

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ
FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS



**Del análisis a la creación: el *esfuerzo* según Laban para la creación colectiva
en teatro danza**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN TEATRO**

AUTORA

Michelle Antuane Vallejos Paredes

ASESORA:

Mirella Giannina Carbone Dagnino

Lima, 2020

RESUMEN O ABSTRACT

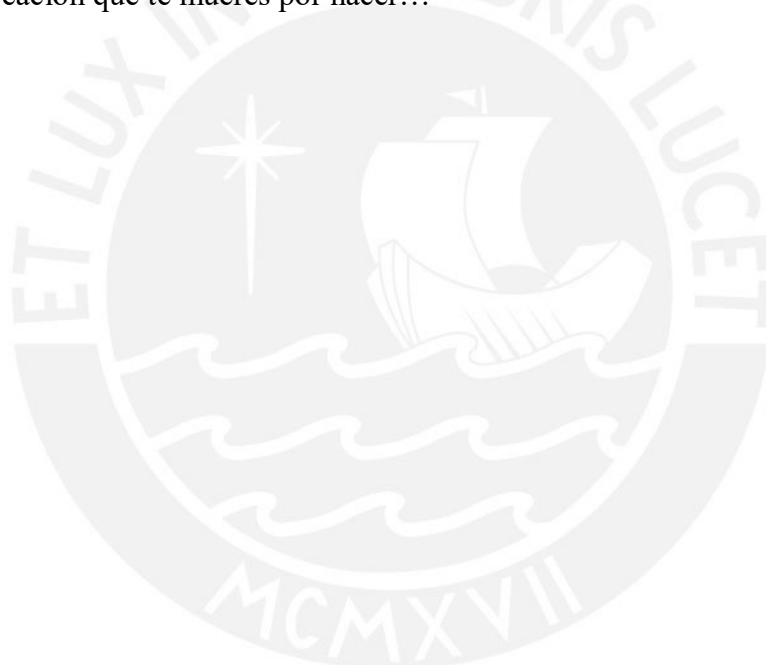
El cuerpo desde siempre ha funcionado como instrumento principal del teatro y la danza. Asimismo, no podría existir el cuerpo sin movimiento, por lo que este se convierte en la base fundamental para ambas formaciones. Rudolf Von Laban (1879-1958, coreógrafo y filósofo eslovaco) investigó patrones de movimiento para desarrollar un método que permita experimentar, ver y describir este, posibilitando así la observación exhaustiva y extensión de la expresividad y funcionalidad en las artes escénicas. En este sentido, la presente investigación se desarrolla a través de un laboratorio de tres meses de creación colectiva, en el que tres actrices y dos actores utilizaron como herramienta creativa el concepto del “esfuerzo” que plantea Rudolf Laban en el Análisis de Movimiento. La metodología aplicada a este proceso fue en su mayoría práctica, pues como asegura Sánchez (2009), la investigación en artes no puede ser llevada de otra manera más que en el mismo hacer artístico. Por tal razón, las declaraciones de los actores y actrices, los apuntes como directora y los videos grabados de las sesiones son esenciales para los análisis y resultados de la investigación. Por último, al finalizar el laboratorio, se logró consolidar una partitura de movimiento de teatro danza en la que se comprueba el uso del esfuerzo como herramienta creativa en un proceso colectivo de teatro danza.

PALABRAS CLAVE: esfuerzo, Análisis del Movimiento Laban, consciencia corporal, creación colectiva, teatro danza.

AGRADECIMIENTOS

Gracias a mamá, papá y mis hermanitas por el amor y la motivación. Gracias a mi chico por la comprensión en tiempos de crisis. Gracias a Pocket por ser mi autocorrector. Gracias a Mirella por la tranquilidad y la paciencia. Finalmente, y más importante, gracias a Panigas, Chris, Meijo, Sophita, Klausy y Andrea por confiar en mí desde el comienzo.

Esta investigación es para ustedes y para ti que estás leyendo esto, para que te atrevas a empezar esa creación que te mueres por hacer...



ÍNDICE

RESUMEN O ABSTRACT	ii
AGRADECIMIENTOS	iii
ÍNDICE.....	iv
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DE TESIS.....	6
1. Preguntas.....	6
2. Objetivos.....	7
3. Hipótesis	8
CAPÍTULO II. MARCO CONCEPTUAL.....	9
1. Antecedentes al Movimiento Laban	9
1.1. El esfuerzo según el Análisis del Movimiento según Laban.....	10
1.2. Factores y elementos del esfuerzo.....	12
1.3. Acciones básicas del esfuerzo (<i>Drive de acción</i>).....	13
2. La consciencia corporal	13
3. La creación colectiva	14
4. El teatro danza	14
5. La kinesfera	21
6. La escucha.....	21
7. El Contact Improvisation	22
8. La musicalidad.....	22

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA.....	24
1. Herramientas de recojo de información	25
2. Laboratorio	27
2.1. Aspectos previos al laboratorio	28
3. Muestra – Work in progress	32
CAPÍTULO IV. ANÁLISIS DE RESULTADOS DEL PROCESO DE LABORATORIO.....	33
1. Investigación previa.....	33
1.1. Integración a través del cuerpo	33
1.2. Mochila de memoria personal.....	37
2. El AML como concientizador corporal.....	40
3. La creación, su conducción y modificación mediante el esfuerzo	44
CONCLUSIONES.....	63
BIBLIOGRAFÍA	66
ANEXOS	72

INTRODUCCIÓN

El actor-bailarín debe ser capaz de observar sus propias acciones de movimiento, lo mismo que las de sus compañeros intérpretes. El estudio del movimiento del actor es una actividad artística, y no un dispositivo que determina los hechos. En su estudio debe tratar de condensar fases del esfuerzo en formas y ritmos definidos. (Laban, 1987, p. 159)

En la actualidad, los actores y actrices con formación del Teatro de la Pontificia Universidad Católica del Perú (en adelante TUC) en los últimos años de la carrera, han reducido las horas de entrenamiento corporal para priorizar la parte teórica. Este ejemplo nace desde una experiencia propia; sin embargo, es así como funciona en muchos casos: el entrenamiento del actor se da por hecho y se aparta de las actividades cotidianas.

Regresar al entrenamiento actoral brinda a actores y actrices una consciencia plena de las infinitas posibilidades que tiene el cuerpo para expresar y crear. Respecto a ello, menciona Laban (1987) que la práctica del movimiento en sí, ya es un hecho artístico, y bajo esta lógica es posible que el espacio que se brinda para entrenar, obtenga inmediatamente la facultad de ser un resultado creativo. Siguiendo la misma línea, este espacio aporta nuevos retos y caminos para los actores, no solo al nutrir su caja de herramientas actorales de nuevas posibilidades de entrenamiento sino también de creación.

El tema de la presente investigación corresponde al laboratorio de entrenamiento y creación en el que participaron estudiantes de actuación del TUC, con los que se trabajó el esfuerzo como herramienta para la óptima consciencia corporal y la conducción a la construcción de la partitura dramaturgica de movimiento de una puesta en escena de creación colectiva de teatro danza.

En primera instancia, se decide trabajar con estudiantes del TUC por ser compañeros de la misma casa de estudios de la autora y, por tanto, de procesos educativos similares. En segundo lugar, respecto al “esfuerzo”, término que pertenece al Análisis de Movimiento que plantea Rudolf Laban (en adelante “AML”), es indispensable mencionar que el universo que enuncia se divide en cuatro ejes principales y es inadmisibles separar, en su totalidad, uno del otro: cuerpo, forma, espacio, esfuerzo. En esta ocasión, el concepto que se desarrolla principalmente es el “esfuerzo” definido como el origen e impulso interno que da pie a la mecánica de un movimiento (Laban, 1987).

Entre los métodos para optimizar la consciencia corporal, están los somáticos, definiendo somática como “el estudio del cuerpo a través de la perspectiva vivencial” (Robles, 2019, p.41), es decir, siendo este un cuerpo vivo que se modifica en relación con su entorno. El objetivo de las metodologías somáticas es ampliar la percepción de uno mismo y su acción a la vida cotidiana y entre estas se encuentran la de Moshe Feldenkrais (1904-1984), Matthias Alexander (1869-1955), Irmgard Bartenieff (1900-1981), Body Mind Centering desarrollado por Bonnie Bainbridge Cohen (1943 - actualidad). Así también, existen otros métodos que se utilizan para entrenamiento corporal tales como Suzuki (1939 - actualidad), Lecoq (1921 -1999), la Biomecánica de Meyerhold (1874 - 1940) o para improvisar como Forsythe William (1949 - actualidad). No obstante, como se menciona previamente, el Análisis de Movimiento Laban es, en este caso, el norte del trabajo.

La metodología de Laban resalta sobre las otras porque enfatiza en la personalidad y los estados de ánimo de cada persona en particular para la observación de su movimiento. El coreógrafo eslovaco menciona que “el movimiento revela muchas cosas diferentes. Es el resultado del empeño en demanda de un objeto que considera valioso, o de un estado de ánimo. Sus formas y ritmos señalan la actitud de la persona que realiza el movimiento” (Laban, 1987, p.13). Estas apreciaciones del autor favorecen a la realización de una creación

colectiva ya que rescatan la importancia del bagaje personal de cada actor y actriz.

Asimismo, la herramienta del esfuerzo brinda a los actores y actrices en formación la capacidad de crear a partir de la toma de consciencia de sus capacidades corporales. Por este motivo, los actores - creadores potencian sus herramientas y cualidades para crear, convirtiendo al AML en un conductor que contribuye a la construcción escénica.

En cuanto a la experiencia personal de quien desarrolla esta investigación, en años previos a la universidad, durante una formación en danza de cuatro años, se conocieron distintos estilos, donde resalta la danza contemporánea y con ella, el primer acercamiento al AML. De la misma manera, en el primer año de la carrera universitaria en la especialidad del TUC, durante las clases de Entrenamiento Corporal, se vuelve a escuchar sobre Rudolf Laban de forma superficial, pero es suficiente para entender que lo que plantea dicho coreógrafo, no aporta solo a la danza, sino, a mejorar la calidad del movimiento en sí.

Respecto a las técnicas y herramientas del movimiento, menciona Fischer-Lichte (2011), “son las que capacitan al actor para generar su cuerpo fenoménico como cuerpo energético y las que incitan al espectador a sentirse él mismo como cuerpo energético” (p. 203). Esto significa que las técnicas de entrenamiento y consciencia corporal permiten a los actores y actrices utilizar el cuerpo en su materialidad y en su potencia presencial. Por medio de estas prácticas, se mantiene un cuerpo entrenado, se ayuda a la creación y se logra hacer vibrar al espectador en una puesta en escena, gracias a lo que Fischer-Lichte (2011) llama efectos de “presencia y significación”. En este sentido, esta tesis hará uso del AML como herramienta de entrenamiento y consciencia corporal para la creación.

Por otro lado, es relevante utilizar los estudios de Laban en esta investigación con el fin de revalorar y concientizar acerca de esta gran herramienta. A lo largo de los años, Laban ha sido obviado y reemplazado por la aparición de nuevas técnicas contemporáneas de movimiento en las que se proponen nuevos principios; sin embargo, en todas ellas está

inmerso el AML, incluso, en algunos casos se da por sobreentendido. Ciertos ejemplos son las técnicas Graham, Limon, Duncan, etc. donde se incluyen también a la mayoría de artistas que trabajan principalmente con su cuerpo. Ellos utilizan muchos conceptos del AML; sin embargo, se ignora que detrás de estos existe una profunda investigación y sistematización del movimiento. Los estudios del coreógrafo están inmersos en toda actividad física y su análisis del movimiento es una de sus bases. Consecuentemente, esta pesquisa, busca revalorar los estudios, principios y pensamientos de Laban, con la diferencia de que en este caso se utiliza el AML con el peso de una herramienta creativa. Para ello, se decide realizar una investigación desde las artes donde se logre corroborar la posibilidad de esta dimensión. Así se lograría ampliar los horizontes de las artes escénicas otorgándole nuevas técnicas a la creación, en este caso, colectiva.

En cuanto a la estética de la puesta en escena que se buscó realizar, la investigación parte de dos grandes motivaciones: teatro y danza. Los años de carrera en artes escénicas permiten descubrir que estas tienen más en común de lo que se piensa pues, es el movimiento del cuerpo el instrumento central. La admiración personal de la autora por la danza y cómo esta influye en el trabajo corporal del actor es una de las razones principales por las que se desea investigar más acerca del movimiento: reconociendo y explorando sus formas al máximo. Lo anterior es exactamente lo que puede aportar la danza al entrenamiento del actor, su exigencia corporal contribuye a derribar los límites mentales y dejar que el cuerpo sea quien conduzca el movimiento por sí mismo. Para ello es necesario tener una óptima consciencia corporal y, por esa razón, existen varias técnicas o métodos de movimiento que podrían aportar a ella.

De acuerdo a conocimientos personales de teatro y danza, se busca indagar en la interdisciplinariedad de estas mediante la idea de que cualquier acto comprometido e interesante que incluye un componente indisciplinar es trasdisciplinar a su vez (Sánchez,

2009). En la actualidad, aquello se puede comprobar en lo complicado de nombrar en qué disciplina encajan las nuevas propuestas en escena. Las barreras entre las mismas artes escénicas han ido desapareciendo y esto en sí es un gran aporte para las mismas ya que permite expandir nuestras posibilidades para la creación. Incluso, Boriaud (2008) señala que actualmente el arte muestra que la única manera de creación es la relación dinámica que mantiene una propuesta artística con otras formaciones, inclusive si estas no son artísticas. De la misma manera, Diana Taylor (2011) en *Estudios avanzados de Performance*, menciona que “lo importante es resaltar que el performance surge de varias prácticas artísticas, pero trasciende sus límites; combina muchos elementos para crear algo inesperado, chocante, llamativo” (p.11).

Finalmente, el objetivo de realizar una creación colectiva nace de la enriquecedora experiencia de ser parte de una obra de teatro llamada “Visita Guiada-al patriotismo de las más sensibles” bajo la dirección de Ana Correa. Esta vivencia abrió nuevas puertas a las capacidades de creación de los compañeros involucrados y de la directora, ya que en el proceso se incluyeron nociones y saberes que no habían sido utilizados previamente en escena, así como material de investigación para la estructuración de una partitura dramática. La manera en la que Correa trabajó inspira a llevar el laboratorio de investigación por un camino similar. Respecto a bases teóricas, en “Construir particularidades y colectividad” (2012) se relaciona la creación colectiva con la corporalidad de los actores y actrices, menciona Botelli y Vinicius cierta definición que llama la atención: crear desde el cuerpo y usar este como una herramienta sociopolítica. Como menciona Anne Bogart en su libro *Antes de actuar* (2015) todo arte es político, es imposible desligarlo. Esto es algo que se hace evidente en la creación colectiva y también la razón por la que se quiere seguir esa línea de creación en el laboratorio.

CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DE TESIS

1. Preguntas

1.1. Pregunta general

¿De qué manera el concepto del esfuerzo según Laban puede funcionar como herramienta para la adquisición de consciencia corporal de los actores y la posterior conducción y modificación del proceso de construcción de la partitura dramática, de una puesta en escena de creación colectiva de teatro danza?

1.2. Preguntas específicas

¿Cuál es la relación del esfuerzo del Análisis del Movimiento, según Laban, y la consciencia corporal del actor?

- ¿En qué consiste el esfuerzo según Laban?
- ¿En qué consiste la consciencia corporal?

¿Cómo es que el Análisis del Movimiento, según Laban, se convierte en una herramienta de entrenamiento y creación?

- ¿Cómo aporta el AML al trabajo del actor y la actriz?

¿Cómo el Análisis del Movimiento, según Laban, convierte la recolección de información en material que contribuya a la partitura dramática de movimiento?

- ¿Cómo se da la conducción de textos, imágenes, objetos a secuencias de movimiento?

¿En qué consiste la creación colectiva en una puesta en escena de teatro danza?

- ¿Qué es la creación colectiva?

- ¿Qué es teatro danza?
- ¿Cómo fue el proceso de esta creación colectiva?

2. Objetivos

2.1. Objetivo general

Demostrar que el *esfuerzo* puede funcionar como herramienta para la adquisición de consciencia corporal de los actores y la posterior conducción y modificación del proceso de construcción de la partitura dramática, de una puesta en escena de creación colectiva de teatro danza

2.2. Objetivo específicos

Identificar la relación del Análisis del Movimiento Laban y consciencia corporal del actor

- Definir el Análisis del Movimiento según Laban
- Describir los puntos específicos del análisis: esfuerzo
- Especificar qué técnicas de teatro se utilizan

Analizar el uso del Análisis del Movimiento según Laban como herramienta de entrenamiento y creación

- Analizar al actor-creador según como utiliza los aspectos que propone el AML (factores, elementos, acciones básicas)
- Analizar el aporte al trabajo del actor con formación del TUC

Analizar la construcción de la partitura dramática de movimiento a partir del Análisis del Movimiento según Laban

- Evaluar cómo los textos, imágenes, secuencias de movimiento, etc. son modificados por el AML

Explicar el proceso de creación colectiva en una puesta en escena de teatro danza

- Definir creación colectiva
- Definir teatro danza
- Describir el proceso de esta creación colectiva

3. Hipótesis

Esta investigación busca comprobar que el Análisis del Movimiento propuesto por Rudolf Laban, particularmente el concepto del “esfuerzo”, es una herramienta que contribuye al proceso de la creación colectiva de una puesta en escena de teatro danza. La contribución se dará mediante el nivel de consciencia corporal que los actores y actrices adquieran en el laboratorio. Mediante esta consciencia, los intérpretes podrán explorar y crear desde otra perspectiva, llevando al máximo sus capacidades corporales. Posterior a ello, el esfuerzo permitirá conducir secuencias de movimiento y exploraciones a través de ciertas indicaciones externas, siendo posible modificar, potenciar y rediseñar el proceso creativo. Finalmente, la consciencia corporal y conducción del material lograrán que las propuestas investigadas y exploradas construyan la partitura dramática de movimiento de esta creación colectiva desde el cuerpo.

CAPÍTULO II. MARCO CONCEPTUAL

1. Antecedentes al Movimiento Laban

Es necesaria una ubicación cronológica en donde sea más factible para el lector aproximarse al mundo de Laban. En Eslovaquia (1879), nace el reconocido coreógrafo Rudolf Laban quien dedicó su vida entera al análisis del movimiento. A partir de este, el coreógrafo propone una sistematización respecto al lenguaje del movimiento para poder pensar y hablar en términos de movimiento, lo que denomina *labanotación*

Entre los libros de mayor reconocimiento escritos y editados por el mismo Laban existen *Die Welt des Tänzers* (“El mundo de los danzadores”, 1920), *Choreographie* (1926), *Des Kindes Gymnastik und Tanz* (“La gimnasia y la danza de los niños”, 1926) e *Gymnastik und Tanz für Erwachsene* (“Gimnasia y danza para adultos”, 1926). En 1920, el célebre coreógrafo funda el “Teatro-danza de Laban” en Estútgart. Su interés siempre mayor para la notación del movimiento, le lleva a la publicación en 1928 de *Schrifttanz*, presentado con éxito en los congresos de danza. En 1929, en un trabajo de análisis de trabajadores industriales se escribe el libro *Antrieb* concepto clave para el Análisis del Movimiento Laban. En 1930 en Reino Unido, profundiza mucho en el estudio práctico de las calidades del movimiento. En 1935 se edita *Ein Leben für den Tanz (Una vida para la danza)*, libro autobiográfico de reflexiones acerca de la danza. Entre 1934 y 1935, Lisa Ullmann y Kurt Jooss difunden la teoría y práctica del “método” de Laban en Inglaterra. Desde 1936 hasta 1940, cuando Rudolf Laban es desterrado por los nazis a Staffelberg, experimenta sus ideas educativas en niños en Londres donde, dos años después de su llegada, junto a Lisa Ullmann profundizan en la experimentación de esta.

En 1942, junto a F. C. Lawrence, publicaron el citado en inglés de *Effort* (1947) para que tenga más alcance a nivel europeo, puesto que, su teoría se iba difundiendo cada vez más por todo el continente. En 1948 sale la primera publicación de *Modern Educational Dance*

(*Danza educativa moderna*), plan educativo a través del movimiento. En 1949 Laban logra estar subvencionado por el Primer Ministro inglés. Finalmente, bajo este apoyo, un año más tarde, se publica *The Mastery of Movement on the Stage (El dominio del movimiento en el escenario)* uno de los libros más utilizados en estudios de danza y entrenamiento corporal. Este tuvo una traducción al castellano en 1987 bajo el conocido título de *El dominio del movimiento*. En este libro se encuentran apuntes de Rudolf Laban que agrega Lisa Ullmann. Se desarrollan más a fondo el concepto de *effort* y se centra en el análisis de los factores de movimiento (peso, espacio, tiempo y flujo), cómo estos afectan a la psicología y motricidad humana.

El Análisis de movimiento Laban se divide en cuatro categorías: cuerpo, forma, espacio y esfuerzo. La primera categoría describe las partes físicas del cuerpo con las que el ser humano puede mover, cabeza, tronco y extremidades. La segunda categoría refiere a cómo el cuerpo cambia de forma, incluyendo el cuerpo y el espacio. (Laban, 1987) El espacio implica la relación del cuerpo en el espacio, Laban incluyó un sistema complejo de geometría basado en Platón, gracias a ello aparece el concepto de *kinesfera* (Laban, 1991) En cuanto al “esfuerzo”, el cual se aplica directamente a esta investigación, se describe extensamente en el siguiente punto.

1.1. El esfuerzo según el Análisis del Movimiento según Laban

La explicación que se desarrolla a continuación cumple el rol de situar al lector en el eje específico dentro de este universo que planteó Rudolf Laban. El eje del esfuerzo es el principal concepto para el desarrollo del tema de investigación de esta tesis. En la traducción al español de *The Mastery of Movement on the stage*, Laban define nuevamente la palabra “esfuerzo” a partir de una investigación que realizó en trabajadores de construcción: “busco separar el concepto de la asociación con el desgaste total de energía motora” (Laban, 1987, p.

267). Rudolf Laban usó el término alemán *antrieb*, una combinación de *an* (encendido) y *trieb* (impulso), representando la avidez del organismo por darse a conocer. Al traducirse al inglés británico, *antrieb* ha pasado a ser *effort* y este a su vez, es conocido en español como “esfuerzo”. De esta manera, Laban define “esfuerzo” como el origen o aspecto interior de la mecánica de un movimiento, de un determinado hecho físico. Él menciona en tal libro, que todo movimiento humano se halla indisolublemente ligado a un esfuerzo que constituye su impulso interno respecto al uso de la energía implicada e incluyendo no solo “las formas inusuales y exageradas de gastar esfuerzos, sino también el medio de emplear la energía” (Laban, 1987, p. 42).

