal, no había que 'actuar' en sí, sino expresar con el cuerpo tu acción y en la segunda parte más aun ya que teníamos interiorizados el trabajo corporal y ahora podíamos enfocarnos en la palabra.

CUESTIONARIO 2 (Sesión n° 1 y 2)

Nombre: Gianfranco Leguia Llanos

1. **¿Qué buscas en tu calentamiento?**

Siento que sufro mucho del cuerpo, entonces más que nada busco preparar mi cuerpo para después del entrenamiento no sufrir algún dolor que sea perjudicial para mi trabajo.

2. **De tu experiencia en la carrera, ¿qué puntos de tu cuerpo suelen tensionarse cuando estás frente a un público o explorando? Explicar.**

Sinceramente no siento que una parte se tense, me siento relajado lo que si me fastidia bastante es que mi postura en escena es jorobada ya que en mi día a día siempre estoy así pero ya es algo que intento mejorar.

3. **De las siguientes opciones, enumera del 1 al 11, donde 1 es a lo que más importancia le das en tu calentamiento y 11 la que se encuentra en último lugar (los números se pueden repetir, es decir, puede haber opciones que le des igual importancia y quizás no se llegue al 11):**

Respiración 3

Voz 2

Extremidades 6

Torso 3

Manos y pies 4

Cabeza y cuello 5

Concentración 1

Relajación 1

Estiramiento 2

Fuerza 7

Otros (describir)

4. **¿Qué sensaciones te hacía sentir las diversas canciones de dancehall que escuchaste? Explicar**

Paz y relajación, sentía que podía cerrar mis ojos y la música solito iba a guiar mi cuerpo a moverse y explorar movimientos que usualmente no suelo hacer

5. **Con sinceridad, ¿te sentiste cómodo al experimentar el waist-line?**

Sí. Porque sentí que es movimiento muy característicos de nosotros los latinos al momento de bailar en cualquier fiesta o en cualquier parte donde pongan una música tropical.

6. **¿Te sentiste familiarizado con esta música y/o esta calidad de movimiento del dancehall? Explicar por qué sí o no.**

Si, como dije anteriormente son movimientos característicos de la cultura latina también.

7. **En estas únicas dos sesiones (o una según algunos casos), ¿qué es lo que más se te ha complicado experimentando con esta herramienta?**

La coordinación de brazos piernas y centro, ser consciente de que se está moviendo se me hace muy complicado.

8. **Teniendo en mente los tres pasos enseñados por Anel Granda en la segunda sesión, califica del 1 al 5. Donde 1 es que los pudiste seguir con facilidad y 5 que se te hizo extremadamente difícil. Explicación concisa y directa.**

Paso 1) *Bogle: 1*

Paso 2) *World a dance: 3*

Paso 3) *Zip-it-up: 3*

CUESTIONARIO 3 (Sesión n° 3 y 4)

Nombre:

1. **¿De qué manera sientes que trabajas tu centro de fuerza al practicar dancehall?**

Siento que lo tengo siempre ajustado con excepción de algunos pasos los cuales siento mi cuerpo más relajado pero aún así el centro está en ejercitamiento.

2. **Como se dijo, el groove del dancehall es la sensación provocada por la música dancehall, como un estímulo, entonces, ¿qué sensaciones experimentaste en cada uno de los siguientes movimientos trabajados: (se**

repetirán los pasos trabajados en la sesión 2 también, pero concéntrate en las nuevas sensaciones, o quizás las mismas, sensaciones provocadas en esta semana)

- a. *Waist-line y posición base (en sus diferentes movimientos): al principio cansancio de piernas y centro pero con los días ya se acostumbró mi cuerpo*
- b. *Bogle: libertad*
- c. *World dance: alegría*

- d. *Zip-it-up: atrevimiento*
- e. *Willie bounce: dificultad*
- f. *Summer bounce: libertad*
- g. *Pon di river: alegría*
- h. *Give dem a run: frustración*

- 3. No solo hicimos los pasos mencionados en la pregunta 2, sino que se explicaron otros pasos o movimientos en paralelo. ¿Cómo te ayudaron a entender la intención que conlleva la realización de cada movimiento o de los pasos?**

Te pone en un contexto más claro y ayuda a que tu mente encuentre la relación junto a tu cuerpo y lo demás fluya

- 4. ¿Te costó sentir el groove mencionado o te fluyó seguir la sensación que te provocaba las distintas canciones que se emplearon en ambas sesiones?**

Fluyó en mi con la energía de los demás y la música

- 5. Describe cómo sentiste en las sesiones hasta ahora que has trabajado los siguientes cuatro puntos:**

- a. *Ritmo: comodidad*
- b. *Centro: libre*
- c. *Peso: dificultad*
- d. *Posición base: incomodidad*

CUESTIONARIO 4 (Sesión n° 5 y 6)

- 1. Evalúate de acuerdo a lo que has sentido y como te ves cuando se trabaja frente al espejo, finalmente marca la opción en la que crees que te encuentras. Luego, describe la opción que marcaste según tu punto de vista. Si sientes que ninguna de las tres es tu opción, puedes escribir en la descripción tu situación.**

Voy adquiriendo el groove y los pasos empiezan a fluir	Voy adquiriendo el groove, pero aún no lo siento en algunos de pasos	Aún percibo que no se nota el groove en mi cuerpo
	X	

Descripción:

2. **¿Cómo te sentiste calentando por primera vez solo y sin espejos con los pasos de calentamiento de dancehall?**
Algo incomodo al principio pero luego sólo fluye con las energías de los demás
3. **Evalúa específicamente cómo consideras que trabajas los siguientes cuatro puntos durante tu calentamiento. Es fundamental expresarse en cada punto.**
 - (1) Relajación con los pasos de new school no mucho porque estoy pendiente de todo mi cuerpo
 - (2) Fuerza mucha, los nuevos pasos exigen mucho
 - (3) Flexibilidad creo que me falta mejorar bastante en esto
 - (4) Concentración. Con las risas que el baile genera estoy distraído pero siento que el estar riendome y un poco distraído ayuda a disfrutar.
4. **En la última parte de la sesión 6, creamos la situación de una fiesta en donde se nombraban los pasos aprendidos hasta el momento y tenías que seguirlos. ¿Cómo lo sentiste y cómo influyó en ti? Explicar**
Un poco complicado por el que hecho que no me tenía muy bien aprendidos los nombres de los pasos, pero aparte de eso lo sentí bien

CUESTIONARIO 5 (Sesión n° 7 y 8)

Nombre:

1. **¿De qué manera crees que estás trabajando en tu concentración con los pasos de calentamiento?**

Como requieren mucho movimiento físico trabajo bien mi concentración porque a la distracción pierdes el paso

2. ¿Cómo te sentiste durante el aprendizaje del paso Gully Creepa?

