

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DEL PERÚ**

**FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS**



**MELODÍAS EN MOVIMIENTO: El pop como estímulo  
potenciador en la aproximación física a un personaje por medio  
de los ocho esfuerzos de Rudolf Laban**

Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Teatro que  
presenta:

*Luisa Maria Tafur Bermudez*

Asesora:

*Urpi **Maria** Gibbons Valdeavellano*


Lima, 2025

## Informe de Similitud

Yo, **Urpi Maria Gibbons Valdeavellano** docente de la Facultad de Artes Escénicas de la Pontificia Universidad Católica del Perú, asesora de la tesis de investigación titulada *MELODÍAS EN MOVIMIENTO: El pop como estímulo potenciador en la aproximación física a un personaje por medio de los ocho esfuerzos de Rudolf Laban*, de la autora **Luisa Maria Tafur Bermudez**, dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de **7%**. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software *Turnitin* el **04 -nov.-2024.**
- He revisado con detalle dicho reporte y la tesis, y no se advierte indicios de plagio.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las pautas académicas.

Lugar y fecha: Lima, 22 de julio del 2025

Nombres y apellidos de la asesora: Urpi Maria Gibbons Valdeavellano	
DNI: 06672202	Firma: 
ORCID: <a href="https://orcid.org/0009-0002-6789-1023">https://orcid.org/0009-0002-6789-1023</a>	

## Resumen

En el ámbito de la interpretación, los actores y actrices se enfrentan al proceso de aproximación a sus personajes desde técnicas y herramientas actorales que les permiten explorar con el cuerpo, la emoción o las circunstancias dadas en el texto. A partir de ello, surge en mí el deseo de incorporar a la formación y práctica actoral, el acercamiento físico a un personaje desde el trabajo con una metodología ya conocida en estos espacios, pero con la propuesta de explorarla a través de un estímulo musical contemporáneo. Así pues, el objetivo de la investigación es analizar la posibilidad del uso de la música pop como estímulo creativo para potenciar el proceso de aproximación a un personaje a través de la exploración de los ocho esfuerzos de Rudolf Laban. Para desarrollar el presente estudio, se llevó a cabo un laboratorio de teatro con tres actrices de la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP. Como parte de los hallazgos, se observó que la música pop, efectivamente, estimuló el trabajo explorativo de las actrices y les permitió desarrollar una propuesta escénica en la que se optimicen los recursos físicos de cada una y se lleve la expresividad al máximo. Asimismo, este trabajo potenció la exploración de otros aspectos importantes como la presencia actoral, la libertad creativa y de sus cuerpos, y el acercamiento al trabajo emotivo desde un plano físico.

Palabras clave: música pop, ocho esfuerzos de Rudolf Laban, aproximación física a un personaje, trabajo con monólogos

## **Abstract**

In the acting field, actors and actresses face the process of approaching their characters using techniques and tools that allow them to explore with the body, the emotions or the given circumstances found in the text. Based on this, I felt a strong desire to incorporate, into the acting training and practice, the physical approach to a character from working with a method that is already known in the field, but with the invitation to explore it through a contemporary musical stimulus. Therefore, the aim of the research is to analyze the possibility of using pop music as a creative stimulus to boost the process of approaching a character through the exploration of Rudolf Laban's eight efforts. In order to develop this study, a theater laboratory was carried out with the participation of three actresses from the Performing Arts Faculty at the Pontifical Catholic University of Peru. According to the research findings, it was observed that pop music effectively stimulated the actresses' exploratory work and allowed them to develop a scenic sequence in which their physical resources were optimized and their body expressiveness was taken to the highest level. Likewise, this work enhanced the exploration of other important aspects such as the actor's presence, their creative and body freedom, and the approach to an emotional work from a physical level.

Key words: pop music, Rudolf Laban's eight efforts, physical approach to a character, monologue work

## Agradecimientos

Gracias...

A Dios, al universo y a mis angelitos. Por velar mis sueños y permitirme seguir en este camino.

Al teatro y a la música, por ser inevitables. Por ser ese lugar seguro para habitar, amar y sentir.

A mi familia y amigas. Por su esfuerzo, apoyo y compañía incondicional. Por los abrazos, las infinitas tazas de valeriana, los chocolates y las cálidas palabras de ánimo.

A Maxi y a Brownie. Por quedarse a mi lado en las madrugadas de redacción y por sus abrazos perrunos que reconfortan.

A Silvi, a Mafer y a Valqui. Por confiar en mí, por aceptar ser parte de este viaje y por haber puesto el cuerpo y el corazón en cada sesión del laboratorio. Son inmensamente talentosas y maravillosas.

A Angie. Por acompañarme desde el cariño y la calidez y por aconsejarme con ternura. También por las hermosas fotos que tomó y que han llenado de color este trabajo.

A Mica. Por sus palabras de aliento y por toda la paciencia, comprensión y generosidad.

A mis queridas Katu y Ana Ju. Por sus grandes enseñanzas, por el cariño de siempre, y por la inspiradora huella que dejaron en mí.

A Fer. Por su sentir tan sabio y humano, por su entrega al arte y por guiar desde el amor, la experiencia y el compartir.

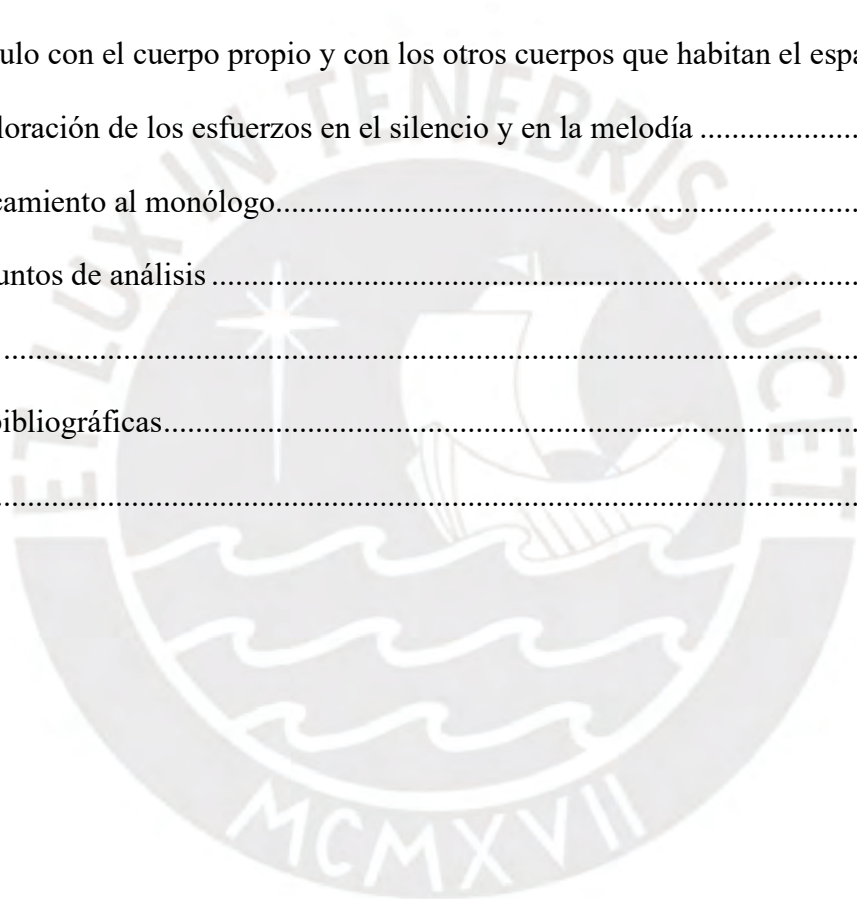
A Urpi. Por su corazón sensible y tierno, por ser luz en este camino de incertidumbre, por acompañarme desde la empatía en este y otros procesos, por su guía siempre atenta y cariñosa, y por invitarme e inspirarme a crecer y a descubrir nuevos caminos en mí y en el teatro.

Estar a cargo de una investigación y de una experiencia artística también ha significado descubrirme capaz de guiar a un grupo humano desde mi propia sensibilidad y de generar un espacio seguro en donde cada momento puede volverse una oportunidad de aprendizaje. Estoy inmensamente agradecida.

## Índice

Resumen.....	ii
Abstract.....	iii
Agradecimientos .....	iv
Índice.....	v
Índice de tablas .....	vii
Índice de figuras.....	viii
Índice de anexos.....	x
Introducción .....	1
Capítulo 1. Fundamentos para una exploración – Marco teórico .....	5
1.1 Estado del Arte.....	5
1.2 Marco Conceptual.....	15
1.2.1 Pop .....	15
1.2.2 Método de análisis de movimiento de Laban .....	20
1.2.3 Ocho esfuerzos de Rudolf Laban.....	23
1.2.4. Aproximación física a un personaje.....	27
Capítulo 2. Melodías en Movimiento – Metodología del laboratorio .....	35
2.1. Planteamiento del laboratorio .....	35
2.1.1. Enfoque metodológico .....	35
2.1.2. Diseño de las sesiones.....	36
2.1.3. Recojo y sistematización de la información .....	39
2.2. Navegando la práctica.....	41
2.2.1. Fase “Encuentro Inicial” .....	41
2.2.2. Fase “LabaPop” .....	45
2.2.3. Fase “Entre monólogos” .....	48

Capítulo 3. Desentrañando el proceso – Reflexiones y Análisis .....	52
3.1. Sobre el sentir y el habitar: Reflexiones de las participantes.....	52
3.1.1. Desde el reencuentro con sus cuerpos .....	52
3.1.2. Desde la exploración de los esfuerzos y la música pop .....	54
3.1.3. Desde la aproximación física a los personajes.....	61
3.1.4. Desde la experiencia en su totalidad.....	66
3.2. Sobre los hallazgos: Perspectivas de análisis.....	68
3.2.1. El vínculo con el cuerpo propio y con los otros cuerpos que habitan el espacio.....	69
3.2.2. La exploración de los esfuerzos en el silencio y en la melodía .....	71
3.2.3 El acercamiento al monólogo.....	81
3.2.4 Otros puntos de análisis .....	84
Conclusiones.....	91
Referencias bibliográficas.....	95
Anexos .....	99



## Índice de tablas

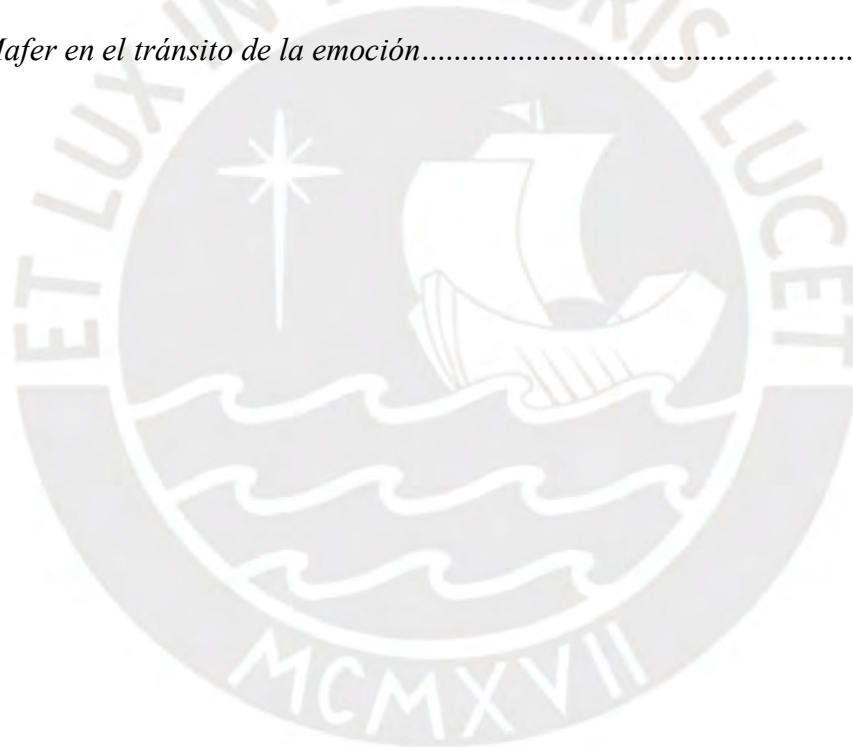
<b>Tabla 1</b> Grupos de Drive - tres factores de movimiento .....	24
<b>Tabla 2</b> Desglose de los factores de cada esfuerzo .....	25
<b>Tabla 3</b> Distribución de canciones por esfuerzo .....	46



## Índice de figuras

<b>Figura 1</b> <i>Ejercicio del Grounding</i> .....	42
<b>Figura 2</b> <i>Las actrices participantes exploran el movimiento de partes opuestas</i> .....	43
<b>Figura 3</b> <i>Silvana traza la silueta de Valquiria en el papel</i> .....	44
<b>Figura 4</b> <i>Mafer dibuja en su silueta aquello que la habita</i> .....	44
<b>Figura 5</b> <i>Siluetas y dibujos de las actrices participantes</i> .....	45
<b>Figura 6</b> <i>Las actrices participantes exploran el ejercicio de Marian Chace</i> .....	47
<b>Figura 7</b> <i>Valquiria explora los esfuerzos de Laban</i> .....	47
<b>Figura 8</b> <i>Silvana explora los esfuerzos de Laban</i> .....	48
<b>Figura 9</b> <i>Mafer explora los esfuerzos de Laban</i> .....	48
<b>Figura 10</b> <i>Primera aproximación física de Valquiria al monólogo</i> .....	49
<b>Figura 11</b> <i>Primera aproximación física de Silvana al monólogo</i> .....	49
<b>Figura 12</b> <i>Primera aproximación de Mafer al monólogo</i> .....	50
<b>Figura 13</b> <i>Fin de la primera sesión - Sensibilidad y cariño</i> .....	54
<b>Figura 14</b> <i>Exploración de esfuerzos - todas en el espacio</i> .....	61
<b>Figura 15</b> <i>Silvana esboza la partitura física de su monólogo</i> .....	63
<b>Figura 16</b> <i>Mafer esboza la partitura física de su monólogo</i> .....	64
<b>Figura 17</b> <i>Valquiria esboza la partitura física de su monólogo</i> .....	65
<b>Figura 18</b> <i>Las actrices participantes en la última sesión del laboratorio</i> .....	68
<b>Figura 19</b> <i>Cuerpos en el espacio</i> .....	71
<b>Figura 20</b> <i>Mafer explora el esfuerzo "Flotar"</i> .....	74
<b>Figura 21</b> <i>Valquiria explora el esfuerzo "Golpear"</i> .....	75
<b>Figura 22</b> <i>Silvana explora el esfuerzo de "Deslizar"</i> .....	75
<b>Figura 23</b> <i>Valquiria explora el esfuerzo "Latigear"</i> .....	77
<b>Figura 24</b> <i>Mafer explora el esfuerzo "Exprimir"</i> .....	77

<b>Figura 25</b> <i>Silvana explora el esfuerzo "Golpetear"</i> .....	78
<b>Figura 26</b> <i>Mafer explora el esfuerzo "Salpicar"</i> .....	80
<b>Figura 27</b> <i>Silvana explora el esfuerzo "Presionar"</i> .....	80
<b>Figura 28</b> <i>Silvana en la exploración de "La Asesina"</i> .....	82
<b>Figura 29</b> <i>Valquiria en la exploración de "Mariana"</i> .....	83
<b>Figura 30</b> <i>Mafer en la exploración de "Julia"</i> .....	84
<b>Figura 31</b> <i>Valquiria incorpora la voz a su exploración del monólogo</i> .....	86
<b>Figura 32</b> <i>Silvana, rostro neutro y mirada activa</i> .....	88
<b>Figura 33</b> <i>Retrato de la expresión en el rostro de Mafer</i> .....	88
<b>Figura 34</b> <i>Mafer en el tránsito de la emoción</i> .....	90



## Índice de anexos

Anexo 1. Monólogos.....	99
Anexo 2. Lista de canciones de Taylor Swift .....	101
Anexo 3. Reflexiones de la sesión 1 .....	102
Anexo 4. Reflexiones de la sesión 2 .....	108
Anexo 5. Reflexiones de la sesión 3 .....	113
Anexo 6. Reflexiones de la sesión 4 .....	118
Anexo 7. Reflexiones de la sesión 5 .....	125
Anexo 8. Reflexiones de la sesión 6 .....	133
Anexo 9. Reflexiones de la sesión 7 .....	141
Anexo 10. Reflexiones de la sesión 8 .....	143
Anexo 11. Reflexiones Finales .....	148
Anexo 12. Recopilación audiovisual de los monólogos .....	160
Anexo 13. Video del laboratorio “Melodías en movimiento” .....	160

## Introducción

Aproximarse a un personaje, habitarlo en cuerpo y voz, encontrar sentido a aquello que en sus palabras expresa; todo eso es parte de un proceso de construcción de personajes, proceso que puede resultar complejo, y más aún cuando el actor o actriz busca acercarse desde la exploración de esencias, fisicalidades, emociones o atmósferas. Ya sea desde el trabajo con el cuerpo, el análisis del texto dramático, o desde la evocación de emociones, lograr vincularse con un personaje requiere de un trabajo técnico que aporte a los actores cierta sensibilidad y les permita descubrir distintas rutas creativas.

Así pues, la presente investigación propone analizar el uso de la música pop como un posible estímulo para potenciar la aproximación al monólogo de un personaje dentro de un proceso que tiene como punto de partida el trabajo con el cuerpo. Específicamente, se plantea partir del reconocimiento físico de los ocho esfuerzos de Rudolf Laban: flotar, golpear, deslizar, latigear, exprimir, golpetear, salpicar y presionar; y que, desde la exploración de estos - en su convergencia con la música - el actor o actriz pueda descubrir nuevos caminos para acercarse a un texto y a un personaje.

Es fundamental plantear la relevancia de esta investigación en el campo de las artes escénicas. En definitiva, es posible explorar la técnica exclusivamente desde las bases que presenta; sin embargo, con el presente estudio se busca que la incorporación de la música aporte a que el actor o actriz encuentre nuevas vías de creación desde aquello que los ritmos generan en su cuerpo y en sus movimientos. La metodología de Rudolf Laban se influencia de principios de la danza, para luego desarrollar sus bases en relación a un estudio completo del lenguaje del cuerpo humano. Por ello, esta técnica aporta un enfoque preciso con respecto al cuerpo y a sus tendencias de movimiento. Por otro lado, la música ha sido, a lo largo del tiempo, un estímulo recurrente en diversas dinámicas dentro de los espacios de formación actoral. En los últimos años, se ha observado la incorporación de referentes musicales

provenientes de la cultura popular, especialmente en propuestas dirigidas a un público juvenil, lo que refleja un interés por establecer un diálogo con los íconos musicales contemporáneos. En ese sentido, el presente estudio propone el uso del pop como el estímulo creativo a utilizar, específicamente la música de Taylor Swift. Si bien existen distintos cantantes dentro del género, Swift es un referente mundialmente conocido que ha transitado del country al pop y que, al día de hoy, se influencia de otros géneros para presentar un pop con una amplia gama de velocidades, matices y bases rítmicas. En definitiva, el género y la cantante escogidos no son del agrado de todos; sin embargo, el impacto de ambos a nivel mundial ha ido en aumento con el paso de los años. Por ese motivo, considero que el uso de esta música hará posible explorar los esfuerzos desde un estímulo cercano, agradable y reconocible.

A partir de todo esto surge la interrogante principal: ¿En qué medida se puede utilizar el pop como estímulo creativo para potenciar la aproximación física a un personaje a través de los ocho esfuerzos de Rudolf Laban? Debido a que el género musical escogido tiene una estructura sencilla y una musicalidad contagiosa, es posible pensarlo como un recurso apropiado para potenciar las posibilidades físicas de un actor o actriz al abordar un personaje. Cabe mencionar que para llevar a cabo la investigación se consideró necesario plantearla desde la práctica artística. Por esa razón, luego de recopilar la información documental pertinente y de haber comprendido las nociones base de esta investigación, se realizó un laboratorio de teatro con tres estudiantes de último año pertenecientes a la carrera de Teatro en la Facultad de Artes Escénicas de la Pontificia Universidad Católica del Perú.

De igual manera, es importante comentar de dónde surge la curiosidad personal por investigar este tema. En mi penúltimo año de carrera me enfrenté a un proceso actoral en el que debía construir un personaje bastante expresivo, mientras yo sentía que tenía la mente y el cuerpo agarrotados. En busca de herramientas para reconectar conmigo y mis posibilidades

creativas, me remonté a mi segundo año de formación, en el cual aprendí diferentes técnicas para abordar la creación y construcción de personajes. Dentro de estas se encontraba el trabajo con los ocho esfuerzos de Laban, el cual resultó muy significativo para mí, pues percibí que los esfuerzos ofrecían un abanico de posibilidades y que, cada vez que los explorábamos, el cuerpo fluía y dibujaba desde el movimiento. Por otro lado, la música siempre ha sido parte importante de mi vida. A lo largo de mi formación actoral, el rol que ha cumplido es el de acompañar mis procesos de exploración física, pues es un estímulo que considero que evoca sensaciones, colores, atmósferas, e incluso emociones. En base a mi relación con estos dos recursos, durante aquel proceso creativo de penúltimo año decidí traerlos de vuelta y logré construir e interpretar un personaje del cual, hasta el día de hoy, estoy muy orgullosa.

Antes de continuar con el desarrollo de la investigación, cabe mencionar que el presente trabajo consta de tres capítulos, los cuales guardan directa relación con los objetivos planteados para llevar a cabo este estudio. En el primer capítulo se presenta el marco teórico, donde se expone el estado del arte y se explica las bases del método de Rudolf Laban, así como la definición de conceptos clave como el *Pop* o la *Aproximación física a un personaje*. El segundo capítulo, por su parte, aborda tanto el planteamiento metodológico del estudio, como la descripción detallada del laboratorio de teatro. Finalmente, en el tercer capítulo se exponen las reflexiones de las actrices participantes - con respecto a su experiencia en el laboratorio - y se desarrolla el análisis de la convergencia entre el estímulo musical y la exploración física, así como los descubrimientos del proceso creativo.

Así pues, a partir de los hallazgos de la presente investigación se busca ampliar los conocimientos con respecto a esta convergencia de recursos como una nueva vía para incorporar en los espacios teatrales. Se propone, entonces, tomar como punto de partida un género musical contemporáneo, reconocible y cercano que pueda volverse un estímulo útil

para potenciar las posibilidades creativas del actor o actriz a través de la exploración de los ocho esfuerzos propuestos en la metodología de Rudolf Laban y que, a partir de ello, se pueda aproximar a un personaje desde una composición que lleve la expresividad física del texto al máximo.



## Capítulo 1. Fundamentos para una exploración – Marco teórico

En este primer capítulo se desarrollará el marco teórico de la investigación, el cual comprende tanto el estado del arte como el marco conceptual. Por un lado, se hará la revisión y análisis de fuentes que hayan estudiado el tema de forma previa. Por otro lado, se expondrá la definición, base teórica y aporte de aquellos términos que han sido considerados las nociones principales de la presente investigación.

### 1.1 Estado del Arte

Como se ha mencionado anteriormente, el tema de esta investigación es *El pop como estímulo creativo para la aproximación física a un personaje a partir de la exploración de los ocho esfuerzos propuestos por Rudolf Laban*. En base al tema planteado surgen cuestionamientos con respecto a la información y hallazgos desarrollados, hasta el momento, por otros investigadores.

En lo que respecta al uso de la música como estímulo creativo, no se han encontrado estudios previos que incorporen el género musical pop, propiamente dicho, al trabajo actoral de aproximación al personaje. Sin embargo, se han encontrado algunas fuentes que analizan ya sea el uso de recursos del pop para fines escénicos distintos, o la incorporación de otros géneros musicales en espacios de investigación y creación teatral. Por ejemplo, en el marco del teatro chileno contemporáneo, el artículo de Carolina Hernández (2021) titulado *Recursos pop como una forma de ironizar lo político en Mateluna de Guillermo Calderón y La dictadura de lo cool de la Compañía La Re-Sentida*, destaca el uso de recursos de la cultura pop no solo desde su propiedad estética, sino también como una herramienta crítica frente al plano político:

Pensamos en las categorías de superficialidad, simulacro y estilo directo, como nociones estéticas del pop que sirven para develar ciertos mecanismos que exhiben lo político desde otra mirada ... Como dijimos, la superficialidad es

un aspecto relevante por tratar. Pensar en la superficie del objeto es pensar en su exterior y en las entidades que le circundan. Mas, ¿el hecho de que sea algo que percibimos desde el exterior impide que se profundice en su conocimiento? Por el contrario, la superficialidad y el artificio de los recursos pop son claves para acercarnos a las nociones de lo político en estas obras del teatro chileno contemporáneo (p.78).

Así, Hernández propone que lo pop puede ser un medio eficaz para repensar los escenarios políticos desde la ironía, el cuestionamiento y el arte.