Siguiendo la idea de Laban, uno de sus alumnos, Bartenieff, escribe el libro *Body movement copying with the environment* (1980) con el fin de llegar a más lectores y que el AML tenga mayor alcance y, a su vez, sea correctamente difundido. Bartenieff brinda un aporte más acerca del término, mencionando que, apoyado en Laban, antes de cualquier suceso de movimiento visible se producen impulsos internos. Sin embargo, en este escrito, Bartenieff precisa que existen más acciones que acompañan estos impulsos: prestar atención al espacio, sensaciones internas del cuerpo, peso, intención y valorar la importancia del tiempo para tomar la decisión de ejercer este movimiento. Además, indica que los esfuerzos combinan procesos kinestésicos y de pensamiento casi simultáneos, pero a diferentes niveles del uso de conciencia.

Asimismo, en el Análisis de Movimiento Laban, se alude a otros términos significativos que se encuentran inmersos dentro del concepto ya definido del “esfuerzo”. Estos son los *factores* y dentro de ellos, se encuentran los *elementos* y como combinación de ellos, aparece el *drive de acción*. A continuación, se explican estos conceptos y cómo modifican al movimiento.

1.2. Factores y elementos del esfuerzo

Dentro del eje del esfuerzo ya delimitado, se desarrollan los conceptos de factores y elementos para ser tomados como consignas en las exploraciones del laboratorio. En ciertos casos funcionan como modificadores de las propuestas de movimiento que los actores y las actrices aporten a la investigación y en otros, inclusive funcionan como originadores de ciertas secuencias físicas.

Laban (1987), en *El Dominio del Movimiento* define el concepto de estos términos hacia las distintas calidades de movimiento que el ser humano puede controlar con la mente. Los factores funcionan como modificadores del movimiento y son los siguientes: peso, espacio, tiempo y flujo. (Laban, 1987). Dentro de los factores se despliegan los elementos del esfuerzo, que en realidad son componentes de los factores. Para cada factor existen dos elementos: uno de resistencia, en los que los movimientos son de contracción, pelea o contención y otro de complacencia, con una actitud de tolerancia, entrega o aceptación (Laban, 1987). El factor *peso* sigue la ley de gravedad de la Tierra y se divide en pesado o ligero. El factor *espacio* se refiere a las direcciones para llegar a un punto, se divide en directo o indirecto. El factor *tiempo* se basa en la velocidad con la que se debe realizar el movimiento y se divide en acelerado (rápido) o desacelerado (lento). El factor *flujo*, que está inevitablemente ligado y presente en todo tipo de movimientos y se divide en libre o restringido (Laban 1987). Adicionalmente, Laban añade cuatro aspectos mentales al esfuerzo, tomando en cuenta la preparación interior de una acción corporal hacia el exterior (Laban, 1987). Estos son el peso relacionado a la intención, espacio a la atención, tiempo a la decisión y, por último, flujo a la precisión (Laban, 1987).

Finalmente, cito nuevamente a Bartenieff (1980), quien rescata ciertas preguntas que pueden ayudar a los intérpretes a mejorar su acercamiento con los esfuerzos. En referencia al espacio: “¿de qué manera me aproximo al espacio?”, en peso: “¿cuál es mi impacto en el

espacio?”, en tiempo: “*¿cuándo necesito terminar el acto?*”, y, para culminar, en lo que corresponde al flujo: “*¿cómo prosigo?*”

1.3. Acciones básicas del esfuerzo (*Drive de acción*)

Este concepto trascendental a definir dentro del universo del AML, es el de las Acciones básicas del esfuerzo o también, conocido en los últimos años como *Drive de acción*. Laban define esta combinación a partir del uso exclusivo de los factores de peso, espacio y tiempo, y es en esta única composición en la que aparece la acción. Para el autor, la acción “se caracteriza por cumplir una función que tiene un efecto concreto en el espacio y en el tiempo, a través del empleo de la energía muscular o fuerza”. (Laban, 1987, p. 130). La combinación de estos tres factores y sus correspondientes seis elementos dan un total de ocho acciones, a quienes el coreógrafo eslovaco nombrará Acciones básicas del esfuerzo. Estas, implican funciones objetivas y al mismo tiempo, sensaciones de movimiento (Laban, 1987). De la mano de Rudolf Laban, Bartenieff (1980) continúa su legado hablando sobre estas acciones básicas. Él las menciona en su libro como golpear (directo-pesado-rápido), flotar (indirecto-ligero-rápido), deslizar (directo-ligero-lento), latigear (indirecto-pesado-rápido), palpar (directo-ligero-rápido), retorcer (indirecto-pesado-lento), sacudir (indirecto-ligero-rápido) y presionar (directo-pesado-lento).

2. La consciencia corporal

Según Lela Quiroz (2011), apoyada en los conocimientos del coreógrafo Klaus Vianna, define la consciencia del cuerpo como el reconocimiento de las diversas leyes generales que operan en él. A partir de ello, se reflexiona en el autoconocimiento de estas para finalmente replantear las mismas. Por otro lado, el término *consciencia corporal* es entendido por Martha Schinca (2011), quien escribió *Manual de psicomotricidad, ritmo y expresión corporal*, como el reconocimiento de las experiencias vividas y las posibilidades

físicas del cuerpo. Por último, en la publicación *El potencial creativo de la danza y la expresión corporal* de Martha Castañer (2001) la consciencia corporal es definida como fruto de la reflexión y experiencias vividas.

Estas tres definiciones van de la mano, se asimilan y complementan, por lo que se decide utilizar una síntesis de las tres. Se usa así la definición de consciencia corporal como el reconocimiento y reflexión del conocimiento que adquiere el cuerpo a partir de sus experiencias vividas, para conocer nuevas posibilidades de movimiento.

3. La creación colectiva

Para definir este término, se utiliza como referencia el artículo académico “Construir singularidades y colectividad: la creación colectiva en danza” (2012) de Botelli M., Machado R. y Vinicius M., en el que se plantea la creación colectiva a la corporeidad y a la danza, pensadas desde la relación acto y participante, en tanto estas tengan sentidos de vida explorando la creatividad y distintas singularidades para crear espacios de autonomía y libertad. Esto adiciona a la creación un diálogo de diferencias más que un encuentro de semejanzas.

“Los grupos que desarrollan este tipo de prácticas colocan el cuerpo pleno e histórico en evidencia, se interesan no sólo por el cuerpo físico sino también por el cuerpo atravesado por cuestiones afectivas y culturales. Movilizan la discusión sobre el cuerpo imaginado, creado, pensado, socializado.” (Botelli, Machado & Vinicius, 2012, p. 3). Este es un extracto del artículo en donde se percibe con claridad que el concepto carga con un punto de vista sociopolítico. En síntesis, una creación colectiva desde el cuerpo artístico en la que se potencian las diferencias de cada uno de los participantes y a partir de eso, llegar a una colectividad que busca salir de una sociedad que enmarca al ser humano como objeto de consumo (Botelli, Machado & Vinicius, 2012).

4. El teatro danza

La definición podría ser explicada sencillamente como un híbrido entre la danza y el teatro, sin embargo, esto dejaría muchas dudas. En adelante, se citan ciertas características mencionadas en algunos textos. El teatro danza realiza “fragmentos de la lengua, la danza y el teatro, incluyendo las diversas posibilidades del movimiento -funcionales, técnicas, diarias, teatrales, ilustrativas, etc.- obrando recíprocamente con diversas formas del arte, usando diversos medios para romper expectativas” (Romero, 2004).

En la investigación *Danza Teatro: Rescatar el movimiento cotidiano re significarlo y llevarlo a escena* (2013) de Lina Gabriela Reinoso Bueno, por ejemplo, se señala la acción de comer uvas y cómo es que esta simple actividad cotidiana puede llegar a ser una acción escénica de teatro danza, siempre que al introducirse en escena presente nuevas características del coreógrafo. Ella menciona que al dirigir un acto como este, logra que la acción cotidiana se torne “[...] graciosa, ridícula, grotesca, surrealista, absurda. Esto es parte de mi quehacer en danza teatro.” (p.83) La artista defiende la lógica en la que partir de una situación cotidiana e ir transformándola hasta abstraerla, mantiene una esencia particular que conserva al espectador en contacto con lo que sucede en escena. Aquello puede esclarecerse en la siguiente cita textual.

Para Bausch, los pasos y los movimientos nunca fueron lo más importante. Desde fines de los años setenta cada coreografía nueva empieza con preguntas. Estas preguntas, cientos de preguntas, provocan respuestas verbales y físicas de los bailarines, quienes representan situaciones que tienen grabadas en la memoria, situaciones cómicas y trágicas, locas y muy normales [...] Nadie está obligado a hacer nada (pero a largo plazo, el Tanztheater Wuppertal no es la compañía indicada para quienes no sean capaces de introducir algo de su propia personalidad en las piezas de Pina Bausch.) (Schmidt, 1999, p. 11).

Reinoso (2013) también responde a una de las riquezas de este teatro danza: la capacidad de instalarse en cualquier lugar, desde el más cotidiano hasta un teatro convencional. Él indica que “se dé en la situación más adecuada hasta en la más absurda situación; no se trata de crear fantasías de cuentos de hadas, no es etéreo por lo físico, no es irreal por los elementos que la componen, pero no por esto carece de belleza, al contrario, es poner poesía en donde hace falta, en donde no se nota por el uso diario de un lugar”. (p. 50) El autor, también, señala que “El teatro danza es multidisciplinario, no convencional y no tiene un estilo único, se adecúa a cada contexto. Por esto es que logra conectar con el espectador, porque permite descubrir una danza propia de cada cuerpo, cada uno de ellos busca su mundo interior para exteriorizarlo.” (pp. 51-53) En otras palabras, no hay una única manera de llevar o presentar un montaje de teatro danza.

Es relevante, además de las características mencionadas anteriormente, nombrar a ciertos coreógrafos y directores resaltantes de esta rama escénica. Cronológicamente, Kurt Jooss es un coreógrafo alemán exponente de la danza expresionista que vivió en 1901-1979. Pasada la Primera Guerra Mundial, en medio de la renovación de las artes, su trabajo tomó gran auge. Tuvo como profesor a Rudolf Laban, quien le permitió seguir por el camino del movimiento y expresividad. A partir de esto, funda la Escuela Folkwang, para continuar con esta innovadora forma de danza y teatro. *The Green Table* en 1932 fue presentada en el Congreso Internacional de danza en París y tuvo gran reconocimiento por ello. Esta coreografía llevaba consigo un discurso político - algo que no sucedía en ese entonces en la danza - que criticaba el funcionamiento de ese momento de la Liga de las Naciones. Existen artículos sobre él y su trayectoria artística, y particularmente, mucho sobre su trabajo más destacable: *The Green Table*. Algunos son “Jooss' The Green Table: Musical forms and devices as choreographic tolos” (1996), “The Jooss legacy” (2003), “Kurt Jooss, the Green Table (2004)”, “Kurt Jooss” (2006) y otros libros más sobre su vida artística como *Dance of*

Death: Kurt Jooss and the Weimar Years (1994) y *The Dance Theatre of Kurt Jooss* (1997).

En todos los artículos anteriores se menciona lo innovador de su trabajo, por su discurso y su predominación por los recursos teatrales, tanto en interpretaciones dramáticas como en la escenografía.

Siguiendo con los referentes, como primera inspiración de este trabajo de teatro danza es la reconocida coreógrafa alemana Pina Bausch. Existen diversos estudios sobre su trabajo. Respecto a libros, en 1986 Raimund Hoghe escribe *Pina Bausch, Tanztheatergeschichte* en el que habla del teatro de Pina, parte de su trayectoria artística y de sus obras. El libro comenta acerca de sus obras más resaltantes como lo son *Café Müller*, *Tu peux tout faire: tu peux rire, tu peux pleurer*, *Vlase*. En revistas, resalta la estadounidense *The Drama Review*, en donde se escribió artículos sobre el llamado teatro danza de Pina Bausch. *The Drama Review* es una revista académica que escribe acerca de las artes escénicas en su propio contexto social, económico y político. “Pina Bausch: Dancing across borders” presenta información de la primera presentación del Tanztheater de Wuppertal, en la que el colectivo aún desconocido, impresiona en el Festival Olímpico de Artes de 1984 en Los Ángeles, con pequeños fragmentos de sus obras. El colectivo, al igual que la coreógrafa, fueron criticados por unos y amados por otros. Sin embargo, así fue como poco a poco la aparición de Bausch y su teatro danza va llegando a Estados Unidos. Seguido de este artículo, aparece “An American perspective of Dance” un escrito que nace a partir de las críticas hacia la nueva propuesta de danza de la coreógrafa alemana. En él se realiza una comparación a los caminos que la historia mundial de la danza ha tomado: en el lado americano se busca continuar un vocabulario dancístico, por otro lado, en el lado alemán, el movimiento toma valor en cuanto esté comprometido a los problemas sociales. Finalmente, en el artículo, *Dancing Pina Bausch* el autor escribe acerca de su pieza de danza *Nefes*. Aquella creación fue una de las primeras de la artista y, a su vez, es recordado por ser el trabajo que se presentó en la noche del día en

que ella falleció (2009), a cargo de lo que ella denominaría el Tanztheatre de Wuppertal. Lo que busca el artículo es remarcar las sensaciones que ella causó en su público esa noche, el gran aporte que dejó a la danza y la enorme admiración del público, de sus estudiantes y seguidores.

Finalmente, es importante mencionar el libro complementario a una exposición acerca del teatro danza titulado *Teatro Danza hoy: Treinta años de la Danza Alemana*. No existe mucha producción académica acerca del teatro danza de Pina Bausch en español, no obstante, este catálogo/libro tiene una versión en español en la que aparecen artículos acerca de la historia del teatro danza de la mano de fotografías, donde los propios autores escriben sobre entrevistas y anécdotas directas con la misma Pina Bausch.

Este referente es rescatable porque no presenta nada establecido, es decir, Bausch puso en escena una pieza de movimiento, que sumada a elementos del teatro rompe con la danza clásica y sus frases coreográficas muchas veces alejadas de lo emocional (Quiroga, 2012). De esta manera se gesta en el teatro danza un lenguaje corporal, en el que el cuerpo no es el único que habla. Los bailarines de Bausch deben aprender a trabajar desde la interioridad de su ser para luego exteriorizar sensaciones que el público completará con sus propias lecturas y maneras de sentir. Para ello, los artistas realizaban un trabajo de anécdotas propias en los ensayos, teniendo que estar dispuestos a trabajar desde su *yo* interno. Con este trabajo individualizado del lenguaje y acción, los intérpretes se convertían en coautores de las creaciones. Analizando la propuesta de la coreógrafa, al partir desde hechos íntimos, la vida pública y privada se entremezclan, los límites se vuelven difusos y es esto lo que permite a los actores-bailarines llegar al espectador (Godinez, 2014). Asimismo, es significativo resaltar que la coreógrafa alemana continúa haciendo una danza expresiva y al mismo tiempo realista ya que, en sus obras hace referencia a vivencias propias de los artistas. Estos son momentos cotidianos en los que se inspira y al llevarlos al límite de su abstracción pasan a

ser imágenes surrealistas. Las obras de la coreógrafa alemana revelan y protestan sobre las crueldades y distanciamientos en el trato entre personas, por ello, sus obras presentan temáticas en las que se reflejan momentos de la personalidad humana, comportamientos de los seres humanos, principalmente en el opresivo del hombre hacia la mujer. Estas nuevas construcciones de masculinidad y feminidad junto a la emocionalidad y sentimientos de los bailarines, son las que derivan en gran parte el material escénico de Bausch. (Bilski-Cohen, 2000).

Por otro lado, en la actualidad resuenan nuevos directores de este tipo de teatro como lo son Sasha Waltz (1964), Jean Fabré (1958) y Dimitris Papaioannou (1964). Waltz fundó en 1993 la compañía Sasha Waltz & Guests, en la que trabajó con arquitectos, pintores, cineastas y actores. Waltz ha creado un vocabulario que discurre entre las piezas de danza, las instalaciones, y los encuentros experimentales, en su trabajo hay un claro interés por la producción de imágenes, a las que da forma a través de la danza contemporánea. Desde lo creativo, su trabajo lleva cierto expresionismo heredado de la tradición teatral y visual alemana. La artista, especialmente resalta por propiciar la interrelación con otras disciplinas artísticas, esencialmente las artes plásticas y la música (Wortelkamp, 2008). Fabré, similar a la directora escénica Sasha Waltz en la integración de otras artes, es un pintor, escultor, dramaturgo, coreógrafo belga que integra en sus creaciones varias formas expresivas. Tiene una propuesta poética en la que enfatiza la creación de imágenes, metáforas y simbología. (Cassiers et al., 2015)

Dentro de los mencionados, se elige ahondar más en el trabajo del griego Papaioannou ya que sus creaciones tienen reciente relación con el trabajo de Bausch. Papaioannou es un artista visual, bailarín, coreógrafo, performer y director griego que nació en 1964 en Atenas. En cuanto a su trabajo en Teatro danza, fundó, junto a Angeliki Stellatou en 1986, Edafos Dance Theatre company (Ομάδα Εδάφους). El coreógrafo griego destaca por

ser un artista que juega con las artes visuales y escénicas, haciendo que la línea entre estas desaparezca, siendo así uno de los artistas que más ha revolucionado el mundo escénico en la contemporaneidad. En cuanto a su trabajo, según confiesa en algunas entrevistas, tiene como fuente de inspiración su interés por el enigma de la belleza respecto a la verdad y su comprensión de la vida a través del amor. En las primeras producciones de su compañía presentaba proyectos tan visuales como coreográficos y teatrales. Estas obras permiten leer el cuerpo a través otra narrativa. Cabe resaltar, la última obra de Papaionnou: “Since she” (2018). En esta producción, Dimitri Papaionnou busca encontrar el punto de unión entre los códigos de Pina Bausch y los suyos. El director coreográfico esboza una continuidad con la poética de trabajo de Bausch, y la transfigura en la línea de lo mitológico (siguiendo lo intrínseco de la cultura griega). El espectáculo “Since she” mantiene una relación directa con la conocida coreografía de Bausch, “Café Müller” y tiene como objetivo hallar el equilibrio del pasado y el futuro, a través de estos ambos directores. La obra se presentó en setiembre del 2019 y fue interpretada por el Tanztheater Wuppertal Pina Bausch en el Armonie d'Arte Festival en el Teatro Politeama Mario Foglietti en Catanzaro, Calabria. (Dimitris Papaioannou Staf, 2018)

Para sintetizar, los tres coreógrafos mencionados previamente, optaron por este tipo de teatro y sobresalen en sus trabajos por la propuesta de imágenes y simbología, características que alcanzan a resaltar comunes en lo que puede ser nombrado como teatro danza. Sus respectivas propuestas de movimientos se dirigen hacia un lenguaje propio y particular que no se rige por lo establecido en las técnicas de la academia, ni se asemeja a las modas de la danza contemporánea.

Conceptos utilizados en los análisis de investigación

Después de mencionar los conceptos principales para esta investigación, se procede a describir otras definiciones que influyen, sobre todo, en el proceso de creación. En adelante, los conceptos que se están considerando cumplen el objetivo de ubicar al lector dentro de la propuesta de movimiento que se desarrolló en el laboratorio de creación. Estos términos son algunos de los que se utilizaron para el análisis de los actores en sus respectivos procesos personales.

5. La kinesfera

En el libro *Actor Training: The Laban way* (2008), Laban define la kinesfera como la distancia que se concibe alrededor del cuerpo de cada uno y la máxima expansión de sus extremidades a partir de la movilidad. Posteriormente, esta esfera será modificada por Laban a la figura del icosaedro que, “de forma distinta a la esfera, con sus veinte superficies, treinta cantos y doce esquinas, posibilita fijar puntos particulares, líneas y planos de la «kinesfera» y así formalizar el movimiento corporal en el espacio” (Wortelkamp, 2008, p, 73). Asimismo, menciona que la kinesfera permite percibir, desde el cuerpo, la relación que se mantiene con lo que lo rodea. Aquello involucra la percepción del movimiento personal de cada ser tanto como al movimiento de los otros en el espacio. De igual manera, Laban en su libro *Choreutics* escribe acerca del movimiento y su experimentación con una dimensión que se a la relación cuerpo-espacio desde el exterior, sirviendo de análisis y registro del movimiento, y otra, desde el interior, que sensibiliza la percepción del cuerpo en movimiento hacia la orientación espacial. (Laban, 1991)

6. La escucha

En la investigación “La musicalidad como parte de la cognición distribuida en danza” (2016), Dafne Muntanyola-Saura define la escucha como “el acuerdo previo de la definición social de las motivaciones tipificadas de los bailarines en el estudio” (p. 171) y toma un carácter, no solo intersubjetivo, sino, también, pre comunicativo. Además, en el documento se

cita a Sennett, quien indica que la escucha “como se trata de una habilidad social producto de la interacción, los mismos bailarines la definen como una conversación, el sentido de intercambio, de diálogo, de interacción dialógica” (Sennett citado en Muntanyola-Saura, 2016 p. 171). Es decir, el autor menciona que según sus experiencias puede hablar de la escucha como un intercambio de información entre dos o más integrantes de un grupo. Asimismo, la socióloga Muntanyola-Saura comenta que para lograr una actitud de diálogo y de apertura en el acto del movimiento, previamente debe haber un acto de depositar la confianza en el otro, esta acción compartida lleva un acuerdo intersubjetivo y también, puede ser obtenida en la práctica.

7. El Contact Improvisation

Déborah Borque Campos cita a Paxton en “Antecedentes artísticos de la danza “Contact improvisation”: Visiones educativas de los “contacter.” y menciona que el contact improvisation se basa en la comunicación de cuerpos en contacto físico moviéndose y a su vez, retando las leyes físicas que gobiernan el movimiento – gravedad, impulso, inercia. Esta práctica incluye dar y recibir el peso del otro, estar arriba o abajo, giros, trasposos, caídas sin dejar de lado el contacto entre los cuerpos. “Es un juego libre de equilibrio, auto-corrección de los movimientos incorrectos y refuerzo de los adecuados, dándose una verdad física/ emocional en un momento compartido de movimiento que deja a los participantes instruidos, centrados y vivos” (Paxton en Borque, 2016, p. 113).

De igual modo, en “Contact Improvisation: danza, acrobacia y pedagogía corporal” (Brozas, 2000), se añade a la definición de esta danza de contacto, la importancia de ser una improvisación colectiva con principios filosóficos. Entre ellos, resalta el que se basa en “la mutua aportación, en la aceptación del cuerpo y del movimiento del otro y en la ruptura de las jerarquías.” (p. 315)

8. La musicalidad

Según la Real Academia de la Lengua Española, se define el término musicalidad como cualidad musical. En cuanto a otros conceptos, se encuentran los enfoques psicobiológicos de C. Trevarthen (2000), en los que se sostiene que las bases de la musicalidad humana se forman a partir de la imitación y producción de imágenes al moverse, que son regulados y que regulan, al mismo tiempo, a procesos dinámicos emocionales, a través del sentido del tiempo en el movimiento.