Muy agotado y **concentrado en pensar que no me duele** el cuerpo.

3. Dejando de lado el cansancio y el dolor de los muslos al elaborar constantemente el Gully Creepa, ¿sentiste que este paso te hizo entrar en un estado de presencia al elaborarlo conociendo la historia detrás de él? Fundamenta tu respuesta.

Si porque al principio sin saber el contexto sentí que era un paso más pero al saber la historia entras en acción y hace que tu mente piense en otra cosa que no sea dolor y cansancio

4. En el trabajo de las secuencias con los pasos con disociación como Zip-it-up, Nuh Linga, Complex y Gully Creepa, donde podías partir los pasos y usarlos a tu favor, ¿a qué nivel crees que los exploraste? Explica detalladamente cada paso.

Nivel cero, casi la mayoría no escucho que debíamos armar una secuencia y lo arme en el momento, antes de que me llamarán para salir al frente.

5. En la última sesión, la manera en la que trabajamos el waist line en el calentamiento fue moviendo la pelvis hacia adelante y de un lado a otro. ¿Qué sensaciones experimentaste? (No te enfoques solamente en el dolor de la posición base) ¿Cómo sentiste tu pelvis? ¿En qué estado te ponía?

Pues me costó un poco para realizarlo pero luego te relajas y disfrutas.



6.

7. ¿Qué es lo que te cuesta en cada uno de los pasos de disociación trabajados? Explicar cada uno, es necesario que detalles bien para avanzar cada caso.

Zip-it-up: los posición de los pies cuando lo ponemos al costado

Nuh linga: el bajar un poco más

Down di flank: casi nada creo

Complex: el encontrar el groove

Gully creepa: movimientos de brazos.

CUESTIONARIO 6 (Sesión n° 9 y 10)

1. **En la sesión 9 se calentó con todos los pasos de calentamiento. En comparación de cuando los estabas aprendiendo, ¿cuál consideras que ha sido tu mayor avance en todos los pasos?**
Zip ip tap
2. **En la sesión 9 (martes 5), en la segunda parte se dio un espacio para experimentar el waist line en diferentes niveles, hasta llegar a la posición de cuclillas. Por otro lado, en la sesión 7 y 8, con el paso Gully Creepa, se experimentó un nivel medio. ¿Cómo han desarrollado los siguientes puntos, al experimentar con estos 2 niveles?**
 - a. *Resistencia: Pues fue bien duro aguantar estar abajo largo tiempo, pero he mejorado en cuanto a resistencia*
 - b. *Posición base: Siento mejor mi posición base, con más confianza.*
3. **Al final de la sesión 9 se prestó especial atención a liberar más el cuerpo para que el desarrollo del waist line aumente. Por ello, trabajamos la columna con lo que se conoce como base del movimiento Bruk off del dancehall. Y así mismo, se hizo énfasis en los hombros relajados y el abdomen no erguido con la sensación del puño en el pecho, los movimientos circulares, de lado a lado y hacia adelante. ¿Cómo percibiste estos ejercicios y además cómo te ayudaron para relajar el waist line en la posición base?**
 - a. *Bruck off (columna): se me complicó para poder segmentar bien mi cuerpo.*
 - b. *Pecho y hombros: con el pecho y los hombros relajados sientes que el waist line fluye sólo.*
4. **Tómate un tiempo para recordar cada uno de los pasos por disociación bailados y analiza cómo has trabajado: coordinación, resistencia, capacidad de disociación y el waist line junto con la base.**
 - *Zip-it-up: En este paso se me complica mucha la coordinación de mis piernas con el waistwaist line, pero estoy trabajando en eso haciendo paso por paso los movimientos*
 - *Nuh Linga: Al principio para pasar de otro paso a este, cuesta un poco la coordinación pero una vez agarrado el paso sólo fluye y no es un paso tan cansado.*

- *Down di flank: Estoy que le encuentro el groove por qué la coordinación ya está junto con la resistencia*

Complex: Es divertido la variedad de movimientos que puedo encontrar en este paso, por ahora la coordinación y resistencia ya estano,.lo trabaje bastante sintiendo el ritmo de la música

ANEXO 10. PARTICIPANTE 8: CUESTIONARIOS

CUESTIONARIO 1

1. ¿Cuál fue tu impresión al tomar por primera vez las clases del curso de Entrenamiento Corporal de la carrera de Teatro en FARES?
Sentí que por primera vez me estaba concentrando detenidamente en mi cuerpo, porque mi primera clase fue con María Luisa y trabajamos con principios de conexión y concentración.
2. ¿Qué herramientas consideras que has llegado a dominar en tu entrenamiento corporal y en cuáles considera que te falta más dominio?
He llegado a dominar mi equilibrio y mi concentración y bueno en realidad siento que me falta aún más controlar mi centro.
3. ¿Has tomado clases de Yoga, acrobacias, gimnasia, baile en general, artes marciales, etc.? ¿Cuándo?
No nunca he llevado estos cursos.
4. Esta pregunta es muy personal, es información que solo manejaré yo para que el entrenamiento con los principios del dancehall te sea útil. ¿cómo te percibes en tu curso de actuación y cómo te has sentido en él durante tu primer año de formación? ¿Qué fortalezas y debilidades te encuentras?
En mi primer ciclo de actuación con Jorge Villanueva sentí que mejore mi sensibilidad con las cosas que pasaban en mi realidad. En mi segundo ciclo con Alejandro Córdova mejore bastante mi dicción y proyección ya que tenía problemas con esto Alejandro nos brindaba varios ejercicios para mejorarlo. Ante todo esto siento que aún me falta mejorar pues aún es mi primer año en la carrera y siento que todos estamos para aprender.

5. ¿Te han servido las herramientas del curso de Entrenamiento Corporal que has recibido durante tu primer año en la carrera a la hora de emplearlas en tus cursos introductorios de Actuación?
- Sí. ¿Cómo?
 - Sí, en la hora de las secuencias personales la mayoría nos ayudábamos con esto.
 - No. ¿Cómo?