Por otro lado, en el libro *El arte secreto del actor*, Eugenio Barba y Nicola Savarese (2010) rescatan brevemente el pensar de Meyerhold sobre el uso de la música como medio para insertar a los actores y actrices en un estado opuesto al de la vida cotidiana que, finalmente, los lleva a desarrollar el ritmo, los sentidos, la escucha y la conciencia de sus cuerpos (p.297). De igual manera, Dymphna Callery (2001) sostiene que para Meyerhold, la clave estaba en entrenar el movimiento a partir del concepto de una frase musical con el objetivo de que los actores y actrices aprendan a controlar “la forma rítmica de cualquier movimiento” (p.80). Vsévolod Meyerhold era una figura reconocida en el campo del teatro, principalmente por sus estudios sobre el entrenamiento y la expresión del cuerpo del actor, por lo que resulta interesante tomar sus ideas respecto a la incorporación de la música en espacios de exploración actoral. También, en la investigación *El jazz y su pasado en una herramienta actoral: una fusión interdisciplinaria entre la música y el teatro*, María Isabel Abad y Diego Arana-Reyes (2021) proponen el uso del jazz como una herramienta para entrenar el timing de los actores. Dentro de su estudio, los autores comentan el gran aporte de la música tanto en la creación escénica como en los procesos teatrales y, más adelante, analizan la aplicación de la música jazz como herramienta actoral:

Uno de los rasgos más importantes de la música, y la principal característica que le permite ser maleable dentro de la creación escénica, es la diversidad de compositores, instrumentos, géneros y evoluciones dentro de la misma.

Podemos decir que la música no encasilla al creador escénico, al contrario, le permite fluir dentro de su creatividad (p.21).

De igual forma, podemos rescatar una de las conclusiones a la que llegan los autores en la que se plantea que la música está compuesta por ciertos “principios técnicos establecidos como el tempo, el ritmo, el fraseo y la repetición...” (p.39), que, precisamente, pueden aportar en el entrenamiento y trabajo actoral. Aunque el eje de su investigación está enfocado en el desarrollo del timing actoral a partir de la música jazz, es posible identificar que uno de sus intereses principales fue entrenar el sentido del ritmo en los actores y actrices, pues consideraban que tomar conciencia de este podría brindar un abanico de posibilidades en la exploración y creación de material escénico. Es posible, entonces, pensar a la música como una fuente de apoyo creativo y de evocación que, además de ser un estímulo pertinente para trabajar ciertas herramientas actorales, permite aproximarse físicamente a un personaje.

Otra vertiente importante de la presente investigación es la relación que existe entre la música y el movimiento, pues resulta esencial comprender tanto la forma en la que el ser humano recibe el estímulo musical como el traslado de este estímulo al cuerpo y su exploración a través del movimiento. En *The Meaning of the Body Aesthetics of Human Understanding*, Mark Johnson (2007) se base en la estética, el arte y la filosofía pragmática para desarrollar un análisis sobre el significado del cuerpo desde distintas dimensiones. Precisamente, en el capítulo once “Music and the Flow of Meaning”, Johnson describe cómo el movimiento del cuerpo es afectado cuando tiene un estímulo musical presente:

En cualquier pieza musical, por ejemplo, hay una estructura y un patrón de flujo temporal, contornos de tono e intensidad (fuerza/suavidad) que es

análogo a los patrones que se sienten del flujo en la experiencia humana ... Langer dice que cuando escuchamos música activamente, entramos imaginativamente en su “movimiento”, experimentando todas las formas en que esta se mueve ... Este elevarse, flotar o caer de la música es experimentado por nosotros como nuestro flujo sentido de la experiencia<sup>1</sup> [Traducción propia] (p.208).

De igual manera, en su tesis de doctorado de filosofía titulado *Hearing through the body: Expression and Movement in Music*, Georgios Papageorgiou (2012) investiga la expresión del ser humano y la manera en la que esta se puede relacionar con una estructura musical y con el abordaje de una experiencia musical desde el cuerpo. De acuerdo con el autor, existe un concepto denominado “entrainment”, el cual podría describir el proceso en el que el cuerpo, y sus distintas partes, se sincronizan con la estructura periódica de la música. La característica principal de este tipo de movimiento es la manera en que alguna parte del cuerpo acelera rápidamente su movimiento hacia una dirección específica o, de igual forma, la pronta inmovilización o cambio de dirección en el punto álgido de algún ritmo fuerte<sup>2</sup> (p.136). En base a los fragmentos previamente citados, es posible rescatar que dentro y fuera del campo de las artes se estudia el comportamiento natural del cuerpo frente a la música. Los hallazgos de estos autores evidencian que el ser humano es capaz de sincronizarse con la música y que esta, a través de sus patrones rítmicos, puede generar una respuesta activa de movimientos y sus respectivos matices.

---

<sup>1</sup> “In any musical work, for example, there is a structure and pattern of temporal flow, pitch contours, and intensity (loudness/softness) that is analogous to felt patterns of the flow of human experience ... Langer is saying that when we are actively listening to music, we imaginatively enter into its “motion,” experiencing all of the ways it moves ... This musical soaring, floating, or falling is experienced by us as our felt flow of experience” (Johnson, 2007, p.208).

<sup>2</sup> Fragmento referencial de paráfrasis: Synchronizing our bodies to the periodic structure of music (commonly referred to as “entrainment”) can also be done in many other ways, involving other parts of the body. What is unique about this type of movement is the fast acceleration of some body part towards some direction and the sudden stop of motion or change of direction at the attack point of some strong beat (2012, p.136).

Por otro lado, en el libro *La construcción del personaje*, Konstantin Stanislavski (2011) propone que, en un espacio de aprendizaje y entrenamiento actoral, la experiencia de explorar las posibilidades del movimiento con un estímulo musical puede resultar placentera:

Lo más agradable de todo resultó ser el llegar a relacionar un movimiento interior de energía con una melodía. Vania, que trabajaba intensamente a mi lado, descubrió que «La música suavizaba realmente todos nuestros movimientos, de tal forma que se desarrollaban como un rayo bien engrasado». Los sonidos y el ritmo crean una suave continuidad y una ligereza de movimiento...” (2011, p.115).

A lo largo de ese capítulo, el autor describe su interés por incorporar la música instrumental en sus sesiones de clase y, dado que uno de sus compañeros tocaba el piano, a partir de los acordes ejecutados los alumnos podían explorar nuevas posibilidades de movimiento en base a principios como el tempo y el ritmo. De la misma forma, en el libro *Los Puntos de Vista Escénicos: Movimiento, Espacio Dramático y Tiempo Dramático* de Anne Bogart, Tina Landau (2007) detalla que, como parte del trabajo escénico en el Saratoga International Theatre Institute (SITI), los primeros veinte minutos de cada encuentro eran destinados a una dinámica de improvisación con los viewpoints y, para ello, hacían uso de recursos como música y luces. De ese modo era posible estimular los sentidos de los actores y enriquecer la exploración física:

Cuando la compañía del SITI ensaya, la sesión de 20 minutos de PVE consiste en trabajar en grupo con la música y con la luz. Por ejemplo, aplican la noción de Respuesta Cinética a cambios en el sonido, de forma que cuando el diseñador de sonido Darren West cambia súbitamente la música, los actores incorporan inmediatamente un movimiento como respuesta (p.38).

Esto evidencia la manera en la que el cuerpo del actor puede y debe ser entrenado para estar en un estado de alerta constante, en donde el estímulo externo - en este caso el sonido - se convierte en un motor inmediato para accionar y enriquece la conexión entre el impulso y el movimiento.

Una tercera vertiente importante es la del diálogo entre la música y la danza. Con respecto a ello, ha sido posible encontrar fuentes que desarrollan nociones bastante cercanas al tema de la presente investigación. Por ejemplo, en la tesis de maestría *Using Laban's efforts to define movement in five music genres*, Ashley Ames (2019) presenta un estudio que busca comprender cualitativa y cuantitativamente la manera en que la música puede generar movimiento en mujeres adolescentes que tienen formación en una escuela de danza y, a su vez, cómo ese movimiento podría ser clasificado en relación a los esfuerzos propuestos en la metodología de Rudolf Laban. Ames abrió un espacio práctico en el que utilizó cinco géneros musicales (música clásica, rap, jazz, género alternativo y pop) para medir su impacto como estímulo en las participantes y así identificar las calidades de movimiento que surgían en base al tipo de música reproducida. De igual manera, la investigadora realizó encuestas para recopilar la experiencia de las participantes y, a partir de ello, elaborar sus conclusiones:

En conclusión, la investigadora cree que la música sí afecta al movimiento, incluso si es de forma pequeña y sutil. A través de las encuestas realizadas por la investigadora y las participantes, la investigadora ha reunido información que respalda que la música sí afecta al movimiento y se percibe tanto de forma grande como sutil, de forma grande a través de los esfuerzos dominantes de Laban, y de forma sutil a través del porcentaje de esfuerzos utilizados<sup>3</sup>

[Traducción propia] (2019, p.41).

---

<sup>3</sup> In conclusion, the researcher believes that music does affect movement, even if it is in small and subtle ways. Through the use of the participant and researcher survey, the researcher gathered information supporting that music does affect movement and can be seen in both large and subtle ways, the large ways through the dominant Laban efforts displayed, and the subtle ways through the percentages of the efforts used (Ames, 2019, p.41).

En este estudio, es posible reconocer el impacto favorable al utilizar estímulos musicales en la exploración de la metodología de Laban, pues el beat de las canciones permite transitar, a través del cuerpo, la particularidad de los esfuerzos propuestos por la técnica. Por otro lado, Isabel Martínez y Juliette Epele (2012) en su investigación *¿Cómo se construye la experiencia intermodal del movimiento y la música en la danza?* plantean que su principal interrogante es, precisamente, de qué manera se construye la relación entre la música y el movimiento físico. Luego de mencionar distintas posturas al respecto, las autoras proponen responder la interrogante desde la corriente de la cognición musical corporeizada, la cual podría definirse como un aspecto que parte de lo cognitivo y que propone una nueva aproximación para abordar la relación entre el movimiento y la música. Para ello, toman las ideas de Colwyn Trevarthen y elaboran una posible respuesta a su interrogante:

Las bases de la musicalidad humana se forman a partir de la mimesis gestual y la expresión de propósitos e imágenes de la conciencia ... Para entender la musicalidad, este investigador propone recurrir a la experiencia de actuar y a las imágenes generadas al moverse y otorga un rol central al sentido del tiempo en el movimiento, esto es, a las tensiones y a las medidas del tiempo que se originan en la mente y se vuelven acción (p.68).

Se habla de una musicalidad humana como un elemento ya incorporado en cada uno, pero que, para poder ser identificado y comprendido, es necesario experimentarlo con el cuerpo; a partir de ello, se generan imágenes y sensaciones. La investigación realizada por estas dos autoras ofrece una aproximación a la relación que existe o puede generarse entre la música y el movimiento. Aunque el estudio está enfocado en la danza contemporánea y el ballet, es importante reconocer que puede dialogar con la presente investigación al tomar, como punto de partida, la exploración desde un plano físico y cómo, en conjunto con la música, esta puede provocar distintas evocaciones. Y es que como lo precisa Rudolf Laban en su libro *The*

*Language of Movement*: “Entre los componentes armónicos de la música y de la danza, no solo hay una semejanza exterior, sino también una congruencia estructural que, aunque se perciba oculta al principio, puede ser investigada y verificada punto por punto”<sup>4</sup> [Traducción propia] (1974, pp.122-123). Por ello, es posible pensar en la manera en que la música y la danza, o específicamente el movimiento, pueden complementarse y/o converger en un espacio de creación actoral.

Finalmente, es fundamental ahondar en la metodología de Rudolf Laban y la incorporación de esta al trabajo del actor. Thomas Casciero, profesional del movimiento certificado en el instituto Laban/Bartenieff de Nueva York, elaboró un estudio de doctorado titulado *Laban Movement Studies and Actor Training: An Experiential and Theoretical Course for Training Actors in Physical Awareness and Expressivity*. Dentro de su extensa investigación, Casciero rescata la manera en que la metodología de Laban puede ser directamente aplicada en el teatro, así como los diversos beneficios que esta puede aportar al trabajo del actor o actriz:

El método de análisis de Laban utiliza el lenguaje del movimiento, el primer lenguaje que el ser humano adquiere, para expresar y ampliar la inteligencia. A medida que el actor aprende a moverse de nuevas formas, la experiencia de sí mismo se dilata y las imágenes que tiene de sí mismo empiezan a cambiar.... Una vez experimentadas, estas nuevas posibilidades de movimiento habitan en el actor, haciendo posible su uso en ensayos y en el escenario<sup>5</sup> (1988, pp.24-25).

---

<sup>4</sup> Between the harmonic components of music and those of dance, there is not only an outward resemblance, but a structural congruity, which although hidden at first, can be investigated and verified, point by point (Laban, 1974, p.122-123).

<sup>5</sup> LMS uses the language of movement, the first language acquired by human beings, to express and extend intelligence. As the actor learns how to move in new ways, her experience of herself broadens, her self-image begins to change.... Once experienced, these new movement possibilities reside in the actor, available for use in rehearsal and on stage (Casciero, 1988. p.24-25)

De igual modo, dentro del libro *El dominio del movimiento*, Rudolf Laban (1987) propone que el actor o actriz debe tener un cuerpo a disposición del trabajo, un cuerpo presente: “...particularmente los intérpretes teatrales deben adquirir y desarrollar la capacidad de realizar distintas acciones corporales, y esto significa un uso determinado del cuerpo y sus articulaciones tanto en estado de inmovilidad como en movimiento” (p.95). A partir de esto, es posible deducir que Laban proponía que su metodología pudiera ser explorada desde el teatro para fomentar el dominio del cuerpo y, a partir de ello, se logre mayor conexión al trabajo del movimiento. Es importante mencionar que, a lo largo de ese libro, Laban comenta en numerosas ocasiones la manera en que artistas de disciplinas como la danza, el teatro o el mimo, pueden trabajar con su metodología. Para Thomas Casciero, el método de análisis del movimiento brinda al actor una manera específica de desarrollar su trabajo:

El LMS proporciona a los actores mucho más que habilidades de observación física detallada. Les da una idea del comportamiento humano. El movimiento en un nivel físico sirve como metáfora de patrones de pensamiento y sentimiento. Trabajar con este método a lo largo del tiempo proporciona los medios para extrapolar el significado del movimiento y su contexto ... los actores pueden aprender a descifrar los significados detrás del movimiento<sup>6</sup> [Traducción propia] (1988, p.25).

En base a esto, es posible decir que a través del movimiento el actor puede aproximarse de manera más precisa a su personaje o, por lo menos, a la fisicalidad de este. De igual modo, en el libro *LABAN'S EFFORTS IN ACTIONS: A Movement Handbook for Actors*, Vanessa Ewan y Kate Sagovsky (2019) desarrollan la idea de entender la expresión física como la raíz

---

<sup>6</sup> LMS provides actors with more than detailed physical observation skills. It gives them insight into human behavior. Movement on the physical level serves as a metaphor for patterns of thought and feeling. Working with LMS over time provides the means to extrapolate meaning from the movement and its context ... actors can learn to decipher the meanings behind movement (Casciero, 1998, p. 25)

del significado en el trabajo del actor y, para ello, proponen componer actoralmente a partir de la exploración de los ocho esfuerzos de Rudolf Laban:

Los actores pueden utilizar los esfuerzos básicos para transformar su expresión física, mientras mantienen su capacidad para el trabajo vital de vincularse con el personaje, con el mundo de la obra, las circunstancias dadas, y lidiar con todas las otras exigencias que surgen durante el proceso técnico del ensayo y la interpretación. Al aplicar el trabajo de Laban en el proceso específico que este libro describe, el actor es finalmente capaz de apoyarse en la sensación del movimiento antes que en un análisis consciente del mismo<sup>7</sup> [Traducción propia] (p.13).

En definitiva, existen diversos hallazgos con respecto a la incorporación de la técnica de Rudolf Laban al trabajo actoral. De hecho, resulta relevante que esta técnica permanezca vigente como un recurso importante en el trabajo del actor o actriz que le permita explorar sus capacidades físicas y apoyarse en su cuerpo para componer escénicamente.

De acuerdo con las fuentes revisadas, y en diálogo con la presente investigación, es posible comprender que algunas nociones ya han sido abordadas previamente, lo cual permite tener una perspectiva más clara respecto a lo que se sabe del tema. No obstante, hay nociones para las cuales no se ha encontrado información variada; por ello, se espera que con los hallazgos de este estudio el panorama actual se amplíe y esto nutra, a su vez, futuras investigaciones.

---

<sup>7</sup> They are able to use the Basic Efforts for transformation of physical expression, while still having the capacity for the vital business of engaging with the character, the world of the play, the given circumstances, and dealing with all the other demands that arise during the technical process of rehearsing and performing. Through applying Laban's work in the bespoke process this book outlines, the actor is ultimately able to rely more on the feel of the movement than on a conscious analysis of it (Ewan & Sagovsky, 2019, p.13)

## 1.2 Marco Conceptual

### 1.2.1 Pop

En esta investigación, el género pop cumple un rol sustancial, pues está propuesto como estímulo creativo dentro de la parte práctica del estudio y se busca que potencie las posibilidades exploratorias del actor o actriz a partir del trabajo con el movimiento. En ese sentido, resulta pertinente ofrecer una breve mirada a la historia del pop, pues este género no solo define un estilo musical, sino que también forma parte de un movimiento artístico que, desde sus inicios hasta la actualidad, ha dejado una huella importante en la juventud y en la cultura popular. Tal y como mencionan Fortea y Vico (2019), en su artículo *El pop, su historia desde su origen hasta el sentido de periferia*, para muchos jóvenes el pop fue una “mezcla de arte y vida” que tuvo gran repercusión cultural en los años sesenta: “Aquella fue una época de intensa actividad artística, reflejo de los importantes cambios sociales y culturales ... Ese estado de transformación que se produjo en el arte conllevó a una experimentación en todo el campo de lo artístico” (p.9). Y es que, si bien esta corriente tuvo sus inicios en Norteamérica y prometía un desarrollo económico orientado a actividades empresariales y de diseño, poco a poco el ejercicio artístico cobró protagonismo y atravesó fronteras, lo que se reflejó en un impacto global. En el marco latinoamericano, Fortea y Vico hacen hincapié en la motivación de los jóvenes chilenos para trabajar por un país mejor, socialmente desarrollado. Este movimiento juvenil impulsó una “revolución cultural”, con lo cual también surgió una nueva perspectiva sobre la cultura popular (2019, p.8). Ahora bien, para poder lograr una definición del pop, es importante mencionar que los recursos bibliográficos encontrados han sido reducidos, pues la mayoría de libros e investigaciones giran en torno a la música popular y no a la descripción, historia o estudio del género pop propiamente dicho. Por ello, se propone desarrollar el concepto a partir de dos puntos importantes: El pop como género musical y el pop desde su impacto generacional.

Por un lado, para aproximarnos a una definición del género musical pop, es posible tomar una de las ideas propuestas en la investigación *Melodies, Music and Mentorship: The Legacy of Max Martin in Sweden, America and Beyond* de Lucas Larson (2023). Aquí, el autor menciona que el pop se caracteriza por ser un género variado que comprende piezas con acordes en constante repetición, melodías contagiosas y letras con las que uno puede sentirse identificado. No obstante, plantea que en el campo musical existe una controversia con respecto al término “música pop” pues este, muchas veces también es entendido por las personas como “música popular”. Para Larson, existe una diferencia entre ambos términos ya que, según su punto de vista, el segundo debe ser empleado exclusivamente para hablar de canciones o géneros musicales que son exitosos y, por ende, tienen gran popularidad (p.17-18). El autor, precisamente, establece la oposición entre estos dos conceptos para poder usar ambos a lo largo de su análisis y que no sean confundidos. De igual manera, Chris Rojek (2011) menciona en su libro *Pop Music, Pop Culture* que, si bien los términos “pop” y “popular” pueden referirse a piezas musicales y prácticas que sean bastante apreciadas, hay una serie de estudios culturales que sostienen que la cultura de la élite desprecia las prácticas de la sociedad y de las masas, por lo que separa los términos de forma clara. Asimismo, para Rojek, relacionar la “música popular” con el “pop” resulta limitante, pues este último es entendido como un género específicamente territorializado que se caracteriza por tener piezas hechas en base a “una fórmula de tres minutos estructurada en torno a tipificaciones narrativas, estructuras de acordes básicas, aprovechadas para poderosos intereses comerciales”<sup>8</sup> [Traducción propia] (p.1). En definitiva, existe un debate en torno a la definición del género, pero para fines de esta investigación, la descripción elaborada por Lucas Larson respecto al término “música pop” es la que más se acerca al concepto de *pop*

---

<sup>8</sup> “...a three-minute song formula structured around narrative typifications, basic chord structures, harnessed to powerful commercial interests” (Rojek, 2011, p.1)

que se busca definir. Esto debido a que describe, precisamente, las características estructurales y los patrones rítmicos del género.

Por otro lado, también resulta esencial definir el género pop en su impacto social y generacional. A pesar de que esta investigación no está enfocada desde una perspectiva sociológica, es importante reconocer el impacto que tiene el pop en la actualidad, más aún si en el presente estudio se propone hacer uso de la música de Taylor Swift, quien resulta un referente mundialmente conocido dentro de la música pop. De acuerdo con la tesis de maestría titulada *El papel de la música pop en el proceso de construcción de identidades juveniles* de Dulce Martínez (2007), el pop puede ser entendido como un género musical proveniente de la cultura y de la música popular que, actualmente, tiene mayor agencia en el constructo social e identitario de los jóvenes:

La música pop se entiende también, como aquel género que está de “moda”, “actual” y es sonado en un grado mayor – en comparación con los otros géneros musicales – en los medios masivos. Los jóvenes toman la música pop como una forma de identificación, se relacionan a través de ella e interactúan con aquellos que se unen a este colectivo para compartir formas y estilos de vida relacionados con lo pop (p.33).

Es evidente que este género tiene una repercusión masiva. Ahora bien, en el marco de su impacto generacional, Martínez menciona que la industria musical lo creó y viralizó para establecer un estándar que moviera masas, específicamente, masas juveniles:

... la industria musical, en las sociedades capitalistas, la creó como un tipo de estandarte, por decirlo de alguna manera, para los jóvenes, una forma de identificación, un ritmo que los diferenciara de los adultos y coincidiera con sus ideales. Pronto la música Pop se convirtió en la voz y expresión de los ideales juveniles, como lo fue en su momento, el rock (2007, p.31).

Dado que la música es parte integral de la cultura, esta adquiere un valor importante en la vida de la sociedad; y, en este marco, la música pop influye en la juventud y su construcción identitaria. En el artículo *Identidad, juventud y música pop*, escrito años más tarde, Dulce Martínez (2009) madura la idea del pop como un género “altamente mediatizado” que participa activamente en la construcción de identidades propia de la juventud, así como la música, aunque subjetiva, puede resultar una pieza clave para revelar dimensiones sociales y culturales:

Aunque a veces se vea la música como algo lejano al sentido colectivo y como escapatoria de la razón, o se diga que su comprensión ocurre en un plano más sentimental, subjetivo..., la música remite a elementos sociales muy concretos de los grupos sociales (p.179).

Particularmente, y en lo que respecta a esta investigación, es el lado sociológico el que impulsa a pensar en la posibilidad de tomar el pop como estímulo creativo para incorporarlo en los procesos artísticos con mayor frecuencia y que, a partir de su convergencia con técnicas bastante aplicadas en estos espacios, se aperturen nuevos caminos de exploración.

Más allá de la manera en la que el género pop sea percibido, su alcance ha empezado a romper barreras y, al estar ligado a una cuestión netamente etaria, cada vez tiene mayor capacidad de llegada. Para desarrollar esta última idea, es necesario tomar como ejemplo a Taylor Swift, la autora de las piezas musicales escogidas para la fase práctica de la presente investigación. Swift es una cantante y compositora estadounidense que inició su carrera musical a los quince años cuando la disquera, Big Machine, firmó por ella. De acuerdo con la investigación de Elaina Juanes (2023) titulada *Celebrity, Music, and Public Persona: A Case Study of Taylor Swift*, en un rango de dieciséis años Swift ha publicado diez álbumes entre los que ha explorado el pop en combinación con otros géneros como el country o el folk y cuenta con, aproximadamente, ciento noventa y cuatro premios (p.23). De igual manera, de acuerdo

al balance anual For The Record, la cantante se posicionó como la artista más escuchada en Spotify a lo largo del 2023. En definitiva, Taylor Swift es uno de los referentes más exitosos del pop contemporáneo y, aunque hay personas a las que no les agrada su música, el impacto que tiene en los jóvenes la ha llevado a movilizar masas en numerosas ocasiones. Al mismo tiempo, dado que el género pop propiamente dicho aporta un lenguaje colectivo, este puede volverse un medio para conectar y explorar desde un lugar más profundo. Por ello, es relevante rescatar lo que menciona Peter Doggett (2015) en su libro *Electric Shock: From the Gramophone to the iPhone - 125 Years of Pop Music*: “El mundo al que la música popular ha puesto banda sonora y ha dado forma, es un mundo de éxtasis, de ritmo, de movimiento - un mundo que, en última instancia, nunca está a más de dos pasos de la pista de baile”<sup>9</sup> [Traducción propia] (p.627). Doggett es un autor británico especializado en el estudio de la música popular y su trabajo comprende el análisis de distintos géneros, sonidos y artistas que forman parte de esta. En este libro, el autor traza la evolución de la música popular como fenómeno masivo, desde el surgimiento hasta la consolidación de esta, además de evidenciar las tensiones culturales, raciales y generacionales que la cultura pop ha desafiado. En ese sentido, que describa a la música popular como un elemento vital de la sociedad es valioso pues, a su vez, rescata el efecto que esta tiene en el cuerpo. Como si, en un mundo lleno de música, toda experiencia humana tuviera en su interior una coreografía latente en la cual el movimiento es un lenguaje fundamental de la existencia.