Por otro lado, en la tesis “Lenguaje y musicalidad: su relación y sus implicaciones en la adquisición de una segunda lengua” (2009) los autores Abello y Ramos se refieren a musicalidad como la facultad que los cuerpos humanos desarrollan para sentir, experimentar y procesar lo musical como tal. En un camino similar, en “Musicalidad, un aspecto esencial en la enseñanza en danza” de Gaël Lévéder se investiga acerca de la necesidad de conllevar un entendimiento de la música de la mano de una tecnicidad en la danza, que defiende la musicalidad esencial para los alumnos como la capacidad de “escuchar la música e integrarla, fomentar la sensibilidad auditiva, para aprender a distinguir y disfrutar de los matices de una pieza musical en el marco de la libertad expresiva y en el sentido del movimiento artístico”. (Gaël Lévéder, 2019, p. 260) De la misma manera, trata este concepto como la habilidad de dar cuerpo a la danza de manera rítmica, mientras exista una conexión emocional y dramática entre la música y la danza.

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

En este trabajo de investigación se indaga desde una perspectiva de observación participante con el fin de conocer desde un primer plano cómo se están desatando los acontecimientos en el proceso. El rol de la autora de esta tesis fue el de directora del laboratorio de investigación con el objetivo de que la información se tome de primera mano, la recolección de las bitácoras de los actores y actrices participantes, de la asistente de dirección y de las entrevistas a las profesoras partícipes en la primera etapa del taller.

La metodología de investigación es en su mayoría exploratoria y práctica desde las artes, es decir, fue el proceso del laboratorio el que realmente respalda este escrito. Por lo tanto, el registro de las sesiones durante los tres meses del laboratorio fue vital. Desde un primer momento, se solicitó a los actores participantes de la creación que lleven consigo una bitácora personal en la que apunten lo sucedido sesión por sesión (sensaciones, dibujos, bosquejos, cuadros, mapas) para que se mantengan a día con lo sucedido en las sesiones. Además, de cuestionarios que fueron compartidos con la directora e investigadora de esta tesis con el fin de ser analizados como parte del proceso de investigación.

La razón por la que se elige una investigación práctica desde las artes, es por el enfoque que se le da al proceso de los actores y las actrices creadores, pues, se comparte lo que comenta José Sánchez (2009) “La investigación para ser coherente con la experiencia y con la práctica, debe concebirse como una investigación sobre el proceso y nunca sobre un objeto cerrado. En otro término, el campo de la investigación artística es el proceso de creación” (p. 332). Es decir, en la práctica se lograron encontrar las claves para comprender la dimensión del proceso en su acontecer. Asimismo, Josset Féral (2004), explica que es importante escuchar al artista en el terreno del saber, y “permitir que participe, a su vez, en la construcción de este saber global pero también que cree otro saber, un saber práctico,

informado, a partir de su propia experiencia”. Todo ello es lo que brinda a las artes nuevos caminos y propuestas para investigar y crear.

De la misma manera, crear a partir del cuerpo y la vivencia personal de los actores y las actrices, menciona Diana Taylor (2015), es uno de los mayores canales de transmisión de conocimiento social, memoria e identidad pre o pos escrituraria. Lo que los intérpretes adquirieron, mediante la metodología aplicada en este proceso basado en el movimiento, es lo que realmente proporciona nuevos conocimientos para la creación. Taylor menciona que “al tomarnos la performance en serio, como un sistema de aprendizaje, almacenamiento y transmisión de saber, los Estudios de Performance nos permiten ampliar aquello que entendemos por "conocimiento" (p. 32).

Finalmente, la tesis está apoyada en fichas bibliográficas y entrevistas. Estas últimas, no solo para el aspecto teórico, sino, por la necesidad de recurrir a la experiencia personal de quienes son consideradas fuentes importantes para guiar el proceso del laboratorio. En esta ocasión, fueron la especialista en el Análisis del Movimiento Laban y docente Cristina Gutiérrez y la conocedora profunda en caminos de creación colectiva y también docente PUCP Ana Correa.

1. Herramientas de recojo de información

1.1. Entrevistas

1.1.1. Especialista en el AML: Cristina Gutiérrez

Cristina Gutierrez, bailarina y actriz docente del curso Análisis del Movimiento Laban en la PUCP en la especialidad de Danza y en el en la carrera de Artes Escénicas en la UPC. Esta entrevista se dio con el fin de conocer de primera mano y con mejor comprensión cómo es que se desarrolla el AML. Al ser bailarina, actriz e investigadora de esta especialización, mediante la conversación que se tuvo, se logró escuchar sobre la experiencia propia. Esto

sirvió para tener ideas de ejercicios funcionales y planteamientos de las sesiones en el proceso de creación.

1.1.2. Actriz-creadora y directora: Ana Correa

Ana Correa es actriz – creadora y directora y una de las fundadoras de grupo de teatro colectivo *Yuyachkani*, uno de los primeros colectivos de teatro de Perú. Asimismo, Correa es docente de la especialidad de Teatro en la PUCP, donde dicta el curso de Entrenamiento Corporal y de Actuación 5 – Creación Colectiva. Durante el semestre del 2018-I ella fue la directora del proceso creativos que forma parte de la fuente de inspiración para llevar a cabo esta creación colectiva. Esta nota hizo que la actriz-creadora pueda compartir de manera precisa, desde su perspectiva como tal, directora y actriz, cómo fue que ella orientó el proceso exitosamente. Asimismo, otorgó varios consejos y maneras en las que ella lleva sus procesos colectivos. En el laboratorio, el trabajo de la mochila personal y a partir de ello, reconocer el potencial de los actores y actrices participantes, así como dejarles tareas precisas y particulares.

1.2.Video Grabaciones

Se grabaron las sesiones con ayuda de la asistente de dirección con el fin de poder documentar todas las sesiones y recuperar el proceso que experimentaron los actores durante las doce semanas de aprendizaje y creación. Asimismo, poder recuperar cierto material, secuencias o textos, que salieron en sesiones pasadas. Posteriormente, anexas los minutos más rescatables y en los que se puedan responder directamente a la realización de ciertos objetivos de esta investigación.

1.3. Bitácora

En esta pesquisa, se tomó la bitácora personal de la directora con sus anotaciones del proceso para obtener un punto de vista externo de las exploraciones. Estas anotaciones siempre se llevaron tomando en consideración los procesos personales de los actores y las actrices, escuchando sus aprendizajes y desarrollo individual. En la bitácora se transcribe la información del laboratorio con el fin de ser objeto de análisis del proceso. Asimismo, como directora de la creación, la bitácora personal sirvió para anotar el material importante para cada sesión y para la muestra final.

1.4. Cuestionarios

Al finalizar cada módulo del laboratorio, a través de Google Drive, se pasó un cuestionario con dos o tres preguntas a los actores. El objetivo de ello fue obtener información puntual y particular del proceso de los artistas en ciertos ejes que se necesitan en la investigación. Al estar completamente involucrados en el proceso, las respuestas de los actores y las actrices fueron las fuentes más importantes de información sobre cómo se estaban atravesando los objetivos de la investigación. Asimismo, los cuestionarios permitieron conocer nuevas posibilidades de análisis, nuevos aprendizajes y por tal, nuevas conclusiones.

2. Laboratorio

Antes de que se mencionen los puntos que se trabajaron dentro de los módulos del laboratorio, se desea comentar la elección del tema a partir del cual la creación colectiva inició. El tema elegido fue la estigmatización de la menstruación en la sociedad y a partir de las vivencias de los actores y actrices, esta creación colectiva cobró sentido por sí misma. Además, es importante mencionar que, la creación, también, está inspirada por la mentalidad política de las propuestas contra la violencia a la mujer de Pina Bausch y en el valor que

Laban ofrece a las cualidades humanas para comunicar desde algún rasgo de vida pasada.
(Laban 1987, p. 39).

2.1. Aspectos previos al laboratorio

- Elección del tema
- Entrevistas sobre el tema
- Recolección de información sobre el tema
- Separación los salones de ensayos
- Coordinación con profesoras que dictarán la clase
- Preparación de textos para mandar a leer a los actores
- Preparación de plantillas virtuales

2.1.1. Profesoras del laboratorio

Profesora del AML: Lorna Ortiz Adoum

Para sobrellevar las primeras sesiones del laboratorio, la profesora de danza y conoedora de Laban, Lorna Ortiz Adoum compartió 4 clases maestras de 2 horas cada una. En las sesiones, los actores y las actrices se nutrieron de los principios básicos de la técnica. No solo teóricas, sino prácticas para que se interioricen en el cuerpo los elementos del AML. La entrevista a la profesora Lorna consta de dos partes, la primera en la que se plantean de manera conjunta los objetivos de las clases y una segunda en la que hubo una devolución de lo que observó de los actores y actrices al finalizar.

Profesora técnica de piso: Brigit Mercado

Para sobrellevar parte de la novena y décimo tercera sesión del laboratorio, la profesora de danza contemporánea Brigit Mercado dictó dos clases maestras de dos horas

cada una. En estas sesiones, los actores y las actrices se nutrieron de los principios básicos de técnica de piso. Las clases fueron meramente prácticas y en ellas, los artistas aprendieron a desarrollar su fluidez en los movimientos para entrar y salir de un nivel a otro, desde nivel bajo en el piso hasta nivel medio y alto en acroverticales.

2.2. Perfiles de los participantes

Estudiantes capacitados en la carrera de Teatro de la Pontificia Universidad Católica (TUC), aprobados en VII ciclo y, en la mayoría de casos, cursando el IX ciclo. Asimismo, los estudiantes deben contar con un manejo y una consciencia corporal sobresaliente como actores, además de poseer una noción de danza en cursos extracurriculares, siendo capaces de hacer un gran trabajo colectivo, aportando ideas y recepcionándolas. Quienes integraron el laboratorio fueron tres actrices, dos actores y una asistente de dirección.

2.3. Preparación de la sala de trabajo

Se acondicionó la sala de trabajo para las clases y los ensayos con el fin de que pueda fluir un mejor ambiente de trabajo. De la misma manera, los actores prepararon su cuerpo estando listos mental y físicamente.

- Salones de Facultad de Artes Escénicas (FARES)
- Actores sin zapatos y con ropa de trabajo

2.4. Objetos a utilizar

- Equipo de sonido

Utilizado por las profesoras para reproducir música acorde a lo que se necesita para dirigir las sesiones. Asimismo, el equipo de sonido también sirvió para los

estímulos sonoros en las exploraciones en las sesiones, donde los actores y actrices realizaron trabajo de sensibilización.

- Proyector

Utilizado para brindar información sobre el tema de investigación de la creación colectiva, propuestas de acciones escénicas y recuento de imágenes de las primeras sesiones.

- Objetos que los actores necesiten para las exploraciones sensoriales

2.5. Ficha técnica

- Asesora: Mirella Carbone
- Especialista en Análisis del Movimiento Laban: Lorna Ortiz Adoum
- Profesora de técnica de piso: Bright Mercado
- Directora: Michelle Vallejos
- Asistente de dirección: Sophía G. Trigoso
- Actores y actrices: Christian Mora, Klaus Herencia, Norma Venegas, María José Bueno y Andrea Félix

2.6. Módulos del laboratorio

La división del laboratorio constó de cinco módulos. Para saber detalladamente cuáles fueron las actividades y qué estructura tuvo cada sesión, ver los anexos al final del documento. En los “Anexos” encontrarán un subtítulo “Módulos” donde se hallan cinco cuadros en los que se especifica sesión por sesión lo que se hizo en el transcurso del laboratorio.

2.6.1. Módulo 1

Durante el primer módulo se desarrolló la parte introductoria del proceso creativo y del laboratorio. En este módulo se facilitó el espacio para conocer a los actores del laboratorio en acción y el estilo particular de su movimiento. Asimismo, se conversó acerca de la investigación y el tema sobre el que se llevaría a cabo la creación.

2.6.2. Módulo 2

A partir del segundo módulo, actores y actrices llevaron las clases con la especialista en el Análisis del Movimiento Laban. En estas sesiones se brindó a los actores las herramientas para comenzar a crear y explorar bajo la herramienta del esfuerzo.

2.6.3. Módulo 3

En el tercer módulo, se desarrolló el proceso central de creación. Los actores mostraron objetos y/o recursos que les permitieron conectarse a la temática de la creación, explorar y probar infinitas posibilidades de secuencias, textos, imágenes, etc. En todo momento, aquello siempre se mantuvo de la mano de lo aprendido en las sesiones del AML.

2.6.4. Módulo 4

Durante el cuarto módulo, se dictaron las clases de técnica de piso por Brighit Mercado. En un inicio la estructura de las sesiones, ubicaba estas clases seguidas de las sesiones con la especialista en Laban; sin embargo, por tema de horarios esto no pudo suceder así. En estas sesiones, los actores y las actrices aprendieron nuevas maneras de explorar, mas no dejaron de considerar lo aprendido en las sesiones previas del AML. Por otro lado, al verse inmersa en el módulo de creación, estas sesiones se vieron mayormente influenciadas por la temática de la creación.

2.6.5. Módulo 5

Respecto al último módulo, este tuvo el fin de recopilar toda la información de las sesiones anteriores e iniciar el armado de la partitura dramática para la muestra final. Además, se incluyen en este módulo las últimas tres sesiones, las cuales, como todo proceso creativo, se basaron principalmente en ensayos finales, pasadas y pasada general para la muestra final.

3. Muestra – Work in progress

La muestra para la fecha prevista fue un avance de lo que finalmente se denominó “Svadistana” como montaje. El trabajo en proceso fue una muestra de aproximadamente el 80% de lo que se lograría al final; no obstante, para concluir con esta investigación teórico-práctica fue suficiente el análisis de esos tres primeros meses del proceso creativo. (Anexo - Videos)

CAPÍTULO IV. ANÁLISIS DE RESULTADOS DEL PROCESO DE LABORATORIO

1. Investigación previa

Este análisis se realiza a la par del primer módulo del laboratorio. Durante esta etapa se analiza cómo ingresaron los actores y las actrices al espacio de creación en cuanto a términos como el esfuerzo, la escucha, la musicalidad y las técnicas en movimiento. La mayoría de estos conceptos se observarían en sus exploraciones corporales. Asimismo, ellos completaron un cuestionario en el que escribieron, desde sus perspectivas, qué nociones de trabajo corporal adquirieron en la formación del TUC. Por último, los participantes indicaron en otra respuesta, cuáles han sido las nociones de trabajo corporal obtenidas a lo largo de sus vidas.

1.1. Integración a través del cuerpo

La integración a través del cuerpo refiere al análisis del desenvolvimiento corporal de los actores en el espacio, el desarrollo de formar parte del colectivo y constituir un todo. Es decir, los artistas son las distintas piezas que se incorporan mediante conexiones corporales y es necesario analizar cómo es que componen el grupo. Esta integración se divide en dos momentos: individual y grupal. Durante el primer momento, se evalúa a los actores y las actrices en su capacidad de integración individual a través de exploraciones creativas y distintas posibilidades corporales que realizaron en el espacio. En este periodo, se observa el trabajo de la *escucha* con el otro, al compartir todos un mismo espacio, fue sustancial estar presentes en lo que cada uno proponía. Continuando con ello, aparece el segundo momento, durante las improvisaciones, los actores dejaron de trabajar individualmente y se conectaron con el otro para desarrollar exploraciones en dúos, tríos hasta llegar a la colectividad. Los intérpretes deben tener la capacidad para crear con el otro y un tercero aplicando la escucha,

recepción de ideas y proposición de otras. Asimismo, deben tener presente el control del peso de uno mismo y del otro. Pensar en colectivo para buscar imágenes y reconocer al máximo las habilidades del otro.

En adelante, se describen fragmentos de las sesiones donde se permite analizar a partir de lo antes mencionado.

Sesión 1 (12-09-19) y sesión 2 (14-09-19)

La primera sesión y segunda sesión comenzó con un calentamiento completamente libre. Cada uno estuvo trabajando en su propio espacio utilizando todos los recursos aprendidos con lo que cuentan como actores. Los cinco intérpretes coincidieron en tener como base el Entrenamiento Corporal guiado por los cursos llevados durante los primeros dos años de carrera, Ballet y Danza Contemporánea en el tercer año.

En cuanto a cada artista en particular, Klaus responde conocimientos en acrobacias, música y zancos; Norma comenta sobre sus talleres de Jazz Básico y Heels, además de ser parte de un laboratorio de investigación de Capoeira. Asimismo, Christian indica sobre sus saberes en acroportés, principios básicos de improvisación por contacto y una pequeña formación en Lecoq. Por último, Andrea, tomaba clases regulares de Danza Contemporánea y yoga. (Anexos: Cuestionario #1)

Durante las sesiones se usó como estímulo diversos géneros musicales, comenzando con canciones con un pulso lento y así, sucesivamente se llegó a otras más aceleradas. El espacio, salón de FARES, era un espacio conocido para ellos por todos los años en los que compartieron clases y ensayos. El suelo, las cortinas, las paredes les brindaron estímulos con los que interactuar antes de conectarse con el compañero y esto fue un gran aporte para las próximas propuestas de trabajo.

En cuanto al lapso de tiempo utilizado, ellos estuvieron inmersos en sí mismos y trabajaron individualmente un aproximado de doce minutos. Todos los actores y las actrices se conocían por ser de la misma especialidad; sin embargo, no todos habían trabajado juntos antes. En la primera sesión, los integrantes del grupo recién formado, tuvieron la necesidad de apartarse de su individualidad y comenzar con contactos visuales que, la directora del proceso pudo rescatar para reforzar en tales vínculos. Acerca de ello, menciona Klaus no haber experimentado rechazo o tensión de los demás, “hemos estado abiertos a escuchar los cuerpos del otro, los ejercicios han fluido sin resistencia” (Herencia, 2019) y, además, añade María José “la aproximación de nuestros cuerpos ha sido muy empática y cuidadosa [...] Sin embargo, e inclusive con el temor del tanteo para la lectura corporal con el otro, no dejamos del lado el juego y la curiosidad.” Por estas declaraciones y lo observado se puede decir que hubo un gran trabajo de escucha desde el inicio entre los partícipes del laboratorio. A partir de ello, como mencionan los actores, los vínculos se consolidaron mediante movimientos e interacciones corporales sin acuerdo previo. Estas exploraciones fueron exitosamente posibles gracias a la escucha de todos los involucrados, como comenta Norma “observar posibilidades de movimientos diferentes que están prestxs a escuchar, ceder cuando es necesario y retornos entre sí” es parte de lograr una conexión con los demás. (Venegas, 2019)

En la siguiente sesión fue similar, se trabajó aproximadamente diez minutos de manera individual y luego se iniciaron los traslados por el espacio y contacto visual como primer camino para la exploración con el otro. Mientras pasaban los minutos, se formaban parejas y tríos de trabajo en el salón. (Ver Anexos: Imagen#1). En aquello, resalto el vínculo de María José y Christian, más allá de su amistad, se evidenciada el trabajo previo por la complicidad que transmitían. Por otro lado, el trío de mujeres era fundamental para la temática por abordar y exitosamente se logró un vínculo con mucha compenetración. Andrea, María José y Norma, desde un inicio, fueron capaces de lograr distintas imágenes que más adelante, se explorarían

profundamente. Un ejercicio importante que se realizó en esta sesión fue el hacer un círculo y salir de manera individual al centro con la indicación de bailar libremente (Ver Anexos: Vídeo #1). En este ejercicio se logró conocer un poco más acerca de las calidades de movimiento de cada intérprete, hacia cuáles se alineaban más, les era más fácil y/o tenían tendencia a explorar. Asimismo, se reconocieron algunas energías bastante llamativas. Por ejemplo, María José tenía una energía juguetona, un poco tosca, de juego libre y por momentos descontrolada. En cuanto a Andrea, la energía que disipa es mucho más femenina, seductora que en muchos momentos atemorizaba a los demás. Christian, posee una energía similar a la de María José en lo que se trataba de ser juguetón, travieso, pero esta era mucho más delicada. Por último, Klaus posee una energía mucho más contenida y centrada en sí mismo.

En cuanto a musicalidad, por su gran acercamiento con la música, por sus conocimientos en canto y en percusión, es notorio que María José ha desarrollado muy bien la relación oído y cuerpo. En las exploraciones es ella quien más juega con los *beats* de la música buscando matices. Christian y Norma no comentaron muchos conocimientos en música, solo intereses personales y las clases que tuvieron los primeros ciclos de la carrera, no obstante, en cuanto a la relación movimiento y música, ellos fueron los más arriesgados en seguir los diferentes ritmos y sonidos que proporcionaban las canciones utilizadas. Finalmente, Andrea y Klaus habían incorporado en menor cantidad esta relación en su movimiento, si bien, buscaban matices en el cuerpo, se mantenían al margen del pulso principal de la música. Asimismo, en cuanto a su desarrollo de la musicalidad, pese a las diferencias entre ellos, los cinco intérpretes tenían un nivel básico incorporado en sus cuerpos.

Después de estas dos sesiones y de la mano con uno de los ejes principales de la investigación, como lo es el esfuerzo, se hacen algunos análisis sobre el movimiento de cada uno. Se considera que Andrea posee un movimiento más inclinado hacia lo pesado, lento y

directo, coincidía con Norma, excepto que ella posee una tendencia a lo indirecto. En cuanto a María José, es complicado descifrar su peso, pero, finalmente, se observa mucho más su pesadez acompañada de movimientos acelerados e indirectos. Christian, pese a su facilidad para cambiar de elementos de directo a indirecto, de rápido a lento, posee un peso evidentemente ligero. Finalmente, Klaus, alinea más su movimiento a lo liviano, rápido y directo.

1.2. Mochila de memoria personal

“Lo primero que yo les pido es la mochila de objetos de memoria, porque en un objeto hay una historia y yo quería conocer sus historias.” (Ana Correa, 2019)

En este ítem se analiza el ejercicio de la mochila de memoria personal aprendido de la actriz y directora yuyachkani Ana Correa. En este ejercicio, cada uno de los integrantes de la creación colectiva compartió con el grupo ciertos objetos personales que evocan en el actor memorias, sensaciones, saberes, experiencias personales, etc., que lo hayan marcado a lo largo de su vida. La mochila de memoria personal fue parte del proceso por su aporte en cuánto a conocerse más entre sí a partir de lo que hay detrás de cada uno. Citando a Correa (2019), a partir de la mochila, “empieza a aparecer un perfil de cada uno, sus saberes y qué es lo que a les apasiona.”

A continuación, se describe dos de las sesiones en las que se ocupó el espacio para realizar este ejercicio de integración.

Sesión 2 (14-09-19) y sesión 3 (19-09-19)

En estas sesiones, los actores compartieron con el grupo ciertas experiencias de vida, objetos, recuerdos, información personal, con el fin de establecer un vínculo más íntimo y cercano como colectivo. El conocer las historias de forma grupal era esencial para los demás,

así como para la directora. Para el proceso creativo, es indispensable conocer nociones previas al laboratorio, saberes no artísticos, historias de vida con las que parten los involucrados en el laboratorio. En adelante, se nombran ciertos puntos sobre información personal de los artistas, los más fundamentales para esta tesis.