CUESTIONARIO 2 (Sesión n° 1 y 2)

1. **¿Qué buscas en tu calentamiento? Busco calentar mis huesos para que no sufra una lesión pues soy hiperlaxa así que tengo que calentar más o menos 15 minutos o más.**
2. **De tu experiencia en la carrera, ¿qué puntos de tu cuerpo suelen tensionarse cuando estás frente a un público o explorando? Explicar. Un poco la cabeza ya que a veces en explotaciones suelo mover mucho cabeza pero esto debo controlarlo yo misma.**
3. **De las siguientes opciones, enumera del 1 al 11, donde 1 es a lo que más importancia le das en tu calentamiento y 11 la que se encuentra en último lugar (los números se pueden repetir, es decir, puede haber opciones que le des igual importancia y quizás no se llegue al 11):**

Respiración 4

Voz 7

Extremidades 1

Torso 1

Manos y pies 4

Cabeza y cuello 8

Concentración 1

Relajación 1

Estiramiento 1

Fuerza 4

Otros (describir)

4. **¿Qué sensaciones te hacía sentir las diversas canciones de dancehall que escuchaste? Explicar Me sentía muy relajada y ganas de bailar**
5. **Con sinceridad, ¿te sentiste cómodo al experimentar el waist-line?**
Sí. ¿Por qué crees?

Me sentí cómoda porque sentía que me divertía.

6. **¿Te sentiste familiarizado con esta música y/o esta calidad de movimiento del dancehall? Explicar por qué sí o no. Sí más o menos al principio no mucho porque bueno nunca había escuchado este tipo de música pero me llegue a adaptar porque me relajaba y solo me deje llevar.**

7. En estas únicas dos sesiones (o una según algunos casos), ¿qué es lo que más se te ha complicado experimentando con esta herramienta? Las rodillas un poco porque literalmente todo el peso está ahí.
8. Teniendo en mente los tres pasos enseñados por Anel Granda en la segunda sesión, califica del 1 al 5. Donde 1 es que los pudiste seguir con facilidad y 5 que se te hizo extremadamente difícil. Explicación concisa y directa.
 - Paso 1) *Bogle*: 1
 - Paso 2) *World a dance*: 2
 - Paso 3) *Zip-it-up*: 1

CUESTIONARIO 3 (Sesión n° 3 y 4)

Nombre:

1. **¿De qué manera sientes que trabajas tu centro de fuerza al practicar dancehall?**
Al inicio me cuesta un poco pero luego me acostumbro siento que trabajó con más peso.
2. **Como se dijo, el groove del dancehall es la sensación provocada por la música dancehall, como un estímulo, entonces, ¿qué sensaciones experimentaste en cada uno de los siguientes movimientos trabajados: (se repetirán los pasos trabajados en la sesión 2 también, pero concéntrate en las nuevas sensaciones, o quizás las mismas, sensaciones provocadas en esta semana)**
 - a. *Waist-line y posición base (en sus diferentes movimientos): lo siento fluido y también pesado*
 - b. *Bogle: libertad*
 - c. *World dance: libertad*
 - d. *Zip-it-up: diversión*
 - e. *Willie bounce: diversión*
 - f. *Summer bounce: alegría*
 - g. *Pon di river: orden*
 - h. *Give dem a run: un poco de miedo al caerme*
3. **No solo hicimos los pasos mencionados en la pregunta 2, sino que se explicaron otros pasos o movimientos en paralelo. ¿Cómo te ayudaron a entender la intención que conlleva la realización de cada movimiento o de los pasos?**
Me ayudó a darle sentido al movimiento porque al inicio es como por qué hacen eso ?
4. **¿Te costó sentir el groove mencionado o te fluyó seguir la sensación que te provocaba las distintas canciones que se emplearon en ambas sesiones?**
La verdad es que solo seguí mi sensación

5. Describe cómo sentiste en las sesiones hasta ahora que has trabajado los siguientes cuatro puntos:

- a. *Ritmo: siento que si voy al ritmo*
- b. *Centro: me cuesta un poco aún*
- c. *Peso: si lo manejo*
- d. *Posición base: si lo manejo*

CUESTIONARIO 4 (Sesión n° 5 y 6)

Nombre:

1. Evalúate de acuerdo a lo que has sentido y como te ves cuando se trabaja frente al espejo, finalmente marca la opción en la que crees que te encuentras. Luego, describe la opción que marcaste según tu punto de vista. Si sientes que ninguna de las tres es tu opción, puedes escribir en la descripción tu situación.

<p>Voy adquiriendo el groove y los pasos empiezan a fluir</p>	<p>Voy adquiriendo el groove, pero aún no lo siento en algunos de pasos</p>	<p>Aún percibo que no se nota el groove en mi cuerpo</p>
	<p>Sí siento que tengo el groove pero en algunos pasos no lo siento más bien en cuestión de práctica porque no practico lo suficiente.</p>	

Descripción:

- 2. **¿Cómo te sentiste calentando por primera vez solo y sin espejos con los pasos de calentamiento de dancehall? Bien porque todos mis compañeros hacíamos lo mismo a medida que lo hacíamos nos recordábamos.**
- 3. **Evalúa específicamente cómo consideras que trabajas los siguientes cuatro puntos durante tu calentamiento. Es fundamental explayarse en cada punto.**

(1) Relajación En este punto si siento que me relajo pues la música es de gran ayuda

(2) Fuerza Siento que requiero más fuerza en mi centro y en mis rodillas

(3) Flexibilidad En los movimientos sí, lo siento en mis brazos y en mis piernas

(4) Concentración. Sí los pasos requieren de mucha concentración disciplina y práctica.

- 4. En la última parte de la sesión 6, creamos la situación de una fiesta en donde se nombraban los pasos aprendidos hasta el momento y tenías que seguirlos. ¿Cómo lo sentiste y cómo influyó en ti? Explicar**

Está parte fue muy interesante porque en realidad todos nos pusimos en la situación de las personas que bailan dance hall esto nos ayudó mucho como actores y pues sentí que todos nos pusimos en la situación real lo sentí real y me deje fluir.

CUESTIONARIO 5 (Sesión n° 7 y 8)

- 1. ¿De qué manera crees que estás trabajando en tu concentración con los pasos de calentamiento?**

Pues sí los pasos requieren de mucha concentración, el manejo de las rodillas y los pies.