En relación a todo lo expuesto, en esta investigación el pop será utilizado como combustible dentro del laboratorio de teatro. Así pues, en base a la experiencia de las participantes será posible comprender en qué medida este género musical resulta un estímulo

---

<sup>9</sup> “The world that has been soundtracked and shaped by popular music is a world of ecstasy, of rhythm, of movement - a world that ultimately is never more than two steps from the dance floor” (Doggett, 2015, p.627).

creativo para explorar las ocho acciones básicas de Laban y que los actores y actrices puedan considerarlo como una nueva ruta para aproximarse físicamente a sus personajes y textos.

### ***1.2.2 Método de análisis de movimiento de Laban***

Este sistema de notación enfocado en analizar y comprender el movimiento humano es, probablemente, el mayor legado de Rudolf Laban. Su temprano interés y formación en la danza y la música resultó un impulso para buscar respuestas y fue así como, en conjunto con sus estudios en arquitectura, Laban logró desarrollar las bases teóricas de lo que hoy se conoce mundialmente como el Método de Análisis de Movimiento o LMA por sus siglas en inglés. Dado que el ser humano es complejo, no resulta extraño que su estructura física y movimiento también lo sean y se vuelva necesario estudiarlos de forma minuciosa. En el artículo *Laban Movement Analysis: una herramienta para la teoría y la práctica del movimiento*, Agustí Ros (2009) plantea que cada parte del cuerpo está pensada para el movimiento y concuerda en que el método permite comprenderlo en todas sus formas: “El LMA es un sistema capaz de describir las conexiones del cuerpo, la dinámica del movimiento producido por el esfuerzo muscular, la forma, la interpretación y la documentación del movimiento humano” (p.350). Y dado que todo impulso tiene un punto de partida, en el libro *El dominio del movimiento*, Rudolf Laban (1987) explica que, desde su punto de vista, el movimiento nace de lo más profundo del cuerpo humano:

Cada fase del movimiento, cada pequeña transferencia, cada solitario gesto de una parte del cuerpo, revela algún rasgo de nuestra vida interior. Cada movimiento se origina de una excitación interior de los nervios, causada ya sea por una inmediata sensación, o por una complicada cadena de impresiones sensoriales experimentadas anteriormente, que están almacenadas en la memoria. Esta excitación resulta en un voluntario o involuntario esfuerzo interno o impulso para moverse (p.39).

Considero que resulta esencial atender a los impulsos que nuestro cuerpo manifiesta, así como a la organicidad del movimiento de este. A lo largo del libro, Laban también desarrolla la idea del reconocimiento del cuerpo y la estrecha relación que existe entre la necesidad de un organismo dispuesto para el trabajo y la complejidad de cada movimiento que este organismo puede realizar.

Ahora bien, en el marco de esta investigación se busca comprender las bases del método con el fin de aplicarlo de manera más precisa durante la fase práctica del estudio, el cual será desarrollado en un espacio teatral. El LMA se divide en cuatro categorías para la descripción del movimiento: cuerpo, esfuerzo, forma y espacio. La primera categoría, *cuerpo*, engloba los rasgos físicos del movimiento; es decir, describe las partes del cuerpo, la forma en la que estas partes están organizadas y de qué manera se conectan o se influyen entre sí para generar movimiento en respuesta a un determinado estímulo.

La segunda categoría del LMA es la del *esfuerzo* y comprende el análisis de lo que caracteriza al impulso, aquella “intención interior del movimiento”. De acuerdo con Thomas Casciero (1988), Rudolf Laban desglosó el esfuerzo en cuatro factores esenciales que cumplen la función de modificadores del movimiento. En el documento, Casciero describe la forma en que funcionan los factores y sus respectivas polaridades. El factor del tiempo, por ejemplo, refiere a la actitud interna frente a la duración de una acción o movimiento y podría definirse como rápido o sostenido. El factor del peso puede entenderse como ligero o pesado y dependerá de cómo sea usado el peso del cuerpo frente a la ley de la gravedad. Cabe resaltar que, en algunos libros y fuentes académicas, las polaridades del peso también son descritas como fuerte o suave. El factor del espacio, por su parte, comprende la calidad de atención y dirección que un cuerpo tiene en un determinado ambiente y puede darse de forma directa o flexible. Finalmente, el factor del flujo corresponde a la energía de cada individuo al momento de controlar sus movimientos, y se clasifica como libre o restringido (p.12). A

partir de estos factores y de las distintas convergencias entre dos, tres o cuatro de ellos se generan numerosas combinaciones de esfuerzo.

La tercera categoría del LMA es la de la *forma* y esta propone hacer un análisis con respecto a la manera en la que el cuerpo se transforma al transitar el movimiento; o, en palabras de Ros: “La forma muestra el cuerpo cuando éste adopta una u otra posición. Las cualidades de la forma describen la manera en que el cuerpo cambia (de una manera activa), hacia algún punto del espacio” (2009, p. 352).

Por último, la cuarta categoría es la del *espacio*, y su análisis es considerado uno de los principales aportes de Laban. Tal y como lo plantea Ros en su artículo, la categoría del espacio “incluye el movimiento del cuerpo en conexión con el entorno: esquemas espaciales, recorridos y líneas de tensión espacial” (p.353). Y es que para Laban, los trayectos que uno realiza en escena generan líneas de tensión en el cuerpo. Para describirlo de manera más precisa, Laban apoyó su teoría en la selección de figuras geométricas como la esfera, el cubo, el octaedro y el icosaedro y, a partir de ellas, le fue posible asociar los distintos puntos de un trayecto a los puntos del cuerpo.

Es importante mencionar que, a pesar de que la técnica de Laban proviene de la danza, esta puede ser aplicada en otras disciplinas artísticas. A lo largo del libro *El dominio del movimiento*, Laban (1987) comenta un sinnúmero de veces respecto al arte teatral y al trabajo del actor, y sostiene que su punto de partida para la interpretación debe ser el conocimiento de su cuerpo y sus movimientos. Asimismo, comenta que una de las principales tareas del actor es “transmitir pensamientos, sentimientos y experiencias por medio de acciones corporales” (p.130). Para ello, es fundamental lograr el dominio de los patrones de movimiento y estar en capacidad de comprenderlos, de tal manera que se “enriquece la imaginación y se desarrolla la expresión” (p.130). De igual manera, lo que Agustí Ros menciona en las conclusiones de su artículo es preciso para complementar la idea de Laban:

Al tomar como objeto de estudio el movimiento del cuerpo humano y no la danza ... se abre una perspectiva transversal que ayuda a encontrar los denominadores comunes de las técnicas o estilos, sean propios o genéricos, así como las propiedades de cada uno de ellos.... El movimiento marca el territorio de la danza y todas aquellas disciplinas artísticas o científicas que están relacionadas con el movimiento (2009, p.356).

En ese sentido, considero que es completamente viable tomar las bases teóricas de la técnica de Laban para incorporarlas en un espacio de exploración teatral en el que, precisamente, el movimiento es el punto de partida. Cabe resaltar que el presente estudio estará circunscrito a una pequeña parte de la teoría propuesta en el Laban Movement Analysis.

### **1.2.3 Ocho esfuerzos de Rudolf Laban**

Como se ha mencionado anteriormente, el Método de Análisis de Movimiento es complejo y aborda el estudio de toda expresión física del ser humano. Por ello, y para hacer más precisa esta investigación, se tomó la decisión de enfocar el trabajo en la vertiente que, probablemente, sea la más aplicada en espacios de teatro: los ocho esfuerzos de Rudolf Laban, o también conocidos como las acciones básicas del movimiento.

En el concepto previo se desarrolló la base teórica del LMA, y fueron descritas las categorías que lo componen. Estas ocho acciones básicas nacen, específicamente, en la categoría del esfuerzo como producto de la mezcla de factores de movimiento. Son cuatro factores y las combinaciones pueden darse entre dos, tres o cuatro de ellos, por lo que las posibilidades son realmente variadas. Para fines del presente estudio, es relevante centrarse en la combinación de tres factores, también conocida como *drive*. En el libro *El dominio del movimiento*, Laban adjunta una tabla en la que describe cuatro grupos de *drive*, así como aquellos factores que componen cada grupo (1987, p.198).

**Tabla 1***Grupos de Drive - tres factores de movimiento*

<b>Factores de movimiento</b>	Espacio Peso Tiempo	Flujo Tiempo Peso	Espacio Flujo Peso	Espacio Tiempo Flujo
<b>Impulsos de movimiento</b>	Acción (flujo latente)	Pasión (espacio latente)	Arrebato (tiempo latente)	Visión (Peso latente)

*Nota.* Tabla extraída del libro “El dominio del movimiento” (Laban, 1987)

Es dentro del drive de acción que surgen los ocho esfuerzos de Laban y, de acuerdo con Carol-Lynn Moore (2009) en su libro *The Harmonic Study of Movement, Music, and Dance according to Rudolf Laban*, este tipo de drive se caracteriza por ser un fenómeno en el que los factores expuestos anteriormente, se cristalizan de forma simultánea en un movimiento y componen, respectivamente, cada acción básica (p.162). Asimismo, Irmgard Bartenieff, bailarina profesional y una de las principales en impulsar la presencia de la metodología de Laban en Estados Unidos, propone en su libro *Body Movement: copying with the environment*, que las características de los ocho esfuerzos pueden ser desglosadas de la siguiente manera: **flotar**, con una actitud indirecta en el espacio, ligera en el peso y sostenida en el tiempo; **golpear**, con una actitud directa, pesada y rápida; **deslizar**, con una actitud directa, ligera y sostenida; **latiguar**, con una actitud indirecta, pesada y rápida; **exprimir**, con una actitud indirecta, pesada y sostenida; **golpetear**, con una actitud directa, ligera y rápida; **sacudir**, con una actitud indirecta, ligera y rápida; y, finalmente, **presionar**, con una actitud directa, pesada y sostenida<sup>10</sup> (Bartenieff & Lewis, 1980, p. 58).

<sup>10</sup> Cabe resaltar que se ha denominado a las acciones básicas con la traducción más cercana posible a los términos en inglés utilizados por Laban y Bartenieff: float, punch, glide, slash, wring, dab, flick y press.

**Tabla 2**

*Desglose de los factores de cada esfuerzo*

<b>ESFUERZO</b>	<b>ESPACIO</b>	<b>PESO</b>	<b>TIEMPO</b>
Flotar	Indirecto	Ligero	Sostenido
Golpear	Directo	Pesado	Rápido
Deslizar	Directo	Ligero	Sostenido
Latiguar	Indirecto	Pesado	Rápido
Exprimir	Indirecto	Pesado	Sostenido
Golpetear	Directo	Ligero	Rápido
Sacudir	Indirecto	Ligero	Rápido
Presionar	Directo	Pesado	Sostenido

*Nota.* Tabla elaborada para ordenar lo descrito por Bartenieff y Lewis.

Es importante mencionar que, al provenir de una metodología mundialmente conocida y que ha sido traducida en diversas ocasiones, la denominación de los ocho esfuerzos ha transitado distintos filtros y esto ha ocasionado que, en algunas fuentes documentales o escuelas, se generen variaciones con respecto a sus nombres. Por ello, es posible que también se conozca a *latiguar* como azotar o acuchillar, a *exprimir* como retorcer, a *sacudir* como salpicar, a *golpetear* como golpear suavemente y a *golpear* como arremeter. Algo relevante que Rudolf Laban plantea en *El dominio del movimiento* es que las ocho acciones básicas pueden ser clasificadas a partir de “dos actitudes mentales principales”, las cuales él denomina “de lucha” y “de complacencia”:

La acción básica que surge de una actitud de lucha es firme, súbita y directa, como las que encontramos en movimientos de arremetida ... La acción básica inversa que surge de una actitud de complacencia es: toque suave o delicado, sostenido y flexible que encontramos en movimientos como flotar ... Estos dos acciones de esfuerzo forman en cada caso un centro al que se relacionan estrechamente tres de las seis restantes acciones (1987, p.135).

En base a lo desarrollado por el autor, las acciones *golpear* (arremeter) y *flotar* podrían ser consideradas el pilar de los ocho distintos esfuerzos. Es así que, si se varía la actitud de golpear en espacio, peso o tiempo, esta puede convertirse en *latiguar*, *golpetear* o *presionar*

respectivamente. De igual manera, si se varía la actitud de flotar en espacio, peso o tiempo, surgirán los esfuerzos de *deslizar, exprimir o sacudir*. Como se comentó en un inicio, la metodología de Laban estudia minuciosamente el movimiento del ser humano y la complejidad de este. Por ello, un punto importante a mencionar es que tanto las diversas combinaciones de movimiento como los ocho esfuerzos describen, principalmente, la predominancia o tendencia de un cuerpo. Esto pues, no limita a que dicho cuerpo pueda habitar también otras calidades de movimiento:

Aunque la expresión de movimiento de una persona puede estar gobernada por un tipo de acción ... también es posible que estén presentes otras acciones....

El carácter de la acción preponderante y sus matices puede observarse, sea en las reacciones de una persona a situaciones específicas, o en su habitual comportamiento de movimientos (Laban, 1987. p.183).

Es probable que la terminología usada por Laban y sus discípulos pueda resultar un poco compleja y confusa. Sin embargo, dado que sus teorías han sido desarrolladas a partir del estudio de los patrones de movimiento del ser humano, puede que una manera más precisa de acercarse a la técnica y comprender sus bases, sea a través del movimiento mismo. Resulta importante rescatar del texto de Ewan y Sagovsky (2019) la idea de que Rudolf Laban no elaboró nuevos patrones de movimiento, sino que trabajó a partir de los que ya existían: “Todos tenemos un conocimiento innato de las estructuras de movimiento que él identificó porque las experimentamos a diario: existe una acumulación del conocimiento experiencial que está almacenado en nuestros cuerpos...”<sup>11</sup> [Traducción propia] (p.9). A partir de ello, la autora propone dejarse llevar por las “imágenes, sensaciones, resonancias y asociaciones” que cada palabra de la terminología evoca en nuestros cuerpos. La idea es que cada palabra

---

<sup>11</sup> We all have an innate knowledge of the movement structures he identified because we live them every day: there is an accumulation of experiential knowledge that is stored in our bodies (Ewan & Sagovsky, 2019, p.9)

logre transformarse y se convierta en un catalizador para que el actor o actriz tenga una experiencia física específica<sup>12</sup> (p.58).

Para la presente investigación, el concepto de los ocho esfuerzos de Rudolf Laban permitirá comprender las premisas de cada esfuerzo y, a partir de ello, estos puedan ser transitados desde la exploración física. De igual manera, al usar esta técnica en el laboratorio de teatro se busca dialogar con las herramientas actorales que las participantes aprendieron a lo largo de su formación, por lo que se espera lograr un trabajo más completo y fluido.

#### ***1.2.4. Aproximación física a un personaje***

Abordar un proceso de construcción de personajes puede resultar una tarea compleja. Por ese motivo, los actores y actrices suelen tomar, como punto de partida, el trabajo con técnicas teatrales que permitan construirlo desde algún determinado enfoque. Las metodologías son diversas, pero suelen aproximarse desde el cuerpo, el texto, las emociones o vivencias de cada uno. Para la presente investigación, se ha tomado *la aproximación física a un personaje* como aquel proceso al que pretendemos acercarnos desde la exploración de la música y el movimiento. De igual manera, dado que la investigación gira en torno al trabajo con actrices que se han formado en la Facultad de Artes Escénicas (FARES), centrar el estudio en el acercamiento físico resulta viable y cercano pues, en su formación actoral, varias de las técnicas trabajadas para la construcción de un personaje partían del cuerpo.

Hablar de aproximación física es hablar, específicamente, de la manera en la que un actor o actriz puede acercarse a un personaje y a un texto a través de su cuerpo y la exploración del movimiento de este. Jorge Eines en su libro *Las 25 Ventanas*, resalta la dimensión simultáneamente activa y reflexiva del trabajo actoral: “El cuerpo del actor aprende a construir mientras comprende lo que construye. Lo racional se constituye en lo que

---

<sup>12</sup> Fragmento referencial: “As you begin to work with Laban’s terminology, let the images, sensations, resonances and associations evoked by each word live in your body. Each word will transform from being merely the description of a concept to become a catalyst for a specific physical experience” (Ewan & Sagovsky, 2019, p.58)

ocurre y la realidad del trabajo va dando las pautas necesarias para seguir comprendiendo y construyendo al mismo tiempo” (2015, p.46). Y es que el cuerpo del actor es un agente que aprende a través de la acción, la racionalidad no puede ni debe ser impuesta desde afuera, sino darle espacio para que emerja de la propia experiencia en el ensayo y, posteriormente, la escena. Asimismo, en el capítulo 1 del libro *LABAN'S EFFORTS IN ACTIONS: A Movement Handbook for Actors*, Ewan y Sagovsky exponen la idea de pensar al teatro como “el arte del movimiento”. Como mencionan, un actor no puede interpretar sin movimiento: “El actor es transformado, no solo por decir las palabras del personaje, sino por crear y encarnar la experiencia física del personaje. Las decisiones físicas, manifestadas en el movimiento, representan la manera en la que el actor comunica los significados”<sup>13</sup> [Traducción propia] (2019, p.24). A partir de ello, es posible sostener la idea de que una construcción de personaje abordada desde el cuerpo y el movimiento enriquece el trabajo del actor y su posterior interpretación.

Ahora bien, para acercarnos a la definición de este concepto nos apoyaremos en fragmentos de distintos autores que, precisamente, destacan la importancia del trabajo físico. Por ejemplo, en el libro *Un reto para el actor*, Uta Hagen (2002) subraya lo esencial que es concebir al cuerpo del actor y actriz como el instrumento primordial de trabajo, y hacerse consciente de todo aquello que lo compone:

Pero todavía es más importante que el actor tome conciencia de que para tener el instrumento flexible y entrenado, siempre a su disposición y a su alcance, y que esté animado mientras su personaje lucha por alcanzar sus objetivos, mientras su cuerpo responde libre e intuitivamente a las circunstancias

---

<sup>13</sup> The actor is transformed, not only by speaking a character's words, but by creating and embodying the character's physical experience. Physical choices, manifested in movement, are how the actor communicates meaning (Ewan & Sagovsky, 2009, p.24)

ficticias, al entorno y a los personajes con los que interactúa la obra, debe conocer todos los elementos que confieren vida a su cuerpo (p.157).

El cuerpo del intérprete debe estar vivo, receptivo y en conexión con lo que sucede interna y externamente. En continuidad con esta idea, Konstantin Stanislavski desarrolla en su libro *La construcción del personaje* lo que considera como puntos principales de este proceso y, precisamente, propone una mirada desde un trabajo psicofísico que reconozca las habilidades y debilidades de los actores y actrices en formación. Su perspectiva está más orientada hacia el entrenamiento del actor o actriz; sin embargo, parte de la premisa de la salud y preparación que el cuerpo debe tener para que se explore al máximo las posibilidades creativas y, de este modo, se pueda dar vida a un personaje. Stanislavski buscaba que la construcción de personajes parta de la convergencia entre el trabajo físico y el análisis del texto, su metodología sostiene que, con un desarrollo completo de las habilidades y un trabajo consciente de los diferentes planos que nos habitan, se estaría en completa disposición de la creación actoral. De la mano de la explicación de ejercicios rítmicos, de gimnasia, baile y de movimiento plástico, el autor deja claro que tener al cuerpo en constante movimiento es la clave para desenvolverse con autenticidad: "...al revitalizar sus funciones, al dinamizarlos, llegamos a hacer nuevos movimientos a experimentar sensaciones nuevas, a crear posibilidades sutiles de acción y expresión. Estos ejercicios contribuyen a hacer su aparato físico más móvil, flexible, expresivo e incluso más sensible" (2011, p.75). El autor resalta el trabajo con el aparato físico como medio para lograr un personaje consolidado y presente, pues la construcción desde el constante entrenamiento permite, desde su punto de vista, que el actor o actriz esté en la capacidad de responder y accionar frente a estímulos que puedan surgir y que cada movimiento provenga de un impulso verdadero. En torno a esto último, en *El actor pide*, Jorge Eines menciona que cuando el intérprete prepara su cuerpo para la escucha, este se dispone desde su integridad psicofísica al proceso de crecimiento y

construcción. La escucha le permite transitar desde su propia esencia hacia la del personaje, y esa capacidad de atención y respuesta, resulta en un cuerpo orgánico y auténtico (1997, p.91).

De igual manera, en el libro *Through the body: A practical guide to physical theatre*, Dymphna Callery (2001) expone que es fundamental que los actores tomen conciencia de su propio cuerpo y lo perciban como su principal instrumento de trabajo, pues es a partir de este que cada uno debe construir y habitar a un personaje:

Ser valiente y estar abierto requiere un cuerpo sensible y receptivo, libre de las limitaciones impuestas por la autoconciencia o el miedo. El primer paso es tomar contacto con nuestro propio esqueleto y músculos. Activar y agudizar la naturaleza física de nuestra percepción es fundamental, pues desarrolla una conciencia vinculada a la presencia teatral: estar despierto, alerta, atento, constantemente “estar en el presente”<sup>14</sup> [Traducción propia] (p.19).

Es el cuerpo el que va a permitir explorar un sinnúmero de posibilidades creativas, siempre y cuando se tenga apertura al movimiento, al juego y a los nuevos caminos que uno puede encontrar a partir de sus habilidades físicas. Como expresa Stephen Wangh (2000) en su libro *An Acrobat of the Heart*, un punto de partida para la creación o construcción de un personaje es tener la apertura física necesaria para habitar distintas opciones y posibilidades artísticas desde el propio cuerpo y, por supuesto, desde aquello que ya nos habita:

Conforme pruebes nuevos gestos, voces, y actitudes, es posible que te des cuenta de que has estado tan acostumbrado a interpretar el personaje que llamas “yo” que has perdido contacto con muchos de los otros seres que permanecen dormidos en ti. Tu tarea, en este punto, es sacudir con fuerza (y en broma) y despertar a algunos de estos seres. Y este proceso de sacudir lo

---

<sup>14</sup> To be brave and open requires a sentient and responsive body free from the limitations imposed by self-consciousness or fear. The first base is to make contact with your own skeleton and muscles. Activating and sharpening the physical nature of perception is fundamental, it develops a consciousness linked to theatrical presence: being awake, alert, attentive, constantly ‘being in the moment’ (Callery, 2001, p.19)

iniciamos con el cuerpo porque es una herramienta obvia, y porque tenemos un control muscular voluntario sobre nuestras acciones físicas<sup>15</sup> [Traducción propia] (p.241).

De igual manera, en el libro *Creating A Character: A Physical Approach to Acting*, Moni Yakim (1993) propone tomar al cuerpo como eje principal para la construcción de personajes. Su aproximación está enfocada en la expresión física y en ayudar al actor a crear un personaje desde un plano corporal en el que, incluso las emociones, sean encontradas desde la fisicalidad:

El trabajo de un actor es darle, al concepto que el autor pensó para el personaje, carne, sangre y vida interior. Esto puede lograrse a través de la comprensión y el desarrollo de las condiciones psicológicas, emocionales, físicas, ambientales y sociales del personaje.... La fisicalización, el enfoque de este libro, implica revelar, a la audiencia, un personaje a través del uso del cuerpo. Cuanto más profunda y completa es la fisicalización del personaje, más humana y creíble se vuelve la interpretación<sup>16</sup> [Traducción propia] (p.3).