María José:

- Hermana del medio de tres hermanas en un hogar cristiano católico.
- Nunca le gustó jugar con los juguetes de “niña” que le regalaban.
- Durante su adolescencia llevaba clases continuas de karate y contrariamente, de sexy dance y maquillaje.
- Le encanta cantar, bailar y ama los musicales
- Trajo una copa de vino de plástico y tatuaje de copa en el tobillo que le hacen recordar cuánto le gusta el vino.
- Toma bastantes pastillas, incluyendo la semana de menstruación

Christian:

- Con el tiempo, su relación con los espejos y verse a él mismo es mucho más amigable
- Tiene una hermana mayor con la que vive
- Valoración al cabello largo
- En el colegio lo molestaban por su femineidad
- Colección de botellas de vino y otros tragos

Norma:

- Vive en Lima solo con su hermano mayor
- Aprender a dejar ir amigos y comenzar a encontrarse ella misma

- Ser la única hija de dos hermanos y la menor
- De niña, la madre la incitaba a ser lo más femenina posible
- Relación de complicidad con el padre
- Separación en ciertos ideales con la madre
- Colección de corchos de vino
- Regla desde temprana edad
- Uso de la copa menstrual
- Reconciliación con la regla
- Alejarse de algunos miembros de su familia por el machismo

Andrea:

- Frase favorita “Definir es limitar” – Oscar Wilde
- Dificil relación padre e hija
- Hermana menor de dos hermanos hombres
- Escribir cuentos, dibujar
- Prohibida de mostrar su lado sensible, vulnerable
- Hogar muy machista
- Cuando creció empezó a buscar su femineidad
- Bastante interés en el Teatro Musical

Klaus:

- Trabajó en el banco durante años antes de estudiar teatro
- Gusto por los deportes
- Llevó cursos de *barman*
- Gusto por el *trekking*

2. El AML como concientizador corporal

El objetivo de este eje de análisis es observar cómo los actores adquieren los conocimientos propuestos en los AML y, a su vez, optimizan su consciencia corporal a partir de los movimientos asimilados. Al ser clases teórico-prácticas los actores no solo tomaron nota y aprendieron los conceptos, sino que, los reconocieron y exploraron corporalmente hasta interiorizarlos en cierto porcentaje. Estas sesiones estuvieron separadas según los conceptos que se abordarían.

A continuación, las sesiones se describen y analizan según lo mencionado.

2.1. Cuerpo, forma y espacio

Sesión 3 (19-09-19): con Lorna Ortiz Adoum

En la Sesión 3 se tocaron los conceptos de cuerpo y forma. Para cuerpo, se debe segmentar el mismo en tres áreas: cabeza, tronco y extremidades. Las sesiones eran teórico-prácticas, se hacían explicaciones con gráficos en la pizarra y rápidamente esto era aplicado al cuerpo: “escuchar, entender, analizar, y en seguida comprobarlo en el cuerpo; siento que así es como mejor uno comprende la información que está "en el papel"” (Bueno, 2019). Se hicieron ejercicios para identificar mejor sus posibilidades de movimiento y tomar consciencia de cómo aislar un área de la otra. Por ejemplo, mover solo las extremidades como lo son brazos y piernas, manos y pies (ver Anexos: Vídeo #2) y, por el contrario, atravesar el espacio usando básicamente el tronco (ver Anexos: Vídeo #3).

En esta sesión también se desarrolló el concepto forma. Se exploraron los patrones de este concepto, como lo fueron puntas polarizadas, patrón radial, homolateral, homólogo, contralateral. Por otro lado, se enseñaron otras formas como: plano (X), bolita o bollo (O), curva (C), alfiler (I), doble curva (S) y tornillo (E). Estas formas fueron las que permitieron

más ejercicios, los actores realizaron secuencias físicas pasando de una forma a otra (ver Anexos: Vídeo #4). Finalmente, como mencionó Ortiz, la danza también es transitar de una imagen a otra, tal como punto más punto infinitamente es una línea, a través de una imagen corporal más otra imagen reiteradas veces se consigue una secuencia. (Ortiz, 2019)

Al finalizar esta sesión, se realizó un círculo de conversación en el que salieron varias ideas en común. “Me parece importante conocer el origen, a pesar que en un trabajo integrado no tenemos que nombrar cada cosa, es enriquecedor saber de dónde provino” opinó Klaus, esta respuesta fue una de las que más coincidió entre los actores, es decir, al nombrar el movimiento, en lugar de limitarlos como algunas otras veces, estas sesiones, les permitieron crear y conocer las diversas posibilidades en una misma forma. Christian comentó “al desmenuzar el movimiento con la división del cuerpo, las distintas direcciones y planos propuestos por Laban, he tomado muchísima más conciencia de cada una de las partes de mi cuerpo y el uso que puedo hacer de ellas” (Mora, 2019), los demás integrantes también estuvieron de acuerdo con esta idea, es decir, rescatar los detalles y el paso de cada forma a la siguiente. En resumen, prestar atención al movimiento, brindó una mayor consciencia corporal a lo largo de la sesión.

Sesión 4 (21-09-19) y sesión 5 (26-09-19): con Lorna Ortiz Adoum

En la sesión 4 se abordó el concepto de *espacio*. Teniendo en cuenta que este término refiere al espacio en el que uno se mueve, y no al factor espacio del esfuerzo. Los actores conocieron, principalmente, el término “kinesfera”, y a partir de este conocimiento, ellos exploraron los niveles, direcciones, dimensiones y planos de su espacio. En los niveles alto, medio, bajo (ver Anexos: Vídeo #5). En direcciones, derecha, izquierda y en dimensiones, vertical, sagital, lateral (ver Anexos: Vídeo #6).

Durante estos ejercicios, se les asignó qué planos, ejes y dimensiones priorizar para explorar. Estos conceptos se incorporaron dentro del cuerpo de los intérpretes para que fueran conscientes de expandir las capacidades de su kinesfera personal. Por ello, es necesario analizar el concepto kinesfera en los actores y las actrices. Posterior a los ejercicios de exploración debían fijar una secuencia cuya indicación correspondía a mantenerse en uno de los planos. En referencia a las composiciones de Norma y Andrea, se observó que las actrices coincidieron en profundizar en las extensiones máximas de sus movimientos habituales e intentar modificarlas a partir de su propio eje. Luego, respecto de la secuencia que ejecutó Klaus, se percibió que el actor intentó al máximo mantenerse dentro del plano en el que debía explorar, él buscó distintas maneras de adaptarse a ello. Por último, en cuanto a Christian y María José, ellos fueron quienes mayores cambios presentaron en sus movimientos habituales, distintas formas, velocidades y, sobre todo, traslado en el espacio.

Para finalizar esta sesión, los actores crearon imágenes basadas en las dimensiones y otro compañero, a partir de su intuición, debía ubicar al actor en alguna situación hipotética (ver Anexos: Vídeo #7). Continuando con este concepto de Laban, la primera mitad de la sesión 5 culminó con la exploración de los distintos planos posibles en la kinesfera de los actores. (ver Anexos: Vídeo #8)

2.2. Esfuerzo, factores, elementos y las Acciones básicas de esfuerzo (*Drive de acción*)

Sesión 5 (26-09-19) y Sesión 6 (28-09-19)

Durante la segunda mitad de la sesión 5, se trabajó el concepto central de esta investigación, el que los actores utilizaron para crear de manera consciente y tener más posibilidades de herramientas: el esfuerzo. En este primer acercamiento se les enseñó los

términos del esfuerzo como lo son los factores: peso (ver Anexos: Vídeo #9 y #10), tiempo (ver Anexos: Vídeo #11) y espacio (ver Anexos: Vídeo #12).

Siguiendo el concepto de esfuerzo, en la sesión 6 se realizó la última clase con la especialista en el AML. Durante esta, los actores vieron las distintas maneras posibles de combinar los factores: estados y drives. El tiempo invertido en los ejercicios de estados tomó menos que el de drives y en referencia a estos, para la investigación, solo se usó el Drive de acción, también conocido como acciones básicas del esfuerzo. Las acciones básicas del esfuerzo incluyen únicamente los factores de peso, tiempo y espacio. Antes de comenzar la exploración corporal con las acciones, la especialista en Laban Lorna O. Adoum solicitó a los actores que creen una secuencia que incluya un giro, caída, salto, cambio de dirección y cambio de nivel. Esto sin importar el orden en el que sea usado. Una vez creada, se pasó a la exploración. Las ocho acciones básicas del esfuerzo son flotar (ver Anexos: Vídeo #13), deslizarse (ver Anexos: Vídeo #14) presionar (ver Anexos: Vídeo #15), retorcer (ver Anexos: Vídeo #16), sacudir (ver Anexos: Vídeo #17), palpar (ver Anexos: Vídeo #18), latiguar (ver Anexos: Vídeo #19) y golpear (ver Anexos: Vídeo #20). El ejercicio que hicieron en adelante y ocupó el resto de la sesión, fue utilizar la secuencia que crearon al comienzo de la clase, pero ahora con la dificultad de aplicarla en cada movimiento una acción básica del esfuerzo (ver Anexos: Vídeo #21).

Al finalizar la sesión, en un círculo de conversación reflexiva, el colectivo comentó positivamente sobre los conocimientos adquiridos. Algunos actores mencionaron cómo las sesiones les permitieron probar movimientos y ejercicios totalmente distintos a lo que habían probado anteriormente, Klaus añadió “me definía con una calidad y características corporales que me “encasillaban”, por lo que opté por trabajar los opuestos en mis exploraciones de cuerpo y en el proceso descubrí que ya había logrado moverme con fluidez.” (Herencia, 2019). Asimismo, María José mencionó “recurrir a lo conocido, así como también trabajar en

base a mis oposiciones (en sentido de mis calidades o energías de movimiento)” (Bueno, 2019). Finalmente, es interesante que, dentro de estas reflexiones, salió a la luz que durante las sesiones del AML, estuve la mayoría del tiempo inmersa la temática a trabajar. Las exploraciones y la adquisición de los nuevos conocimientos han sido parte del proceso creativo, “estamos generando no solo material sino capacidad de discernimiento” mencionó María José (Bueno, 2019). Puede que esto quede mucho más claro con la respuesta de Norma “los ejercicios, creación de secuencias físicas, así como el conocimiento teórico me permitieron desde ya tomarlos como puntos de partida y germinación de imágenes”, menciona ella en referencia a las propuestas para la creación colectiva. (Venegas, 2019)

3. La creación, su conducción y modificación mediante el esfuerzo

En este eje, se analiza cómo las herramientas que se utilizaron en el proceso; como tareas a partir de imágenes y textos metafóricos, información en imágenes, artículos, películas y videos, exploraciones sensoriales en búsqueda de acción y movimiento, uso del objeto que evoque la temática; se verán conducidas y modificadas. Ello se realizó hasta que las propuestas escénicas funcionen y posteriormente, sean parte de la partitura dramática del montaje. Todo este proceso mediante el esfuerzo y el AML (aprendido previamente).

En adelante, se describen el análisis de las sesiones creativas del proceso.

Sesión 7 (05-10-19)

Después de aproximadamente un mes que el equipo estuvo trabajando junto, habiendo pasado dos semanas de las clases de AML y algunas lecturas acerca de él y su trabajo, se inició con las tareas y exploraciones dedicadas al tema de la puesta. Los actores y las actrices sabían cuál era el tema por abordar: la menstruación. Si bien, el interés de tocar una temática sobre la violencia de género fue de la directora, los artistas estaban de acuerdo con ello. La razón por

la que se eligió la menstruación es por la violencia normalizada hacia los cuerpos menstruantes, inclusive de estos mismos. “En cuanto a los creadores, los que intervienen dentro, he buscado que sea importante para ustedes, porque en el proceso colectivo, de creación colectiva, es importante el material personal, sus motivaciones personales así al final no queden. [...]” menciona Ana Correa (2019) por tal, esta sesión dedicada al acercamiento personal de los involucrados en relación con la temática, permitió recuperar información y buscar, como grupo, cuál era el enfoque y la estética por abordar en la muestra final.

Posteriormente, se tocaron temas como la relación con el público, algo más íntimo y cercano, que sea por momentos una experiencia en la que los concurrentes sean partícipes y no simples espectadores (Fischer-Lichte, 2011). Además, se sugirieron los temas y las relaciones por trabajar respecto a la menstruación. Finalmente, los ítems por investigar fueron creencias, familia, ciencia, colegio, industria, enfermedades y celebración de la menstruación. Además, se conversó sobre algunos objetos para usar como simbología de la sangre menstrual. Entre estos, se obtuvieron varias opciones, entre las principales, el vino y la tierra.

En cuanto al vino, además de su color rojizo al igual que la sangre, posee la característica representativa en su condición de alcohol etílico y por tal, uso en reuniones sociales. En muchas ocasiones, el vino facilita la interrelación con los otros, desinhibe las limitaciones que la sociedad ha creado y en ellas se incluye, el sentirse sucia por estar con la regla. En el caso de uso de tierra, se reparó en su relación con la fertilidad. Junto al colectivo se rescató a la menstruación como un constante recordatorio de estar vivas, además de poder dar vida, la posibilidad de renovarse, de iniciar cada mes un nuevo ciclo.

Respecto al trabajo del actor creador en un proceso colectivo, “al comienzo eres el trabajo de materiales que puedas traer, las secuencias, acciones e imágenes que se puedas crear.” (Ana Correa, 2019). Por ello, para finalizar esta sesión, se dejó como primera premisa para la siguiente ocasión en la que se junten, que escriban una anécdota corta respecto al

contacto que cada uno haya tenido con la menstruación. De esta manera, ellos debían crear un texto metafórico que se basará en esa anécdota. La segunda tarea fue leer artículos y hacer una recopilación de información en ciertos de los ítems mencionados en relación con la menstruación.

Sesión 8 (10-10-19)

En esta sesión se presentaron recopilaciones de información en relación a cada ítem, anécdotas y textos metafóricos. La primera fue María José (ver Anexos: Texto #1), quien en su anécdota narra sobre qué experimentó su cuerpo frente a los demás cuerpos, la primera vez que menstruó. Las devoluciones se centraron sobre el gran rol que toman los cólicos en ciertos cuerpos menstruantes. Una frase que resalta y se relaciona con las opiniones del resto es la siguiente: “Silencio ahora estaba indefensa, frágil, nada la cubría” (Bueno, 2019). El siguiente en presentar fue Christian (ver Anexos: Texto #2), su anécdota habló sobre su primer acercamiento con la menstruación a través de la menarquía, es decir, de la primera llegada de la regla, en este caso, de su hermana mayor. Por otro lado, en su texto metafórico, Christian, relacionó “toser yeso” como símbolo de la menstruación: “Mucho después a mi hermana le llegó el momento, naturalmente, de toser yeso; y aunque sabía que era normal, su cuerpo le seguía repiqueteando” (Mora, 2019). Posterior a escuchar el texto, los demás actores aludieron a sensaciones a través de palabras como sangre, muerte y enfermedad. Andrea (ver Anexos: Texto #3), en su texto metafórico, tuvo devoluciones en las que coincidió bastante el tema de lo cíclico, como una suerte de recordatorio mensual, algo que se va y regresa y, por otro lado, la dualidad de un sueño y la realidad. Sin embargo, otro sentido a lo que también es necesario referirse, es la frase: “Se quiere ocultar la mancha como si se tratara de una maldición, pero su propósito está más cercano a la luz” (Félix, 2019), palabras que dieron sentido a la muestra en su totalidad. “Svadistana” aborda el tema de la menstruación eliminando su lado oculto,

desconocido o violentado, y más bien, intenta brindarle una gran importancia y notoriedad a la menstruación en la cotidianidad. Continuando con los textos de los intérpretes, Klaus (ver Anexos: Texto #4), en su texto narra sobre la relación sexo y menstruación, dos circunstancias distintas con dos mujeres. A partir de ello, los demás participantes contaron anécdotas y acercamientos propios. Por último, Norma (ver Anexos: Texto #5), en su anécdota, hizo una relación acerca de cómo ella lleva su menstruación desde que apareció hasta ahora y en su metáfora, usó como simbología nociones científicas de la abeja reina. Ella utilizó el símbolo de la abeja reina para rescatarla entre las demás como la más importante y poderosa. A través de un texto metafórico, le añade un gran valor a la menstruación para enaltecer a la mujer que ya haya comenzado este proceso. Ella mencionó “La abeja reina es la única hembra que está completamente desarrollada sexualmente”.

Además de estas anécdotas y textos metafóricos personales basados en experiencias propias, los actores y las actrices presentaron información en relación con los ítems por tratar. Norma y Klaus investigaron sobre las enfermedades de la menstruación, Christian, con la industria, Andrea, con el sexo y para culminar, Majo con las creencias.

Finalmente, posterior a las devoluciones sobre el texto metafórico compartido, se pidió para la subsiguiente sesión como primera tarea, que preparen una secuencia personal de movimientos basada en este. La segunda fue mostrar una acción escénica y/o imagen metafórica basada en este mismo texto.

Sesión 9 (12-10-19) y sesión 13 (26-10-19)

Estas dos sesiones fueron dirigidas por la joven coreógrafa Brighit Mercado. Los actores y actrices recibieron un poco de técnica de piso durante las sesiones. La novena fue la primera sesión a partir de las clases previas recibidas por Lorna Ortiz Adoum del AML,

donde ellos y ellas pudieron comprobar que se sentían mucho más conscientes de sus posibilidades.

Para confirmar aquello, se realizó una conversación al culminar ambas clases con Mercado. En referencia al AML aplicado a las sesiones, algunas opiniones: “me permitió observar con detenimiento el recorrido de mi movimiento en el espacio y su particularidad con mayor conciencia de las partes de mi cuerpo que comunican” (Venegas, 2019), “me dio más conciencia sobre mis movimientos, mi cuerpo, las direcciones, el espacio que puede ocupar”(Herencia, 2019) y, por último, “el estudio y exploración de Laban aporta un lenguaje que nos permite ser más específicos en nuestro análisis y comprensión” (Félix, 2019). Asimismo, en el cuestionario 3 se encuentran las respuestas más detalladas sobre este intercambio de ideas (ver Anexos: Cuestionario #3).

Al terminar la primera parte de la novena sesión, es decir, la clase de Mercado, se conversó con los actores acerca de la relación que habían encontrado en cuanto a las nuevas herramientas que el AML había brindado a su consciencia corporal y cómo ellos lograron afrontar mejor la sesión que acababa de suceder. Con referencia a ello, sobresalen algunas opiniones como “me permitió observar con detenimiento el recorrido de mi movimiento en el espacio y su particularidad con mayor conciencia de las partes de mi cuerpo que comunican” (Venegas 2019) y “esta especificidad nos permite entender con mayor exactitud qué ocurre con el movimiento y cómo conseguir lo que estamos buscando físicamente” (Félix, 2019). Además, se pudo comprobar algo similar desde un punto de vista externo, la manera en cómo los actores observaban los movimientos, que después adaptarían a su cuerpo, evidenciaban el cuidado en la consciencia corporal de cada uno de los minuciosos detalles. Asimismo, las repeticiones, permitieron analizar cómo los actores decidían qué calidades de energía usar, cómo apoyar mejor sus extremidades o inclusive, elegir entre una mejor distribución de peso, uso de aceleración o dirección según fuese necesario.

En referencia puntual a la sesión 9, se terminó la sesión reflexionando sobre la tarea de investigación dejada en relación con la menstruación y sus respectivos ítems. Norma se refirió a la metrorragia, Christian, a los comerciales, Klaus, a los ovarios poliquísticos, Andrea comentó sobre las relaciones sexuales durante la menstruación y María José se interesó sobre sus propios mitos. Por tal, la próxima tarea sería basada en esta información. La tarea consistió traer una consigna con la que los demás actores puedan explorar en escena que nazca a partir de la investigación en artículos que hicieron en relación con la menstruación y los ítems respectivos.

Sesión 10 (17-10-19)

En esta sesión, ellos presentaron sus tareas, secuencias físicas basadas en sus textos metafóricos. El orden fue María José (ver Anexos: Vídeo #22), Andrea (ver Anexos: Vídeo #23), Norma (ver Anexos: Vídeo #24), Chris (ver Anexos: Vídeo #25) y Klaus (ver Anexos: Vídeo #26). Cada uno obtuvo devoluciones de lo compartido, desde sensaciones hasta posibles lecturas de escena. En adelante, se mencionan las lecturas que más resaltaron.

Respecto a la secuencia física de María José, los actores respondieron a lo visto en escena comentando la sensación de repetición, de ciclos, que se representaban en las idas y venidas de su traslado en el espacio. Así, también, se coincidió sobre la sensación de dolor que transmitía en las contracciones. Con referencia a Andrea, opinaron sobre las distintas y tornadizas velocidades que utilizó y sobre el control que ella tenía sobre estas, su secuencia reflejaba lo cambiante que era su menstruación durante esos días y, aun así, con el tiempo, ella había logrado conocerla. En el caso de Norma, los intérpretes leyeron su secuencia como la imagen de una máquina y latidos por los constantes movimientos de golpes con el pecho y el vientre. Con la secuencia física de Christian, resaltaron movimientos de contracción y apertura, así como las pausas y silencios. Para terminar, Klaus recibió comentarios de

sensaciones que rescataban lo ajeno de su propuesta, la distancia de él como hombre hacia la menstruación y, por otro lado, sobresale la impresión de algo que protege como un campo de fuerza, algo que admirar con cierta dosis. La propuesta del actor otorgó el primer acercamiento de lo místico a la puesta.

Respecto al actor o a la actriz creadora y a la dirección, Correa en su entrevista opina “esa es mi responsabilidad, traer estos materiales y que el director o la directora pueda seleccionar” y basada en ello, la directora buscó estructurar el material de los actores en un solo momento. La unión de las secuencias fue principalmente con las actrices ya que, todas sus presentaciones y anécdotas tenían un punto en coincidencia: haber desarrollado un vínculo bastante fuerte con su menstruación. La directora optó por ensamblar las secuencias entre sí, la extra cotidianidad de movimiento en las secuencias de las actrices daba una lectura de danzas de ritualidad y a su vez, estas se unían bastante bien con el juego de velas que propuso Klaus. En cuanto al desarrollo de la escena, la directora decidió ubicar a cada una de las actrices en un punto del espacio, separadas una de las otras y a los dos actores a cada uno de los lados de todo el salón: derecho e izquierdo. Los actores tenían como indicación cruzar el espacio haciendo líneas rectas, horizontales o verticales y, al igual que su mirada, mantenerse directos en ello, mientras que, en sus brazos con velas en las manos, se debía mantener movimientos indirectos y livianos. Las actrices debían realizar sus secuencias lo menos amplias posibles respecto a su kinesfera, sin extensión máxima de extremidades ni traslado; además, de manera lenta y liviana. Ellas repetían sus secuencias un par de veces hasta que se mencionara alguna frase de sus textos metafóricos, es decir, al escuchar el fragmento de su texto, la actriz debería realizar, lo opuesto a lo anterior, es decir, movimientos amplios, rápidos y pesados. De esta manera, el texto funcionaría como foco de atención, así como la diferencia en su calidad de movimiento con las otras dos. (ver Anexos: Vídeo #27). Culminando con todas estas

indicaciones, se obtuvo otro borrador de escena que finalmente quedó en el *work in progress* como la escena de cierre del montaje.