- 2. ¿Cómo te sentiste durante el aprendizaje del paso Gully Creepa?**

Al principio me sentí extraña porque no me salía pasos pero luego de intentarlo más de 4 veces me sentí a gusto porque sentía que ha lo había hecho bien.

- 3. Dejando de lado el cansancio y el dolor de los muslos al elaborar constantemente el Gully Creepa, ¿sentiste que este paso te hizo entrar en un estado de presencia al elaborarlo conociendo la historia detrás de él? Fundamenta tu respuesta.**

Sí obvio fuera del dolor de los muslos sentí que este paso me hizo entrar en presencia por la mirada fija me hizo acordar como el punto fijo.

- 4. En el trabajo de las secuencias con los pasos con disociación como Zip-it-up, Nuh Linga, Complex y Gully Creepa, donde podías partir los pasos y usarlos a tu favor, ¿a qué nivel crees que los exploraste? Explica detalladamente cada paso.**

Por mi parte me gustó explorar estos pasos y un poco cansado pero fuera de esos creo que estos pasos nos ayuda mucho en la resistencia.

- 5. En la última sesión, la manera en la que trabajamos el waist line en el calentamiento fue moviendo la pelvis hacia adelante y de un lado a otro. ¿Qué sensaciones experimentaste? (No te enfoques solamente en el dolor**

de la posición base) ¿Cómo sentiste tu pelvis? ¿En qué estado te ponía?



En realidad fue la primera vez que explore bastante con mi pelvis y pues me gustó y sí me puso en un estado de mucha concentración porque literalmente era mover solo esa parte.

6. **¿Qué es lo que te cuesta en cada uno de los pasos de disociación trabajados? Explicar cada uno, es necesario que detalles bien para avanzar cada caso.**

Zip-it-up: Este paso si siento que me sale bien

Nuh linga: Este pasó también

Down di flank: El manejo del centro me cuesta un poco

Complex: en caso del complex creo que debo dejar mi cuerpo más suelto

Gully creepa: Este paso siento que me sale bien

CUESTIONARIO 6 (Sesión n° 9 y 10)

- 1. En la sesión 9 se calentó con todos los pasos de calentamiento. En comparación de cuando los estabas aprendiendo, ¿cuál consideras que ha sido tu mayor avance en todos los pasos?**

En esta sesión paso algo distinto que en otras clases, más que todo influyó en la actitud de todos y también el ambiente que construimos y pues sí sentí que mejore bastante porque sentí que me salían todos los pasos y ya había adquirido el Groove y también disfrutaba la música.

- 2. En la sesión 9 (martes 5), en la segunda parte se dio un espacio para experimentar el waist line en diferentes niveles, hasta llegar a la posición de cuclillas. Por otro lado, en la sesión 7 y 8, con el paso Gully Creepa, se experimentó un nivel medio. ¿Cómo han desarrollado los siguientes puntos, al experimentar con estos 2 niveles?**

a) Resistencia: Pues si, en esa sesión me di cuenta que practicar más tiempo el paso del Waits Line y del Gully Creepa y en diferentes niveles sentí que había adquirido resistencia en mis piernas porque al principio me dolía demasiado pero luego ya duraba más tiempo todo es cuestión de práctica y tener la correcta posición.

b) Posición base: En cuestión de la posición de base en mi punto de vista creo que ya todos lo tenemos adquirido en nuestro cuerpo

3. Al final de la sesión 9 se prestó especial atención a liberar más el cuerpo para que el desarrollo del waist line aumente. Por ello, trabajamos la columna con lo que se conoce como base del movimiento Bruk off del dancehall. Y así mismo, se hizo énfasis en los hombros relajados y el abdomen no erguido con la sensación del puño en el pecho, los movimientos circulares, de lado a lado y hacia adelante. ¿Cómo percibiste estos ejercicios y además cómo te ayudaron para relajar el waist line en la posición base?

a) Bruk off: En realidad me ayudó mucho a fortalecer mi columna pensé que me iba a causar algún dolor porque tengo una lesión en mi espalda pero felizmente no fue así más bien saque provecho a este ejercicio para tener más fuerza.

b) Pecho y hombros:

Para mí estos ejercicios me agrado mucho y me relaje bastante ya que tengo facilidad en hacerlos.

4. Tómate un tiempo para recordar cada uno de los pasos por disociación bailados y analiza cómo has trabajado: coordinación, resistencia, capacidad de disociación y el waist line junto con la base.

- **Zip it up:** En este paso sí siento que tengo una buena disociación y coordinación pero aún me falta un poco de resistencia me divierto mucho haciéndolo.
- **Nuh linga:**
- Este paso si siento que me sale muy bien porque casi siempre lo práctico.
- **Down di flank:**
- Este paso también siento que me sale muy bien
- **Complex:**
- En el complex si tengo buena disociación y coordinación lo que aún me falta más resistencia en mis rodillas en la última parte.
- **Gully Creepa:**
- En el Gully Creepa siento que aún me falta coordinación.

5. Hasta el momento, ¿consideras que vas adquiriendo presencia a partir del entrenamiento con dancehall? ¿Por qué?

La verdad que sí creo que ponernos en la situación de ellos nos sirve mucho ganar presencia por los pasos, la mirada la coordinación de los hombros y de la columna; la resistencia de las piernas y mantener nuestra base por mucho más tiempo y bailando.

6. En la sesión 10 (jueves 7), se trabajó una rutina con algunos de los pasos que se han aprendido. ¿Qué consideras que te ha aportado realizar esta rutina de dancehall? (Desarrolla tu idea)

Está es la sesión que sentí que avance mucho porque creo que ayudó bastante combinar los pasos y armar una pequeña coreografía así todos se acoplaron y se dedicaron en realizar bien el ejercicio a mi parecer me divertí bastante y me metí en personaje.