Esto nos permite aterrizar, con mayor precisión, la razón de proponer una búsqueda a través del cuerpo. En la presente investigación, se busca utilizar la aproximación física al personaje como un medio para encontrar la mayor expresividad física y gestual posibles. Tal y como expone Tina Landau (2007) en el libro de Anne Bogart, *Los puntos de Vista Escénicos: Movimiento, Espacio Dramático y Tiempo Dramático*, las técnicas que invitan al actor y

---

<sup>15</sup> As you try out new gestures, voices, and attitudes, you may become aware that you have been so used to playing the character that you call "I" that you have lost touch with many of the other beings who lie dormant with you. Your task at this point is to forcefully (and playfully) shake some of these beings awake. We begin this shaking process with the body, because it is such an obvious tool, and because we have voluntary muscle control over our physical actions (Wangh, 2000, p.241)

<sup>16</sup> The job of an actor is to give the author's concept of the character flesh, blood and inner life. This is accomplished through an understanding and development of the character's psychological, emotional, physical, environmental, and social conditions.... Physicalization, my focus in this book, means to reveal a character to an audience through the use of the body. The deeper and more complete your physicalization of the character, the more human and believable the role becomes (Yakim, 1993, p.3)

actriz a crear desde la exploración y el juego, permiten crear movimiento en escena y configurar los cuerpos en un lenguaje de conciencia. Si bien la presente investigación no gira en torno al trabajo de viewpoints, considero valioso lo escrito por Landau, pues esta “filosofía del movimiento” también tiene principios básicos que guían y estimulan la exploración del intérprete. En el viewpoint de Tiempo, por ejemplo, se proponen premisas como el “tempo: la velocidad con la que se realiza un movimiento”, la “duración: el tiempo que transcurre entre el comienzo y el fin de un movimiento”, y la “respuesta cinética: la reacción instintiva que ocurre por la estimulación de los sentidos” (p.34). Otro viewpoint que nos concierne es el de Espacio, pues comprende premisas como “forma: configuración que el cuerpo o los cuerpos adoptan en el espacio” y “gesto: movimiento que se realiza con una o varias partes del cuerpo” (p. 35-36); este último, precisamente, engloba los gestos cotidianos y extracotidianos del comportamiento humano, siendo concretos y abstractos respectivamente. En ese sentido, la práctica de estos no solo fortalece la conciencia física, sino que fomenta una presencia escénica viva, la expresividad en los gestos y acciones, y la organicidad.

Otro aspecto importante a mencionar dentro del concepto es la manera en la que este enfoque permite acercarse al texto y a la emisión de voz también desde el cuerpo. Por un lado, en su libro anteriormente mencionado, Uta Hagen (2002) sostiene que es el movimiento del cuerpo - y lo que descubramos con este - lo que le permitirá al intérprete encontrar organicidad para decir sus diálogos:

Partiendo de que el cuerpo es el instrumento visible mediante el que comunico y manifiesto mis acciones en escena ... Tengo que recordarme a mí misma que la voz y la dicción, el alma y la mente, no están separados del cuerpo sino que se originan en él y brotan a través de él. En consecuencia, si el cuerpo está inerte, carente de motivación y sus posturas son artificiales, el alma también está muerta, la mente congelada, el pensamiento preocupado por tonterías y la

garganta seca; y todo ello nos llevará a articular palabras ininteligibles de manera mecánica (p. 158-159).

En ese sentido, cuando el cuerpo pierde vitalidad y movimiento, o se mecaniza, todo el aparato expresivo del actor se ve comprometido, lo que podría afectar notablemente su desempeño en escena. Por otro lado, tal y como Dymphna Callery comparte en su libro, aproximarse desde un plano físico al texto brinda, al actor o actriz, numerosas posibilidades creativas:

Una aproximación física tiene mucho que ver con la búsqueda de lo más vulnerable de una obra ... Pensar en el texto mismo como una entidad física, desbordante de energía, con patrones y colores incorporados en él, significa partir de una posición de no-saber, de inocencia si se quiere, para que todos los significados surjan en lugar de ser impuestos<sup>17</sup> [Traducción propia] (2001, p.132).

Y es que, finalmente, el cuerpo es el principal “conductor de significados”, por lo que se convierte en una fuente primordial de hallazgos. Como dice Jorge Eines en su libro *Las 25 Ventanas*, “el cuerpo jamás se equivoca. Se ocupa de expresar lo mismo que la razón, pero en un registro diferente” (2015, p.23). Por esa razón, en la presente investigación, el abordaje desde el cuerpo será utilizado para la exploración de un texto y un personaje a través de factores como la música y el movimiento. Particularmente, considero que aproximarse a un personaje desde un plano físico, es una oportunidad para enriquecer y solidificar la propuesta interpretativa, más aún cuando, de por medio, hay un estímulo para los sentidos.

Así pues, en este capítulo se ha explorado los cimientos de la presente investigación.

Por medio de la revisión de libros y fuentes académicas ha sido posible desarrollar una base

---

<sup>17</sup> ... A physical approach has as much to do with searching for the underbelly of a play ... To think of the text itself as a physical entity, brimming with energy, with patterns and colours embedded in it, means starting from a position of not-knowing, of innocence if you like, so that meanings emerge rather than being imposed (Callery, 2001, p.132)

explicativa que permita comprender, a mayor profundidad, el desglose de las aristas del tema investigado. A partir de lo expuesto es que se hace posible guiar el presente estudio, tanto en la parte teórica como en la práctica; sin embargo, aunque en cada punto o concepto existe una particularidad, considero que hay posibilidades de diálogo y convergencia que permitan, precisamente, impulsar la creatividad de los actores.



## **Capítulo 2. Melodías en Movimiento – Metodología del laboratorio**

En este segundo capítulo serán desarrollados los puntos correspondientes a la vivencia práctica llevada a cabo para la presente investigación, la cual fue nombrada “Melodías en movimiento”. Para ello, es necesario exponer el planteamiento del laboratorio de teatro, el cual comprende el enfoque metodológico, el diseño de las sesiones y las técnicas para el recojo y sistematización de la información. A partir de ello, será posible explicar a detalle el trabajo realizado a lo largo de las sesiones.

### **2.1. Planteamiento del laboratorio**

#### **2.1.1. Enfoque metodológico**

Esta es una investigación desde las artes escénicas que busca analizar, a través de un acercamiento práctico, la posibilidad de utilizar la música pop como estímulo creativo para potenciar un proceso de aproximación física a un personaje desde la exploración de los ocho esfuerzos de Rudolf Laban. Para ello, fue necesario plantear un laboratorio de teatro que permitiera explorar las cuestiones principales del tema. La metodología de este estudio es participativa y se esperaba que, dentro del laboratorio, las actrices no solo se involucraran completamente en las dinámicas de trabajo, sino que también tuvieran total apertura para compartir su creación y su sentir. De igual manera, la profundidad de la indagación se pensó como exploratoria pues se pretende analizar, desde un plano experimental, el impacto que tiene la convergencia entre el estímulo musical y la exploración física en las actrices participantes al aproximarse al monólogo de un personaje de teatro. Es importante mencionar que en el laboratorio asumí el rol de directora, por lo que no solo fui la encargada de estructurar las sesiones, sino también de guiarlas. Desde mi punto de vista, este cargo me permitiría observar de forma cercana el proceso de trabajo y el desenvolvimiento de las actrices participantes.

### **2.1.2. Diseño de las sesiones**

Como fue mencionado anteriormente, para la presente investigación se ha realizado un laboratorio de teatro con tres actrices que se encontraban en su último año de formación actoral dentro de la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP. Para ello, fue necesario diseñar y planificar las sesiones de trabajo. Estas se llevarían a cabo en los salones de la facultad, pues aquí se ofrecen espacios amplios y adecuados para la exploración física. Dado que las participantes se conocían entre sí, y no resultaban ajenas al espacio o a la técnica de Laban, había mayor posibilidad de que se genere un ambiente dinámico y enriquecedor en el que el trabajo de todas sirva como una fuente de nutrición actoral mutua.

En lo que respecta al estímulo musical, se tomó la decisión de trabajar puntualmente con la música pop de Taylor Swift. Cada álbum de la artista representa diferentes etapas y estados emocionales de su vida, por lo que su música transita variedad de ritmos y distintas calidades de energía. Cabe resaltar que en un inicio se consideró trabajar con las piezas de Swift instrumentadas en violín y piano; sin embargo, esta opción tuvo que ser descartada. Debido a que se pretendía utilizar la música como estímulo para explorar los ocho esfuerzos de Rudolf Laban, era esencial que las canciones seleccionadas cumplieran, de la manera más cercana posible, con los factores que cada esfuerzo comprende. Es así como se llevó a cabo un proceso de selección en el que fueron escogidas veinticuatro canciones de Taylor Swift, considerando tres piezas por esfuerzo Laban.

El laboratorio se realizó dentro de los meses de abril y mayo, con una frecuencia de dos veces por semana y en un marco de ocho sesiones de tres horas cada una. Para el equipo artístico se contó con la participación de las siguientes personas: Maria Fernanda Cedeño Roncal, Valquiria Che-Piu Prado y Silvana Oblitas Huaranga como actrices participantes; Angie Damacén Motta como asistente, observadora y encargada del registro fotográfico; Fernando Escudero Espinoza como guía de movimiento en la primera sesión; y la que

escribe, Luisa María Tafur Bermúdez, como directora del laboratorio y guía de las siete sesiones restantes.

Ahora bien, con respecto a la estructura de las sesiones, el laboratorio tuvo una división de tres fases. La primera fue nombrada “Encuentro Inicial” y constó de una sesión en la que el objetivo era permitir que las actrices participantes puedan reencontrarse con sus cuerpos en un espacio de exploración y creación actoral. La sesión fue diseñada y dirigida por Fernando Escudero, terapeuta de arte y docente de la especialidad de Danza. Debido a su experiencia en el campo de la expresión física y el movimiento, así como su capacidad para generar espacios de trabajo dinámicos y armónicos, resultó pertinente considerarlo como guía para este primer encuentro. A lo largo del laboratorio, el cuerpo de las actrices participantes sería su principal instrumento de trabajo, por lo que se buscaba que estas puedan reconocer su estado físico y aquello que las habitaba para que, a través de ejercicios que parten de principios de la danza, preparen sus cuerpos para el futuro trabajo con la técnica de Laban.

La segunda fase fue denominada “LabaPop” y constó de tres sesiones en las que se buscaba explorar la convergencia de los esfuerzos en conjunto con la música pop. Es importante mencionar que las actrices no eran ajenas al trabajo con la técnica de Laban; sin embargo, había pasado bastante tiempo desde que exploraron los ocho esfuerzos como una posible herramienta para crear y construir personajes, por lo que consideré necesario brindarles una breve aproximación teórica que les permita aproximarse a la práctica con mayor claridad. Por ello, al inicio de las sesiones se realizó esta breve explicación teórica; luego, las participantes contaron con un tiempo de diez minutos para calentar de manera individual y que, a partir de ello, se diera paso a dinámicas de activación física tomadas de la primera sesión. Finalmente, se desarrolló el trabajo práctico, el cual fue dividido en dos partes: primero, la exploración de los esfuerzos sin música; y segundo, la introducción del pop como estímulo para explorar nuevamente los esfuerzos. De esta manera, se abría la

posibilidad de descubrir movimientos en ritmos específicos y en una melodía o letra que, de algún modo, tenía un efecto en el trabajo de las actrices participantes. Para dedicar el tiempo necesario a cada esfuerzo, se dividió a las acciones en tres grupos correspondientes al número de sesiones con las que se contaba, y, en la última sesión de esta fase se incluyó una recapitulación física de todos los esfuerzos.

Por último, la fase final “Entre Monólogos” estuvo orientada a la aproximación física de los personajes y se realizó en tres sesiones. El objetivo era que pudieran tomar como punto de partida el trabajo realizado en las sesiones previas y, al transitar distintas calidades de movimiento en conjunto con el pop, encuentren aquella que resultaba ideal para abordar el monólogo de un personaje desde un plano físico en el que se pudiera explorar al máximo la expresión del cuerpo. Cada participante tendría un personaje y monólogo diferentes y, para la finalidad de este laboratorio, era esencial que los textos seleccionados pudieran nutrir a las actrices con diversidad de imágenes y posibilidades de juego y que, a su vez, eso también estimule su desenvolvimiento físico. Para ello, se eligieron tres textos cortos: el monólogo de La Asesina en *Morir* de Sergio Berbel, el de Mariana en *Eloísa está debajo de un almendro* de Enrique Jardiel y el de Julia en *Sobre Lobos* de Mariana Silva. Es importante mencionar que, debido a que la presente investigación está centrada en la exploración del movimiento, se priorizó el abordaje de la fisicalidad del personaje antes que el trabajo con las emociones o las circunstancias planteadas por los dramaturgos. Por ese motivo, no se realizó una lectura completa de las obras junto a las actrices participantes; además, se les pidió que el acercamiento a los personajes se diera, específicamente, a partir del pequeño fragmento de texto que habían recibido. De igual manera, se conversó con ellas respecto a tomar la aproximación física como uno de los principales medios para encontrar a sus personajes en esta fase. Todo era válido siempre y cuando recurran a la máxima expresión física y, por supuesto, no se hicieran daño.

Cabe resaltar algunas precisiones con respecto al laboratorio. Por un lado, durante las primeras sesiones no se hizo uso de objetos escénicos, pues se pretendía trabajar de forma exclusiva con el estímulo musical y los cuerpos en el espacio. Sin embargo, para la última fase en la que se abordó la aproximación física del personaje, las actrices participantes tuvieron la completa libertad para proponer el uso de algún objeto que pudieran considerar necesario para complementar su breve puesta del monólogo. Por otro lado, la última media hora de cada sesión se destinó a que las participantes realicen las anotaciones necesarias en sus bitácoras personales y se pudiera tener un espacio de reflexiones finales; de esta manera, se buscaba procurar que toda información importante fuera registrada. Por último, para este estudio no se consideró fundamental llevar a cabo una muestra del trabajo logrado; es por ello que, la octava sesión fue utilizada, específicamente, para ver y registrar cada monólogo y tener una conversación final en la que las actrices participantes pudieran reflexionar sobre la experiencia total del laboratorio. De igual modo, cabe mencionar que, si bien se pudo incluir actores varones en esta parte práctica, uno de mis principales intereses dentro del campo teatral es generar espacios de creación e investigación escénica entre mujeres a partir del sentido de femineidad y la experiencia de “ser mujer”, pues considero que hay un factor gregario en lo femenino que aún necesita ser explorado desde el arte. Por ese motivo, la única participación masculina dentro del laboratorio fue la de Fernando, debido a la confianza que compartimos y su experiencia como docente y guía en la danza.

### ***2.1.3. Recojo y sistematización de la información***

En la primera parte de la investigación, la cual comprende un extenso trabajo teórico, se realizó la recopilación de información documental. Para ello, se consideraron libros de maestros reconocidos en el campo de las artes escénicas como Rudolf Laban, Konstantin Stanislavski, Uta Hagen, Jorge Eines y Anne Bogart, lo que aporta un marco compuesto por autores pioneros y otros referentes más contemporáneos. De igual modo, se ha incluido la

revisión de libros y documentos digitales contemporáneos que desarrollan información sobre la música pop, así como también, trabajos de pregrado y posgrado que permitan conocer la forma en la que se ha abordado, hasta el momento, las nociones base de este estudio.

En la segunda parte de la investigación se llevó a cabo el laboratorio de teatro y fue fundamental contar con instrumentos para el recojo y posterior análisis de la información. Por un lado, cada actriz participante tuvo una bitácora personal en la cual podía registrar sus sensaciones y reflexiones sobre los ejercicios trabajados a lo largo del laboratorio, ya sea a través de palabras, dibujos o colores. De igual modo, la asistente de dirección y yo tuvimos una bitácora individual para registrar las dinámicas y el desenvolvimiento de estas, así como toda respuesta física que se recibía de las actrices; además, elaboré un cronograma con la estructura y programación de cada sesión, pues era esencial aprovechar el tiempo al máximo. Por otro lado, y con el consentimiento previo de las participantes, se realizó el registro de fotografía y video que permitió almacenar visualmente lo ocurrido durante las sesiones y que, posteriormente, esto pueda servir como material para revisar durante el periodo de redacción correspondiente. Asimismo, en el espacio final de reflexiones que tuvo cada sesión se hizo un registro de audio para tener el material tangible y preciso sobre el sentir y la percepción de cada participante con respecto a la dinámica de trabajo y a sus hallazgos propios.

Finalmente, se analizó el impacto del trabajo realizado y la medida en que la convergencia entre la técnica de Rudolf Laban y el estímulo de la música pop de Taylor Swift, aportaron al proceso de aproximación física del personaje desde el monólogo que cada actriz participante trabajó. Para ello, ha sido fundamental tomar en cuenta la experiencia de cada una con respecto a cuatro puntos importantes: el desenvolvimiento físico en los ejercicios, los hallazgos creativos, las dificultades que se presentaron y la presentación final de su monólogo.

## **2.2. Navegando la práctica**

En el presente subcapítulo se desarrollará lo que fue la vivencia del laboratorio de teatro. Para ello, será necesario explicar detalladamente los ejercicios trabajados en cada fase y, dado que existe un registro fotográfico de las dinámicas, se ha considerado conveniente adjuntar imágenes que permitan mayor comprensión de lo realizado en el espacio de trabajo.

### **2.2.1. Fase “Encuentro Inicial”**

Como fue comentado anteriormente, la fase introductoria consistió de una sesión de tres horas diseñada por Fernando Escudero, quien ocupó el rol de guía de movimiento. Debido a la premisa y objetivo de esta, Fernando estructuró el trabajo de ejercicios que permitieran a las actrices participantes reconocer el estado de sus cuerpos y dialogar con aquello que las habitaba internamente para transformarlo en movimiento y expresión. La sesión fue aperturada con un círculo introductorio en el que Fernando pidió que cada una tomara al azar una palabra de una cajita con piezas magnéticas que, en conjunto, podían armar frases o poemas. Las integrantes debían presentarse brevemente, leer la palabra que les había tocado y comentar una pequeña reflexión con respecto a cómo esa palabra resonaba en ese momento de sus vidas. A partir de ello, Fernando hizo una breve reflexión general y dio paso a los ejercicios físicos.

La primera dinámica consistió en trabajar desde el “grounding”, el cual parte de la idea de anclarse a la tierra y tomar conciencia del estado en el que uno se encuentra. Las actrices participantes iniciaron con una caminata en la que debían conectar con su respiración y reconocer aquello que le sucedía a sus cuerpos. Luego, al encontrar un punto fijo en el espacio, debían enraizar sus pies al suelo para conectar con la sensación de ser jaladas hacia la tierra y hacia el cielo simultáneamente (véase Figura 1). A partir de ello, debían bajar la cabeza hasta llegar al piso y luego subir el cuerpo lentamente; esto con el fin de identificar y sentir su propio peso.

## Figura 1

### *Ejercicio del Grounding*



*Nota.* Foto Tomada por Angie Damacén Motta (2024).

El segundo ejercicio fue “El círculo” de Marian Chace. De acuerdo con Fernando, Chace fue una bailarina e investigadora del psiquismo a través del juego. Para desarrollar la dinámica, formaron un círculo al centro del espacio y trabajaron desde la premisa de que naciera un movimiento intuitivo en cualquiera de las actrices participantes y el resto lo repitiera hasta lograr hacerlo de la manera más idéntica posible; una vez que todas lograban copiarlo, se hacía un cambio de movimiento. Posteriormente, Fernando añadió dos elementos: incorporar al movimiento algún sonido, palabra o frase que sintieran necesario expresar, y el beat de un tambor que él tocaba. En ambas etapas del ejercicio fue significativo observar las calidades de movimiento que aparecían, así como la manera en la que las actrices participantes conectaron entre sí desde la respiración y la apertura de su mirada.

El tercer ejercicio fue nombrado “Señas y Pulsos” y consistió en una exploración física que partía de conectar con alguna parte del cuerpo que desearan y empezar a moverla en flexión, rotación o contracción para explorar nuevas energías y formas de movimiento. Luego, debían repetir la dinámica, pero desde la premisa de trabajar con la parte del cuerpo opuesta a la que escogieron inicialmente. Por ejemplo, si se trabajó primero con la cabeza, la parte opuesta podría ser uno de los pies. Para finalizar, las actrices participantes debían

explorar el movimiento con ambas partes del cuerpo y desplazarse en el espacio. Es esencial rescatar la manera en la que cada una descubrió y exploró diversas energías, así como un nuevo centro de movimiento a partir de la zona del cuerpo escogida, pues cada parte generaba gestos y fisicalidades distintas.

**Figura 2**

*Las actrices participantes exploran el movimiento de partes opuestas*



*Nota.* Foto tomada por Angie Damacén Motta (2024).

El cuarto ejercicio propuesto por Fernando consistió en una breve exploración con música pop, para lo cual reproduje canciones de Hannah Montana, Katy Perry y Taylor Swift. Desde el beat de cada canción, las actrices participantes exploraron movimientos libres y soltaron mucha energía. Curiosamente, las tres comentaron un punto en común en sus reflexiones: el haber disfrutado y sentir que estaban explorando la femineidad, lo íntimo y la experiencia de ser mujer.

Finalmente, se trabajó la dinámica “Siluetas”, la cual tuvo dos partes. Primero, la silueta de cada actriz participante debía ser trazada por una de sus compañeras en un pliego de papel kraft. A partir de la premisa de reconocer al cuerpo como un territorio donde se ubican dolores, bienestar y sensaciones diversas, cada una debía dibujar con tizas de colores todo aquello que las habitara. Luego, Fernando nos pidió a todas observar los dibujos y comentar palabras o frases que sintiéramos que cada uno expresara. La segunda parte de

este ejercicio consistió en la caminata “Entrar en ti”, la cual proponía que, a partir de las siluetas y todo lo dibujado en ellas, las actrices participantes exploraran el movimiento, tanto en un punto fijo del espacio como en un caminar hacia el frente en el que también se desplazaran desde las imágenes y formas que las siluetas evocaban.

**Figura 3**

*Silvana traza la silueta de Valquiria en el papel*



*Nota.* Foto tomada por Angie Damacén Motta (2024).

**Figura 4**

*Mafer dibuja en su silueta aquello que la habita*



*Nota.* Foto tomada por Angie Damacén Motta (2024).

## Figura 5

*Siluetas y dibujos de las actrices participantes*



*Nota.* Foto tomada por Angie Damacén Motta (2024).

### 2.2.2. Fase “LabaPop”

La segunda fase de este laboratorio consistió en explorar los ocho esfuerzos de Laban en conjunto con la música pop de Taylor Swift. Antes de proceder con el desarrollo de las sesiones, considero importante mencionar que la primera sesión de esta fase fue realizada dos veces. Inicialmente, esta investigación tomaría las canciones de Swift en versiones instrumentales de violín y piano como estímulo musical para explorar los esfuerzos de Laban. Sin embargo, luego de llevar a cabo la primera sesión de la fase, me di cuenta de que la suavidad de los instrumentos podría volverse un inconveniente para que las actrices participantes exploraran, por ejemplo, el peso de cada esfuerzo. Por ello, se tomó la decisión de trabajar con las canciones originales de Taylor Swift y llevar a cabo la sesión nuevamente.

Al inicio del capítulo se precisaron algunos puntos con respecto a esta fase: constaría de tres sesiones, los ocho esfuerzos estarían divididos en tres grupos de exploración y se usaría veinticuatro canciones en total para explorar tres canciones por esfuerzo<sup>18</sup>. El primer grupo de acciones básicas estuvo compuesto por Flotar, Golpear y Deslizar; el segundo grupo

---

<sup>18</sup> Véase la lista de reproducción oficial en Spotify:  
[https://open.spotify.com/playlist/6PEIknmiBEWwwMdcXICwrC?si=CfzcOz\\_LRjK5YSETmfAedQ](https://open.spotify.com/playlist/6PEIknmiBEWwwMdcXICwrC?si=CfzcOz_LRjK5YSETmfAedQ)

por Latiguar, Exprimir y Golpetear; y el tercer grupo por Salpicar y Presionar. Con respecto a las piezas musicales escogidas para cada esfuerzo, es importante mencionar que, aunque la selección de estas podría resultar un tanto subjetiva, se ha tomado en cuenta el ritmo y calidad de energía de cada canción para asignarla a un esfuerzo en particular.

**Tabla 3**

*Distribución de canciones por esfuerzo*

<u>ESFUERZO</u>	<u>CANCIONES</u>
<b>FLOTAR</b>	I Bet You Think About Me (TV), Daylight y Epiphany
<b>GOLPEAR</b>	Bad Blood (TV), Look What You Made Me Do Y You Need To Calm Down
<b>DESLIZAR</b>	Don't Blame Me, My Tears Ricochet y Wildest Dreams (TV)
<b>LATIGUEAR</b>	This Is Why We Can't Have Nice Things, Bejeweled y I Did Something Bad
<b>EXPRIMIR</b>	Mad Woman, The Alchemy y The Smallest Man Who Ever Lived
<b>GOLPETEAR</b>	22 (TV), We Are Never Ever Getting Back Together (TV) y You're On Your Own Kid
<b>SALPICAR</b>	I Knew You Were Trouble (TV), Shake It Off (TV) y Paper Rings
<b>PRESIONAR</b>	Vigilante Shit, Exile y Who's Afraid of Little Old Me?

*Nota.* El diminutivo “(TV)” representa una abreviación del término “Taylor’s Version”. Esto hace referencia a las canciones que Taylor Swift regrabó para tener completa potestad de su música.