Esta sesión es bastante significativa por ser la primera en la que los actores presentaron material escénico o premisas para improvisar en escena y después de observarlos o explorar a partir de ellas, fueron modificados por el AML. La conducción del material escénico sucedía según lo que se experimentaba en el espacio y la perspectiva de la directora, pero, también, según los actores, desde un punto de vista interno de la propuesta, sus comentarios y sugerencias de rediseño eran un gran aporte. Como menciona Klaus, “pasó de ser teoría en bruto para analizar... hasta la apropiación de estos esfuerzos como medio para crear, materia prima que moldeamos en función de nuestras necesidades artísticas y formando parte de un producto artístico.” (Herencia, 2019), similar a la opinión de Norma, en relación a las exploraciones, “partir de diferentes esfuerzos en el momento de la exploración permite encontrar matices en el movimiento para las diversas intenciones que puede ofrecer el cuerpo.” (Venegas, 2019)

Sesión 11 (19-09-19)

Durante la sesión 11, se realizó la presentación de la segunda tarea, aquella en relación con los textos metafóricos. Los intérpretes mostraron frente a los demás las acciones escénicas o imágenes metafóricas que compusieron fuera del horario del laboratorio y al igual que la tarea pasada, estuvo predispuesta a recibir sensaciones, percepciones y sugerencias por parte de los demás actores.

La primera en presentar fue Norma (ver Anexos: Vídeo #28), cuya acción escénica invitaba a los demás a acercarse hacia una pared del salón y sentarse alrededor de ella. Esta acción reflejó bastante la sensación de intimidad por la proximidad con la actriz y porque incluía la participación de los espectadores. La segunda en presentar fue Andrea (ver Anexos:

Vídeo #29), ella también utilizó la cercanía con los otros actores, así que continuó la línea de la intimidad. En su acción escénica, Andrea utilizó un labial y se maquilló los labios hasta el desborde máximo de mancharse toda la cara. La tercera en presentar material fue María José (ver Anexos: Vídeo #30) y lo que más se rescató del momento fue la caminata desde el vientre que realizó con la cinta roja, inclusive se utilizó como transición en la muestra. El siguiente en mostrar su acción escénica fue Christian (ver Anexos: Vídeo #31) quien al igual que Norma, incluía al espectador. El actor puso una fila de cinco sillas e invitó a los demás actores y actrices a sentarse, una vez en sus lugares, las actrices debían toser en *increscendo* y los actores reaccionar a ello. Finalmente, Klaus trajo las velas con las que la sesión previa se estructuró un momento de la muestra, con el fin de mantener la sensación de jugar con fuego (ver Anexos: Vídeo #32).

En conclusión, posterior al material mostrado, se cumplió con la conversación reflexiva al final de cada sesión. En ella, tal como se mencionó, se conservan las acciones escénicas que construyan una distancia cercana con el público para seguir trabajándola en el montaje. Por ello, una sensación que se mantuvo durante la muestra y se alineaba con la temática de la menstruación, fue la intimidad.

Sesión 12 (24-09-19)

En esta fecha se presentó la tarea de la consigna para explorar en escena. Esto sucedió a partir de la investigación teórica que cada actor realizó y cómo es que cada uno de ellos se sentía al respecto. Para la realización de esta tarea los intérpretes podían crear en base a opiniones, sentimientos, experiencias o protestas en contra de la información que consiguieron. No hubo límites para las consignas que ellos propusieron, podían decidir que lo demás usen elementos, espacios distintos del salón, del exterior, recursos sonoros o en general, sensoriales.

El primero en presentar fue Christian (ver Anexos: Vídeo #33). Su consigna era para una de las actrices “el piso es lava”. Los demás actores debían ayudar a pasar a Norma de un extremo del salón al otro sin tocar el suelo usando sus cuerpos como base. Christian consideró que las publicidades sobre los productos para la menstruación buscan hacer sentir avergonzados a los cuerpos menstruantes. Por esta razón, Christian propuso un ejercicio en el que se pudiera ir en contra de estas campañas publicitaria. Los actores y actrices encontraron sentido en la indicación tratando de reflejar el apoyo que diariamente se dan las mujeres entre sí contra esta violencia normalizada. En cuanto a este primer ejercicio, rescató la consciencia del peso de Norma, buscando una liviandad para llegar fácilmente y apoyar a sus bases. Por el contrario, quienes cargaban, debían pensar en mantenerse anclados a tierra, poniendo en práctica, el factor peso de manera consciente.

La siguiente en plantear su consigna fue María José (ver Anexos: Vídeo #34), ella propuso “atravesar los espacios negativos”. Uno de los actores debía caminar con los ojos cerrados y los demás debían tratar de cruzar por los espacios vacíos que se formaban al moverse. La relación de esta consigna con los mitos, explica María José, es transitar por los espacios de los que no se hablan, que se dicen y toman por ciertos, pero no son afrontados para saber su veracidad. Los actores y las actrices que tratan de pasar por los espacios negativos tenían que buscar indirección para así explorar nuevas maneras para cruzar. Por otro lado, quien iba de frente, debía tratar de ser lo más directo posible en su movimiento para que así los demás prueben corporalidades distintas.

La tercera fue Norma (ver Anexos: Vídeo #35). La consigna que trajo fue colocar una torre de dos cubos, uno encima del otro. Uno de los actores hombres, en este caso Christian, debía subir a la torre alta y cerrar los ojos, los demás debían pararse en los cuatro lados de la torre y pellizcarlo, hacerle cosquillas, hincarlo, tenían como consigna hacerlo sentir incómodo e inseguro. La manera en la que Norma vinculó este ejercicio con su investigación

sobre las enfermedades en relación con la menstruación, fue respecto a los dolores, molestias, incomodidades y otros síntomas que tienen distintas mujeres a causa de estas.

La última en presentar fue Andrea, con una consigna e incluso estructura en el espacio (ver Anexos: Vídeo #36). Las actrices debían elegir acciones cotidianas que hacen al despertarse y los actores en algún momento pasar entre ellas y correr en círculo. Esto provocaría en ellas comenzar a correr siguiendo el círculo. En esta consigna, los actores simulaban la llegada sin aviso del periodo, de esta menstruación que aparece de improviso y una debe convivir con ello.

A partir de esta consigna que, tenía una estructura más clara que las otras desde que llegó, nació la primera escena de la creación colectiva. La directora ubicó a los participantes en el espacio y dio algunas indicaciones extra. A los hombres, abstraer más su movimiento hacia algo más neutral para tratar de que no se lea como hombres sino como un ente, el cual, a través de su llegada provoca un cambio radical en el cuerpo de ellas. Debían mantener la mirada directa y su recorrido igual, también ser conscientes de un peso más fuerte por su carga como símbolo de la menstruación. A las actrices se les pidió que comiencen a elegir cuatro de sus acciones cotidianas y las secuencien, para después comenzar con un tiempo lento e ir acelerando de manera que el movimiento se torne abstracto, pero sin perder la intención con la que nació.

Al finalizar esta sesión, se tenía un borrador suficiente claro de alguna otra escena que compondría el montaje. Si bien es cierto, no era exacto el lugar de la partitura que tomaría, era preciso lo que se quería representar con él. Los cinco actores y actrices tenían indicaciones claras respecto a su movimiento en cuanto a factores de tiempo, espacio y peso que, a su vez, les permitía esclarecer su accionar. En esta sesión, se obtuvo esta gran escena que con el tiempo mejoró y se convirtió en uno de los momentos iniciales del montaje. Por

otro lado, para la siguiente sesión se dejó como tarea traer un objeto con el cual les gustaría explorar en relación con cómo sienten con la menstruación.

Sesión 14 (31-10-19)

En esta sesión, que aproximadamente es el final del segundo mes de investigación, se continuó con la presentación de tareas. Para ello, cada uno de los actores y las actrices trajeron sus elementos y tuvieron un tiempo de aproximadamente 40 minutos, además de su calentamiento personal, en el que exploraron con el elemento.

María José trajo un cable USB y explicó que la sensación de enredo y limitación que le da este objeto, la evoca a algunos días del periodo en los que ella siente que no despegarse de la cama. Norma, un porta saco de plástico, al igual que María José, prefirió un elemento que la hiciera sentir limitada, no obstante, además, buscó mantener la sensación de estar dentro de otra piel. La actriz hizo la similitud, de cada salida y entrada al porta saco con cada llegada mensual de la menstruación, con la experiencia de un nuevo inicio. Por otro lado, Andrea llegó al ensayo con un papel *kraft*. Ella explica que al verlo y estar envuelta en él siente fragilidad, como cuando está con su periodo. Asimismo, Andrea valoró el sonido y la textura del papel por la incomodidad que le transmitía. Después de ella, pasó Klaus, quien trajo una pelota de vóley pequeña por ser un objeto ajeno a su cotidianidad. Por último, Christian utilizó una bolsa de tierra, porque el actor encontró una relación entre la menstruación y la fertilidad de la tierra. Después que cada uno de ellos tuviera tiempo para explorar, debían fijar una secuencia personal con su objeto. Presentaron sus secuencias Christian, Norma, María José, Andrea y Klaus (ver Anexos: Vídeo #37).

Al finalizar la sesión, los actores debieron volver a presentar su secuencia personal pero esta vez con ciertos ajustes. Ellos tuvieron que aplicar, en la mayoría de los movimientos, los elementos (pesado – liviano, rápido – lento, directo – indirecto), según el

AML, con los que más se identificaban en su vida. Más adelante, en los últimos días del proceso de creación, estas secuencias terminarían como presentación para cada uno, abriendo la muestra al público. El fin de utilizar las secuencias modificadas conscientemente por la tendencia personal a ciertos elementos del esfuerzo, fue para reafirmar que la muestra en adelante se develaría a partir del punto de vista personal de los artistas. Por otro lado, es prescindible recordar que para la siguiente semana presentarían algunas tareas particulares de acuerdo a lo que comentaron en su trabajo de mochila de memoria personal.

Sesión 15 (02-11-19)

En la sesión 15, los actores y las actrices trajeron algunos recursos sonoros para explorar y quizá para usar en ciertos momentos ya estructurados en borradores de sesiones anteriores. Para ello, los intérpretes podían traer canciones, sonidos ambientales, instrumentos, etc. Los actores y las actrices tomaron el espacio para calentar quince minutos como todas las sesiones para luego pasar a la respectiva exploración colectiva con los sonidos que cada uno aportó.

En el espacio se decidió poner algunos objetos como mesa, sillas y cubos (ver Anexos: Imagen #2). Primero se usó un mantra llamado “Útero Sagrado” propuesto por Klaus (ver Anexos: Vídeo #38). María José trajo un par de opciones del *soundtrack* de la película “Clímax”, “Voices y Supernature”. Christian propuso un audio donde se escuchaban gotas de agua cayendo (ver Anexos: Vídeo #39). Por último, Norma llevó a la sesión una versión de la canción “Feeling good” de Avicii y “Warm on a cold night” de Honne. Todos los audios que finalmente se utilizaron en la propuesta están en los anexos al final del documento (ver Anexos: Audios).

Los audios finalmente se utilizaron en distintos momentos del montaje y dieron fuerza y mucho más sentido a las escenas. Por ejemplo, el mantra quedó para el momento ritual,

“Supernature” de la película “Clímax” para las acciones cotidianas y así otras como “Feeling good” para el momento del vino. Esta fue exactamente la escena que se trabajó en la sesión 15.

La escena del vino, como la llama el equipo, fue una de las que más resalta del montaje, incluso podría ser considerada como el clímax de la muestra. Para explorar este momento se colocó una mesa al centro del espacio y se llenaron los tomatodos de agua simulando el vino. Esta bebida fue utilizada como una simbología. Las indicaciones fueron las siguientes: todos ubicarse en una cena y particularmente para las actrices, estar con la regla. Además, todos tenían la consigna de querer o no querer tener sexo con el otro, esto dependía de la experiencia de cada uno en una situación similar a la planteada. (ver Anexos: Imagen #3, #4, #5) Asimismo, la directora sugirió que, a partir de las personalidades de cada uno, decidan acercarse al otro de manera indirecta o directa, rápida o lenta, pesada o liviana.

En cierto momento de la exploración todos los actores estaban empapados por los tomatodos con agua y haciendo improvisación por contacto entre los cuatro. Se trató de conducir este momento buscando imágenes, probando con distintas calidades de tiempo y pidiendo a los actores mantenerse indirectos en sus movimientos corporales y, por el contrario, ser directos en la mirada. Al respecto menciona María José, el AML vuelve sus cuerpos más conscientes, “la apropiación de la técnica no se limita a hacernos mejores bailarines, sino a darnos la posibilidad de ver poder ver desde arriba el movimiento”, lo cual comparte con varios de los demás intérpretes.

Al terminar esta sesión, se obtuvo otro borrador de una escena que, si bien faltaba estructurar, sería una de las más emocionantes y arriesgadas del montaje. Este espacio de exploración funcionó para capturar la esencia del momento del vino y en las siguientes sesiones esto tomaría más forma. Como se señaló antes, la canción “Feeling good”, también

aportó varias sensaciones a esta escena, modificó a los actores en cuanto a peso y tiempo, yendo acorde a los picos sonoros que esta misma tenía.

Sesión 16 (07-11-19)

Durante la sesión 16, se presentaron algunas de las tareas particulares dejadas a partir de los conocimientos rescatados del trabajo de la mochila personal en la sesión 2 y 3. Estas tareas fueron asignadas en la semana de la sesión 14 aproximadamente, es decir, para la realización de estas hubo un plazo más largo de tiempo antes de la presentación.

La primera fue Norma, quién debía compartir con los demás un poema de su autoría con el cuál se pudiera acompañar algún momento del montaje. Este poema era en relación con su proceso de conexión con la menstruación (ver Anexos: Texto #6). Además, María José presentó algunas de las canciones (ver Anexos: Canciones personales) que preparó para musicalizar las secuencias personales con el objeto. Esta tarea consistía en escribir canciones de quince segundos que describan a cada uno de los actores y actrices según su movimiento. Por último, Christian preparó una secuencia física basada en su secuencia personal, pero agregándole ciertos movimientos inspirados en lo aprendido en las clases con Brigit Mercado y conocimientos propios. (ver Anexos: Vídeo #40)

Pasada la presentación de tareas y los comentarios de *feedback* de apreciación a estas, los actores y actrices dedicaron el tiempo a aprender la secuencia de movimientos que mostró Christian, ello con el fin de trabajar un momento de coro en escena. Para terminar la sesión de este último mes de investigación y creación, los actores y las actrices tuvieron el primer acercamiento a sus secuencias con las canciones que compuso María José para cada uno de ellos, esto tuvo como objetivo fijar lo que serían en la muestra final las secuencias de presentación de cada uno de ellos.

Sesión 17 (09-11-19)

La sesión de este sábado se dividió en dos partes. Una parte práctica y la otra en la que se vio en video parte del material propuesto y explorado en los dos meses previos. Los actores y actrices calentaron como todas las sesiones y continuaron explorando con sus canciones personales compuestas por María José y fijando sus secuencias en ellas.

Después de esto, cada uno de ellos logró consolidar su secuencia. Lo importante a resaltar es que algunos de los objetos variaron para este momento y por tal, para la muestra del *work in progress* (ver Anexos: Muestra – *work in progress*). Sin embargo, como dice Fischer – Lichte (2011) “en la obra de arte no hay nada más allá de la relación entre significante y significado, sin perjuicio de que a un mismo significante se le puedan atribuir los más diversos significados”. (p.35) Por esa razón, los elementos expuestos dejaron de ser simples objetos para convertirse en significantes que aportaron a la imaginación del espectador, cada uno con sus propias referencias y experiencias. Es sustancial recalcar que los nuevos objetos conservan la esencia de los primeros, cada uno de los actores y las actrices trató de mantener la sensación del primer objeto.

Al finalizar esta primera recopilación de información del proceso, los siete integrantes del colectivo, incluyendo a Sophía G. Trigoso como asistente de dirección, anotaron algunas estructuras de escenas que ya se tenían, ciertos momentos de exploraciones posibles de secuenciar o incluso partir de ellas para crear nuevas escenas. Con los momentos que ya se habían logrado y podían recuperar, se formó lo que sería el primer borrador de partitura dramática de movimiento (ver Anexos: Estructura #1). Adherido a esto, se rescató y conversó sobre el significado que se leía en cada escena y cómo era trascendental darle un sentido y mensaje como colectivo. Más allá de la lectura del espectador, como colectivo había que estar de acuerdo con el sentido de cada momento en escena para poder transmitir la creación de una manera más clara.

Sesión 18 (14-11-19) a la sesión 20 (21-11-19)

En estas tres sesiones el equipo se centró en recuperar y dar forma al material que se obtuvo en las exploraciones. El cuerpo de los actores y las actrices debía recordar las primeras sensaciones con las que encontraron momentos, acciones y secuencias por restaurar. Asimismo, se dio sentido al orden en el que irían los momentos, es decir, durante estas sesiones se hilaron las escenas hasta lograr la estructura dramática de movimiento de la creación. La parte más difícil de lo anterior mencionado, fueron las transiciones, la mayoría de ellas se basó en material previo, pero hubo algunas que sí tuvieron que ser creadas y exploradas durante estas sesiones.

Durante la sesión 19 se decidió el nombre de la puesta en escena que hoy se conoce como “Svadistana”, el término original es *svadhisthana*. Svadhistana es el nombre de segundo *chakra* y está ubicado en la zona del sacro y parte baja del abdomen, por ello se relaciona a la creatividad e impulsos sexuales. Este *chakra* se asocia a la Luna al igual que la menstruación y a los fluidos corporales como es la menstruación (Rossel, 2001). Además, el estudio de los *chakras* conserva la espiritualidad y ritualidad y era algo que también se trataba de transmitir como esencia de la puesta.

Sesión 21 (23-11-19) a la sesión 23 (30-11-19)

En cuanto a las últimas tres sesiones, estos encuentros se dedicaron a ensayos de la estructura final decidida. La sesión 21 y 22 fueron ensayos para fortalecer los momentos que aún estaban siendo recuperados, mientras que la sesión 23 fue principalmente para hacer dos pasadas generales y *feedback* de lo que sería la muestra del laboratorio. En los anexos, como

se mencionó, habrá más información sobre el producto final, una creación colectiva de teatro danza llamada “Svadistana”.

Para finalizar este capítulo de análisis, se destacan las respuestas de los artistas involucrados en el proceso de los cuestionarios, respecto a los beneficios que el esfuerzo optimizó el trabajo actoral. La asistente de dirección comenta que “los esfuerzos Laban nos permitieron un análisis profundo de hacia dónde se dirigen estos movimientos, por qué van así, cómo conecto mis articulaciones para llegar a eso, de a poco teníamos una perspectiva de nuestro común denominador” (García, 2019) , “la exploración de movimiento, los esfuerzos Laban y la danza fueron parte de amalgama del grupo, cada clase me motivaba a seguir explorando más y es una energía que se contagió y lo que nos permitió descubrir una abundancia de material (Herencia, 2019) o, también, “hizo que esclarezca y organice muchas de mis dudas respecto a mi propia consciencia corporal, al igual que me reconociera dentro de mis propias posibilidades y debilidades, así como dentro de mis fortalezas y patrones” comenta María José (Bueno, 2019).

En referencia al impacto del proceso general en el trabajo de actor, así como menciona María José “nos hemos mirado mucho desde nuestro ser más básico hasta el más complejo, nos hemos puesto vulnerables y empatizado con esa vulnerabilidad” (Bueno, 2019), o Christian “siento que he desarrollado mayor sensibilidad al movimiento, mayor creatividad y mayor confianza con mi cuerpo moviéndose” (Mora, 2019). Trabajar a partir del cuerpo dio paso a que se eliminaran etiquetas y prejuicios impuestos por la sociedad para reconocer la fortaleza del movimiento más allá de lo superficial: la forma. Pude encontrarle un sentido a mi movimiento y cuestionarme qué quería decir, cómo me comunico cuando no uso la voz. (Venegas, 2019)

Por otro lado, es necesario analizar cómo en cierta parte del proceso el colectivo se sintió confundido sobre el camino, fue inevitable el desconcierto en busca de las acciones y los movimientos, habitando el encuentro y el desencuentro en el laboratorio. No obstante, este momento permitió observar calmadamente que las herramientas propuesta del AML estaban siendo mucho más incorporadas al lenguaje corporal de lo que se creía. Esto fue conversado en los círculos de *feedback* que sucedían al final de las sesiones, en referencia a esto se obtuvo opiniones como la de Christian: “lo que más le daba vida al movimiento era pensar en qué hacíamos con ese movimiento o qué pasaba por nosotros, y eso lo respondía con el esfuerzo que estaba usando...sin pasar por la pregunta de ¿cuál es mi esfuerzo?” (Mora, 2019).



CONCLUSIONES

Como resultado de la presente tesis, respaldando la hipótesis, se ha podido demostrar que el esfuerzo puede ser concebido como una herramienta potencial para optimizar la consciencia corporal y aportar a la construcción, conducción, rediseño y modificación del material exploratorio de la creación colectiva. A partir de ello, esta herramienta contribuye de manera positiva al proceso de creación de los actores y las actrices partícipes del armado de la partitura de movimiento de una puesta en escena de teatro danza.

En definitiva, se puede afirmar que, a partir de la práctica, la consciencia corporal de actores y actrices amplió sus capacidades tanto en lenguaje corporal como mental, puesto que, se concretó un nuevo código corporal. Los estudiantes, en base a la aprehensión y el aprendizaje, interiorizaron los conceptos de manera tal que, con la práctica, se constituía un mismo código corporal al que todos respondían sin un acuerdo previo. Por esa razón, en las últimas sesiones, la conducción de las exploraciones y del material escénico tenía más forma y cada vez menos indicaciones.

En síntesis, es posible concluir que un cuerpo consciente en el mismo código de creación, en este caso el AML, sea un detonador para rediseñar y modificar material escénico hasta lograr construir la partitura dramaturgica de movimiento de una creación. Cabe mencionar que dicho código corporal no estuvo previsto en la hipótesis del trabajo, fue el camino que tomó el proceso por sí mismo y a partir de ello, aparece uno de los aciertos del proceso: entrar en el terreno de lo desconocido a través de exploraciones y juegos de improvisación que sirvieron como guía para navegar dentro de los pensamientos y sentimientos de los intérpretes. Al respecto, la coreógrafa alemana Pina Bausch afirmaba: “De repente, todo se acomoda en su lugar, pero no hay un camino determinado (...) Estas son las grandes proposiciones: No puedo decir cómo ni por qué los pasajes llegan a la obra. No puedes forzar este proceso; sólo puedes seguir trabajando pacientemente” (Bausch, 1983).