7. Evalúa el ejercicio de la rutina con cada uno de los siguientes puntos, describiendo cómo los ha trabajado y, además, cómo lo has sentido:

- **Groove:**
En el tema del groove creo que todos ya lo tenemos acoplado en nosotros yo en mi opinión si siento que lo tengo.
- **Memoria:**
Como lo hicimos varias veces no me olvidaba de los pasos y también la música ayudaba a recordar.
- **Resistencia:**
Por ratos me fallaba la resistencia pero me recuperaba.
- **Posición base:**
En posición base si me mantenía todo momento porque los pasos que hacíamos teníamos que manejar esto.
- **Coordinación:**
Todos tuvimos coordinación en realizar los pasos y también actitud.
- **Centro:**
El centro por momentos se me iba pero me recuperaba.
- **Concentración:**
En esta sesión estaba muy concentrada en realizar los pasos y bueno también me dejaba fluir por la música.
- **Relajación:**
Como el baile es divertido y sensual relaje bastante mis hombros.

8. Una vez aprendida la rutina, ¿cómo te sentiste al bailarla?

Me sentí muy bien porque mis compañeros y yo disfrutamos el baile en sí todos estaban satisfechos porque ya teníamos el groove en nosotros y al bailar lo me sentía bien porque ya lo había aprendido y otro porque me salía bien

9. Haz una autoevaluación de ti que responda a las preguntas: ¿Cómo te sentías al iniciar el entrenamiento con el dancehall? Y ¿cómo te percibes ahora, luego de haber trabajado constantemente el waist line para el Groove?

Al inicio solo me dejaba fluir con la música y bueno no practicaba los pasos luego de las sesiones pero luego empecé a practicarlos más y agarrarle el gusto y pues ahí mejoró bastante mi waist line pues con práctica todo mejora y en sí si siento que he mejorado hasta ahora.

ANEXO 11. PARTICIPANTE 9: CUESTIONARIOS

CUESTIONARIO 1

21. ¿Cuál fue tu impresión al tomar por primera vez las clases del curso de Entrenamiento Corporal de la carrera de Teatro en FARES?

Me cansé bastante y me relaje también, pero fue muy agradable.

22. ¿Qué herramientas consideras que has llegado a dominar en tu entrenamiento corporal y en cuáles consideras que te falta más dominio?

Siento que ahora tengo más fuerza en el centro de gravedad y me falta más concentración.

23. ¿Has tomado clases de Yoga, acrobacias, gimnasia, baile en general, artes marciales, etc.? ¿Cuándo?

Lleve unas clases de karate cuando era niño, llegue hasta el cinturón verde.

24. Esta pregunta es muy personal, es información que solo manejaré yo para que el entrenamiento con los principios del dancehall te sea útil. ¿cómo te percibes en tu curso de actuación y cómo te has sentido en él durante tu primer año de formación? ¿Qué fortalezas y debilidades te encuentras?

Este año fue muy sorprendente porque no pensé aprender tanto y sobretodo llegar a dominar algunas cosas que antes no podía y yo considero que estoy progresando, no solo en el curso de actuación sino en los demás cursos de facultad. En mis debilidades creo que se encuentra la falta de disciplina, ya que a veces no llego a cumplir todas mis metas.

25. ¿Te han servido las herramientas del curso de Entrenamiento Corporal que has recibido durante tu primer año en la carrera a la hora de emplearlas en tus cursos introductorios de Actuación?

- Sí. ¿Cómo?
- No. ¿Cómo?

Si, para la creación corporal del personaje y para la presencia escénica.

CUESTIONARIO 3 (Sesión n° 3 y 4)

21. ¿De qué manera sientes que trabajas tu centro de fuerza al practicar dancehall?

Por lo general en la mayoría de pasos de baile ya que se trabaja bastante con la pelvis.

- 22. Como se dijo, el groove del dancehall es la sensación provocada por la música dancehall, como un estímulo, entonces, ¿qué sensaciones experimentaste en cada uno de los siguientes movimientos trabajados: (se repetirán los pasos trabajados en la sesión 2 también, pero concéntrate en las nuevas sensaciones, o quizás las mismas, sensaciones provocadas en esta semana)**

gg. Waist-line y posición base (en sus diferentes movimientos):Relajacion de la cadera.

hh. Bogle: Control del centro con coordinacion de brazos

ii. World dance: tensión en la cadera

jj. Zip-it-up: movimiento rapido de la cadera

kk. Willie bounce: relajación total del cuerpo

ll. Summer bounce: relajación de la parte dorsal

mm. Pon di river: relajacion de los brazos y cadera

nn. Give dem a run: tensión en la cadera y espalda

- 23. No solo hicimos los pasos mencionados en la pregunta 2, sino que se explicaron otros pasos o movimientos en paralelo. ¿Cómo te ayudaron a entender la intención que conlleva la realización de cada movimiento o de los pasos?**

Porque cada paso esta relacionado con una acción cotidiana en la vida de las personas que originalmente realizan este tipo de baile.

- 24. ¿Te costó sentir el groove mencionado o te fluyó seguir la sensación que te provocaba las distintas canciones que se emplearon en ambas sesiones?**

No me costo para nada sentir el groove, solo era dejar llevar mi cuerpo con la música

- 25. Describe cómo sentiste en las sesiones hasta ahora que has trabajado los siguientes cuatro puntos:**

q. Ritmo: Relajado, solo era sentir el groove.

r. Centro: Un poco de fuerza pelbica.

s. Peso: Equilibrio en el peso.

t. Posición base: Resistencia y tencion en las piernas.

CUESTIONARIO 4 (Sesión n° 5 y 6)

- 26. Evalúate de acuerdo a lo que has sentido y como te ves cuando se trabaja frente al espejo, finalmente marca la opción en la que crees que te encuentras. Luego, describe la opción que marcaste según tu punto de**

vista. Si sientes que ninguna de las tres es tu opción, puedes escribir en la descripción tu situación.

Voy adquiriendo el groove y los pasos empiezan a fluir	Voy adquiriendo el groove, pero aún no lo siento en algunos de pasos	Aún percibo que no se nota el groove en mi cuerpo
X		

Descripción:

27. ¿Cómo te sentiste calentando por primera vez solo y sin espejos con los pasos de calentamiento de dancehall?

Tenia ganas de moverme más y bailar, también confié más en mi cuerpo

28. Evalúa específicamente cómo consideras que trabajas los siguientes cuatro puntos durante tu calentamiento. Es fundamental expresarse en cada punto.

(1) Relajación

Trabajo muy bien la relajación con pasos que son lentos y que no requieren estar tan flexionado

(2) Fuerza

La fuerza la trabajo sobre todo cuando hago pasos donde la resistencia que demanda es bastante.