Con respecto a los ejercicios trabajados, cada sesión de esta fase inició con una breve aproximación teórica de los esfuerzos a explorar. A partir de ello, las actrices participantes realizaron un calentamiento que les permitiera soltar tensiones y dejar a su cuerpo en un estado de trabajo. Luego, se les dio un tiempo para aproximarse al movimiento intuitivo desde el ejercicio del círculo de Marian Chace y así poder dar paso al trabajo neto con los esfuerzos de Laban. Para trabajarlos se tomó la decisión de hacerlo primero en silencio, desde un lugar en el que el movimiento parta netamente de lo que cada cuerpo deseara explorar a partir de las consignas de Espacio, Peso y Tiempo. Una vez que el cuerpo había interiorizado las premisas de cada esfuerzo era posible incorporar la música y analizar la manera en que este estímulo afectaba los movimientos de las actrices participantes, las nuevas imágenes o movimientos que aparecían y la manera en que todo esto dialogaba con lo explorado inicialmente. Cabe mencionar que, para la tercera sesión de esta fase, el ejercicio del círculo tuvo que omitirse por cuestiones de tiempo, pues era fundamental aprovechar la sesión al

máximo y explorar las últimas dos acciones para luego dar paso a la recapitulación física de los ocho esfuerzos.

**Figura 6**

*Las actrices participantes exploran el ejercicio de Marian Chace*



*Nota.* Foto tomada por Angie Damacén Motta (2024)

**Figura 7**

*Valquiria explora los esfuerzos de Laban*



*Nota.* Foto tomada por Angie Damacén Motta (2024)

### **Figura 8**

*Silvana explora los esfuerzos de Laban*



*Nota.* Foto tomada por Angie Damacén Motta (2024)

### **Figura 9**

*Mafer explora los esfuerzos de Laban*



*Nota.* Foto tomada por Angie Damacén Motta (2024)

### **2.2.3. Fase “Entre monólogos”**

En esta última fase del laboratorio, el trabajo estuvo orientado a la exploración de monólogos con los que las actrices participantes se aproximarían a los personajes que habían recibido. Así pues, la fase final también estuvo compuesta por tres sesiones. En el caso de la primera sesión, las actrices participantes recibieron su monólogo y, luego de tomarse un tiempo para leerlos individual y grupalmente, expresaron sus primeras impresiones del monólogo. Curiosamente, también pensaron en función de los ocho esfuerzos de Rudolf

Laban y manifestaron que tenían una ligera idea de aquellos con los que se podrían aproximar a la exploración física del texto y del personaje. Después del calentamiento físico, las actrices participantes entraron al espacio a explorar los esfuerzos.

En el caso del monólogo de Mariana en *Eloísa está debajo de un almendro*, la actriz Valquiria Che-Piu propuso una exploración a partir de Flotar, Salpicar y Golpetear.

**Figura 10**

*Primera aproximación física de Valquiria al monólogo*



*Nota.* Foto tomada por Angie Damacén Motta (2024)

Con respecto al monólogo de La Asesina en *Morir*, la actriz Silvana Oblitas decidió abordar la aproximación desde Deslizar, Golpear y Presionar.

**Figura 11**

*Primera aproximación física de Silvana al monólogo*



*Nota.* Foto tomada por Angie Damacén Motta (2024)

Por último, la actriz Mafer Cedeño, a cargo del monólogo de Julia de *Sobre Lobos*, escogió explorar los esfuerzos Deslizar, Exprimir y Presionar.

**Figura 12**

*Primera aproximación de Mafer al monólogo*



*Nota.* Foto tomada por Angie Damacén Motta (2024)

La dinámica para trabajar con las acciones básicas fue la misma que en la fase anterior. Primero se les asignó un tiempo para que puedan explorar exclusivamente desde el cuerpo en el espacio y, posteriormente, se incorporó la música pop. Como parte del cierre de la sesión, tuvimos un pequeño intercambio reflexivo para rescatar lo descubierto por cada actriz participante. En el caso de la segunda sesión de esta fase, se inició con un breve calentamiento para proceder con la exploración física del texto. Toda la sesión estuvo dedicada a dicha dinámica y, en la última media hora, se destinó el tiempo a realizar el registro de bitácora y el círculo para compartir nuestras reflexiones. Por último, en la tercera sesión las actrices participantes tuvieron la consigna de calentar sus cuerpos desde las nociones físicas del personaje y desde el pop, utilizando, por supuesto, las canciones asignadas a cada esfuerzo que ellas habían decidido explorar. A partir de ello, el resto de la sesión fue dedicado a construir en el espacio la pequeña puesta del monólogo, para lo cual se prescindió de la música y se buscó que partan de las sensaciones y hallazgos físicos de las sesiones pasadas.

Es importante mencionar que hubo una octava sesión en la cual se hizo el cierre del presente laboratorio. La experiencia práctica fue netamente exploratoria y lo primordial para mí, al menos desde mi posición como investigadora, era ver el trabajo logrado por las actrices participantes y tener un espacio que nos permitiera conversar con respecto a lo que se transitó en la vivencia del laboratorio. Por ello, no se llevó a cabo una muestra abierta en la que pudieran exponer el trabajo logrado, sino que se utilizó el tiempo y el espacio para realizar el registro de los monólogos finales y compartir, a modo de cierre, una reflexión conjunta.

Así pues, en este capítulo se ha proporcionado una explicación detallada con respecto a la metodología propuesta para la presente investigación. De igual modo, se ha presentado la estructura de las sesiones y los ejercicios desarrollados en ellas, los cuales buscaron descifrar el impacto que la música tenía en las actrices participantes cuando estas transitaban, a su vez, los ocho esfuerzos de Laban y se aproximaban físicamente al monólogo de un personaje. En base a ello, es posible dar paso al análisis del estudio, que tomará como referencia tanto la vivencia y sensaciones de las actrices participantes, como lo percibido por la guía y la observadora.

### **Capítulo 3. Desentrañando el proceso – Reflexiones y Análisis**

Como parte del tercer y último capítulo, se llevará a cabo el análisis del presente proceso investigativo. Con ese fin, se ha considerado fundamental tomar como punto de partida las reflexiones de las actrices participantes; y que, en base a ello, se planteen ciertas aristas importantes que permitan analizar, de manera ordenada, los resultados de este estudio. De igual manera, será preciso recurrir a los apuntes realizados tanto por la guía como por la observadora, así como al registro audiovisual de las sesiones.

#### **3.1. Sobre el sentir y el habitar: Reflexiones de las participantes**

Como fue mencionado anteriormente, al finalizar cada sesión se abrió un espacio de diálogo con las actrices participantes para rescatar su sentir y todo hallazgo que ellas consideraran relevante en el marco de la investigación. Por ese motivo, a lo largo del capítulo será posible rescatar algunos fragmentos que describan, de manera más precisa, la forma en que cada integrante transitó esta experiencia práctica. Cabe resaltar que, debido a que las conversaciones de cierre fueron grabadas en audio, las transcripciones correspondientes podrán ser encontradas en el área de Anexos.

##### ***3.1.1. Desde el reencuentro con sus cuerpos***

En definitiva, uno de los principales objetivos para la apertura del laboratorio era generar, junto a las actrices participantes, un espacio de confianza en el que se reencontraran con sus cuerpos y les sea posible trabajar desde lo que las habitaba en ese instante. Creo que a veces, por la rutina de la vida o por la presión de hacer las cosas a la perfección, ignoramos aquello que nos habita y olvidamos que esto puede convertirse, más bien, en un combustible para nuestro trabajo escénico. Es por eso que tomé la decisión de invitar a Fernando para que guiara la primera sesión, pues el punto de partida de su trabajo es “acompañar interiores” para la creación en las artes escénicas, y buscar, en el cuerpo y el movimiento de los artistas, la visibilidad del alma. Una de las ideas que él compartió a lo largo de la sesión fue que los

movimientos nacen de un pedido interior, por lo que es importante atender a esto y encontrar la manera de habitar cada imagen o sensación que el cuerpo nos da para meterse de lleno a los caminos y empezar a crear.

A partir de las dinámicas propuestas por Fernando, las actrices participantes pusieron sobre la mesa temas como: el encuentro de lo íntimo, la posibilidad de desnudar el alma en un espacio cálido y habitado por otras mujeres, la liberación del ser, y la oportunidad de sentir la música y soltar el dolor, no desde el sufrimiento sino desde el grito o el disfrute. Para Mafer, por ejemplo, la exploración con el pop la llevó a recordar su niñez y a sentir que estaba abriendo las puertas de un espacio privado, como si le abriera las puertas de su cuarto a sus amigas cuando ella está bailando música pop. Remontarse a su niñez también le permitió tener más libertad en el tránsito de los ejercicios: “... cuando yo soy niña no pienso en si mis movimientos tienen que estar estilizados o seguir la técnica, sino es como ¡puedo saltar!, o sea puedo saltar y eso está bien porque es lo que le nace a mi cuerpo...” (ver anexo 3). Para Valquiria, en cambio, esta dinámica la hizo conectar mucho más con su sentido de pertenencia como mujer: “Yo siento que muchas veces hay ese tema como “yo no soy como las otras chicas”, pero cuando yo escucho pop me siento exactamente una chica. Yo me siento igual que una chica ... Comparto ese sentimiento como todas las otras chicas, soy lo mismo y me recuerda a mi niñez” (ver anexo 3). Con respecto a esto último, Valquiria comentó que se llevaba un sentir de liberación, el recordar que de niña no tenía miedos también le hacía pensar en quitarse barreras y prejuicios porque, para ella, era como recordar la libertad que sentía cuando era pequeña. En el caso de Silvana, ella conectó con el sentir de la experiencia de lo femenino y recordó alegremente algunos momentos de su pubertad o adolescencia y cómo, durante el ejercicio, reconoció que, aunque ha vivido muchas cosas, al final del día se tiene a sí misma y a las mujeres que son parte de su vida, quienes la hacen sentir acompañada en todo momento. Silvana menciona que quería gritar “¡Yo también lo

siento, yo te entiendo, yo te quiero!” y que, con el amor que le tiene a sus amigas, está sanando el tiempo que no se ha querido a sí misma: “... el bailar juntas, el conectar con el movimiento, estar en el mismo movimiento. Yo sentía que era mucho de sanar, o sea de, estamos aquí juntas y nos estamos acompañando” (ver anexo 3).

En base a estas reflexiones, Fernando rescata el sentido de lo gregario, el tener y habitar un espacio en el que estas tres mujeres se liberan de envolturas que uno suele cargar y sacan la potencia de lo femenino. En definitiva, fue muy valioso poder observar el desenvolvimiento de cada una en los ejercicios. Angie y yo nos sentimos contagiadas de la energía emanada y nos provocaba unirnos y participar de las dinámicas. Y es que resulta conmovedor cómo pueden llegar a desplegar tal fuerza expresiva cuando están juntas, pero también una presencia tan auténtica en su individualidad; es inspirador ver cómo empiezan a abrazar, precisamente, aquello que las caracteriza y lo aplican en un plano escénico y creativo.

### **Figura 13**

*Fin de la primera sesión - Sensibilidad y cariño*



*Nota.* Foto tomada por Angie Damacén Motta (2024)

### **3.1.2. Desde la exploración de los esfuerzos y la música pop**

Como fue mencionado anteriormente, en un inicio la fase LabaPop constaría de tres sesiones y se trabajaría con el estímulo del pop instrumental; sin embargo, luego de llevar a

cabo la primera sesión de esta fase se optó por dejar de lado las versiones instrumentadas y hacer uso de las canciones originales de Taylor Swift. No obstante, es posible rescatar algunas reflexiones de esa sesión “fallida”. Las actrices participantes coinciden en lo emocionante que resultó explorar los esfuerzos de Laban después de tantos años. Para Valquiria, por ejemplo, había una gran diferencia de cuando exploró las acciones en sus dos primeros años de formación, pues ahora cuenta con un bagaje más amplio en el cual apoyarse: tiene más conocimiento de su cuerpo, hay mayor dominio de las nociones que Laban trabaja y surgen más imágenes que la llevan a crear. Para Silvana, en cambio, el espacio le permitió dejarse llevar por sus movimientos. Menciona que se sentía parte de un espacio seguro y no era necesario involucrar lo racional, sino que simplemente accionaba desde el impulso y eso le encantó. Mafer, por su parte también se dejó fluir. Ella sintió el tránsito de un viaje entre las tres acciones exploradas y, teniendo en cuenta las consignas de cada esfuerzo, se dejó llevar por el movimiento de su cuerpo. Al momento de explorar con el pop instrumental, las actrices participantes coincidieron en que podían moverse libremente en ritmos como Flotar y Deslizar; sin embargo, cuando se trató de Golpear, les resultó muy difícil por la ligereza del violín o el piano, e incluso sintieron que la calidad de la música se oponía, por momentos, a la del esfuerzo.

En lo que respecta a la exploración con las versiones originales de las canciones, se ha mencionado anteriormente que los esfuerzos fueron divididos en tres grupos correspondientes a las tres sesiones de la fase. A partir de ello, es posible rescatar los siguientes hallazgos. En el primer grupo se consideró a los esfuerzos de Flotar (indirecto-ligero-sostenido), Golpear (directo-pesado-rápido) y Deslizar (directo-ligero-sostenido). Esta vez, para Valquiria la experiencia fue mucho más sensorial y eso le permitió fluir con la dinámica de los esfuerzos. Ella lo describe como una experiencia “etérea” en la que *flotar* era como imaginar burbujas o un hada madrina, *deslizar* le despertaba la exploración de su sensualidad, y aunque *golpear* le

costó, se nutrió de la energía de Silvana para impulsar sus propios movimientos. Cuando la música fue incorporada, para ella todo cobró sentido y fue enriquecedor guiarse del ritmo y de la letra para explorar los esfuerzos, fue como un impulso para lo que seguía. *Flotar* lo experimentó desde el enamoramiento y lo romántico: “...Cuando estás enamorada, tú flotas. Tú flotas en el universo porque el amor te mueve. No hay otra cosa, es puro amor” (ver anexo 5). En *Golpear*, en cambio, la imagen que vino a su mente fue la de una asesina serial sexy: “como Scarlett Johansson en Avengers, que no necesita golpear desde lo denso o fuerte para hacer las cosas bien o que sea creíble” (ver anexo 5). Finalmente, *Deslizar* lo exploró desde la libertad en la que “las amigas te dejan ser” y menciona cómo se generó una atmósfera en la que todas estaban en un momento muy sensual hasta que, con la última canción (My Tears Ricochet), el ambiente se derrumbó y ahí también encontró un deslizar: “agarras tu pared, te derrumbas e intentas levantarte. Es un proceso de deslizarse también” (ver anexo 5).

Valquiria comenta que le gustó mucho más explorar los esfuerzos con música, y rescata que se generó un espacio seguro en el que, dado que todas se conocen, había más libertad para explorar hasta el tope o hacer movimientos sin sentir vergüenza. Para Mafer, la experiencia la llevó a tomar conciencia de su energía y de la fuerza puesta en cada exploración, pues sintió que para trabajar bien los tres esfuerzos debía ahorrar energía. En *flotar* tuvo la imagen de hojas cayendo y la sensación de cuando uno se queda dormido y despierta horas después sin saber dónde está o qué hora es, *golpear* lo probó desde otro lugar, ya no desde el peso de la molestia sino desde la respiración; y *deslizar*, lo exploró desde la sensación de elegancia y la imagen de un gato o una bailarina de ballet. Cuando la música fue incorporada, Mafer dice que sintió mucha felicidad y el estímulo provocó que todo su cuerpo se involucrara. Exploró *Flotar* desde el amor, desde la imagen de un fondo con colores pastel: “Yo sentí que iba a ascender a los cielos. No podía dejar de sentir todo muy fluido y me sentía muy ligera” (ver anexo 5). *Golpear*, por su parte, fue explorado desde el empoderamiento y eso la llevó a

probar movimientos en distintos niveles y a divertirse con la energía que se apoderó de ella. En *Deslizar*, en cambio, Mafer se involucró tanto física como mentalmente con los movimientos de su cuerpo y tuvo la sensación de explorar desde lo sensual hasta la soledad en su máxima expresión. Finalmente, Silvana rescata que en la exploración sin música se dio cuenta de que tiende a transitar el *flotar* y *deslizar* desde la ondulación y la flexibilidad, y dado que a veces se le desdibujaba el límite del factor espacio, se concentró en diferenciarlo entre ambos esfuerzos. Con respecto a la incorporación de la música, Silvana exploró *Flotar* desde la sensación de enamoramiento juvenil, inocencia o ternura. Para *Golpear*, en cambio, se sostuvo de imágenes como de explosión y fuego, o la sensación de venganza. Y con la última canción (You Need To Calm Down), Silvana menciona que exploró un golpe desde el baile, lo que le resultó muy interesante porque la llevó a priorizar el movimiento de la cadera y los brazos. En *Deslizar* también encontró sensualidad al inicio, pero al sonar My Tears Ricochet se dejó llevar por la letra de la canción: “siento que me llevó más a la imagen como de desesperación, del reclamo, de la tristeza...” (ver anexo 5); y, a partir de ello, encontró nuevos elementos como el juego de jalar su cabello y su polo, lo que le pareció divertido.

Para el segundo grupo los esfuerzos a trabajar fueron: Latiguar (indirecto-pesado-rápido), Exprimir (indirecto-pesado-sostenido) y Golpetear (directo-ligero-rápido). A Silvana le resultó un tanto difícil la exploración sin música, pues le costó no confundir lo rápido con lo ligero o lo sostenido con lo pesado. Aun así, priorizó el trabajo desde su centro para explorar nuevas rutas y, poco a poco, pudo encontrarse con los movimientos. Cuando la música fue incorporada, aunque demoró un poco en entrar a la energía de *Latiguar*, se sintió frenética al escuchar el coro de I Did Something Bad y tenía la sensación de locura. Desde su sentir, la letra es lo que la ayudó a conectar con el esfuerzo, y el ritmo a explorar un tanto la sensualidad. En *Expimir*, Silvana sintió un tono de movimiento mucho más oscuro, quizá también por la letra de las canciones y tuvo, casi de forma instantánea, la imagen de aquellas

mujeres que antiguamente eran internadas por histeria. De igual manera, la acompañó la sensación de arrastrar su cuerpo y estrujarlo. Con la última canción, The Alchemy, Silvana exploró el esfuerzo desde la sensación de caricias y el abrazarse a sí misma. Finalmente, *Golpetear* lo pensó, nuevamente, como la experiencia de ser mujer al estar con sus amigas, o saltar, o correr y hacer LipSync. Sin embargo, cuando sonó *You're On Your Own Kid*, Silvana conectó con su interior y exploró movimientos hacia adentro, más chicos y rápidos, pero consigo misma. En el caso de Mafer, para *Latigear* tuvo la imagen inicial de los muñecos de las gasolineras que se mueven rápidamente si el aire los impacta o de un borracho que está caminando, pero intenta no caerse; para *Exprimir* imaginó mucha contención, como un trapo siendo estrujado, y, para *Golpetear*, tuvo la sensación automática de alegría y diversión. Ahora bien, con respecto a la incorporación del pop, ella sintió que es lo que le permitió encontrarle más sentido a *Latigear*, por ejemplo, y aunque no había escuchado esas canciones anteriormente, se dejó llevar enteramente por el beat y dio rienda suelta a sus movimientos. *Exprimir*, por su parte, lo sintió como su “momento más dramático” y tenía la sensación de querer sacarse toda la ropa para dejarse sentir una mezcla de dolor y frustración o la sensación de que algo se estaba cocinando dentro de su cuerpo. Con *Golpetear*, finalmente, sintió mucha libertad. Tuvo la imagen de cuando un grupo de chicas se arregla para ir a una fiesta y todas bailan, ríen y están felices. Se apoyó en colores como Lila, Celeste y Rosado, y trató de llevar la exploración del esfuerzo a cada partecita de su cuerpo, lo que le permitió salir de su tendencia a enraizarse a la tierra. Por último, en el caso de Valquiria, explorar los esfuerzos de *Latigear* y *Exprimir* sin música resultó complicado, pues no entendía cómo transitarlos con su cuerpo y lo que hacía lo sentía repetitivo y extraño, mientras que, con *Golpetear*, se le hizo mucho más fácil fluir con los movimientos y trasladarse a situaciones o personajes específicos. Al incorporar la música, Valquiria rescata que, a partir de la letra y el beat pudo explorar *Latigear*, pues sintió que las

canciones la ponían en cierto estado y eso la llevó a soltar sus movimientos y liberar tensión desde la calidad del esfuerzo. *Exprimir*, por su parte, la llevó a explorar, principalmente, un estado contemplativo y eso la hizo probar el esfuerzo desde sentirse a sí misma y lo que le sucedía internamente. Y con *Golpetear*, la música le dio una mirada más nostálgica en la que recordó el sentir de la primera sesión, a su niña interior, por lo que exploró a partir de la sensación de complicidad femenina y diversión con sus amigas.

Por último, en el tercer grupo se exploró Salpicar (indirecto-ligero-rápido) y Presionar (directo-pesado-sostenido). En el caso de Valquiria, una de las cosas que rescata es que, anteriormente, le han comentado que su energía y calidad de movimiento tiende a ser salpicada y, efectivamente, al explorar el esfuerzo en este laboratorio, ella lo disfrutó mucho. Ella describe a *Salpicar* como aquello que todos entienden por felicidad y tiene la imagen de destellos y alegría. *Presionar*, en cambio, le resultó difícil de llevar a su cuerpo y, por más que veía la pizarra con las características del esfuerzo, sentía que no sabía cómo transitarlo y que lo confundía con *Exprimir*. Al incorporar la música, sin embargo, Valquiria empezó a imaginar situaciones hipotéticas que la llevaron a explorar *Presionar* desde imágenes como empujar o presionar barreras, lo que le permitió llevar el movimiento hacia afuera. De igual manera, explorar *Salpicar* desde la música pop la llevó a transitar la felicidad en su máxima expresión, como si estuviera en la película Teen Beach Movie y pudiera saltar, bailar y habitar esa vibra de felicidad. Con respecto a Mafer, le resultó complicado explorar Salpicar sin música, pues lo confundía con *Golpetear*, principalmente por la dirección de este esfuerzo ya que ella tiene tendencia a ser directa. Para sortear la dificultad, Mafer se generó sonidos internos que le permitieran explorar este esfuerzo y, a partir de ello, generó imágenes de salpicar agua o sacudir todo su cuerpo. *Presionar*, en cambio, lo exploró desde la imagen de hacer sentadillas o planchas, de presionar una herida para que ya no sangre, o la sensación de cuando su gata se para encima y la masajea con sus patitas. Al incorporar la música, Mafer

exploró *Salpicar* desde la imagen de un perro después de bañarse y siguió con la idea de sacudir cada parte de su cuerpo; mientras que, con *Presionar*, la música le generó la imagen de un animal de cacería y le dio la sensación de atención y de cierta sensualidad. Finalmente, en el caso de Silvana, ella estuvo la mayor parte del tiempo de pie y probó *Salpicar* desde la soltura de sus brazos, piernas e incluso en distintos desplazamientos. En su mente tenía la imagen de los pollitos de juguete que avanzan cuando le das cuerda, o de agua salpicando o la sensación de vibración. Con *Presionar*, en cambio, los movimientos los exploró desde la zona lumbar y abdominal, y buscó ajustar al máximo su centro para permitirse sentir el peso del esfuerzo. Le ayudó tener en mente la imagen de tierra o lodo. Cuando la música fue incorporada, Silvana exploró mucho la ligereza de *Salpicar* en su cuerpo, pero también en sus saltos y en sus giros; y para *Presionar*, por ejemplo, exploró a partir de la imagen de un zombie que sale de la tierra y presiona el suelo para renacer.

Particularmente, creo que resulta sumamente valiosa la diversidad de imágenes y sensaciones que cada una experimentó. Desde sus propias tendencias e individualidades, lo que las actrices participantes transitaron en el espacio era muy rico de observar y considero que, gradualmente, la música pop se volvió una herramienta aliada para que ellas nutrieran sus exploraciones y se acercaran a los esfuerzos propuestos por Laban.

## Figura 14

*Exploración de esfuerzos - todas en el espacio*



*Nota.* Foto tomada por Angie Damacén Motta (2024)

### **3.1.3. Desde la aproximación física a los personajes**

La fase final del laboratorio constó de tres sesiones; sin embargo, en lugar de mencionar la experiencia de cada sesión, considero pertinente elaborar una reflexión a partir de dos momentos importantes que engloban lo que fue la aproximación de las actrices participantes a sus personajes. Por un lado, y como parte del momento inicial, Valquiria, Mafer y Silvana recibieron sus textos y realizaron una primera lectura para anotar sus impresiones con respecto a los personajes. Silvana, quien trabajó el monólogo de “La Asesina”, imaginó a una mujer directa, astuta y sabia, que rodea los treinta años. Ella tomó en cuenta la gramática del texto y rescató que las oraciones cortas con punto seguido podrían denotar una manera específica de hablar. Valquiria, por su parte, trabajó el monólogo de “Mariana” y su primera impresión fue la de una adolescente coqueta y pícaro que está experimentando las primeras etapas del amor. Mafer, quien trabajó a “Julia”, ya conocía el texto, pero esta vez percibió el monólogo desde otro lugar. Ella dice que lo sintió como un versus entre lo que sucede interna y externamente, y que podía rescatar imagen tras imagen. Fue sustancial escuchar estas primeras impresiones, pues además de tener una visión clara

sobre lo que podría caracterizar a su personaje, cada una propuso, desde el inicio, opciones de esfuerzos con los que podrían aproximarse a sus personajes.