En cuanto a la idea de realizar una creación colectiva, se resalta la lógica de tomar a la colectividad como unidad. Los cinco integrantes de la muestra, entre actores y actrices, debían convertirse en uno y lograron el cometido. Como mencioné anteriormente, es ineludible explorar las diversas particularidades de cada ser para crear un mismo espacio de diálogo y libertad (Botelli, Machado & Vinicius, 2012). Añade algo similar Norma: “lo colectivo es fundamental porque puedo rescatar y aprender de mis compañerxs moviéndose. Somos diversos, lo sabemos, y agradezco que hayamos llevado el proceso en base al respeto y admiración por el trabajo y la propuesta de cada ser dentro del laboratorio”. (Venegas, 2012). Más allá de la amistad que construyeron, que se refleja en la energía de trabajo y en el producto final, la compenetración del cuerpo dio el concepto de unidad que toda colectividad necesita. Asimismo, la asistente de dirección, Sophía, comenta “la conexión a través de nuestros cuerpos... comunica, siente, vibra en conjunto, más allá de la palabra, el movimiento dirige una intención y nos lleva a transformarlos en códigos dispuestos para contar una historia.” (G. Trigoso, 2019), y esta opinión también la comparten algunos de los otros actores. Cada uno de ellos cumplió el rol de ser la extensión del otro en el proceso creativo, siempre salvaguardando las diferencias y particularidades del otro.

Por otro lado, la decisión de concebir esta tesis de manera teórico – práctica, comprueba, menciona y valoriza la praxis como experiencia más que necesaria para la investigación creativa ya que implica descubrir en sí, infinitas maneras, distintas e innovadoras, de crear para las artes escénicas, como lo demuestran muchas investigaciones metodológicas; su sola existencia es válida como fuente de información. En adelante, quien lea la transcripción de este proceso creativo podrá usarlo de base para una siguiente investigación artística ya que resulta, imprescindible valorizar el concepto de pasar por la experiencia de crear por su fin en sí mismo. La manera de aprender es transitar por la

experiencia misma, “esa es tu formación, eso es lo que te va a crear como artista, no solamente el resultado sino los procesos de trabajo.”, menciona Ana Correa (2019).

Finalmente, un aspecto importante en referencia a este proceso creativo, es la revaloración de un espacio explorativo y creativo. Los actores y las actrices que, en ese momento cursaban el quinto año de la carrera, apreciaron nuevamente ese espacio de exploración. Con el paso de los años, los cursos de la carrera van reduciendo estos espacios y cada uno debe agenciárselo por su cuenta. El profundizar en el AML ayudó a los actores y las actrices a tomar consciencia de su movimiento hasta ese momento. Este laboratorio además de crear, permitió a los actores regresar años después a un espacio para entrenar, volver al “espacio del entrenamiento como el entrenamiento propiamente dicho donde tú te enfrentas a tus limitaciones” (Ana Correa, 2019). Aprender nuevas posibilidades de exploración y reflexionar sobre el movimiento corporal. Fue inevitable el cambio de conducta a partir de lo aprendido en las sesiones de Laban: las nuevas formas de entrar al espacio y de comenzar a explorar.

BIBLIOGRAFÍA

- Abello, S. & Ramos, R. (2009) *Lenguaje y musicalidad: su relación y sus implicaciones en la adquisición de una segunda lengua*. (Tesis de licenciatura). Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana
- Allene, S. (1986) An American Perspective of Pina. *The Drama Review*, 30, pp. 57-79
- Banes, S. (1999) Le Contact, un projet démocratique. Extrait de *terpsichore in sneakers*. *Nouvelles de danse*, (38-39), pp. 15-24.
- Bartenieff, (1980) *Body Movement: coping with the environment*. Nueva York: Gordon & Breach
- Bausch, P. (1989) *Pina Bausch*. Cali: Iberoamericana de teatro.
- Birringer, J. (1986) Pina Bausch: Dancing across Borders. *The Drama Review*, 30, pp. 85-97
- Bilski-Cohen, R. (2000) Compañeros de espíritu de la época. En *Teatro danza hoy: treinta años de historia de la danza alemana* (78-83 pp.). Hannover: Kallmeyer
- Bogart, A. (2015) *Antes de actuar: la creación artística en una sociedad inestable*. Barcelona: Alba
- Borque, D. (2016) *Antecedentes artísticos de la danza "contact improvisation": visiones educativas de los "contacters"*. (Tesis de licenciatura) Madrid: Universidad Complutense de Madrid
- Botelli M., Machado R. & Vinicius M. (2012) Construir singularidades y colectividad: la creación colectiva en danza. *Tramas*, (36), pp.127-152

Brozas, M. (2000) Contact Improvisation: danza, acrobacia y pedagogía corporal. I Congreso Internacional de la Asociación Española de Ciencias del Deporte. Área de Recreación Deportiva, pp. 309-316

Carpena, A. (2018) *La danza libre para el teatro: una aproximación a la construcción extracotidiana del cuerpo durante el entrenamiento corporal*. (Tesis de licenciatura). Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú

Casiers, E., Rutgeerts, J., Van den Dries, L., De Somviele, C., Gielen, J., Hallemans, Van Moorsel, A., & Roussel, N. (2015) Physiological performing exercises by Jan Fabre: an additional training method for contemporary performers. *Theatre, Dance and Performance Training*, 6, (3), pp. 273–290

Castañer, M. (2001) *El potencial creativo de la danza y la expresión corporal*. Barcelona: Servicio de publicaciones de la Universidad de Santiago de Compostela

Contreras, M. (2013) La práctica como investigación: nuevas metodologías para la Academia Latinoamericana. *Poiésis*, (21-22), pp. 71-86

Correa, A. (5 de octubre de 2019). Entrevista de M. Vallejos [Comunicación personal]

De Naverán, I. & Mejía, A. (1983) *El movimiento feminista alemán*. Bonn: Hohwacht

Dimitris Papaioannou STAF (2018) Profile: *Dimitris Papaioannou*. Recuperado de <http://www.dimitrispapaioannou.com/en/profile>

Féral, J. (2004). “Investigación y Creación”. Recuperado de: <https://www.raco.cat/index.php/EstudisEscenics/article/download/252849/339587>

Fischer-Lichte, E (2011). *Estética de lo performativo*. Madrid: Abada Editores

- García, S. (1994). La práctica de la creación colectiva. En *Teoría y práctica del teatro* (pp. 76-78). Bogotá, D.C: Ediciones Teatro La Candelaria
- Godard, H. (2007). Gesto y su percepción. *Estudis Escènics: quaderns de l'Institut del Teatre* (32), 335-343 pp.
- Godínez, G. (2014) *Cuerpo: efectos escénicos y literarios. Pina Bausch*. (Tesis doctoral Programa de Literatura y Teoría de la Literatura). Gran Canaria: Universidad de Las Palmas de Gran Canaria
- Godínez, G. (2016) El cuerpo en la danza-teatro: de Aristóteles a Pina Bausch. En *Corporalidades escénicas: Representaciones del cuerpo en el teatro, la danza y el performance* (pp. 49-74). Buenos Aires: Argus-a
- Hoghe, R. & Tree, S. (1980) The Theatre of Pina Bausch. *The Drama Review*, (24), pp. 63-74
- Laban, R (1984). *Danza educativa moderna*. Buenos Aires, Paidós
- Laban, R. (1991) *Choreutics. Grundlagen der Raumharmonielehre des Tanzes*. Wilhelmshaven: Heinrichshofen Verlag
- Laban, R., Ullman, L, & Bonso, J. (1987). *El dominio del movimiento*. Madrid: Fundamentos
- Larlham, D. (2010) Dancing Pina Bausch. *The Drama Review*, (54), pp.150-160
- Lévéder, G. (2019) Musicalidad, un aspecto esencial en la enseñanza en danza. *AusArt Journal for Research in Art*, 7, (1), pp. 259-267
- Muntanyola-Saura, D. (2016) La musicalidad como parte de la cognición distribuida en danza. *Methaodos. Revista de ciencias sociales*, 4, (1), pp. 163-175.

Paxton, S. (1979). About Contact Improvisation. *Contact Quarterly*, 5, (1)

Perrito, D. (2005) Roots of musicality Music Therapy and Personal Development. (En línea). Recuperado de:

http://books.google.com.co/books?id=NRnMk17xkg0C&dq=musicality&printsec=frontcover&source=bl&ots=ZKSEc79XNe&sig=JNWS4BTqVaC1ilE6mpnK7SI_UW0&hl=es&ei=zCkGSu9j44u2BThwfkG&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=8

Quiroga, A. (2012) El Teatro Danza de Pina Bausch. *Memoria Académica*, pp. 1-7

Reinoso, L. (2013) *Danza teatro: rescatar el movimiento cotidiano re significarlo y llevarlo a escena* (Tesis de licenciatura). Cuenca: Universidad de Cuenca

Ridocci, M. (2005). *Creatividad corporal: composiciones basadas en trabajos de investigación en expresión corporal*. Ciudad Real: Ñaque Editora

Robles, C. (2019) *Construcción de la consciencia del espacio relacional en el performen desde la experiencia de ceder (yielding) en el Body-Mind Centering y la danza Contacto Improvisación: una investigación desde la práctica*. (Tesis de doctorado). Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú

Romero, A. & Giménez, M. (2004). "Pina Bausch". En Alicia Romero. *De Artes y Pasiones*. Buenos Aires: 2005

Rossel, C. (2001). *Los Chacras*. Madrid: Edimat Libros

Sánchez, J. (2009) Investigación y experiencia. Metodología de la Investigación creativa en Artes Escénicas. *Estudis Escènics: quaderns de l'Institut del Teatre*, (35), pp. 327-335

- Schinca, M. (2011). *Manual de psicomotricidad, ritmo y expresión corporal*. Madrid: Wolters Kluwer España
- Schmidt, J. (1983) Entrevista “Pina Bausch: an interview by Jochen Schmidt, Ballet International”. Alemania. Art. Recuperado de: www.movimiento.org.
- Schmidt, J. (1999) Experimentar lo que conmueve al ser humano. En *Teatro danza hoy: treinta años de historia de la danza alemana* (pp. 6-15). Hannover: Kallmeyer
- Taylor, D. (2015) *Archivo y repertorio*. Santiago de Chile: Ediciones Universidad Alberto Hurtado
- Taylor, D. & Fuentes, M., 2011. *Estudios avanzados de Performance*. México D.F.: Fondo de Cultura Económica
- Thorton, S. (1971) *A Movement Perspective of Rudolf Laban*. Reino Unido: McDonald
- Trevarthen, C. & Malloch, S. (2000). Communicative Musicality: Exploring the basis of human companionship. (En línea). Recuperado de: <http://www.oup.com/us/catalog/general/subject/Psychology/Developmental/?view=usa&ci=9780198566281andEvans>
- Vásquez, A. (2006) Pina Bausch danza abstracta y psicodrama analítico. *Escáner Cultural*, (80), pp 1-11
- Vimos, Y. (2016) *Análisis de la obra la señorita Wang soy yo estudio sobre los elementos que conforman una obra escénica contemporánea tomando como referencia el texto de Paulina Mellado por qué cómo y para qué se hace lo que se hace*. (Tesis de licenciatura). Cuenca: Universidad de Cuenca

Wortelkamp, I. (2008) Entre kinesfera y atmósfera. Sobre la coreografía de Sasha Waltz en el Museo Hebreo de Berlín. *Aisthesis: Revista chilena de investigaciones estéticas*, 4, (3), pp. 71-84



ANEXOS

1. Entrevistas

1.1. Entrevista #1 con Ana Correa

Michelle Vallejos: ¿Cómo conociste la creación colectiva? ¿Cuáles son las técnicas que usas en ella?

Ana Correa: Con Yuyachkani [...] Ahí empezamos a hablar de lo que es la acumulación sensible. Esta es donde el actor y la actriz, a partir del tema definido, empieza a traer elementos, objetos, música, cantos, danzas, máscaras que llevan consigo una asociación sensible. Posterior a ello, llevas estos elementos y aprendizajes al entrenamiento.

El espacio del entrenamiento como el entrenamiento propiamente dicho, donde tú te enfrentas a tus limitaciones y el espacio aplicado hacia la creación que es el espacio donde aplicabas todos estos elementos nuevos que hemos encontrado, si era un poema, si era una canción, si era una pollera.

Luego entrábamos a un momento de trabajo colectivo donde a partir de lo que habíamos definido, aprendíamos el uso de elementos o talentos. [...] A ello yo le llamo fuentes, el momento en el que empiezo a técnicamente prepararme y ayudarme a construir la puesta.

Otro lado muy importante es el lado de la investigación. [...] Haces una investigación antropológica y sociológica. Todos estos elementos son los que van a ayudar a contribuir para ir construyendo una obra.

Yuyachkani no habla de una metodología de creación colectiva porque cada obra ha tenido un laboratorio de creación distinto. Tampoco a veces la idea de camino no nos gusta, hay como trochas como que tú estás en plena selva y abres un camino y de pronto te das cuenta que no que tienes que abrir otro, son trochas que se van a ir abriendo, que te van a ir llevando porque el camino no es directo.

Hay mucho material que se crea, se acumula y que se deja de lado, pero cuando se hace la puesta final de la obra, de repente algo que estuvo al comienzo y que lo dejaste ocupa un lugar. Entonces, nosotros decimos que al final, cuando ya se está haciendo la obra en sí, la obra empieza a tomar decisiones propias. La obra con todo lo que vas creando, el escenario va decidiendo qué va quedando. Al comienzo eres tú, como actriz creadora, el trabajo de materiales que puedas traer, las secuencias, acciones e imágenes que se puedan crear. Así comencé la creación colectiva.

M.V.: ¿Qué estructura sigues para la creación colectiva?

A.C.: Para hablarte de algo que conoces, que es “Visita Guiada – al patriotismo de las más sensibles”. Nosotros teníamos ya el tema. Yo había definido el espacio. Eso también es importante, tú ya tienes un espacio, has definido, por algo has decidido. Conoces el espacio, yo sabía que tenía, pensaba que el espectador iba a estar en dos lados, desde el comienzo el espacio me planteó algo. [...] El espacio, también nos daba una época. Entonces, ya había un tema, había una época. Eso es indispensable al comienzo. Estamos hablando de la patria 200 años después, entonces era importante el concepto patrio.

Lo primero que yo les pido es la mochila de objetos de memoria, porque en un objeto hay una historia y yo quería conocer sus historias. Por supuesto, en esos objetos va a venir su historia anterior y ustedes son muy jovencitos, o sea, 22 años tienes fresca toda tu historia anterior.

Aún vives en tu casa, todavía tus padres tienen las fotos, todavía tienes un cuarto donde has podido guardar en cajas determinadas cosas. La memoria está cerca porque están los padres jóvenes contándote o los abuelos. Empieza a aparecer un perfil de cada uno, de lo que la carrera a veces no toma en cuenta que son tus saberes y qué es lo que a ti te apasiona. [...]

Entonces, tuvimos primero la mochila de memoria porque es la que nos va a dar esa claridad en sus gustos profundos y por otro lado, en sus secretos familiares. Ese día también, de todas

maneras, hay todo un lado emocional porque van a aparecer las cicatrices. Hubo mucho dolor cuando se contó, por recuerdos de familias que se rompen, de padres, de madres. Es una cosa emocional que te nutre.

[...] Después de ello, hemos trenzado. Hemos dicho ella podría trabajar con él, con esto que ha surgido en la mochila para construir esto de acá. Por otro lado, sabiendo que íbamos a trabajar juntos, los hemos empezado a asociar. [...] Luego de eso, hemos definido elementos que todos debían aprender, por ejemplo, en la mochila y saberes personales, descubrimos una viola, un violín, un *cello* y que alguien tocaba guitarra. Entonces, inmediatamente, vimos la tarea de volver a juntar, de desarrollar, de potenciar, activar y juntarlos. A partir de ello, tomo la decisión de que tengan 10 o 15 clases para que aprendan a tocar música de la época de la independencia. Ello porque ya está definido el tema. [...] Así, trenzar de dos, de tres.

[...] El tema, definir el espacio, ver el material, en qué medida el tema te toca. Y luego, algo indispensable para terminar la obra que fue qué sientes ahora con este proceso creativo y aparece la escena final. Esto es indispensable porque se vuelve orgánico. [...] Hemos tenido esta serie de especialistas, una serie de personas que nos han ayudado, pero básicamente la construcción está en dos verdades: ¿qué formación recibiste frente a la patria? Y ¿qué sientes frente a la proximidad del bicentenario? ¿qué ha pasado con estas mujeres? Porque nuestro tema era estas mujeres invisibilizadas en la historia de la patria.

Entonces ahí podemos ver el proceso, una etapa de material personal, trabajos de dos y de tres, tareas colectivas que cohesionen a todos y que me den elementos de espectacularidad. Esto porque verlos a todos tocar tarca, verlos a todos danzar con los remos, verlos a todos mover la tela, eran elementos que los unían y ahí hablamos de inteligencia grupal, pensamiento creativo. Luego, mi propuesta: la vibración de la palabra. [...] Entonces, la dirección también ha tomado decisiones importantes.

En cuanto a los creadores, los que intervienen dentro, he buscado que sea importante para ustedes, porque en el proceso colectivo, de creación colectiva, es importante el material personal, sus motivaciones personales así al final no queden. [...]

Cada uno de ustedes, actriz o actor creador, el creador es aquel que produce novedad, pero también es el creador aquel que se compromete con lo que dice y con lo que hace, que es consecuente con lo que dice y hace. O sea, todo aquello que yo hago en escena con Yuyachkani es mi responsabilidad. Es mío y lo mismo en la obra. En algún momento alguien dice lo que otro dice, pero lo dices porque estás de acuerdo con lo que el otro dice.

M.V.: ¿Cómo había sido tu trabajo como directora?

A. C.: Dos cosas que he aprendido en mi grupo. El director es el que selecciona, tiene el sentido de la selección, pero la actriz o el actor, tiene el sentido de la continuidad. O sea, yo soy la que estoy construyendo un personaje, un sentido dentro de la obra y mi responsabilidad es producir materiales dramáticos, artísticos metafóricos. Esa es mi responsabilidad, traer estos materiales y que el director o la directora pueda seleccionar. Entonces, por ejemplo, a veces, sucede que el director o la directora te sugiere algo, entonces, depende como tú como creadora, tomas esa sugerencia y la desarrollas. En la siguiente sesión, no vienes igual, vienes con una propuesta en base a la sugerencia o de lo contrario, dices: “ya él sugirió esto y lo voy a hacer, pero yo quiero esto y también lo traigo”. [...]

Cuando la directora o el director va tomando decisiones y se va construyendo una estructura dramática, yo tengo la responsabilidad de guardar ese material, no puedo empezar la siguiente sesión de cero. [...] Es mi tarea como actriz y como actor, yo tengo el sentido de la continuidad y tengo responsabilidad de guardar mis materiales, de no perder mis materiales. La escribo, la filmo, la paso, la repito.

Entonces, es importante en el proceso de creación colectiva que tú hables con el equipo. Si bien tú los has llamado y tú quieres hacer una creación colectiva, hay que increparlos, hay que buscar el compromiso de ellos y ellas de que tú los estás llamando para que sean creadores. Eso es una creación colectiva. Eso es lo que nosotros hicimos que ustedes sientan y por eso, les dimos la cantidad de tarea que les dimos. [...] Es un proceso donde tú estás comprometido hasta las vísceras porque es tu trabajo, tu material. Yo lo habré ordenado, yo lo habré motivado, yo habré traído la propuesta de la estructura dramática, pero ustedes la encarnaron y la encarnaron con mucha responsabilidad, mucha vehemencia, mucha entrega, mucho trabajo y aprendieron un montón. Eso queda en tu cultura personal de actriz. El proceso que es tan largo, que bota tanto material y que no va a ser seleccionado en la obra va a quedar para ti. Esa es tu formación, eso es lo que te va a crear como artista, no solamente el resultado sino los procesos de trabajo. Eso, también, es muy importante con el equipo que tú formas para la creación colectiva.

Link para escuchar la entrevista:

<https://drive.google.com/open?id=1nwZN7LGHxNiVrmJAPE8YsWXII0eDk64f>

1.2. Entrevista #2 con Cristina Gutiérrez

<https://drive.google.com/open?id=1jxUcUG639dg4wCvadEYz6Vi87LvyKj6B>

2. Módulos

2.1. Módulo #1

Módulo 1	Actividades
Sesión 1	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación • Información del tema de la creación • Entrega de textos de Laban • Exploración personal • Videos de inspiración
Sesión 2	<ul style="list-style-type: none"> • Conversación acerca de los textos • Autoconocimiento • Jamming y contact • Trabajo de la mochila personal • Recolección de material

2.2. Módulo #2

Módulo 2	Actividades
Sesión 3	<ul style="list-style-type: none"> • Cuerpo y Forma por Lorna Ortiz Adoum • Trabajo de la mochila personal
Sesión 4	<ul style="list-style-type: none"> • Forma y Espacio por Lorna Ortiz Adoum
Sesión 5	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio y Esfuerzo: elementos y factores por Lorna Ortiz Adoum
Sesión 6	<ul style="list-style-type: none"> • Esfuerzo: Drives y Estados por Lorna Ortiz Adoum

2.3. Módulo #3

Módulo 3	Actividades
Sesión 7	<ul style="list-style-type: none"> • Recolección de información • Conversación acerca de anécdotas y creencias alrededor del tema • Conversación del enfoque y la estética de la muestra

	<ul style="list-style-type: none"> • Videos de inspiración • Tarea: anécdota personal y texto metafórico basada en esta / investigación sobre ítems particulares
Sesión 8	<p>Textos metafóricos</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Textos concretos a textos metafóricos ➤ Leer frente a todos • Devoluciones • Tareas: secuencia física personal a partir del texto metafórico / acción escénica a partir del texto metafórico
Sesión 9	<ul style="list-style-type: none"> • Recolección de material de investigación • Conversación sobre los ítems abordados • Tareas: consigna para explorar basada en los ítems expuestos
Sesión 10	<p>Presentación de tarea: secuencia personal a partir del texto metafórico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento ➤ Repaso de las tareas ➤ Mostrar frente a todos • Devoluciones
Sesión 11	<p>Presentación de tarea: acción escénica a partir del texto metafórico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento ➤ Repaso de las tareas ➤ Mostrar frente a todos • Devoluciones
Sesión 12	<p>Exploración corporal: consigna de improvisación a partir de los ítems abordados respectivamente</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento <ul style="list-style-type: none"> ➤ Recolección de material ➤ Mostrar frente a todos • Devoluciones
Sesión 13	<ul style="list-style-type: none"> • Devolución a partir de cómo se sienten a partir de estas clases y las del AML
Sesión 14	<p>Trabajo del objeto</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento <ul style="list-style-type: none"> ➤ Exploraciones ➤ Fijar secuencia ➤ Mostrar frente a todos • Devoluciones • Tarea: tarea particular a partir de lo traído en la mochila personal
Sesión 15	<p>Estímulos sonoros</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento <ul style="list-style-type: none"> ➤ Exploraciones ➤ Fijar secuencia (probar dúos/tríos/quinteto) ➤ Mostrar frente a todos • Devoluciones <p>Exploración: consigna una cena con copas de vino</p>
Sesión 16	<p>Presentación de tareas: mochila personal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento <ul style="list-style-type: none"> ➤ Repaso de las tareas ➤ Mostrar frente a todos

	<ul style="list-style-type: none"> • Devoluciones
--	--

2.4. Módulo #4

Módulo 4	Actividades
Sesión 9	<ul style="list-style-type: none"> • Clase técnica de piso por Brigit Mercado
Sesión 13	<ul style="list-style-type: none"> • Clase técnica de piso por Brigit Mercado

2.5. Módulo #5

Módulo 5	Actividades
Sesión 17	<p>Presentación de tarea: secuencia personal con objeto y canción</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento <ul style="list-style-type: none"> ➤ Repaso de las tareas ➤ Mostrar frente a todos • Devoluciones <p>Pre montaje</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recolección de material escénico • Armar la partitura dramática
Sesión 18	<p>Pre montaje</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recolección de material escénico • Armar la partitura dramática
Sesión 19	<p>Pre montaje</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recolección de material escénico • Armar la partitura dramática

Sesión 20	<p>Montaje</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recuperar y estructurar material escénico • Consolidar la partitura dramática
Sesión 21	<ul style="list-style-type: none"> • Ensayo de la muestra
Sesión 22	<ul style="list-style-type: none"> • Ensayo de la muestra
Sesión 23	<ul style="list-style-type: none"> • Pasada de la muestra

3. Vídeos del laboratorio

<https://drive.google.com/open?id=1-Svzb2oddy3M8K8pXDOZQHxvniVugYGj>

4. Imágenes del laboratorio

<https://drive.google.com/open?id=1-mWvJbxM8JKZ58E7SuhNslI2j7TQ4oj>

5. Textos

5.1. Texto #1: Metáfora de María José

No siempre fuiste siempre parte del común denominador. A través del distanciamiento adoptabas cierta superioridad con respecto a las demás. Era perfecta, reacia. No hallaba punto débil. Adquiría más fuerza con las contracciones sin templanza. Todas las demás piezas del juego se mezclaban entre ellas. Caían al suelo, dañaban sus bordes, pero a esta de aquí la envolvía el acero.