(3) Flexibilidad

La flexibilidad esta sobre todo en pasos como el “pon di river” donde la flexibilidad trabajo en la parte del tobillo con el que hago el bounce

(4) Concentración.

La concentración la trabajaria mejor escuchando y sintiendo la música, sin hablar con mis compañeros

29. En la última parte de la sesión 6, creamos la situación de una fiesta en donde se nombraban los pasos aprendidos hasta el momento y tenías que seguirlos. ¿Cómo lo sentiste y cómo influyó en ti? Explicar

Me divertí y me sentí muy cómodo en la “fiesta” porque todos bailaban y aprendían los pasos al mismo tiempo

CUESTIONARIO 5 (Sesión n° 7 y 8)

- 1. ¿De qué manera crees que estás trabajando en tu concentración con los pasos de calentamiento?**

Enfocandome en hacer bien los pasos y no interactuar verbalmente con mis compañeros

- 2. ¿Cómo te sentiste durante el aprendizaje del paso Gully Creepa?**

Muy agotado, porque mi cuerpo queria pararse pero por otro lado la musica me decia que debia seguir haciendo el paso, utilice las contradicciones

- 3. Dejando de lado el cansancio y el dolor de los muslos al elaborar constantemente el Gully Creepa, ¿sentiste que este paso te hizo entrar en un estado de presencia al elaborarlo conociendo la historia detrás de él? Fundamenta tu respuesta.**

Me sentia mas comprometido, ya que me puse en una situacion mas fuerte ya no era solo bailar sino interpretar a una persona que huye

- 4. En el trabajo de las secuencias con los pasos con disociación como Zip-it-up, Nuh Linga, Complex y Gully Creepa, donde podías partir los pasos y usarlos a tu favor, ¿a qué nivel crees que los exploraste? Explica detalladamente cada paso.**

Sentia que podia explorar mucho más con el complex pero me concentraba en que me salga muy bien el paso, el zip it up fue mas facil, en ese paso explore sobretodo con los brazos, y en el nuh linga en vez de permanecer quieto y hacer el paso en el mismo sitio me movia. El Gully creepa no lo explore

- 5. En la última sesión, la manera en la que trabajamos el waist line en el calentamiento fue moviendo la pelvis hacia adelante y de un lado a otro. ¿Qué sensaciones experimentaste? (No te enfoques solamente en el dolor de la posición base) ¿Cómo sentiste tu pelvis? ¿En qué estado te ponía?**

Senti un mayor dominio de mi pelvis y control de esta, pero sobretodo me daban ganas de bailar y cambiar de paso

- 6. ¿Qué es lo que te cuesta en cada uno de los pasos de disociación trabajados? Explicar cada uno, es necesario que detalles bien para avanzar cada caso.**

Zip-it-up: coordinar mis brazos y mis piernas

Nuh linga: mantenerme parado en una pierna y rebotar

Down di flank: mover mi pierna, estar agachado y rebotar

Complex: concentrarme y que la secuencia no sea tan "robotica"

Gully creepa: manejar mi pelvis estando tan agachado

ANEXO12. PARTICIPANTE 10: CUESTIONARIOS

CUESTIONARIO 1

1. ¿Cuál fue tu impresión al tomar por primera vez las clases del curso de Entrenamiento Corporal de la carrera de Teatro en FARES?

Me pregunté a mi mismo porque era necesario tanta exigencia física en mi formación, y en el proceso me di cuenta de la importancia del entrenamiento en el actor.

2. ¿Qué herramientas consideras que has llegado a dominar en tu entrenamiento corporal y en cuáles considera que te falta más dominio?

El dominio de centro, la flexibilidad y la concentración son cosas que antes se me complicaban y siento que he mejorado con el entrenamiento, de igual manera siento que estos aspectos podrían mejorar mucho más.

3. ¿Has tomado clases de Yoga, acrobacias, gimnasia, baile en general, artes marciales, etc.? ¿Cuándo?

He tomado clases de artes marciales cuando niño, lo que se de Yoga, gimnasia y otras disciplinas lo aprendí en la calle con amigos que lo practicaban.

4. Esta pregunta es muy personal, es información que solo manejaré yo para que el entrenamiento con los principios del dancehall te sea útil. ¿cómo te percibes en tu curso de actuación y cómo te has sentido en él durante tu primer año de formación? ¿Qué fortalezas y debilidades te encuentras?

En el primer año de formación me sentí muy confiado y cómodo esto me trajo problemas en primer ciclo ya que me confíe demasiado, pero en segundo ciclo me fue muy bien.

Esto se debe a que la universidad no es el primer acercamiento que tuve a la actuación, ya había llevado varios talleres (impro, montaje, formación actoral, etc)

De igual manera siento que la u me ha enseñado muchísimo y reforzado puntos que ya conocía, haciendo mucho más sólida mi base y técnica, y creo que la debilidad más grande que encontré este año fue el trabajo en equipo hubo algunos momentos que me costó mucho.

5. ¿Te han servido las herramientas del curso de Entrenamiento Corporal que has recibido durante tu primer año en la carrera a la hora de emplearlas en tus cursos introductorios de Actuación?
 - Sí. ¿Cómo?
 - No. ¿Cómo?

Sin lugar a duda me ha servido muchísimo, en especial en el segundo ciclo que trabajamos mucho con energías y estructuras corporales, me sirvió para construir y sostener personajes de mejor manera con técnicas que partían de lo físico, que antes no conocía y también en ser mucho más riguroso con mi trabajo.

CUESTIONARIO 4 (Sesión n° 5 y 6)

1. **Evalúate de acuerdo a lo que has sentido y como te ves cuando se trabaja frente al espejo, finalmente marca la opción en la que crees que te encuentras. Luego, describe la opción que marcaste según tu punto de vista. Si sientes que ninguna de las tres es tu opción, puedes escribir en la descripción tu situación.**

Voy adquiriendo el groove y los pasos empiezan a fluir	Voy adquiriendo el groove, pero aún no lo siento en algunos de pasos	Aún percibo que no se nota el groove en mi cuerpo
	✗ <input type="checkbox"/>	

Descripción:

2. **¿Cómo te sentiste calentando por primera vez solo y sin espejos con los pasos de calentamiento de dance hall?**

Me sentí un poco inseguro al ya no tener una guía pero a la medida que fui conectando conmigo lo fui haciendo mejor

3. **Evalúa específicamente cómo consideras que trabajas los siguientes cuatro puntos durante tu calentamiento. Es fundamental explicar en cada punto.**

(1) Relajación

En el trabajo de relajación me funciona poner mi mente en blanco y despertar mis articulaciones al mismo tiempo que creo un ritmo de respiración lenta y controlada.