Por otro lado, y como segundo momento importante de esta fase, es fundamental considerar el proceso de exploración de los esfuerzos que cada actriz participante escogió para abordar físicamente a su personaje. Cada una escogió tres acciones básicas para explorar en el espacio y, dado que se trabajó por turnos, mientras una de las chicas exploraba los movimientos, las demás podían observar y anotar cosas que quisieran rescatar. En el caso de Silvana, ella decidió explorar a “La Asesina” desde *Golpear*, *Deslizar* y *Presionar*. Comentó que al inicio solo tenía en mente imágenes del personaje en momentos de ataque y le sirvió tomar como referencia lo aprendido en el curso de Lucha Escénica; sin embargo, a partir de las exploraciones con los esfuerzos y la música pop, Silvana encontró que moverse desde *Golpear* la ayudó, más bien, a descubrir los límites físicos de su personaje y a lograr habitar la sensación de poder, venganza, fuerza y rapidez. Con *Deslizar*, en cambio, encontró dos estados distintos para transitar. Al sonar Don’t Blame Me, Silvana exploró su sensualidad y rescata que, comúnmente, se vende la imagen de las asesinas desde lo sensual y lo seductor y que, para ella, la seducción es un juego mental que el personaje podría incorporar en su cuerpo y voz para dominar a sus víctimas. Luego, al sonar My Tears Ricochet, ella empezó a pensar en el background psicológico del personaje y prefirió no ahondar en ese aspecto. Por último, Silvana exploró *Presionar* y sintió que las canciones Vigilante Shit y Who’s Afraid of Little Old Me la ayudaron a encontrar elementos nuevos como, por ejemplo, el trabajo directo desde su centro, pues los movimientos los sacaba de la pelvis hasta que, gradualmente, empezó a sentir el poder físico del personaje. Algunas cosas que Valquiria y Mafer rescatan de lo observado en el trabajo de Silvana es que ella tiene un dominio absoluto de su cuerpo y que resulta cautivador ver cómo este se amolda a cualquier energía o calidad de movimiento. En lo que respecta a la aproximación de “La Asesina”, las chicas rescatan que fue posible ver

cómo Silvana transitó distintos momentos y estados del personaje como: el entrenamiento previo a matar, los momentos de acecho, la duda o cuestionamiento interno, su anclaje a la tierra, entre otras cosas.

### Figura 15

*Silvana esboza la partitura física de su monólogo*



*Nota.* Foto tomada por Angie Damacén Motta (2024)

En el caso de Mafer, ella abordó a “Julia” desde *Deslizar, Exprimir y Presionar*. A partir del trabajo exploratorio descubrió que necesitaba calentar intensamente para poder transitar los esfuerzos con la mayor energía posible. Para *Deslizar*, Mafer partía del piso y exploraba un deslizar desde la contención, la delicadeza, las caricias y el sentirse a sí misma. Sin embargo, ella mencionó que, aunque al inicio pensó en incorporar la ligereza de *Deslizar* en el personaje, a lo largo de las exploraciones descubrió que el peso de lo que le había sucedido a “Julia” también habitaba el cuerpo y la voz de esta. Particularmente, Mafer dijo que disfrutó mucho más la exploración de *Exprimir y Presionar*, pues dado que ambos esfuerzos solo varían en el factor de espacio, sintió un constante intercalar entre estos y su uso dependía de si quería desplazarse de forma directa por el espacio o si quería explorar el perderse en sí misma. De igual manera, a ella le sirvió la premisa de incorporar el uso de su rostro, pues le permitió explorar los esfuerzos también desde las muecas y el movimiento de su cara. Asimismo, Mafer mencionó que abordar a su personaje desde lo físico hizo que la

emoción no llegara a afectarla: “siento en mi cuerpo la emoción, pero yo no estoy triste ... Como lo concentro tanto en mi cara y en mi cuerpo y en la clase de movimientos, yo estoy como... ahorita me siento ligera”. Con respecto a lo observado por Silvana y Valquiria, ellas señalaron que podían ver mucho conflicto interno y tenían la sensación de que el personaje realmente transitaba físicamente las emociones, lo que mostró un cuerpo activo y afectado. De igual modo, rescataron que Mafer acompañó el movimiento de su cuerpo desde la gestualidad de su rostro, y eso potenció aún más los hallazgos.

**Figura 16**

*Mafer esboza la partitura física de su monólogo*



*Nota.* Se rescata la manera en que el rostro de Mafer está involucrado en la exploración de su expresividad.

Foto tomada por Angie Damacén Motta (2024)

Por último, en el caso de Valquiria, los esfuerzos explorados para “Mariana” fueron *Flotar*, *Salpicar* y *Golpetear*. Para ella, *Flotar* se sentía como ser una hoja que es enteramente llevada por el aire, a diferencia de ocasiones anteriores en las que este esfuerzo se sintió más como un baile de salón. *Salpicar*, por su parte, la nutría mucho de imágenes y situaciones hipotéticas en las que su personaje, desde la ilusión y los sueños, vive su romance adolescente: “Me imaginaba muchas imágenes con mi chico. Me dormía con mi chico, pensaba en mi chico, o luego me iba a la playa con mi chico y lo salvaba”. Con respecto a *Golpetear*, ella sintió que le permitió explorar, particularmente, los momentos de molestia

con el chico, pero no una molestia pesada ni oscura, sino muy jovial y desde el correteo, con golpecitos de los pies en el piso. Algo que Valquiria mencionó es que intentó establecer un orden para transitar el texto a través de los esfuerzos; sin embargo, se dio cuenta de que no podía seguir el patrón de análisis que usualmente realiza con sus textos (como identificar unidades y verbos), pues no es posible encasillar los movimientos o los esfuerzos de Laban. Desde la mirada de Silvana y Mafer, Valquiria usó sus manos y su mirada para enfatizar ciertos movimientos y eso potenció las imágenes que ella creó. De igual modo, mencionaron que resultó interesante la incorporación del juego en sus exploraciones y cómo el transitar los tres esfuerzos, que tienen en común el peso ligero, dio una fisicalidad particular al personaje.

**Figura 17**

*Valquiria esboza la partitura física de su monólogo*



*Nota.* Es posible observar las líneas físicas de Valquiria. Foto tomada por Angie Damacén Motta (2024)

Si bien en esta segunda fase las actrices participantes tuvieron completa libertad para explorar sus personajes y decidir cómo abordarlos físicamente, considero que sus decisiones fueron precisas. Particularmente, creo que tener un texto y un personaje predeterminados puede hacer que la exploración de los esfuerzos se circunscriba a situaciones o estados específicos y, a partir de ello, se establezcan dos caminos: o sentirse limitado y encasillado, o buscar la máxima exploración de las posibilidades creativas dentro de esas situaciones o

estados específicos. Creo que, en este caso, las actrices participantes sortearon las dificultades o la incertidumbre y obtuvieron hallazgos significativos.

#### ***3.1.4. Desde la experiencia en su totalidad***

Para esta sección final de reflexiones, consideré esencial recoger el sentir de cada actriz participante en relación a la experiencia completa del laboratorio. Aunque fue un encuentro de poco más de un mes considero que cada una, desde su proceso individual, ha podido observar y rescatar ciertas cosas que podrían resultar enriquecedoras para esta investigación.

En el caso de Silvana, el laboratorio resultó un espacio que le permitió reconectar con su cuerpo. Ella comentó que, a pesar de que tiene una tendencia a usar diversos recursos físicos en sus exploraciones y creaciones teatrales, en los últimos meses se ha refugiado en lo racional y está mucho “en su cabeza”. El estar en contacto con los esfuerzos de Laban la llevó a reencontrarse con el trabajo físico y siente que, a lo largo del laboratorio, se ha permitido volver a jugar. De igual modo, Silvana rescató que la metodología de Laban le dio un norte para viajar desde el cuerpo: “Explorar el monólogo primero desde lo físico, incluso si es solamente como abstracto, siento que a mí me ayudó bastante para soltar. O sea, soltar movimientos, soltar calidades” (ver anexo 10). Otro hallazgo fue el sentir que, en esta experiencia, Silvana dejó de lado los verbos y apoyó su trabajo en los esfuerzos de Laban. Mientras un verbo - desde el enfoque de Stanislavski - suele remitir a una acción concreta, el esfuerzo o ritmo de Laban invita a explorar cualidades dinámicas del movimiento, lo que abre nuevas capas de expresividad. A partir de ello, transitó niveles e intensidades que podía aplicar no solo en el movimiento de su cuerpo sino también en la emisión de su voz.

En el caso de Mafer, además de haber disfrutado el espacio en conjunto con sus amigas, ella sintió que pudo descubrir muchas cosas para sí misma. Trabajar a partir de los esfuerzos de Laban le dio una base para sostener algunas exploraciones en otros cursos o

tomar uno de los esfuerzos y trabajar a partir de él. Asimismo, Mafer comentó que, explorar el monólogo a partir de la premisa de “no tomar en cuenta toda la obra o las circunstancias dadas por el autor”, la llevó a un espacio grande para jugar. Más allá de un trabajo mental o racional, lo tomó como una exploración en la que podía dejarse fluir y jugar con el movimiento de su cuerpo y con su rostro sin que transitar el monólogo de “Julia” le afectara emocionalmente: “Todo, genuinamente todo solo me salía del cuerpo. Me salía del cuerpo y del cuerpo pasaba a mi cara y mi cara solo hacía. Y nunca me había pasado esto. O sea, yo acabé y dije ¡Listo! Soy fan número uno de Laban. Cuando me toque llorar, solo voy a sacudirme, me voy a exprimir la cara. O sea, lo vi como así y dije Wow, me ayudó...” (ver anexo 10). Esto, precisamente, la llevó a sentir menos miedo frente al momento emotivo, y se sintió libre y cómoda.

Por último, en el caso de Valquiria, ella comentó que, aunque le gusta Laban, no logra entenderlo en su totalidad. Aunque siente que fue un bonito viaje para explorar distintas cosas y llenarse de imágenes y sensaciones, no cree que los esfuerzos sean un recurso al cual recurra para construir sus personajes en un futuro. Particularmente, Valquiria disfruta mucho de trabajar en base al análisis de texto, en pensar cada parte del monólogo y en darse el tiempo de elegir los verbos y clasificar las unidades. No obstante, si algo rescató de la aproximación física desde los esfuerzos de Laban es que le permite a uno escapar de lo racional y tomar conciencia sobre o de dominar su movimiento y presencia en el escenario: “Yo muchas veces estoy así en escena, o así (se mueve). Empiezo a moverme en el escenario y no me doy cuenta por qué. Y creo que cuando estás pensando en Laban, tienes mucha más conciencia de dónde estás. Eres mucho más agente de... Mucho más agente de tu acción”. (ver anexo 10).

En definitiva, resultó enriquecedor dialogar sobre la experiencia de cada una. Desde mi lugar de guía y observadora, considero que hay cosas que puedo percibir que quizás ellas no y creo

que, realmente, todo lo explorado y transitado ha sido rico en imágenes, en sensaciones, en fisicalidades y hasta en emociones. El trabajar con y desde el cuerpo es cautivador.

**Figura 18**

*Las actrices participantes en la última sesión del laboratorio*



*Nota.* Foto tomada por Angie Damacén Motta (2024)

**3.2. Sobre los hallazgos: Perspectivas de análisis**

Dentro de la experiencia práctica del laboratorio, asumir el rol de guía fue complejo, pero despertó en mí una serie de cuestionamientos que me permitieron observar el proceso creativo desde otra perspectiva. Como investigadora me resultaba emocionante llevar a cabo el laboratorio y disfrutar de los hallazgos que pudieran surgir; sin embargo, como guía no sabía de qué manera aproximarme a la dirección o cómo generar un espacio seguro para las actrices participantes. Por ese motivo tomé la decisión de contar con la compañía de Angie quien, anteriormente, había realizado su laboratorio de tesis y podía aportar una mirada complementaria. Además de ser la encargada del registro audiovisual y fotográfico, Angie desempeñó el rol de observadora y fue un gran apoyo en la parte práctica de este estudio. Así pues, es a partir de la mirada de ambas que se plantean algunos puntos importantes a considerar para el desarrollo del análisis propuesto como parte de esta investigación.

### ***3.2.1. El vínculo con el cuerpo propio y con los otros cuerpos que habitan el espacio***

Como punto inicial, considero importante desarrollar lo observado con respecto al desenvolvimiento de cada actriz participante en relación con el encuentro de los cuerpos en el espacio. Desde el calentamiento hasta el cierre de las sesiones, cada una desarrolló las dinámicas con una energía particular y se vinculó con el movimiento desde un lugar amable para sus propios cuerpos. A partir de esta consciencia y sensibilidad, era funcional que cada una tuviera un espacio propio en el aula, pues eso les permitió encontrar aquello que necesitaban para conectar con su instrumento de creación y así adentrarse en el trabajo físico.

De igual modo, en las reflexiones finales, las actrices participantes coincidieron en que este espacio de trabajo las había llevado a reconectar con sus cuerpos y sus habilidades físicas. Particularmente, creo que lo que les permitió dicho resultado fue la apertura y entrega que tenían frente a las dinámicas, pues a pesar de las dificultades y confusiones que se presentaron a lo largo del proceso, cada una encontró la manera de fluir en el espacio, de habitar las distintas calidades de movimiento y de germinar nuevas posibilidades creativas.

Otro aspecto de vinculación con sus cuerpos se dio, por ejemplo, en el calentamiento que hacían al inicio de cada sesión. Cada actriz participante tenía su forma de abordarlo y al incorporar el trabajo con los monólogos y la premisa de aproximación física al personaje, sus propuestas de calentamiento variaron e incluso, se volvieron más complejas. En el caso de Silvana, ella solía calentar desde la relajación, el movimiento de articulaciones y algunas acciones que la llevaran a sentir su cuerpo sostenido por el piso o la pared. Valquiria, por el contrario, tendía a empezar el calentamiento con un caminar o trote ligero, para luego incorporar saltos y estiramiento de sus extremidades. Mafer, por su parte, calentaba con movimientos ligeros y de rotación, algunas sentadillas y posturas de equilibrio/desequilibrio. Sin embargo, una vez que se inició el trabajo con los monólogos, Silvana incorporó un exhalar intenso de aire, movimientos en estacato y desplazamientos de acecho; Valquiria incorporó vueltas, desequilibrio y el uso de su voz en susurro para recordar su texto; y Mafer

incorporó movimientos sostenidos, respiraciones profundas y cierta introspección. A partir de esto, es pertinente pensar que todas lograron conectar con sus cuerpos e identificaron aquello que necesitaban físicamente para activarlos y permitirse entrar en un estado acorde al personaje y monólogo que trabajarían a lo largo de la sesión.

En definitiva, resulta muy interesante observar cómo se aproximan, desde sus individualidades, al trabajo en el espacio y al tránsito de aquello que las habita. De igual manera, y a pesar de que esta investigación no tiene como fin el trabajo colectivo, considero oportuno hacer hincapié en la atmósfera cálida, productiva y gregaria que se generó desde la primera sesión del laboratorio entre las actrices participantes. Más allá del vínculo de amistad que nos une, en repetidas ocasiones ellas agradecieron el espacio seguro que se había creado, pues esto representaba un impulso para permitirse explorar con libertad y sin miedo a sentir o a sacar lo que llevaban dentro.

Una de las ideas que Fernando rescató de la sesión en la que estuvo a su cargo es que, al trabajar individualmente en un espacio donde hay más cuerpos, el otro se vuelve un espacio para mí, así como yo me vuelvo un espacio para el otro. Considero que esto guarda estrecha relación con la manera en que las actrices participantes abordaron el trabajo en el aula. Había un sentido de pertenencia, arraigado a lo femenino y a lo colectivo, que las caracterizaba y las movía. Así pues, aunque el trabajo fue netamente individual, ellas fueron conscientes de la presencia de otros cuerpos que creaban a su alrededor, lo que les aportó seguridad y nutrió sus propios procesos. Por ejemplo, Valquiria comentó que, durante la tercera sesión, uno de los esfuerzos le resultó confuso y no sabía cómo trasladarlo a su cuerpo para explorarlo; luego de unos minutos de incertidumbre, ella empezó a observar los movimientos de Silvana y, en base a esta referencia, logró adentrarse en el ejercicio. Asimismo, Valquiria comentó que admiraba la capacidad física que Silvana tenía para amoldar su cuerpo a la exploración de los esfuerzos y a cualquier energía en general. A partir

de este hecho, considero pertinente rescatar dos puntos: por un lado, es valioso que Valquiria haya tomado la decisión de aperturar su mirada al trabajo de sus compañeras, pues al fin y al cabo hay otros cuerpos en el espacio; y, por otro lado, que además de reconocer y admirar las habilidades de su compañera, ella decidió aprovecharlo como una oportunidad para nutrirse e impulsar su propio desempeño en el ejercicio y no estancarse en la confusión.

### **Figura 19**

*Cuerpos en el espacio*



*Nota.* Foto tomada por Angie Damacén Motta (2024)

### **3.2.2. La exploración de los esfuerzos en el silencio y en la melodía**

Como se ha mencionado anteriormente, la presente investigación toma la música pop de Taylor Swift como un posible estímulo creativo para explorar los ocho esfuerzos de Rudolf Laban. Sin embargo, la aproximación a los esfuerzos se fraccionó en dos momentos, pues primero se buscó que las actrices participantes exploraran cada esfuerzo en su naturalidad y sus cuerpos respondieran de forma intuitiva a los factores de espacio, peso y tiempo. Luego de este primer acercamiento era posible incorporar la música pop y, de esta manera, cada actriz participante podría identificar las diferencias entre las exploraciones y aquello que el estímulo musical potenciaba (o no) en ellas, e incluso si les marcaba algún patrón específico de movimiento. Un detalle importante a mencionar es que el análisis del presente estudio no está planteado desde una perspectiva comparativa en el que se considere que una exploración es mejor que la otra. Por el contrario, creo fundamental comprender la

manera en la que ambas pueden complementarse para generar más posibilidades creativas en los actores y actrices que incorporen estos factores en su práctica. Así pues, a continuación, se explicará, desde la perspectiva de la guía y de la observadora, la manera en la que ambos momentos fueron transitados y todo aquello que puede ser rescatado como un hallazgo.

**3.2.2.1. Primer grupo de esfuerzos.** En lo que respecta al primer grupo de esfuerzos (Flotar, Golpear y Deslizar), la exploración inició con *Flotar*. Considero que el abordarlo desde el silencio las ubicó en una energía de constante fluidez. Tanto para Angie como para mí fue sorprendente, pues apenas los cuerpos habitaron el espacio, la atmósfera cambió y, conforme exploraban, todo se tornó relajante y a ambas nos dio la sensación de claridad mental. Las actrices participantes tenían las extremidades muy activas y se desplazaban con movimientos lentos y ondulantes en dos niveles: o muy alto o muy bajo, pero no medio. En el caso de Valquiria, ella estaba con los ojos cerrados y parecía una pluma que se deja llevar con el viento; Silvana tenía los brazos y piernas en constante fluidez, pero su mirada estaba abierta y fija, por lo que daba una ligera sensación de tensión; y Mafer, por su parte, estaba en constante contacto con las telas de la cortina. En general, creo que incorporaron movimientos muy poéticos que evocaban la sensación de fluidez y de ser elevadas por un delgado hilo hacia el cielo. Ahora, cuando la música fue incorporada, considero que la exploración del esfuerzo creció de cierta forma. De pronto, sus cuerpos empezaron a fluir desde movimientos más arraigados a la danza, con el cuello y el pecho en apertura y las líneas corporales grandes y estilizadas. Una imagen recurrente fue la de ver seres que fluyen con el aire, como si todas fueran una especie de flamencos que danzan en el espacio desde la particularidad de sus movimientos sostenidos y suaves.

Por otro lado, considero que la exploración de las actrices participantes para el esfuerzo *Golpear*, partió de movimientos firmes con los que se desplazaban en distintos niveles y direcciones. Todas, en algún momento de la dinámica, se refugiaron en el golpear

literal, ya sea al espejo, a los biombos o al piso, y creo que eso las llevó a habitar una energía desbordante, pero muy distinta en cada una. Valquiria, por ejemplo, se ayudaba de sus manos para direccionar sus movimientos, expulsaba el aire con cierto ajuste en la exhalación y tendía a golpear el piso. Silvana incorporó rigidez en sus extremidades y desplazamientos, y cuando exploraba en el piso, utilizó su pelvis para expulsar la fuerza. A Mafer, en cambio, le ayudó correr y dar saltos firmes en el espacio, así como incorporar una caminata pesada que modifique también su postura usual. Cuando la música fue integrada, la energía del pop invadió el espacio y el beat de las canciones marcó otra forma de explorar el esfuerzo, lo que las llevó a buscar otros recursos físicos como la repetición en sus acciones, los movimientos en estacato, las pisadas fuertes o incluso el uso de su cabello para golpear. De igual manera, fue posible percibir una especie de pulsión en su centro que les permitía fluir con las premisas del esfuerzo. A partir de estos dos momentos surgió la pregunta “¿qué otras formas de golpear existen?”, pues tuve la sensación de que el pop las llevó a explorar desde otro lugar y, precisamente, las alejó de la acción literal de golpear. Incluso, fue posible observar que Silvana tenía una tendencia a golpear hacia la tierra, mientras que el golpear de Mafer y Valquiria estaba dirigido al cielo o al espacio y que, ante cualquier indicio de cansancio, la música era recibida como un combustible para seguir en el movimiento.

Por último, *Deslizar*, desde el silencio, las llevó a explorar el contacto con la pared, los biombos, el piso y las cortinas. También fue posible observar una suerte de introspección en la que cada una se tomó su tiempo para regalarselas caricias y estirar sus extremidades, lo que denota una diferencia entre deslizar con el cuerpo y deslizar en una superficie. La energía del ambiente cayó notablemente, y al observar que las actrices participantes estaban arraigadas al suelo y muy conectadas con sus movimientos me di cuenta de que había en ellas cierto cansancio y su respuesta intuitiva había sido darse cariño. Esto me parece importante, pues lo interpreto como una conexión genuina con su interior y como una forma de elegir

cuidarse y sostenerse, dando valor al bienestar y al autocuidado dentro del proceso creativo. Conforme recuperaron fuerzas, incluyeron estiramientos en calidad sostenida a modo de alivio para su columna y sus extremidades. Al momento de incorporar la música, las actrices participantes empezaron a explorar desde la sensualidad y lo íntimo. Aquí surgió una imagen de juego y seducción desde la quietud, el movimiento en el piso o el caminar. Fue posible observar que Valquiria fluía con el beat de la música y exploró sus movimientos con una mirada abierta y coqueta, mientras que Mafer y Silvana se apegaron a las consignas del esfuerzo y no había mucha apertura en su mirada. En todo momento se mantuvo el contacto con sus cuerpos, pero también fue posible notar que estaban cansadas y eso las llevaba a soltar en ciertos momentos.

**Figura 20**

*Mafer explora el esfuerzo "Flotar"*



*Nota.* Foto tomada por Angie Damacén Motta (2024)

### Figura 21

*Valquiria explora el esfuerzo "Golpear"*



*Nota.* Foto tomada por Angie Damacén Motta (2024)

### Figura 22

*Silvana explora el esfuerzo de "Deslizar"*



*Nota.* Foto tomada por Angie Damacén Motta (2024)

**3.2.2.2 Segundo grupo de esfuerzos.** En lo que respecta al segundo grupo (Latigear, Exprimir y Golpetear), para la exploración de *Latigear* se hizo hincapié en que el esfuerzo también era conocido como “azotar”, lo que creo que les ayudó a tener una imagen más cercana para aproximarse al movimiento. En la exploración en silencio, las actrices participantes incorporaron una exhalación intensa de aire y partieron de la soltura de sus cuerpos para moverse. Sus extremidades eran como látigos que impactaban el aire rápidamente y también se desplazaban con vueltas y saltos concisos. Al momento de

incorporar la música se volvió más claro que el impulso de sus movimientos partía de sus brazos, piernas y codos, y el peso se encontraba, precisamente, en la fuerza de esos impactos. Tanto Valquiria como Silvana exploraron latigear desde su centro y, en algún punto, todas intentaron latigear con su cabeza y su cabello, lo cual también resultó posible y provocaba una sensación de mayor descontrol. En este caso, tanto en el silencio como con la música, el esfuerzo fue explorado desde una energía fueguina que invitaban a liberar el cuerpo desde la sultura. Las actrices participantes utilizaron el movimiento de sus extremidades como un impulso para impactar el aire y desplazarse desde distintos niveles espaciales; de igual modo, debido a la calidad del esfuerzo se observó una amplia expulsión de energía y de aire.