Tiempo, días intermitentes, fuego lento, presión alta, candela sublime, piezas varias, dónde encajar. Silencio: ahora estaba indefensa, frágil, nada la cubría. Formaron un gran rompecabezas.

5.2. Texto #2: Metáfora de Christian

Mi hermana cuando fue muy pequeña se tropezó contra una taza que la dejó con yeso en toda la cara y desde ese momento su cuerpo repiquetea cada vez que ve, escucha o huele el yeso en algún lugar.

Mucho después a mi hermana le llegó el momento , naturalmente, de toser yeso; y aunque sabía que era normal, su cuerpo le seguía repiqueteando.

Hubo un día en el que mi hermana y yo invadimos la oficina de mi papá: ella fue al baño y yo me puse a jugar con todo lo que había allí. Se puso a toser yeso, se puso a repiquetear y para jugar, como quien bromea sobre su situación, abrió la puerta y me mostró todo el yeso que tosía diciéndome que se iba a morir. Yo me puse a repiquetear, redoblar y hasta latigear muy asustado pensando en su muerte. Ella al ver que todo se salió de control confesó que era un chiste, que no se iba a morir, que era normal toser yeso todos los meses y que a la mitad del mundo le pasaba. Así supe del yeso.

5.3. Texto #3: Metáfora de Andrea

Recordatorio constante de la muerte, de la vida, dolor desde las entrañas que evidencia la necesidad de un abrazo tibio, del amor. Como el hechizo en los cuentos de hadas. Se quiere ocultar la mancha como si se tratara de una maldición, pero su propósito está más cercano a la luz.

5.4. Texto #4: Metáfora de Klaus

Entrando en un espacio sin fin, un colibrí ondea sus alas golpeando con gentileza la ventana que lo aprisiona.

Del fondo emergen sus sentidos enrojecidos, abrazando con fría calidez sus plumas.

La noche se oculta avergonzada,

los campos se estremecen y amanecen montañas.

Los gritos del águila expanden sus vértebras colosales,

tus ojos de búho miran fija e intensamente a

un colibrí atormentado en tu abrazo,

cansado y jadeante... bebe enfurecido.

La piel de Icaro que galopa hasta el centro de su extinción, no quiere detenerse, no

quiere dejarte, no puede...

Recuerdo un colibrí decapitado, extasiado por plumas blancas de vino amargo,

la memoria de un búho asustado y adolorido,

Los llantos de un águila rabiosa rompiendo su pico contra las nubes

Y un Icaro... extinto.

5.5. Texto #5: Metáfora de Norma

La abeja reina es la única hembra que está completamente desarrollada sexualmente.

La reina se distingue por su apariencia larga y delgada causada por el desarrollo completo de los ovarios en el abdomen. La celda que dará origen a una reina se llama celda real, también se la denomina como "realera", y tiene la forma de una cáscara de cacahuate de aproximadamente 2 a 2,5 cm de largo. Tiene un aguijón sin púa.

Aproximadamente cinco días después de salir de la celda, la reina virgen hace unos vuelos de fecundación. Hace varios vuelos en un período de dos o tres días, y puede copular con diez o más zánganos. Guarda el esperma de los zánganos en un órgano especial, la spermateca, y no copula más después de este periodo. En la colonia se encuentra en el área del nido de cría.

5.6. Texto #6: Poema de Norma

La regla, pensaba,
situación complicada.
Iba y venía,
donde quería removía.
Sabía que en mí habitaba,
mas, a veces, la rechazaba.
Soy inestable para su locura
que por años perdura.

5.7. Texto #7: Texto de Martha Piedra

[...] Siento mucho que vivamos en un mundo en el que la sangre que sale de nuestras vaginas esté tan estigmatizada. Siento mucho que muchas hayan recibido una educación en la que no puedes lavarte el pelo porque te mueres o no puedes hacer mayonesa porque se te corta. [...] Una educación en la que no puedes mantener relaciones sexuales con la regla porque es una “marranada” [...] Siento muchísimo que tengamos que vivir en un mundo en que pegarle una paliza a una persona, violarla y grabarla con tu smartphone es gracioso, pero que te baje la regla y te manches es carne de tabú. Y no se te ocurra enseñar un tampón, una compresa o una copa menstrual. Ni cerrados. Que no se vea nada que no se note que somos humanas...

5.8. Texto #8: Texto de “Cecilia Valentini”

[...] Menstruamos como consecuencia de un diálogo interno entre la cabeza y el corazón. Obviamente, muchas veces en tensión. La cabeza piensa una cosa, el corazón siente otra. Un clásico. El útero se hincha, pero la sangre no baja. ¿Te pasó? Y ahí, cuando ya no podía más, pegaste un grito, lloraste o te cayó una ficha de algo,

aparece la sangre medicina que nos ayuda a soltar las heridas que están en nuestro corazón. Menstruar es como entrar en otro tiempo que no es el eje del tiempo, en el que liberamos y desahogamos...

6. Canciones personales

<https://drive.google.com/open?id=1-mobmXLQDFtnVN4PT-LxObVTX7jukvil>

7. Audios

<https://drive.google.com/open?id=1-crcW-8cD1PH0eenBosDLcr4YuCO16z0>

8. Cuestionarios

8.1. Cuestionario #1

En la primera parte del proceso creativo, respecto a la introducción del laboratorio...

- a) ¿Con qué conocimientos en movimiento llegas?
- b) ¿Habías trabajado en dinámicas de movimiento con alguno o alguna de este grupo? Si no fue así, ¿cómo fue conocerse a través del movimiento?

Klaus Herencia:

- a) Desde el 2015, año en el que ingreso a la universidad, he estado en constante cursos -entrenamiento corporal, actuación, danza contemporánea, ballet, acrobacias, zancos, canto, música, entre otros- que expanden mis conocimientos sobre el cuerpo, la fisicalidad, las calidades de energía, los estados y muchos otros conceptos que tienen como un común denominador el “movimiento”. El movimiento como acción física, estado biológico, motivador de creación y prolongación del cuerpo. Cada exploración escénica o artística, inevitablemente, contiene movimiento.
- b) He trabajado con la mayoría, Mora y Majo sobre todo, sin embargo, con Norma y Andrea es la primera vez que nos relacionamos en estos tipos de ejercicio que

implican una conexión física y corpórea. No he experimentado ningún rechazo o tensión, hemos estado abiertos a escuchar los cuerpos del otro, los ejercicios han fluido sin resistencia. He podido experimentar la sensorialidad de imágenes mientras los ejercicios se desarrollaban. Considero que el contacto de cuerpos en movimientos brinda una vía más corta y rica en el proceso de conocernos, a diferencia de entablar una conversación verbal, la palabra, a veces, entorpece la transmisión de información entre personas, por lo que al encontrar nuestros seres físicos transmitidos saberes universales a través del tacto, contacto y conexión.

Norma Venegas:

- a) La formación en la Especialidad de Teatro en FARES me ha permitido explorar el movimiento en mí en cursos de Entrenamiento corporal (Biomecánica, danza del viento, animales, ejercicios de confianza, elementos -agua, tierra, aire, fuego, reconocimiento del centro, el Kata), Danza (ballet y contemporáneo), Música y Actuación donde cada profesor/profesora guiaba espacios de exploración donde compartían sus conocimientos en las técnicas que ellxs conocían (Laban, Lecoq). Queriendo incrementar la fluidez y confianza en mi movimiento he llevado talleres de Jazz Básico y Heels. Actualmente, soy parte de un laboratorio de investigación donde practicamos Capoeira.
- b) Sí, con Majó. Por otro lado, coincidir con las energías de Klaus, Christian y Andrea en este laboratorio ha sido enriquecedor ya que son nuevas, variadas e interesantes. Me permite observar posibilidades de movimientos diferentes que están prestxs a escuchar, observar, ceder cuando es necesario y retornos entre sí. Me nutre ver a otrxs bailando y apreciar el crecimiento en cada unx. Si bien he trabajado con Majó antes he podido presenciar los nuevos caminos que ha ido explorando.

Christian Mora:

- a) Con todo el conocimiento que me ha dado la formación del TUC. Desde el reconocimiento de las articulaciones de todo el cuerpo, del reconocimiento del centro de fuerza y su fortalecimiento, hasta un conocimiento básico de los esfuerzos Laban. También he practicado acroportés, un poco de Danza Contemporánea y Ballet, y he practicado Improvisación por Contacto. Asimismo, he llevado una pequeña formación en la pedagogía Lecoq, que de alguna manera me ha ayudado a comprender el movimiento desde una perspectiva mucho más actoral.
- b) Sí. Con Majito he practicado *contact* muchas veces y con Klaus he practicado en muchas oportunidades. En el caso de Norma y Andrea es la primera vez que trabajamos juntos. Con Norma, a quien conocía más pero nunca habíamos trabajado juntos, sentía tipos de relación física que no habían surgido antes; y en el caso de Andrea a quien conocía muy poco, creo que pude “hacerme una idea” (o una primera impresión) rápidamente por cómo nos relacionamos físicamente.

Andrea Félix:

- a) Considero que un poco más que básico, al haber practicado yoga, entrenado en diferentes laboratorios de cuerpo y practicar danza contemporánea, lo que me ha ayudado con la conciencia corporal, control y lenguaje, sin embargo, considero que es aún poco.
- b) No, fue interesante, tal vez una vía más rápida a la conexión al apreciar a cada uno en la belleza de su particularidad.

María José Bueno:

- a) A este proceso/laboratorio creativo las herramientas con las que vengo son, en su mayoría, las que vengo adquiriendo en la carrera de teatro de la PUCP. Ya sean en los entrenamientos corporales, aproximaciones (generales) a Laban y Leqoc, o en los cursos de danza; sin embargo, también tuve un acercamiento al contacto por improvisación un par de ciclos. De hecho, fuera de la universidad, también he recibido clases (sin profundizar mucho) para la formación de técnica de jazz, al igual que otros géneros de baile como sexy dance, dance hall, entre otros; y algunas clases de acrobacia y gimnasia.
- b) Curiosamente he trabajado con todos en dinámicas de movimiento, especialmente con Klaus y Christian. Con Norma y Andrea también, pero en menor medida. Sin embargo, creo que la aproximación de nuestros cuerpos ha sido muy empática y cuidadosa. Surgió este tema del cuidado por pura inercia y supongo que también del reencuentro del cuerpo de algunos de nosotros y el reconocimiento con otros. Pese a esto, e inclusive con el temor del tanteo para la lectura corporal con el otro, o el ceder todo mi peso -o no-, o también el de recrear una pausa y salir de ella con una dinámica más ágil, escuchando el cuerpo de mi partner y el mío en comunión, no dejamos del lado el juego y la curiosidad.

8.2. Cuestionario #2

En la segunda parte del proceso creativo, respecto a las clases de Análisis del Movimiento según Laban...

- a) ¿Qué conocimientos teóricos y prácticos sientes que has adquirido?
- b) ¿Cuál es la diferencia entre los conocimientos adquiridos y tu formación previa en el TUC y otros espacios?
- c) ¿Cómo impacta este nuevo aprendizaje a tu trabajo como actor?

d) ¿Sientes tu disposición para la creación colectiva se ha visto afectada?

Klaus Herencia:

- a) Laban tiene mundos que definitivamente no conocía. Las clases expandieron mis conocimientos sobre Laban, concretamente en lo teórico. En la parte práctica me hice más consciente de que los movimientos más minúsculos tienen un estudio. Me parece importante conocer el origen, a pesar que en un trabajo integrado no tenemos que nombrar cada cosa, es enriquecedor saber de dónde provino.
- b) Yo diría que al ser un conocimiento nuevo ya es una diferencia de lo que he ido aprendiendo en la carrera. Sin embargo, la premisa de la carrera es brindarnos todas las herramientas posibles. Ahora, la falta de tiempo para profundizar alguna técnica o método nuevo que nos brindan es muy corto. Lo mismo pasó con estas clases. Estas clases fueron valiosas por la cantidad de información nueva y adicional. Dentro de la carrera si vimos Laban fue solo los ocho esfuerzos y estas cuatro clases ampliaron los esfuerzos a nuevas cosas, más que diferencias, encuentro complemento.
- c) Como actor asumo y guardo lo nuevo que sé de Laban. En lo personal y hasta el momento, ha impactado de dos formas; la primera es que confirmo y me libero de un “trauma” corporal. Me definía con una calidad y características corporales que me “encasillaban”, por lo que opté trabajar los opuestos en mis exploraciones de cuerpo y en el proceso descubrí que ya había logrado moverme con fluidez sin darme cuenta y que me lo confirmaron en los días de las clases. El segundo impacto es el que aún no sé. Estos nuevos conocimientos adquiridos ya están registrados en mi ADN por lo que siento que ha empezado una transformación lenta dentro de mí, cuando menos lo esperé recordaré lo que aprendí y lo aplicaré, en ese momento este proceso de germinación habrá concluido y empezaré un nuevo ciclo. Pensarlo de esta forma ya

genera un impacto en mi formación como actor, saber que tengo conocimientos potenciales de creación, pero sin saber cuándo darán frutos.

- d) Afectada en el sentido de enriquecida. Cada cosa nueva que aprendemos suma, para mí como artista no es posible pensar “esto no me va a servir”, por más pequeñas e insignificantes que parezcan, todo sirve y suma. Una vez Teresa Ralli me dijo; “eso nuevo que has aprendido tu cuerpo ya nunca lo va a olvidar” y es cierto, las capacidades de almacenamiento que tenemos son infinitas.

Norma Venegas:

- a) Como mencioné en el Cuestionario 1, dentro de la formación en la universidad he podido explorar la técnica Laban. Sin embargo, esta no fue profundizada como en este espacio. Recibir los extensos conocimientos de Lorna sobre la técnica ha sido revelador pues desconocía la mayoría de conceptos teóricos ya que al asumir esa información para luego pasar por el cuerpo creaba movimientos contradictorios, así como nuevos en mí.
- b) Lo que rescato de lo aprendido son las variadas posibilidades de combinaciones que se pueden crear desde la fuente teórica a la práctica.
- c) Como actriz es relevante conocer el universo complejo que trae consigo la técnica Laban porque abre nuevos caminos que pueden ser aplicados en varios aspectos de mi trabajo como la construcción de personajes o secuencias físicas, fluidez con la música y mi compañero, confianza en mi cuerpo y su creatividad.
- d) Sí y de manera positiva. Los ejercicios, creación de secuencias físicas, así como el conocimiento teórico me permitieron desde ya tomarlos como puntos de partida y germinación de imágenes que pueden estar relacionadas con las propuestas para la creación colectiva.

Christian Mora:

- a) Creo que cuando trabajamos Laban en el TUC, exploramos el movimiento humano en su totalidad muy poco, creo que lo entendimos la calidad del esfuerzo y lo usamos en movimientos más cotidianos de personajes. Sin embargo, en estas sesiones siento que he investigado mucho más a profundidad el movimiento más allá de la cotidianidad. Creo que el nivel teórico y práctico se mezclaron en todas las sesiones. Siento que, al desmenuzar el movimiento con la división del cuerpo, las distintas direcciones y planos propuestos por Laban he tomado muchísima más conciencia de cada una de las partes de mi cuerpo y el uso que puedo hacer de ellas. Asimismo, relacionado a la actuación, el ver a grosso modo los “inner states”, el saber a qué se relaciona cada esfuerzo, me ayuda a entender lo intrínsecamente que está relacionado el movimiento con la vida interna de cualquier persona o personaje.
- b) Como dije anteriormente, en el enfoque no netamente actoral. El hecho de explorar lo que propone Laban con toda clase de movimientos siento que me ha permitido entenderlo de manera más amplia con todo mi cuerpo, a diferencia de entenderlo (en mi cuerpo) solamente en cierto tipo de movimientos.
- c) Creo que atraviesa a la actuación. En el sentido de que entender mejor los esfuerzos que propone Laban, me ayuda a poder comunicar de muchas maneras un mundo interno. Ya sea para la construcción de un personaje, o para algo más liminal como una performance o incluso instalación con el uso de algún objeto en escena. En ese sentido creo que impacta a mi trabajo como creador, entre ellos el de actor.
- d) Afectada en el sentido de tener una herramienta más que me ayuda a explorar el movimiento y mi movimiento, sobre todo. Creo que podría tener propuestas de

movimiento más desarrolladas gracias a esto que puedan aportar a una creación colectiva.

Andrea Félix:

- a) Sin dudas he profundizado en cuanto a Laban, a la vez que se ha abierto como un nuevo universo las herramientas de su lenguaje y posibilidades, si bien ampliamos mucho en esta etapa, lo que queda sigue siendo considerable.
- b) Considero que las herramientas actorales son casi infinitas, al concentrar un aprendizaje/entrenamiento/trabajo tan amplio en una estructura académica de 5 años, sin duda se dejan muchas cosas de lado y muchas de las herramientas que se nos presentan son de manera superficial y resumida, como es en el caso de Laban, poder concentrarnos en esta herramienta, ampliarla un tanto y explorarla, abre un mundo de nuevas posibilidades.
- c) Considero que asienta una herramienta, aporta muchas más posibilidades y prácticas, al explorarla y trabajarla durante este tiempo, considero que es más propia.
- d) Sí, al tener más herramientas para la creación, disfruto el ponerlas en juego, compartirlas en grupo, crear material en grupo y trabajarlas hasta concretar material escénico.

María José Bueno:

- a) Creo que los conocimientos tanto teóricos y prácticos trabajados a lo largo de las sesiones con Lorca se han visto interconectados. El enfoque más bien nos involucraba a todos en un estado teórico-práctico en partes iguales. Lo interesante de las sesiones fue el comprobar. En primera instancia, escuchar, entender, analizar, y en seguida comprobarlo en el cuerpo; y siento que así es como mejor uno comprende la

información que está "en el papel". Los planos, ejes y esfuerzos -minuciosamente desglosados- son puntos que no habíamos tocado antes con ese nivel de detalle a lo largo de la carrera. He adquirido muchísima más conciencia de mi cuerpo, de sus límites, de sus carencias, de los trazos que puedo utilizar para dibujar una partitura. De igual manera, la frase "menos es más" sigue resonando al momento de ejecutar.

- b) Creo que la principal diferencia tiene que ver con el desglosamiento minucioso de la técnica, como separar por eslabones una cadena. En el marco de ser estudiantes del TUC, las técnicas como las de Laban se nos ofrecen tan solo como aproximaciones y para comprender un estado más general de una construcción de personajes, no solemos profundizar. Otra de las diferencias que encuentro se hacen evidente en la implementación o integración de la técnica a través de mi ejecución como actriz, cómo integro estas herramientas en mi trabajo y procesos de construcción. Siempre he creído que el problema no está en lo que se enseña sino en cómo y con qué objetivo.
- c) Como lo mencioné, mi consciencia espacial y corporal ha incrementado a sobremanera. Creo que entender mis procesos, conocer las dinámicas de mi cuerpo, las velocidades y dimensiones que pueda involucrar en secuencias o inclusive en procesos creativos en los que estoy participando actualmente es de las cosas que más rescato de este nuevo aprendizaje. Particularizar cada movimiento, abandonar patrones, recurrir a lo conocido, así como también trabajar en base a mis oposiciones (en sentido de mis calidades o energías de movimiento). De la misma forma, la manera en que esta técnica atraviesa al teatro me reconforta muchísimo. Siento que he hilado muchas de las cosas que he venido aprendiendo y utilizando en mi trabajo, creo que son cosas que, si bien las sabía, aún no tenía capacidad de ponerles nombre. Como actriz, creo cada vez más logro integrar a mi training y ejecución todas estas teorías y herramientas, pero siendo consciente de para qué lo hago, cada movimiento

dice algo, el conjunto de muchos también, así como los silencios y las pausas. Lo veo como a la música, ahora puedo tocar una partitura con mi cuerpo y de igual forma reinventarla o corregirla.

- d) En general siento a mi mente y mi cuerpo con alta disposición para la interacción. Estas sesiones se han convertido en parte del proceso creativo, o sea que desde ya estamos generando no solo material sino capacidad de discernimiento y también empatía y comprensión para con el resto.

8.3. Cuestionario #3

“Estas tres definiciones se asimilan y complementan por lo que decido utilizar una síntesis de las tres definiendo la consciencia corporal como el conocimiento que adquiere el cuerpo a partir de sus experiencias vividas”

En la segunda del proceso creativo, respecto a lo aprendido en las clases de Técnica de Danza...