(2) Fuerza

Ejercicios que exigen control de centro son los que siempre utilizo para trabajar fuerza, aparte de las planchas o hacer tabla pararme de cabeza y sus variaciones son ejercicios donde exijo a mi centro estar todo el tiempo activo y lo considero una buena manera de calentar esa zona.

(3) Flexibilidad

Esto es uno de los puntos que más me cuesta que a pesar que en el tiempo que estoy en la universidad a mejorado mucho aun siento que no es suficiente y debo seguir mejorando este punto. Lo trabajo básicamente con estiramientos que aprendí en mi clase de Entrenamiento 2.

(4) Concentración.

Mirar un punto fijo, respirar y enfocarme es algo que siempre me funciona, ahora también intento hacer los pasos de disociación que requieren un nivel de concentración cuando recién los estas aprendiendo para que salgan bien.

4. En la última parte de la sesión 6, creamos la situación de una fiesta en donde se nombraban los pasos aprendidos hasta el momento y tenías que seguirlos. ¿Cómo lo sentiste y cómo influyó en ti? Explicar

Sentí el ambiente de fiesta al conectar con mis compañeros y más que preocuparme en la técnica sentí que me estaba divirtiendo con mis amigos, influyó en mí positivamente porque pude sentir mejor la onda o el Flow con la que se utilizan los pasos aprendidos en clase, en el ambiente de fiesta. En algún momento me perdí un poco porque en ese momento todavía no me sabía los nombres de los pasos de memoria pero siguiendo a mis compañeros me guiaba.

CUESTIONARIO 4 (Sesión n° 5 y 6)

1. Evalúate de acuerdo a lo que has sentido y como te ves cuando se trabaja frente al espejo, finalmente marca la opción en la que crees que te encuentras. Luego, describe la opción que marcaste según tu punto de vista. Si sientes que ninguna de las tres es tu opción, puedes escribir en la descripción tu situación.

Voy adquiriendo el groove y los pasos empiezan a fluir	Voy adquiriendo el groove, pero aún no lo siento en algunos de pasos	Aún percibo que no se nota el groove en mi cuerpo
	X <input type="checkbox"/>	

Descripción:

2. ¿Cómo te sentiste calentando por primera vez solo y sin espejos con los pasos de calentamiento de dance hall?

Me sentí un poco inseguro al ya no tener una guía pero a la medida que fui conectando conmigo lo fui haciendo mejor

3. Evalúa específicamente cómo consideras que trabajas los siguientes cuatro puntos durante tu calentamiento. Es fundamental expresarse en cada punto.

(1) Relajación

En el trabajo de relajación me funciona poner mi mente en blanco y despertar mis articulaciones al mismo tiempo que creo un ritmo de respiración lenta y controlada.

(2) Fuerza

Ejercicios que exigen control de centro son los que siempre utilizo para trabajar fuerza, aparte de las planchas o hacer tabla parame de cabeza y sus variaciones son ejercicios donde exijo a mi centro estar todo el tiempo activo y lo considero una buena manera de calentar esa zona.

(3) Flexibilidad

Esto es uno de los puntos que más me cuesta que a pesar que en el tiempo que estoy en la universidad a mejorado mucho aun siento que no es suficiente y debo seguir mejorando este punto. Lo trabajo básicamente con estiramientos que aprendí en mi clase de Entrenamiento 2.

(4) Concentración.

Mirar un punto fijo, respirar y enfocarme es algo que siempre me funciona, ahora también intento hacer los pasos de disociación que requieren un nivel de concentración cuando recién los estas aprendiendo para que salgan bien.

4. En la última parte de la sesión 6, creamos la situación de una fiesta en donde se nombraban los pasos aprendidos hasta el momento y tenías que seguirlos. ¿Cómo lo sentiste y cómo influyó en ti? Explicar

Sentí el ambiente de fiesta al conectar con mis compañeros y más que preocuparme en la técnica sentí que me estaba divirtiendo con mis amigos, influyó en mí positivamente porque pude sentir mejor la onda o el Flow con la que se utilizan los pasos aprendidos en clase, en el ambiente de fiesta. En algún momento me perdí un poco porque en ese momento todavía no me

sabía los nombres de los pasos de memoria pero siguiendo a mis compañeros me guiaba.

CUESTIONARIO 5 (Sesión n° 7 y 8)

1. ¿De qué manera crees que estás trabajando en tu concentración con los pasos de calentamiento?

Creo que no de la mejor manera porque siempre llega un momento del calentamiento donde me distraigo y me desenfoco.

2. ¿Cómo te sentiste durante el aprendizaje del paso Gully Creepa?
Sin lugar a duda es uno de los pasos que más esfuerzo físico exige e involucra zonas del cuerpo que suelen ser fastidiosas (rodillas y espalda) pero cuando nos explicaron el porque del paso y tener la imagen mental y la sensación de peligro me ayudo muchísimo para que fluyera mejor.

3. Dejando de lado el cansancio y el dolor de los muslos al elaborar constantemente el Gully Creepa, ¿sentiste que este paso te hizo entrar en un estado de presencia al elaborarlo conociendo la historia detrás de él? Fundamenta tu respuesta.

Sin lugar a duda si, con la historia en mente te das cuenta que la misma postura del paso te pone en un estado de alerta que en conjunto con la música te puede transportar al momento donde el dolor pasa a un segundo plano porquel que está en juego dd tu vida.

4. En el trabajo de las secuencias con los pasos con disociación como Zip-it-up, Nuh Linga, Complex y Gully Creepa, donde podías partir los pasos y usarlos a tu favor, ¿a qué nivel crees que los exploraste? Explica detalladamente cada paso.

Creo que no los explore tan profundamente, los intente partir y ver cual puede calzar poniéndolo tras otro sin que se corte el impulso y partiendo de eso empecé a marcar la pequeña secuencia.

5. En la última sesión, la manera en la que trabajamos el waist line en el calentamiento fue moviendo la pelvis hacia adelante y de un lado a otro. ¿Qué sensaciones experimentaste? (No te enfoques solamente en el dolor de la posición base) ¿Cómo sentiste tu pelvis? ¿En qué estado te ponía?