En el caso de *Exprimir* se partió de la premisa de que este esfuerzo también podía ser entendido como “retorcer”, lo que creo que se asumió como una consigna para pensar en exprimir con todo el cuerpo involucrado. Al momento de explorar desde el silencio, se observó que las actrices participantes partieron de la tensión de su centro y de sus extremidades. A lo largo del ejercicio hubo una sensación recurrente de que sus cuerpos estaban agarrotados y contenidos, y esto estaba acompañado de movimientos sostenidos lo que se percibió como tres cuerpos haciéndose chiquitos y grandes desde la contención, la tensión y el retorcer. Cuando la música fue incorporada, los cuerpos agarrotados continuaron presentes, pero empezaron a explorar una suerte de caricias que aportaban ondulación a sus movimientos. Silvana, por ejemplo, mostró un rostro neutro, sus desplazamientos eran sostenidos y sus movimientos hacían parecer que estuviera peleando y defendiéndose en cámara lenta. Valquiria, por su parte, exploró con desplazamientos lentos, con abrazos a sí misma, y con el enrollado de su cuerpo desde el tronco o desde las piernas y brazos. En el caso de Mafer, es fundamental rescatar que en su exploración integró el uso de su rostro a los movimientos de su cuerpo. Sus expresiones faciales enriquecieron su propuesta, pues llevó al máximo la expresividad física y reaccionó a las premisas del esfuerzo desde cada parte de sí.

Por último, la exploración de *Golpetear* en el silencio, fue abordada por las chicas desde la ligereza del esfuerzo. Entre toquecitos directos, trotes con direcciones claras, saltos y aplausos, las actrices participantes exploraron una energía divertida y coqueta. A Silvana se le pudo observar un poco más suelta y ligera; Mafer se mostró dispuesta al juego del movimiento, tanto en su cuerpo como en su rostro; y Valquiria exploró desde distintas imágenes y fisicalidades específicas que la movían por todo el espacio. Al momento de integrar la música creo que la atmósfera cambió y se estableció una energía parecida a la de la primera sesión, en la que hubo mucho contacto con el juego y con el recuerdo divertido de su niñez y adolescencia. Creo que surgieron diversas imágenes y momentos coreográficos, todas saltaban, gritaban y cantaban, y empezaron a explorar a partir de lo que la melodía y/o la letra les hacía sentir. Definitivamente, fue posible ver mucha soltura de sus cuerpos, quizá también como un símbolo de liberación luego de haber explorado el esfuerzo de *exprimir*. En todo momento, las actrices participantes se desplazaron por el espacio con mucha facilidad y se podía ver en sus rostros un disfrute genuino.

**Figura 23**

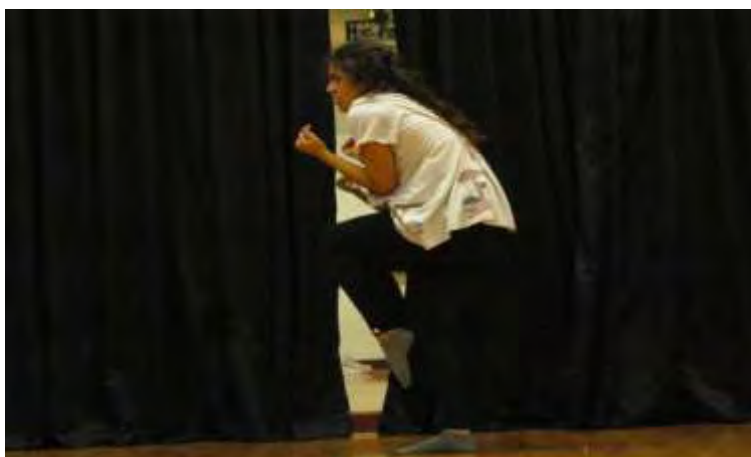
*Valquiria explora el esfuerzo "Latigear"*



*Nota.* Foto tomada por Angie Damacén Motta (2024)

**Figura 24**

*Mafer explora el esfuerzo "Exprimir"*



*Nota.* Foto tomada por Angie Damacén Motta (2024)

### **Figura 25**

*Silvana explora el esfuerzo "Golpetear"*



*Nota.* Foto tomada por Angie Damacén Motta (2024).

**3.2.2.3 Tercer Grupo de esfuerzos.** Finalmente, y con respecto al tercer grupo de esfuerzos (Salpicar y Presionar), para explorar *Salpicar* en silencio, partieron de movimientos e imágenes como sacudir sus manos y pies, aletear sus brazos, salpicar agua o rascarse la piel. En el caso de Silvana, ella ponía sus pies en punta y daba una caminata muy ligera, así como también incorporó el movimiento de sus manos; en el caso de Mafer, ella meneaba rápidamente la cadera y los hombros, y luego incorporó un chasquido de dedos a sus desplazamientos; y, por último, Valquiria exploraba con la imagen de lanzar cosas ligeras al aire, como flores, pelotas o pica-pica. Con la música continuaron en esa línea de movimientos, pero empezaron a salpicar en función al ritmo y a la letra de las canciones.

También empezaron a sacudir su cabello y a potenciar la intensidad de sus desplazamientos. Particularmente, a Valquiria se le pudo observar muy cómoda con la exploración de este esfuerzo, y se percibe que, naturalmente, ella tiene tendencia a salpicar.

En lo que respecta a *Presionar*, el cual es el opuesto de *salpicar*, las actrices participantes partieron de la presión hacia el piso, ya sea con sus manos o pies, y poco a poco incorporaron la aplicación del esfuerzo sobre su rostro y distintas partes de su cuerpo. Silvana partió con la presión hacia la tierra, por ejemplo, y era evidente que el esfuerzo estaba arraigado a su centro. En el caso de Mafer, ella partió de las sentadillas, los estiramientos sostenidos y la extensión de sus extremidades en relación al piso, al techo o a la pared. A Valquiria, por su parte, le resultó complicado entrar a la exploración del esfuerzo y estuvo detenida por un rato. Al momento de incorporar la música se despegaron un poco del suelo, pero se pudo observar mayor movimiento introspectivo antes que apertura al exterior; de igual modo, mostraron desplazamientos que presionaban sus cuerpos hacia la tierra a medida que avanzaban. A Valquiria le sirvió apoyarse de la imagen literal de “presionar” con sus manos para poder aproximarse al esfuerzo. En general, considero que a partir de las canciones también exploraron la presión de su piel con la yema de los dedos o la presión de su cabeza con ambas manos; así como también, un presionar hacia su centro, lo que daba la imagen de que se hacían bolita incluso cuando estaban de pie.

**Figura 26**

*Mafer explora el esfuerzo "Salpicar"*



*Nota.* Foto tomada por Angie Damacén Motta (2024).

**Figura 27**

*Silvana explora el esfuerzo "Presionar"*



*Nota.* Foto tomada por Angie Damacén Motta (2024).

En definitiva, observar todo este trabajo de forma externa ha sido sumamente enriquecedor, principalmente porque cada actriz participante tiene una forma distinta de interpretar los esfuerzos y de transitarlos con sus cuerpos. Así pues, considero que no existe una manera predeterminada para abordar físicamente los esfuerzos de Rudolf Laban. En definitiva, creo que los factores ofrecen una noción del tipo de movimiento y esto, en convergencia con la música, permite que se generen impulsos desde un beat específico o desde las imágenes y sensaciones que las canciones evocan. Tal y como Angie lo comentó en

una de las reflexiones, la música es un estímulo sensorial muy generoso que permite aislar la racionalidad y dar un lugar al sentir, sea del cuerpo o de la mente. Rescato también el valor de haber generado un espacio seguro en el que se podía explorar, desde la libertad creativa, un ambiente en el que todo era válido mientras fuera abordado desde un lugar amable y respetuoso en relación a sus propios cuerpos y a los de sus compañeras.

### **3.2.3 El acercamiento al monólogo**

La aproximación de las actrices participantes al personaje y al trabajo con el monólogo se dio, específicamente, desde sus cuerpos. Como se expuso en el capítulo 2, en base a lo explorado en la segunda fase, cada actriz participante escogió tres esfuerzos que les permitiera esbozar la fisicalidad del texto y del personaje.

En el caso de Silvana, ella trabajó el monólogo de “La Asesina” desde los esfuerzos de *Deslizar*, *Presionar* y *Golpear*. A partir de lo observado, me parece importante destacar las habilidades físicas de Silvana para amoldar su cuerpo a distintas calidades de movimiento. Además de contar con gran agilidad y flexibilidad, su fisicalidad está arraigada a su centro de fuerza, por lo que sus movimientos tienen un soporte sólido desde el que puede controlar, por ejemplo, la rapidez o contención de sus desplazamientos. Con respecto a la aproximación al monólogo, considero que Silvana tomó, como punto de partida, posiciones físicas concretas que le permitieran explorar los movimientos y el estado del personaje. Ella exploró formas de sentarse y pararse, de mirar, de vigilar, de coquetear; y, a partir de ello, determinó la relación del personaje con el objeto y el espacio. De igual manera, Silvana incorporó una energía de estacato con direcciones claras y desplazamientos concisos, así como el juego con la silla que cumplió el rol de ser su banca o su víctima. Asimismo, ella no solo esbozó una fisicalidad precisa, sino que también pudo integrar los esfuerzos de Laban en su voz al momento de decir el texto, lo cual potenció y redondeó mucho su propuesta. Por otro lado, en relación al estímulo musical, la actriz participante comentó en repetidas ocasiones que ella se vinculó,

principalmente, con la letra de las canciones, por lo que sus movimientos partían de lo que las letras le transmitían. A partir de esto, considero importante rescatar que, a lo largo del laboratorio, Angie y yo observamos que a Silvana le costaba involucrar sus expresiones faciales como parte de las exploraciones y, por momentos, incluso su mirada se escondía. Es probable que el abordar los esfuerzos únicamente desde la letra de las canciones, haya ocasionado cierta introspección en la actriz participante. Sin embargo, para el monólogo final aperturó su mirada y observar la compañía que los ojos le hacían a los movimientos y al texto resultó potente; aunque propuso un rostro serio, su mirada estuvo completamente presente y a la expectativa de lo que ella planteó como los movimientos de su víctima.

**Figura 28**

*Silvana en la exploración de “La Asesina”*



*Nota.* Foto tomada por Angie Damacén Motta (2024).

En el caso de Valquiria, ella trabajó el monólogo de “Mariana” desde los esfuerzos de *Salpicar, Flotar y Golpetear*. Es importante mencionar que una herramienta con la que Valquiria cuenta es la apertura a que en su mente se manifieste un abanico de imágenes, sensaciones y personajes desde los que se atreve a jugar al explorar los esfuerzos. Considero que es su energía ligera la que le permite fluctuar entre todas esas posibilidades creativas y disfrutarlo enormemente. Con respecto al abordaje de su monólogo, se pudo observar que, como punto de partida, ella se planteó acciones concretas que le permitieran tener una idea de

la cotidianeidad de su personaje, como soplar burbujas, dar vueltas, chismear con sus amigas, entre otras. Es a partir de esas acciones que pudo explorar los esfuerzos gradualmente desde el cuerpo y desde la voz. Así pues, la energía incorporada desde la exploración de *flotar* y *salpicar* fue la de una adolescente soñadora y que vive enamorada, y desde la exploración de *golpetear*, se planteó un contraste que diera lugar a la molestia del personaje, la cual desencadena una especie de rabieta casi al final del monólogo. Por otro lado, con respecto al estímulo musical, la actriz participante comentó que ella se dejó llevar por el ritmo de la música, pues eso también la trasladó a ciertos recuerdos e imágenes que utilizó en la etapa de exploración de los esfuerzos. A partir de lo observado, una de las reflexiones de Angie fue que los esfuerzos de Laban traen a Valquiria a tierra, y debido a que su energía es como un aire fueguino, puede que le costara explorar algunos esfuerzos, por el contraste con su ligereza. En efecto, creo que ciertos esfuerzos retaron físicamente a Valquiria; sin embargo, ninguna dificultad detuvo su ímpetu por seguir explorándolos hasta lograr transitarlos con su cuerpo.

**Figura 29**

*Valquiria en la exploración de “Mariana”*



*Nota.* Foto tomada por Angie Damacén Motta (2024).

Por último, en el caso de Mafer, ella trabajó el monólogo de “Julia” desde los esfuerzos de *Deslizar*, *Exprimir* y *Presionar*. Un punto que considero importante rescatar es

que Mafer cuenta con unas líneas físicas y un rostro sumamente expresivos, lo cual es bello de observar en un proceso creativo. De igual forma, aunque su energía se percibe enraizada a la tierra, a lo largo del laboratorio ella se permitió habitar cada esfuerzo explorado e incorporó nuevas líneas en su cuerpo y en sus movimientos. Con respecto a la aproximación al monólogo, considero que Mafer optó por recorrer el texto en compañía de desplazamientos ligeros que nacieron de su centro. Ella se apoyó en objetos como el cubo y las cortinas para explorar el esfuerzo de *deslizar*, por ejemplo, e incorporó movimientos sostenidos y agarrotados para explorar el esfuerzo de *exprimir*. Asimismo, la actriz participante incorporó caricias a sí misma, un gesto que, al surgir de un estado de conexión y vulnerabilidad, abrió su mirada y permitió que una, como observadora, pudiera transitar junto a ella tanto la vivencia de su personaje como la profundidad de las palabras. Mafer también exploró la emisión de su texto desde los esfuerzos, y en el monólogo final se observó que eso fue incorporado en el tono, el volumen y la velocidad de su voz.

**Figura 30**

*Mafer en la exploración de "Julia"*



*Nota.* Foto tomada por Angie Damacén Motta (2024).

### **3.2.4 Otros puntos de análisis**

Aunque la presente investigación gira en torno a ciertas nociones y objetivos específicos, considero que los espacios de exploración artística – como el laboratorio realizado para este estudio – siempre abren caminos repletos de posibilidades creativas.

Incluso, puede que algunos hallazgos escapen de los fines investigativos, pero estos pueden convertirse, más bien, en elementos para potenciar y complementar los resultados.

El uso de la voz es, probablemente, una de las herramientas más importantes que existen para el actor o actriz, pues por medio de ella se puede transmitir al público las vivencias y pensamientos del personaje, así como añadir particularidades a través del timbre de voz emitido o de las intenciones puestas en los diálogos. A su vez, esta herramienta se articula con otras igualmente esenciales como el cuerpo, por ejemplo. El uso de ambos en conjunto abre las puertas a una interpretación más completa y expresiva, y es clave en el proceso creativo del actor o actriz. Por ello, dentro del laboratorio de teatro, también se pidió que las actrices participantes incorporaran, gradualmente, el uso de su herramienta vocal. Si bien, es cierto que el laboratorio priorizó el trabajo físico, era importante que las actrices participantes dejen salir su voz, pues el trabajo con los esfuerzos y la música podían modificar, de algún u otro modo, la forma de decir cada palabra o frase. Así pues, de acuerdo a lo observado es posible comentar la manera en que cada una incorporó lo expuesto anteriormente.

En el caso de Silvana, la incorporación de su voz se dio hacia las dos últimas sesiones. Desde el primer ejercicio del laboratorio ella demostró que tiene una conexión muy fuerte con su respiración, por lo que solía exhalar el aire de acuerdo a la calidad del esfuerzo que estuviera explorando. Sin embargo, cuando se incorporó el trabajo con el texto y se dio la premisa del uso de la voz, Silvana optó por usar audífonos que le permitieran escuchar la música pop a la par de su exploración de movimientos, mientras que el texto lo repetía en su mente. Ya en la penúltima y última sesión, Silvana soltó la voz desde el calentamiento, haciendo sonar sus resonadoras y soltando la voz en rebote; y, a lo largo de la presentación final de su monólogo fue posible denotar que los esfuerzos habían afectado notoriamente la calidad de energía con la que decía cada palabra, ya sea en el volumen, velocidad o peso de

estas. Precisamente, Silvana comentó en su reflexión final que el estímulo musical lo utilizó para potenciar el movimiento de su cuerpo, mientras que, para el uso de su voz, ella se dejó influir netamente por los esfuerzos de Laban que había escogido para explorar su monólogo.

En el caso de Mafer, considero que no tuvo inconveniente en incorporar la voz. Desde un primer momento ella demostró que se dejó afectar sin problema por la calidad de los esfuerzos en el espacio de exploración. En la presentación final de su monólogo, Mafer transitó los tres esfuerzos con un cuerpo y voz sumamente presentes, y considero que esto se debió a que se entregó por completo al trabajo de exploración y, a partir de ello, realizó un trabajo muy preciso de aproximación al texto y al personaje. Justamente, una de las cosas que Mafer rescata con respecto a la voz, es que ella sintió todo el tiempo que la voz le salía de lo profundo del cuerpo y que, de hecho, era como una cadena de hallazgos, pues sentía que la música le dio a los esfuerzos y los esfuerzos le dieron la voz.

Finalmente, en el caso de Valquiria, ella incorporó su voz gradualmente. Cuando se iniciaron las exploraciones con el monólogo, la actriz participante soltaba su voz en un susurro que le permitiera repasar el texto mientras marcaba su tránsito en el espacio. Ella escogió los esfuerzos de *flotar*, *salpicar* y *golpetear*, con los cuales jugó tanto desde el cuerpo como desde la emisión de su voz. Asimismo, dado que imaginó a *Mariana* como una adolescente soñadora y enamoradiza, poco a poco encontró la manera de hablar del personaje. En la presentación final de su monólogo, Valquiria mostró que había trabajado distintos momentos para cada esfuerzo, y eso también se hacía evidente en su voz, pues variaba entre lo airoso y coqueto, lo ingenuo y ansioso, o lo molesto y abrumado. Si bien ella tiene tendencia a un par de esfuerzos explorados para su personaje, resulta relevante que los haya transitado también desde el plano vocal, pues eso aportó mayor peso a su aproximación y la enriqueció.

### **Figura 31**

*Valquiria* incorpora la voz a su exploración del monólogo



*Nota.* Foto tomada por Angie Damacén Motta (2024)

Otro recurso sumamente importante en el trabajo actoral es el uso del rostro, pues desde las expresiones faciales y los distintos gestos del actor o actriz, también se pueden contar historias e incluso, a veces permite expresar aquello que las palabras no pueden. En lo que respecta a lo trabajado en el laboratorio, las actrices participantes presentaron un uso diferenciado de este recurso, por lo que considero importante comentarlo. Con Valquiria, por ejemplo, es muy curioso porque ella tiene tendencia a ser muy expresiva con su mirada. Sus ojos y sus cejas son atractivos, y constantemente te invitan a explorar las imágenes que Valquiria explora, o a sentir lo que ella pueda estar sintiendo. Así pues, como espectadora/observadora fue muy fácil conectar con ella e imaginar lo que te quería contar desde la expresión de su rostro y, principalmente, aquello que sus ojos buscaban transmitir. En el caso de Silvana, por el contrario, ella mostró una tendencia a transitar los esfuerzos a partir de su centro, del tronco y de las extremidades, mas no del rostro. Debido a que sus expresiones faciales solían permanecer neutras, tanto en la exploración de los esfuerzos como en el trabajo con el monólogo, se asume que es un recurso que aún le cuesta incorporar. Sin embargo, para el personaje de *La Asesina*, esto resultó provechoso. Ya que Silvana tiene un dominio físico muy claro, en su propuesta escénica ella priorizó el trabajo con el cuerpo y el objeto, lo que funcionó bastante bien. Así pues, solo en algunos momentos incorporó el uso de su mirada a través del espacio, y aunque fue breve, se disfrutó gracias a la concentración y

firmeza plasmada en sus ojos. Finalmente, en el caso de Mafer se pudo ver un amplio trabajo con sus gestos e incluso, la expresividad de sus ojos por momentos resulta poética. Desde que se les dio la premisa de incorporar este recurso, Mafer aprovechó cada exploración para transitar el esfuerzo desde el cuerpo y desde el rostro, y era evidente el disfrute que había en ella. De hecho, una de las cosas que rescata en su reflexión final es la gratitud por tener un espacio en el que pudiera utilizar sus expresiones faciales para crear y también haya libertad para dejarse sentir a través del gesto.

**Figura 32**

*Silvana, rostro neutro y mirada activa*



*Nota.* Foto tomada por Angie Damacén Motta (2024)

**Figura 33**

*Retrato de la expresión en el rostro de Mafer*



*Nota.* Foto tomada por Angie Damacén Motta (2024)

Por último, en el plano actoral existe una variedad de opiniones con respecto a “la forma correcta” de abordar el plano emotivo del personaje, así como sus respectivas emociones a lo largo de la interpretación. Como fue mencionado anteriormente, en el presente estudio se priorizó el acercamiento desde el cuerpo antes que el trabajo con las emociones o las circunstancias dadas por el autor. Sin embargo, en el marco del laboratorio, una de las actrices logró un tránsito muy orgánico de lo físico a lo emocional. Mafer, quien estuvo a cargo de explorar el monólogo de Julia en *Sobre Lobos*, experimentó un proceso sustancioso y revelador. Como parte de su reflexión final, ella comentó que haber abordado el monólogo desde la aproximación física, le permitió transitar las emociones y la densidad de las palabras desde su cuerpo, y no desde un plano psicológico. Al principio, el texto le causó temor, pues es un monólogo con mucha carga emotiva; no obstante, la premisa de hacer a un lado las circunstancias dadas, le permitió habitar la exploración desde el juego y el disfrute. De igual manera, en vez de pensar en verbos y/o acciones como parte del análisis de su texto, lo pensó desde los esfuerzos de Laban y aquello que estos le ofrecían a su cuerpo para “dejarse ser”. Esta libertad creativa, aunada a la posibilidad de incluir la expresión de su rostro, le permitieron a Mafer usar los recursos del esfuerzo para alcanzar la emoción. En este caso se habla, específicamente, de transitar la tristeza y vulnerabilidad que el texto conlleva. Así pues, Mafer comentó que fue necesario hacer caso omiso a lo racional y al miedo que sentía y que, a partir de ello, permitió que absolutamente todo le saliera orgánicamente del cuerpo, y del cuerpo pasara a su rostro y en el rostro se pueda expresar el sentir. Asimismo, la actriz participante hizo hincapié en que, si bien se quedó con la sensación de exprimir en su cuerpo, emocionalmente se sentía muy bien. En definitiva, puede que Valquiria y Silvana también hayan transitado distintas emociones al explorar su texto; no obstante, Mafer fue la única actriz participante que comentó, abiertamente y a detalle, su experiencia con el plano emotivo. En base a lo expuesto, considero que este también es un hallazgo importante, pues

pone sobre la mesa la posibilidad de que un texto emotivo y profundo sea transitado, netamente, a partir del cuerpo y se deje de lado algunas prácticas que podrían ser psicológicamente perjudiciales para el actor o actriz.

**Figura 34**

*Mafer en el tránsito de la emoción*



*Nota.* Foto tomada por Angie Damacén Motta

A partir de lo desarrollado en el presente capítulo, es posible relacionar los ocho esfuerzos propuestos por Rudolf Laban con el estímulo de la música pop, pues tanto las premisas de los esfuerzos, como la rítmica y lírica de las canciones cumplieron un rol complementario y fueron un impulso para la creación de las actrices participantes. De igual forma, resulta pertinente pensar en que la convergencia de esos dos elementos puede ser incorporada como una ruta viable para aproximarse físicamente a un personaje o a un monólogo, más aún si se busca explorar al máximo la expresividad física y vocal.

## Conclusiones

En esta investigación se ha desarrollado un análisis con respecto a la posibilidad de tomar la música pop como estímulo creativo para potenciar, a partir del trabajo con los ocho esfuerzos de Laban, la aproximación física de los actores al monólogo de un personaje. A continuación, se plantean las conclusiones del estudio en base a los hallazgos obtenidos.

Como primer punto, fue importante descubrir que, para los fines de esta investigación, el pop instrumental no era el género adecuado para explorar los esfuerzos de Rudolf Laban. Debido a que los instrumentos transmitían mucha ligereza, la exploración se vio limitada. En cambio, con el uso de las canciones originales, las exploraciones fueron potenciadas por la letra, por una base rítmica más completa, y por la energía pura de cada canción. Esto permitió que las actrices participantes se sintieran más cercanas al estímulo y pudieran establecer una conexión más profunda con la música y los esfuerzos. De igual modo, es valioso resaltar la manera en que el pop de Swift, específicamente, permitió que las actrices se relacionen con sus cuerpos, con el espacio y entre sí. Ellas pudieron evocar algunos recuerdos de su infancia y adolescencia, habitar la desnudez del alma en un espacio que consideraban seguro, y explorar su sentido de pertenencia en lo femenino y lo gregario. Y es que, aunque existen otros cantantes con una trayectoria musical igual de amplia, la versatilidad de sus ritmos y la profundidad de sus letras ha posicionado a Taylor Swift como un gran referente socio-cultural para los jóvenes contemporáneos. Siguiendo esta línea, durante el trabajo creativo, la música permitió que las actrices participantes dejaran de lado el aspecto racional y se permitieran fluir desde el juego, la libertad de expresión y la resonancia emotiva hacia lo que escuchaban.