- a) ¿Consideras que los conocimientos aprendidos en las sesiones previas del AML aportaron a la mejor asimilación corporal de los nuevos movimientos? ¿Por qué?

Klaus Herencia:

- a) Si considero que aportaron un conocimiento nuevo. Me dio más conciencia sobre mis movimientos, mi cuerpo, las direcciones, el espacio que puede ocupar, las trayectorias que puedo dibujar, las intenciones que puede tener cada parte de mi cuerpo. Sin embargo, creo la asimilación de nuevos movimientos la adquirí por la repetición de los mismos, para esto considero que el AML jugó un papel importante al crear consciencia corporal pero lo que estableció el movimiento en mi cuerpo fue la repetición en conjunto.

Norma Venegas:

- a) Sí, porque en las sesiones previas del AML pudimos analizar el movimiento desde la teoría pasando a la práctica o viceversa adquiriendo nociones sobre el flujo, peso, dirección, espacio que formaron una base con la cual partir a explorar mi movimiento. Esto me permitió observar con detenimiento el recorrido de mi movimiento en el espacio y su particularidad con mayor conciencia de las partes de mi cuerpo que comunican.

Christian Mora:

- a) Sí, aunque no conscientemente y no en todos los planos. En primer lugar, me aportó en relación a una conciencia de mi cuerpo en el espacio: por ejemplo, si mi brazo va hacia delante, mientras mi pierna va atrás y mi columna hacia la izquierda. En segundo lugar, me generaban la pregunta de cómo es la calidad del movimiento que estoy haciendo. ¿Es ligero o pesado? ¿Qué tan rápido o qué tan lento es? Aunque no siempre haya podido responder esas preguntas debido a que varias veces aprendía el movimiento antes de su calidad, ya tenía la pregunta en mí o incluso una propuesta.

Andrea Félix:

- a) Sí, considero, desde mi experiencia, que el estudio y exploración de Laban aporta un lenguaje que nos permite ser más específicos en nuestro análisis y comprensión, esta especificidad nos permite entender con mayor exactitud qué ocurre con el movimiento y cómo conseguir lo que estamos buscando físicamente.

María José Bueno:

a) Creo que las sesiones de AML lograron no solo poner a mi cuerpo sino a mi mente en una nueva disposición y consciencia de ejecución. Por un lado, nombrar los esfuerzos, las calidades de movimiento, las dinámicas creadas durante la exploración y estructurar una secuencia desde consignas concretas sobre papel a nivel espacial me ha ayudado a organizar mi trabajo en general, al igual que pensar en los detalles y particularización de movimientos. También siento que al haber llevado estas sesiones previas del ALM a las clases de técnica de danza nos dispuso a entender desde el cuerpo y no desde la mente, ya que esas primeras sesiones, en lo personal, hizo que esclarezca y organice muchas de mis dudas respecto a mi propia consciencia corporal, al igual que me reconociera dentro de mis propias posibilidades y debilidades, así como dentro de mis fortalezas y patrones. De hecho, a las clases de técnica sentí que entramos bastantes preparados y dispuestos recibir información nueva, ya que teníamos lo aprendido para organizar de mejor forma lo que íbamos entendiendo, pero al haber estado entrenando un par de semanas antes, nuestro cuerpo a veces procesaba mucho más rápido que nuestra propia mente que para mí muestra la apropiación, manejo y práctica de las herramientas adquiridas, que es lo que buscamos durante el laboratorio.

8.4. Cuestionario #4

En la tercera parte del proceso creativo, respecto al Análisis del Movimiento según Laban, particularmente el *esfuerzo* aplicado a la exploración...

a) ¿De qué manera estos aprendizajes permitieron tener una mejor dirección y control corporal?

Klaus Herencia:

- a) Los conocimientos sobre los esfuerzos Laban en un principio fueron una materia prima para estudiar y explorar, luego, una vez incorporada, se convirtió en una herramienta. En la medida en que construimos y creamos, esta herramienta fue un complemento de creación ya no de estudio ni análisis, formaba parte de una amplia gama de recursos dispuestas a la creación. En ese sentido considero que aportó un soporte adicional para lo que se estaba construyendo. El conocimiento sobre Laban sufrió una transformación, pasó de ser teoría en bruto para analizar, pasando por la exploración de las diversas e infinitas posibilidades que nos brindaba, hasta la apropiación de estos esfuerzos como medio para crear, materia prima que moldeamos en función de nuestras necesidades artísticas y formando parte de un producto artístico.

Norma Venegas:

- a) Partir de diferentes esfuerzos en el momento de la exploración permite encontrar matices en el movimiento para las diversas intenciones que puede ofrecer el cuerpo. Para cada secuencia, ya sea individual o grupal, sumaba que haya una idea central que se buscaba expresar posteriormente al moverse y así como la voz es una herramienta versátil para cada intención del texto que se trabaja, el cuerpo resulta así para el movimiento.

Christian Mora:

- a) En general hacía que cualquier movimiento que propongamos tenga una intención y a partir de esa intención o “acción” yo podía tener mejor control de mi cuerpo: partiendo desde algo quizá más interno. En muchas partes del proceso teníamos una secuencia de movimientos, propuesta o aprendida, pero que en mi opinión lo que más

le daba vida era pensar en qué hacíamos con ese movimiento o qué pasaba por nosotros, y eso lo respondía con el esfuerzo que estaba usando. Incluso había movimientos que sentía que ya tenían “acción” y se podían hacer “de verdad” sin la concientización de un esfuerzo, como caer. Sin embargo, estoy seguro también de que el esfuerzo ya había sido asimilado sin pasar por la pregunta de ¿cuál es mi esfuerzo?

Andrea Félix:

- a) Personalmente, considero que desde la especificidad que permite el análisis, y en ese sentido, la conciencia en el entrenamiento físico.

María José Bueno:

- a) Como mencioné antes, me parece que este proceso me ha servido no solo para reconocer mi cuerpo y volver a conectar con mis ganas de moverme sin pensar en una coreografía típica de alguna clase de una academia de baile, sino que ha contribuido a afianzar muchas de mis fortalezas y evidenciar también mis debilidades. Creo que soy mucho más consciente de los límites de mi cuerpo y del diseño de mi movimiento. Antes de entrar a este proceso de laboratorio me sentía bastante desordenada con respecto a cómo ejecutaba mis movimientos al bailar, todo era demasiado y pasaba de una cosa a otra sin terminar la anterior. Técnicamente podría decir que, sí, he “limpiado” mis movimientos, pero creo que esta apropiación de la técnica no se limita a hacernos mejores bailarines, sino a darnos la posibilidad de ver poder ver desde arriba el movimiento para desmenuzarlo, particularizarlo, jugarlo, analizar qué tan factible al momento de su ejecución es y encontrar en la simpleza del movimiento la complejidad, así luego vas descubriendo cómo potenciarlas. Fueron los reconocimientos de los esfuerzos Laban en nuestros movimientos lo que creo que nos

llevó a esta suerte de investigación y análisis de nuestro propio “baile”, lo que me llevó a este nuevo nivel de conciencia y aceptación. A nivel de composición corporal y espacial creo que el proceso nos ha brindado mucha más solidez y confianza en nuestras propias propuestas. Creo que la convivencia, el nuevo lenguaje y la dinámica de trabajo que se fue creando en el proceso contribuyeron a que todos pudiéramos ver la obra como la construcción de una casa y todo lo que implicaba hacer una desde cero, desde las paredes y el cemento hasta el mantel brocado debajo del centro de mesa. A nivel musical los mismos esfuerzos también detonan imágenes claras, ritmos específicos, melodías repetitivas, silencios, etc., que contribuían con la creación, y lo interesante es que las atmosferas que queríamos potenciar con las canciones o silencios, o grabaciones, provienen también desde un sentido puramente físico, provienen del análisis de la ejecución de nuestro cuerpo, la calidad e intensificación de mi movimiento o la pausas que le doy. Creo que la organización es una clave fundamental para cualquier creación colectiva, y creo que las herramientas adquiridas para este proceso han sido de utilidad para una organización de partituras corporales y espaciales que nos ha permitido desarrollar cierta coherencia dentro de las mil posibilidades a las que nos invita el cuerpo.

8.5. Cuestionario #5

- a) ¿Cómo ha impactado tu trabajo de actor o actriz este proceso creativo?

Klaus Herencia:

- a) El proceso creativo aportó oportunidades, oportunidades de plasmar nuestras ideas, pensamientos, puntos de visita, experiencias, etc. en acciones performáticas y artísticas que son parte de una gran pieza de creación. El proceso, el tiempo de

exploración y creación, de ensayos y conversaciones aporto justamente eso; tiempo para explorar, crear, ensayar y conversar sobre lo que queríamos decir al mismo tiempo descubrir que queríamos decir y como lo haríamos. Reafirmó en mí que nuestro arte exige esfuerzo, disciplina, investigación, ceder a nuestro desconocimiento, jugar con lo que aparece, fortalecer nuestras habilidades – corporales, vocales, acróbatas, de movimiento, etc. – tanto individuales como en equipo, la creación es un trabajo de todos, el arte necesita de cada uno para construir algo espectacular, este proceso es prueba de ello, no hubiéramos podido gestar “Svadistana” trabajando solos. En mi proceso como actor puedo decir que impacto mucho la manera en que cada miembro engranamos nuestras ideas y aportes artísticos para construir algo en conjunto. No es sencillo reunir a un grupo de artistas, colocarlos en una habitación y esperar que algo surja. Se necesita encontrar la guía correcta para que todos podamos trabajar en armonía y en este caso es la directora que asumió el papel de moldearnos y motivarnos. Creo también que la exploración de movimiento, los esfuerzos Laban y la danza fueron parte de amalgama del grupo, cada clase me motivaba a seguir explorando más y es una energía que se contagió y lo que nos permitió descubrir una abundancia de material. Para concluir, el proceso de tesis fortaleció tanto mis principios como actor como el trabajo en equipo, comunicación certera entre los miembros y mucha disciplina de juego.

Norma Venegas:

- a) Dentro de la formación en movimiento que he tenido en la Especialidad de Teatro, en un curso de Entrenamiento Corporal y en pequeños espacios en un curso de Actuación, pude escuchar y explorar sobre la técnica Laban. Ser parte del laboratorio me brindó un espacio para conocer práctica y teóricamente (a profundidad) la técnica.

Es en este espacio de investigación donde exploro mi cuerpo: los ritmos que tiene, las direcciones que escojo, los planos en los que proyecto mi movimiento, los límites y posibilidades que existen.

Trabajar a partir del cuerpo dio paso a que se eliminaran etiquetas y prejuicios impuestos por la sociedad para reconocer la fortaleza del movimiento más allá de lo superficial: la forma. Pude encontrarle un sentido a mi movimiento y cuestionarme qué quería decir, cómo me comunico cuando no uso la voz.

Es importante como actriz reconocirme en distintos lenguajes y maneras de interpretar. Aprendí a escuchar mi cuerpo y sus impulsos. Ir por ellos. Me llevo del proceso saberes individuales y colectivos. Lo colectivo es fundamental porque puedo rescatar y aprender de mis compañerxs moviéndose. Somos diversos, lo sabemos, y agradezco que hayamos llevado el proceso en base al respeto y admiración por el trabajo y la propuesta de cada ser dentro del laboratorio.

eres pensamiento

caótica presencia

eres movimiento

cuerpo y esencia

Christian Mora:

- a) En primer lugar, el movimiento como principal eje de creación. Siento que he desarrollado mayor sensibilidad al movimiento, mayor creatividad y mayor confianza con mi cuerpo moviéndose. En segundo lugar, la creación en conjunto. El estar creando entre todos una pieza me hacía tener el rol de director, compositor e intérprete en mi cabeza al mismo tiempo muchas veces, y creo que me hizo notar más mi trabajo de una manera más holística. Finalmente, el trabajar un tema como la

menstruación que así de buenas a primeras no estoy relacionado me hizo, además de acercarme a todo el mundo femenino, trabajar constantemente en la creación de una pieza que hasta cierto punto estaba al servicio de personas que no eran hombres como yo. Es decir, trabajaba para construir algo que hablaba poco o nada de mí, pero mucho de muchísimas otras personas.

María José:

- a) A un nivel colectivo creo que -siendo esta la tercera creación colectiva de la que soy parte- me sumó muchísimo. A diferencia de los otros dos procesos, este ha sido el proceso al que más cercana me he sentido. Tengo una extraña sensación maternal que se asoma desde mis entrañas por “Svadistana”, como si todxs fuésemos los responsables de su nacimiento- y así fue. Sin embargo, en definitiva, fue un proceso difícil. Éramos cinco personas trabajando desde lo que conocíamos, vivíamos y pensábamos. Las otras dos personas trataban de organizar y e ir armando un rompecabezas incierto con las piezas que colocábamos en la mesa. Tratábamos de llegar puntos medios, con escucha, paciencia, pero sobre todo empatía. Estas tres características hicieron de la creación una muy humana. Pero es cierto que del pie del que toda creación puede siempre cojear es del de la organización, siempre se puede ser más organizado y creo que este proceso me demostró que es esencial este eslabón dentro de la cadena colectiva, de otro modo el proceso se encontraría estancado así se tenga una buena cantidad de material. Desarrollar la empatía con el otro fue también de las cosas que más rescato de la convivencia y creación con mis compañerxs, esta es otra herramienta que me parece esencial para el teatro y para vivir la vida en general. Creo que es la forma más acertada de comunicarnos, de escucharnos y proponer, de otra forma uno trabajaría ensimismado, sin capacidad de recepción.

Trabajar un tema como la estigmatización de la menstruación en nuestro día a día ha necesitado si bien de una investigación y selección de información, así como de movimientos, secuencias, etc, también de mucha de nuestra propia experiencia. El laboratorio nos ha permitido a hablar y abordar el tema desde nosotrxs, desde nuestras diferentes formas de ver y pasar por la menstruación, desde la observación y el respeto por procesos que nos son ajenos, etc. Nos hemos mirado mucho desde nuestro ser más básico hasta el más complejo, nos hemos puesto vulnerables y empatizado con esa vulnerabilidad. Dentro de nuestra carrera como artista creo que la vulnerabilidad parte de un reconocimiento total o por lo menos parcial de muchas de nuestras emociones, pensamientos, etc. Creo que el laboratorio de Michelle sumó a nuestro acercamiento a esta vulnerabilidad tanto personal como colectiva, inclusive con las personas fuera del proyecto, nos hemos acercado a nuestro entorno más próximo y quizás en menor medida al más lejano, pero se nos permitió hablar desde nuestra posición y creo que como artistas es algo muy valioso.

Sophía G. Trigoso:

- a) Llegué al laboratorio por invitación y en el camino como observadora fui cuestionándome mi labor, en todo el tiempo me daban ganas de lanzarme al ruedo con ellos, mi mente y cuerpo estaban comprometidos, a la distancia grabando y recopilando toda la información que íbamos descubriendo, un viaje para abrir y tocar en el fondo de nosotros dejando huella en colectivo. Un punto de partida importante que rescato es la conexión a través de nuestros cuerpos, no es solo algo que ocupa un lugar determinado, este comunica, siente, vibra en conjunto, más allá de la palabra el movimiento dirige una intención y nos lleva a transformarlos en códigos dispuestos para contar una historia. Llevarlo por los esfuerzos Laban nos permitió un análisis

profundo de hacia donde se dirigen estos movimientos, por qué va así, cómo conecto mis articulaciones para llegar a eso, de a poco teníamos una perspectiva de nuestro común denominador y cuál era nuestra zona de confort, el siguiente paso fue salir de esa burbuja y hacer totalmente lo contrario ser creadores tanto actantes como observadores, haciendo las cosas con la libertad plena de probar y errar disfrutando, explorar era estar en casa, el cuerpo conocía la teoría y confirmaba lo que por experiencia aprende y recuerda, éramos actores y actrices jugando y probando a movernos bailando. En lo personal poder tocar la menstruación como tema a desarrollar, en la primera parte hasta cuando presentamos por primera vez “Svadistana”, me ha retado tanto en poder compartir mis experiencias como hacer más las de otros, el poder visibilizar temas tabúes que son tan naturales como proceso de una persona, hacer de experiencia a cuerpos no menstruantes me hace sentir segura de que mi dolor, mi sangre y las mil vueltas que la regla me da no me hace menos, ni rara, me cuestiona como yo veo, acepto y quiero todo lo que me conforma, si me preguntan qué cambió, podría asegurar que lo que veía antes en mi evoluciono a la revolución pura de defender y ser quien soy. En todo el proceso he ido cambiando la forma de verme como ser que cada 28 o 31 días sangra, de manera diferente que otros, indiferentemente si lo comprenden o no, en un inicio la investigación nos puso en bandeja nuestras experiencias para convertirlas en danza, de la mano de los esfuerzos, redefiníamos el cuerpo en movimiento en lenguaje puro, desde afuera ver a mis compañeros crear por un pequeña premisa y verlo convertido en obra, me hace creer en esa capacidad que el cuerpo tiene de comunicar más allá, cuando la voz no da este habla solo, no solo eran movimientos, el sujetar, el caer, tocarse las manos, todo resignificaba un nuevo punto de encuentro para la exploración. La música y los elementos propuestos en relación a como estos se transforman en símbolos nos dio un

puente para conectar lo que interpretamos, movemos y expresamos, es desde ahí que como actriz puedo decir que de donde mis compañeros empezaron a escalar comenzaron a retarse y superarse cada vez más, la técnica les dio la base para dirigirse en el espacio y poco a poco comenzaron a bailar con este nuevo lenguaje, la menstruación como motivador nos convertía en investigadores y teníamos mucho que compartir, éramos conscientes de nuestros movimientos, sabíamos a donde queríamos llegar, dejamos la racionalidad para con la teoría ser suyos en el espacio individualmente como con el otro. En la segunda parte del proceso pude ser parte de ese colectivo y me permitieron integrarme, redescubrirme e identificarme desde adentro con la historia, cambió mi perspectiva, no eran pasos para aprender, no era que tenía que ir en esa dirección y caer, estaba creciendo en una lucha constante entre lo que ya había visto y lo que estábamos transformando. Desde afuera tenía una vista privilegiada y a lo que me enfrentaba era totalmente distinto, me retó a tener la memoria prendida, atender a lo que el otro me pide, dejar de pensar y estar, en ese momento supe que estaba en el lugar correcto, el poder crear en colectivo, mezclar disciplinas nos brindan recursos para soltar lo parametrado que nos da la universidad, nos da la posibilidad de crear de distintas trincheras, tomar conciencia que el trabajo es colectivo y somos seres dispuestos en cuerpo en mente para un bien común, el tener otros lenguajes de comunicación diferentes a la palabra nos hace actantes comprometidos, está bien que no salga, es un ciclo constante de esfuerzo, repetición y empuje de a dónde quieres llegar. En “Svadhastana”, sé que mi voz será escuchada, sé que no estoy sola, todos los cuerpos están para sostenernos, aquí hacemos un viaje hacia nuestro mundo más interno y complejo, atravesando, siendo nuestro, suyo, creando con libertad, arriesgando y luchando por lo que nadie quiere contar.

9. Partitura dramática de movimiento

9.1. Estructura #1

- Estaciones: secuencias personales con objeto
- Primera llegada de la regla: consigna Andrea
- Transición: consigna Christian
- Incomodidad y riesgo #1: consigna Norma
- Transición: acción Norma
- Segunda llegada de la regla: exploración del vino
- Cardumen: secuencia grupal Christian
- Incomodidad y riesgo #2: acción Andrea
- Transición: acción María José
- Tercera llegada de la regla: secuencias personales / acción Klaus / sensación de ritual

9.2. Estructura #2

- Estaciones
- Audio “Menstruamos”
- Primera llegada de la regla: Cotidiano
- Transición: consigna Christian
- Incomodidad y riesgo #1: consigna Norma
- Transición: “necesito ayuda”
- Audio de las entrevistas
- Segunda llegada de la regla: exploración del vino
- Cardumen: secuencia grupal Christian
- Incomodidad y riesgo #2: mancha del labial

- Transición: acción María José
- Tercera llegada de la regla: secuencias personales / acción Klaus / sensación de ritual

9.3. Estructura #3

- Estaciones

Los 5 actores se ubican en un lugar en el espacio, previo al escenario, en el que realizarán individualmente sus secuencias personales con sus objetos respectivos.

- Presentación “Menstruamos”

Suena texto de “Somos cíclicas” y los actores van acomodándose en el escenario.

- Llegada de la regla: Cotidiano

Basada en la consigna de Andrea. Las tres actrices comienzan su día normal hasta que se ven afectadas por la regla. (Se colocan la cinta que simboliza la menstruación) Los 5 actores toman el espacio y comienzan a correr en círculo cada vez acelerando más.

- Transición: fila de tos

Actrices al centro del espacio comienzan a toser y los actores desentienden la situación.

- Incomodidad y riesgo

Actrices colocan cintas en la muñeca a los actores, incluyéndolos en el viaje. Los actores comienzan a sentir malestar y las actrices aumentan este pellizcándolos y jalándolos. Mientras, Norma está haciendo una secuencia física al centro del escenario

- Transición: “necesito ayuda”. Poema de Norma

Norma cae rendida y el momento anterior se detiene. Las actrices se acercan a Norma y se echan con ella.

- Entrevistas

Suena el audio de entrevistas y los actores van acercándose hasta que los cuatro actores restantes alzan a Norma en brazos y todos se vuelven parte del viaje.

- Cardumen: abrazar todos

Los 5 actores realizan la secuencia grupal de Christian.

- Transición: caminata ventral

Andrea sale de escena con la caminata ventral propuesta por María José

- Disfrute: Momento del vino

Los actores y dos actrices restantes comienzan a seducirse entre sí y forman parejas. Andrea ingresa con copas y dos botellas de vino y les sirve. En parejas se desarrollan secuencias físicas. Finalmente, Norma se separa del colectivo y los demás rodean a Andrea hasta lograr un cuarteto de *contact*.

- Transición: mancha de labial. Frases del texto metafórico

Andrea utiliza el labial como símbolo de la regla para el siguiente momento y comienza a pintarse los labios en medida que esto aumenta hasta lograr mancharse la cara y el cuerpo. Posterior, incluye a las otras dos actrices. Mientras, acompaña un audio con fragmentos del texto metafórico basado en su anécdota personal de la menstruación.

- Conexión: Ritual

10. Muestra – *work in progress*

Sinopsis:

A través de un viaje sensorial, el colectivo de esta pieza de teatro danza comparte cuestionamientos sobre la experiencia de menstruar. Atraviesa los discursos violentos sobre los cuerpos menstruantes para concebir a la menstruación como una experiencia

que trasciende lo tangible. Un viaje que fluye rompiendo tabúes, una conexión con la naturaleza y consigo mismo; que surge desde lo íntimo para plasmarse en el cotidiano hasta sumergirse en lo ritual.

Imágenes y vídeo:

https://drive.google.com/open?id=1-k2s4CFwLGa1QJ1O7BYq-uxk_peDvbXG