Siento que mi pelvis se va acostumbrando e mantenerse en la base del dance hall y creo que a la medida que eso pase los pasos van a fluir mucho mejor. Con respecto a ese calentamiento lo sentí muy exigente pero fue como una aseitada a todos esos músculos de la zona que mantien dormidos por falta de movimiento.

6. ¿Qué es lo que te cuesta en cada uno de los pasos de disociación trabajados? Explicar cada uno, es necesario que detalles bien para avanzar cada caso.

Zip-it-up:

La coordinación brazo, pierna.

Nuh linga:

Otra vez la conbinacion dd brazos y piernas solo que esta vez se suma un movimiento de caderas que a mi en particular me resulta complejo.

Down di flank:

Complex:

En este paso lo que más cuesta es la última parte porque tiene un par de movimientos que me cuestan, pero al superar eso creo que encontrar que calce en la canción es complejo.

Gully creepa:

La posición es lo que más cuesta porque lo hace mucho más cansado.

CUESTIONARIO 6 (Sesión n° 9 y 10)

1. En la sesión 9 se calentó con todos los pasos de calentamiento. En comparación de cuando los estabas aprendiendo, ¿cuál consideras que ha sido tu mayor avance en todos los pasos?

Mi mayor a sido sentirme más cómodo en la posición base del dancehall que al principio se me complicaba y ganar mayor resistencia para terminar todo el calentamiento sin parar.

2. En la sesión 9 (martes 5), en la segunda parte se dio un espacio para experimentar el waist line en diferentes niveles, hasta llegar a la posición

de cuclillas. Por otro lado, en la sesión 7 y 8, con el paso Gully Creepa, se experimentó un nivel medio. ¿Cómo han desarrollado los siguientes puntos, al experimentar con estos 2 niveles?

- a. *Resistencia: El Gully Creepa en especial es el paso que más resistencia me exige por ende el estar mucho tiempo en esa posición es muy agotador, creo que a la medida que mi cuerpo se vaya acostumbrando a esa posición voy a ir adquiriendo mayor resistencia.*
- b. *Posición base: La posición base en varios niveles también fue un prueba dura de resistencia que fue mejorando*

3. Al final de la sesión 9 se prestó especial atención a liberar más el cuerpo para que el desarrollo del waist line aumente. Por ello, trabajamos la columna con lo que se conoce como base del movimiento Bruk off del dancehall. Y así mismo, se hizo énfasis en los hombros relajados y el abdomen no erguido con la sensación del puño en el pecho, los movimientos circulares, de lado a lado y hacia adelante. ¿Cómo percibiste estos ejercicios y además cómo te ayudaron para relajar el waist line en la posición base?

- a. *Bruck off (columna): Persibi que se me complicaba la disociación entre pecho y cadera, pero cuando lo fuimos practicando fue fluyendo mejor.*
- b. *Pecho y hombros: En algunos momentos anticipaba el golpe, pero después creo que logré entender de qué manera tenía que girar mi cuerpo.*

4. Tómate un tiempo para recordar cada uno de los pasos por disociación bailados y analiza cómo has trabajado: coordinación, resistencia, capacidad de disociación y el waist line junto con la base.

- *Zip-it-up: En este paso se me complica es donde más se me complica la coordinación pero creo que lo he ido mejorando.*
- *Nuh Linga: Se me complica la coordinación cuando la pierna izquierda aguanta el peso.*
- *Down di flank: Es un paso donde se siente de mejor manera la posición de mi eje tirado hacia atrás. (¿????)*
- *Complex: Es un paso que me exige coordinación y concentración para seguir el tempo.*
- *Gully Creepa: La posición base en este paso es un poco compleja pero trabaja muy bien la resistencia y la presencia en el paso.*

5. Hasta el momento, ¿consideras que vas adquiriendo presencia a partir del entrenamiento con dancehall? ¿Por qué?

Si considero que voy adquiriendo presencia por el peso que tiene cada uno de los pasos demanda una calidad de energía que se tiene que sostener.

6. En la sesión 10 (jueves 7), se trabajó una rutina con algunos de los pasos que se han aprendido. ¿Qué consideras que te ha aportado realizar esta rutina de dancehall? (Desarrolla tu idea)

Considero que realizar esa rutina de dancehall estilo calentamiento aporta en mi Coordinación para poder encajar los pasos en el momento correcto, concentración para no perderme en el tempo y resistencia para poder repetirla una vez tras otra.

7. Evalúa el ejercicio de la rutina con cada uno de los siguientes puntos, describiendo cómo los ha trabajado y, además, cómo lo has sentido:

- **Groove: Waist Line** ♥□
- Memoria: El único paso que es como una minisequencia que se tiene que recordar es el Complex, pero una vez que ha lo tienes tu cuerpo lo recuerda y fluye muy bien.
 - Resistencia: Gully crepa exige es el ejercicio que me exige más resistencia siento que es el paso más agotador de sostener que hemos aprendido hasta ahora.
 - Posición base: Me siento más cómodo y acostumbrado al sostener la posición.
 - Coordinación: Se me complica en algunos pasos como el Zip ip up y el Nuh Linga con la pierna izquierda.
 - Centro: En el dancehall siento que el centro se utiliza de distinta forma en el sentido de que los pasos se sostienen con tu eje ligeramente tirado hacia atrás a diferencia de lo que habíamos hecho antes en entrenamiento corporal
 - Concentración: Me siento más concentrado cuando hago los pasos de disociación
 - Relajación: El Boogle donde los brazos son más libres me hace sentir relajado.

8. Una vez aprendida la rutina, ¿cómo te sentiste al bailarla?

Me sentía más cómodo porque sentía que una vez aprendida fluye mucho mejor porque ya no existe el vertigo de equivocarme.

9. Haz una autoevaluación de ti que responda a las preguntas: ¿Cómo te sentías al iniciar el entrenamiento con el dancehall? Y ¿cómo te percibes ahora, luego de haber trabajado constantemente el waist line para el Groove?

Al iniciar dancehall me sentía muy duro con poca resistencia en la posición base, pero sentir el ritmo y seguirlo es algo que nunca se me ha hecho muy difícil entonces a la medida que fueron pasando las clases mi cuerpo fue recordando los pasos de mejor por haber trabajado el waist line clase tras clase y ahora siento el Groove mucho más presente a la hora de bailar.