Como segundo punto, rescato que fue preciso trabajar la exploración de los ocho esfuerzos en dos momentos distintos: desde el silencio y desde la incorporación de la música. Partir del silencio permitió que las actrices participantes puedan trabajar desde una respuesta

física intuitiva frente a las premisas de cada esfuerzo. Luego, cuando se integró la música, fue posible observar el surgimiento de imágenes y sensaciones que enriquecieron la expresión corporal de las actrices participantes. Esto, a su vez, llevó a sus cuerpos a esclarecer los movimientos, a esbozar fisicalidades concretas y a tener mayor orientación en relación con el esfuerzo explorado. Es importante destacar que la música de Taylor Swift se caracteriza por ser de tendencia ligera, lo que hizo que las canciones elegidas para explorar los esfuerzos de carácter pesado no logran provocar el peso “esperado”, como podría hacerlo una canción de heavy metal, por ejemplo. Esta particularidad llevó a las actrices participantes a explorar el factor del peso desde la intensidad y dirección de la fuerza aplicada en sus movimientos. En ese sentido, aunque el trabajo con una sola intérprete abrió otras vías de expresión y exploración, hay ciertos aspectos que no fueron cubiertos. De hecho, la música elegida resultó ser más efectiva para algunos esfuerzos que para otros, lo que sugiere que ciertos géneros pueden resonar de forma distinta con las cualidades dinámicas del movimiento. Por ello, no se descarta que ampliar la variedad de artistas y canciones podría abrir nuevas dimensiones en la búsqueda y potenciar, de manera más completa, el abordaje de los esfuerzos.

Como tercer punto, y con respecto a la aproximación a los monólogos y a los personajes, dejar de lado las circunstancias dadas por el dramaturgo aportó a que las actrices enfocaran su trabajo en la exploración del cuerpo como el principal vehículo para dejar salir el texto. De igual manera, es importante rescatar que los monólogos elegidos tenían la particularidad de evocar diversidad de imágenes, lo que también resultó un combustible que enriqueció las posibilidades creativas de las actrices participantes.

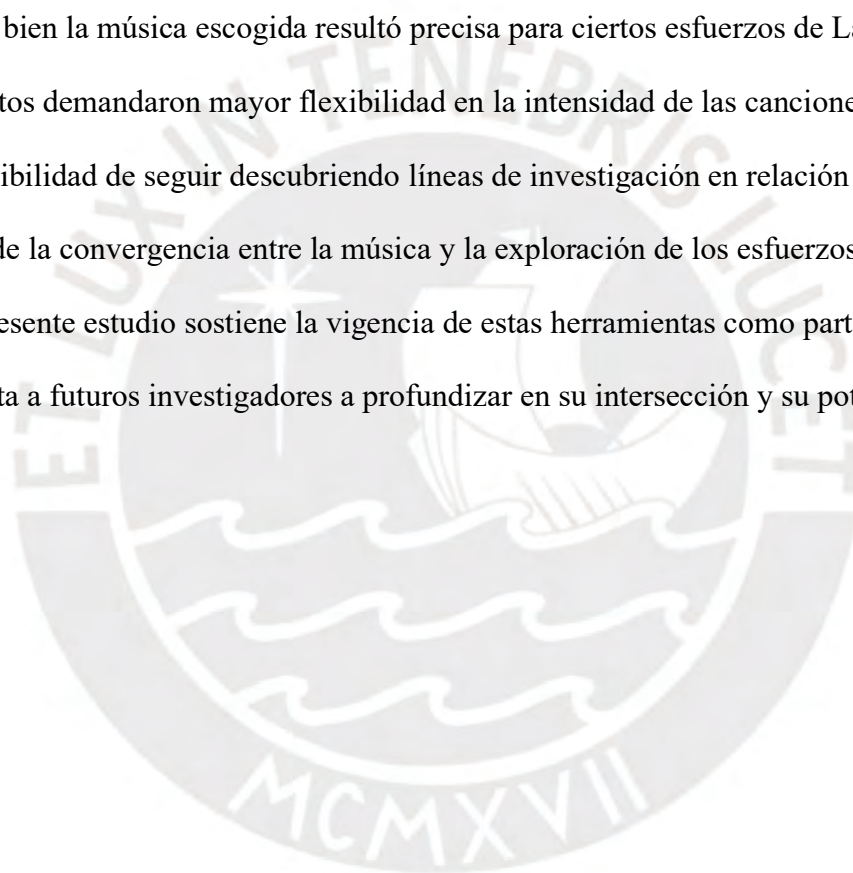
Como cuarto punto, a partir de los esfuerzos ellas no solo estuvieron en la posibilidad de explorar distintas calidades de movimiento para sus personajes, sino que también les fue posible transitar emociones desde la aplicación de los esfuerzos en sus gestos y rostro.

Asimismo, las actrices participantes incorporaron esto en su forma de hablar, lo que aportó matices y entonaciones específicas que dialogaban directamente con lo que se veía en sus cuerpos, por lo que su propuesta escénica se tornó más rica.

Finalmente, considero importante plantear algunos cimientos que podrían seguir desarrollándose en un futuro. En esta ocasión, por ejemplo, las actrices participantes del laboratorio compartían un vínculo de amistad, lo que hizo que, desde un inicio, se genere un espacio cómodo para llevar a cabo las exploraciones. Sin embargo, creo que resultaría curioso descentrarlas, ubicarlas fuera de su zona de confort. En un futuro se podría trabajar con un grupo que no tenga vínculos preestablecidos, o traer al espacio la exploración con monólogos y personajes correspondientes a los anti esquemas de los/las participantes. Asimismo, con respecto a la música se podría considerar ampliar el rango a otros artistas que, de igual forma, cuenten con variedad de ritmos en sus álbumes y sean referentes en la cultura popular juvenil. Particularmente, me resultaría interesante explorar con la música de Billie Eilish o Lady Gaga y, por qué no, algún referente latinoamericano como Shakira, que varía entre el rock y el pop. Incluso, se podría dar paso a exploraciones con música que haya tenido gran impacto en determinadas décadas y que mantiene su vigencia hasta la actualidad, como Michael Jackson o Britney Spears, conocidos como el rey y la princesa del pop respectivamente. Por último, y en relación al trabajo del texto, otra posibilidad es la de tomar en cuenta la obra completa, las circunstancias dadas por el dramaturgo y/o las características planteadas para el personaje a lo largo de la obra. Así pues, resultaría interesante descubrir cómo esto, en conjunto con la exploración de los esfuerzos y la música, se vuelve cada vez más enriquecedor para el esbozo del cuerpo y voz de un personaje.

En conclusión, dentro del presente estudio se ha demostrado la efectividad del uso de la música pop como un estímulo para explorar los esfuerzos de Laban y que, en base a ello, el actor o actriz pueda aproximarse físicamente al monólogo de un personaje. Los hallazgos de

la experiencia práctica han permitido comprender, de manera más cercana, aquellos puntos en los que los recursos utilizados pueden converger para enriquecer un proceso creativo que potencie no solo el trabajo con el cuerpo, sino también con la voz, el gesto y, en algunos casos, la emoción. Asimismo, el haber trabajado desde premisas que impulsen la exploración de factores como el espacio, el peso y el tiempo, ha permitido trabajar la presencia, tomar conciencia de la expresión física, e impulsar la búsqueda del movimiento orgánico. Esto, en conjunto con la música, ha aperturado un camino dinámico y divertido para acercarse a un personaje. Si bien la música escogida resultó precisa para ciertos esfuerzos de Laban, en otros momentos estos demandaron mayor flexibilidad en la intensidad de las canciones, lo que deja abierta la posibilidad de seguir descubriendo líneas de investigación en relación a las necesidades de la convergencia entre la música y la exploración de los esfuerzos. En ese sentido, el presente estudio sostiene la vigencia de estas herramientas como parte del trabajo actoral e invita a futuros investigadores a profundizar en su intersección y su potencial.



## Referencias bibliográficas

- Abad, M., & Arana-Reyes, D. (2021). *El jazz y su pasado en una herramienta actoral: una fusión interdisciplinaria entre la música y el teatro*. [Trabajo de bachiller, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio PUCP.  
[https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/24118/ABAD\\_ARANA\\_REYES\\_ESCOBAR.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/24118/ABAD_ARANA_REYES_ESCOBAR.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ames, A. (2019). *Using Laban's Efforts to define movement in five different genres*. [Tesis de maestría, University of Northern Colorado]. Archivo University of Northern Colorado.  
<https://digscholarship.unco.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1206&context=theses>
- Barba, E., & Savarese, N. (2010) *El arte secreto del actor: Diccionario de antropología teatral*. Editorial San Marcos.
- Bartenieff, I., & Lewis, D. (1980) *Body Movement: coping with the environment*. Nueva York: Gordon & Breach.
- Callery, D. (2001). *Through the body: A practical guide to physical theatre*. Nick Hern Books.
- Casciero, T. (1988). *Laban Movement Studies and Actor Training: An Experiential and Theoretical Course for Training Actors in Physical Awareness and Expressivity*. [Tesis de doctorado, The Union Institute] Archivo ProQuest Dissertation Publishing.  
<https://www.proquest.com/openview/9eaeff8ca472b744e92f9d593527b59e/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Doggett, P. (2015). *Electric Shock: From the Gramophone to the iPhone - 125 Years of Pop Music*. The Bodley Head London
- Eines, J. (1997). *El actor pide*. Gedisa Editorial
- Eines, J. (2015) *Las 25 ventanas: el actor, el director, el ensayo... el teatro*. Gedisa Editorial

- Fortea, M. & Vico, M. (2019). El pop, su historia, desde su origen hasta el sentido de la periferia. *INMATERIAL* (7), pp. 05-16. [https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/183105/El\\_pop\\_su\\_historia\\_desde\\_su\\_origen.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/183105/El_pop_su_historia_desde_su_origen.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Hagen, U. (2002). *Un reto para el actor*. Alba Editorial.
- Hernández, C. (2021). Recursos pop como una forma de ironizar lo político en Mateluna de Guillermo Calderón y La dictadura de lo cool de la Compañía La Re-sentida. *Panambí*, (13), 77-84. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8479656.pdf>
- Ewan, V., & Sagosvky, K. (2019). *LABAN'S EFFORTS IN ACTIONS: A Movement Handbook for Actors*. Methuen Drama - Bloomsbury Publishing.
- Johnson, M. (2007). *The Meaning of the Body: Aesthetics of Human Understanding*. University of Chicago Press.
- Juanes, E. (2023). *Celebrity, Music, and Public Persona: A Case Study of Taylor Swift*. [Tesis de maestría, Minnesota State University]. Cornerstone. <https://cornerstone.lib.mnsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2295&context=etds>
- Laban, R. (1974). *The Language of Movement: a guidebook to choreutics*. PLAYS INC.
- Laban, R. (1987). *El dominio del movimiento*. Editorial Fundamentos.
- Landau, T. (2007). Trabajo de Base, Puntos de Vista Escénicos y Composición: ¿Qué son? En A. Bogart y M. B. Dixon & J. A. Smith (Eds.), *Los Puntos de Vista Escénicos: Movimiento, Espacio Dramático y Tiempo Dramático* (A. Celaya, Trad.; pp. 27-44). Asociación de Directores de Escena de España.
- Larson, L. (2023). *Melodies, Music and Mentorship: The Legacy of Max Martin in Sweden, America and Beyond*. [Tesis de licenciatura, Wesleyan University]. Wesleyan University Digital Collection. [https://digitalcollections.wesleyan.edu/\\_flysystem/fedora/2023-07/1229\\_379079.pdf](https://digitalcollections.wesleyan.edu/_flysystem/fedora/2023-07/1229_379079.pdf)

- Martínez, D. (2007). El papel de la música pop en el proceso de construcción de identidades juveniles. [Tesis de maestría, Universidad Autónoma Metropolitana]. Repositorio UAM Unidad Xochimilco.  
<https://repositorio.xoc.uam.mx/jspui/bitstream/123456789/1236/1/182281.pdf>
- Martínez, D. (2009). Identidad, juventud y música pop. *Tramas*, (31), 169-184.  
<https://biblat.unam.mx/hevila/TramasMexicoDF/2009/no31/7.pdf>
- Martínez, I., & Epele, J. (2012). ¿Cómo se construye la experiencia intermodal del movimiento y la música en la danza? Relaciones de coherencia en la performance y en la recepción de frases de música y de movimiento. *Cuadernos De Música, Artes Visuales y Artes Escénicas*, 7(2), 65-82.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4148667>
- Moore, C. (2009). *The Harmonic Structure of Movement, Music, and Dance according to Rudolf Laban*. The Edwin Mellen Press.
- Papageorgiou, G. (2012). *Hearing through the body: Expression and Movement in Music*. [Tesis de doctorado, University of London]. Repositorio Royal Holloway.  
<https://repository.royalholloway.ac.uk/file/2f76046e-dbb2-eb50-8421-08959d9b300b/8/2012PapageorgiouGPhd.pdf>
- Rojek, C. (2011). *Pop Music, Pop Culture*. Polity Press
- Ros, A. (2009). Laban Movement Analysis: Una herramienta para la teoría y la práctica del movimiento. *Estudis Escènics* (N.º 35), págs. 350-357.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5483632>
- Spotify. (2023). *The top songs, artists, podcasts, and listening trends of 2023 revealed*.  
<https://newsroom.spotify.com/2023-11-29/top-songs-artists-podcasts-albums-trends-2023/>
- Stanislavski, K. (2011). *La construcción del personaje*. Editorial Alianza.

Wangh, S. (2000). *An Acrobat of the Heart*. Editorial.

Yakim, M. (1993). *Creating A Character. A Physical Approach to Acting*. Editorial.



## Anexos

### Anexo 1. Monólogos

#### “Eloísa está debajo de un almendro” - Mariana

No siempre, ¿sabes?; pero a ratos hay algo en él, en sus ojos, en su gesto, en sus palabras y en sus silencios, hay algo en él, ¿no lo has notado? inexplicable, oscuro, tenebroso. Su actitud entonces conmigo, la manera de mirarme y de tratarme, las cosas que me dice y el modo de decirlas, aunque no me hable de amor, todo ello no puede definirse, pero es terrible, y me atrae y me fascina. En estos momentos siento que hemos venido al mundo para unirnos y que ya hemos estado unidos antes de ahora. Pero esto no significa que existe en mí algo anormal; ¿acaso soy yo la única muchacha a quién le fascina y le atrae lo misterioso y lo que no puede explicarse? Y, en otras ocasiones, que, por desgracia, son las más frecuentes, él reacciona, como alarmado y arrepentido de haber descubierto quizá el verdadero fondo de su alma: sus ojos miran como los de todo el mundo, sus gestos y sus palabras son los gestos y las palabras de cualquiera y sus silencios están vacíos; se transforma en un hombre corriente; pierde todo encanto; bromea y ríe; se recubre de esa capa insulsa, hueca, irresistible que la gente llama simpatía personal... Y entonces siento que uno y otro no tenemos nada de común, y me molesta que me hable, y si me habla de amor me crispa, y no puedo soportar su presencia y estoy deseando perderle de vista, porque entonces me repele y me repugna, y ¡te detesto!

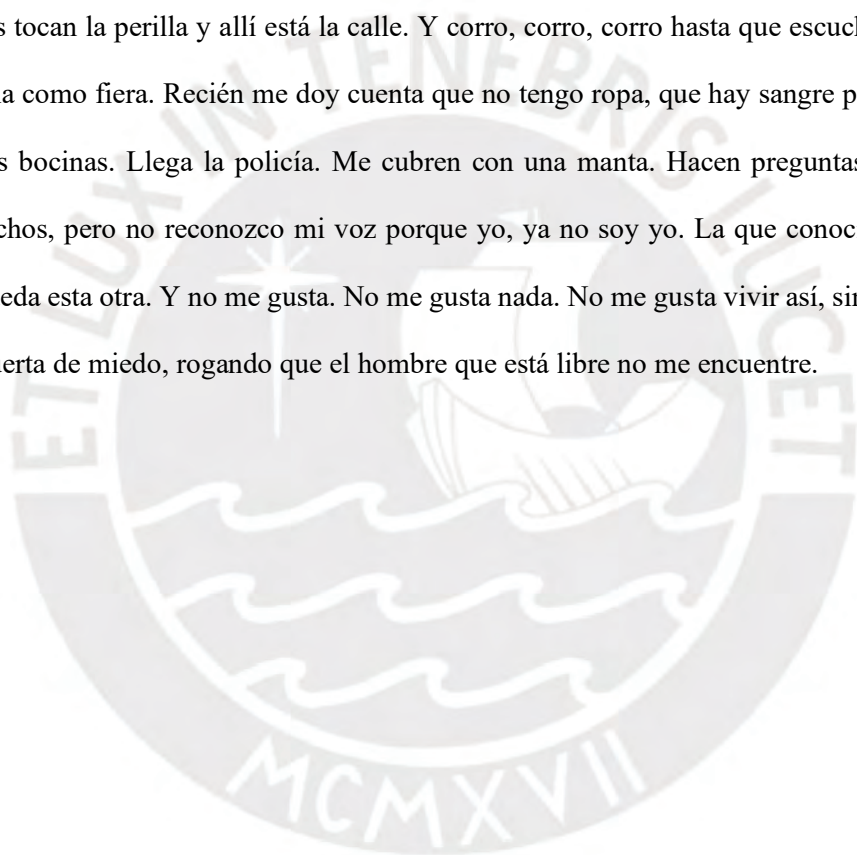
#### “Morir” – La Asesina

No se ponga nervioso. No le haré daño. Ni se dará cuenta. Yo no fallo jamás. Solo un segundo. Una muerte tranquila comparada con otras. Perdóneme. Normalmente, no acostumbro a conversar con la gente a quien debo... Más bien no hablo. No hablo nada. No les doy tiempo. Nada de dos horas. Estaba nerviosa. He llegado a pensar que me había equivocado de casa. Pero he visto una foto de usted en su habitación. Una foto de familia preciosa: con su mujer y sus hijos, realmente preciosa. Al final, he apagado la luz y me he sentado aquí para esperarlo y me he ido poniendo nerviosa. Le he dicho que se siente. Y no mire a su alrededor intentando buscar algún objeto que lanzarme a la cabeza para huir o coger la pistola. El tiempo que emplearía para realizar el más mínimo gesto sería su perdición: yo ya le habría agujereado el cráneo. De hecho, es lo que voy a acabar haciéndole. No sé por qué le estoy diciendo todo esto. Yo no soy sádica. Por regla general. No lo soy. Prácticamente jamás. Pero estas dos

horas, me las tengo que cobrar. No me gusta su cara. No me mire así. ¿Por qué me mira así? (Silencio)  
Por supuesto que le voy a matar. Silencio. (LA ASESINA empuña violentamente el arma apuntando a la cabeza de LA VÍCTIMA, que se asusta y se cubre).

### **“Sobre Lobos” - Julia**

Lunes. Era lunes. El del tatuaje salió, iba a taxear. El milico... Caminaba de un lado a otro. Suéltame, por favor, pero no volteaba a mirarme. Tomaba. Eran un montón de botellas de cerveza y se queda dormido. No se despierta cuando trato de romper la cuerda. Estaba dispuesta a arrancarme la mano... y la cuerda cede. Me paro. Camino a la puerta. Un paso, dos. Parece que nunca voy a llegar, pero mis dedos tocan la perilla y allí está la calle. Y corro, corro, corro hasta que escucho un grito. Es mío, pero suena como fiera. Recién me doy cuenta que no tengo ropa, que hay sangre por todos lados. Hay carros, las bocinas. Llega la policía. Me cubren con una manta. Hacen preguntas y parece que explicó los hechos, pero no reconozco mi voz porque yo, ya no soy yo. La que conocía antes, ya no existe. Solo queda esta otra. Y no me gusta. No me gusta nada. No me gusta vivir así, sin poder confiar y huyendo, muerta de miedo, rogando que el hombre que está libre no me encuentre.



## Anexo 2. Lista de canciones de Taylor Swift

1. I Bet You Think About Me ft. Chris Stapleton (Taylor's Version) - <https://www.youtube.com/watch?v=3w0kR1E9F9E>
2. Daylight - <https://www.youtube.com/watch?v=u9raS7-NisU>
3. Epiphany - [https://www.youtube.com/watch?v=q4AxDgBl\\_RE](https://www.youtube.com/watch?v=q4AxDgBl_RE)
4. Bad Blood (Taylor's Version) - <https://www.youtube.com/watch?v=VCb5JPnyoHs>
5. Look What You Made Me Do - <https://www.youtube.com/watch?v=I3Fr6iKX7VI>
6. You Need To Calm Down - <https://www.youtube.com/watch?v=1wgr1Bjxs7E>
7. Don't Blame Me - <https://www.youtube.com/watch?v=kRJKB291Z1g>
8. My Tears Ricochet - <https://www.youtube.com/watch?v=CsiVvkzCdSI>
9. Wildest Dreams (Taylor's Version) - [https://www.youtube.com/watch?v=CUr\\_UwUUXzU](https://www.youtube.com/watch?v=CUr_UwUUXzU)
10. This Is Why We Can't Have Nice Things - <https://www.youtube.com/watch?v=6Z3QJ4L1Bg0>
11. Bejeweled - <https://www.youtube.com/watch?v=ywUqTGWU7ec>
12. I did Something Bad - <https://www.youtube.com/watch?v=xYLxUJ9v6KU>
13. Mad Woman - <https://www.youtube.com/watch?v=bgOe60nezel>
14. The Alchemy - <https://www.youtube.com/watch?v=xag6jX3sqHI>
15. The Smallest Man Who Ever Lived - <https://www.youtube.com/watch?v=ISCbseKwNFI>
16. 22 (Taylor's Version) - <https://www.youtube.com/watch?v=xGWTv4IQ7vQ>
17. We Are Never Ever Getting Back Together (Taylor's Version) - <https://www.youtube.com/watch?v=DA5IFd2TFjQ>
18. You're On Your Own Kid - [https://www.youtube.com/watch?v=fKgoo\\_KT6aM](https://www.youtube.com/watch?v=fKgoo_KT6aM)
19. I Knew You Were Trouble (Taylor's Version) - <https://www.youtube.com/watch?v=zGTRceZ1kZw>
20. Shake It Off (Taylor's Version) - <https://www.youtube.com/watch?v=H59xVMF4zxE>
21. Paper Rings - <https://www.youtube.com/watch?v=8zdg-pDF10g>
22. Vigilante Shit - <https://www.youtube.com/watch?v=xwMygLuUGmM>
23. Exile ft. Bon Iver - <https://www.youtube.com/watch?v=Nm08yUg38tE>
24. Who's Afraid Of Little Old Me? - <https://www.youtube.com/watch?v=in1YgJkraEE>

### **Anexo 3. Reflexiones de la sesión 1**

#### *Transcripción*

**MAF:** Am... Voy a comenzar por lo último, que es como lo que más se me ha quedado, que es que yo sentí que... Normalmente como creo que en clases y exploraciones nunca exploramos con música pop, siento que se explora como: o con música de sonidos o últimamente con mucha como cumbia o salsa, pero yo siento que la música pop es como, no sé, como muy como privada, como es algo que yo bailo en mi cuarto. Entonces yo sentí que abrí mi cuarto a mis amigas y que éramos como... cada una tenía su momento de ser la estrella pop del momento, como que era su concierto y yo sentía que éramos un momento como, wow, sus coristas, súper chévere. Entonces sentí que era muy chévere porque explorábamos como nosotras...

**FER:** Lo íntimo, lo privado, ¿no?

**MAF:** Sí, siento que también porque la música pop también me recuerda mucho como a mi niñez, o sea, estas son canciones que no... O sea, porque son canciones antiguas, entonces no soy solo yo, sino como les traigo como a mi niña. Entonces, como cuando yo soy niña no pienso si mis movimientos tienen que estar estilizados o seguir la técnica, sino es como, solo puedo saltar, o sea, puedo saltar y eso está bien, porque eso es lo que le nace a mi cuerpo y creo que eso es como lo bonito, que todas somos como rockstars y somos... Ahorita nosotras somos nuestras niñas y solo somos felices, pero y también es música feliz, pero música también como de “¡ah!” para gritar, pero el dolor o el sufrimiento con el pop no es como para echarse a llorar, no es como...

**FER:** No es dark, no es dark.

**MAF:** Ajá, no es como dark, sino como... Puedes sufrirlo y en el gesto, pero igual te llama tu cuerpo a hacer algo, a golpear en vez de como a derrumbarte.

**FER:** Así es, así es, así es. Es como sacar el dolor, pero desde otro lugar, desde la vitalidad, no desde la oscuridad. (a Luisa María) Eh... Un elemento que es bien importante que está diciendo es esa cuestión generacional también, porque para ella, o sea, la llevó a la niña, entonces es la niña que juega en su cuarto sola, ¿no? O sea, es lo primario, la conexión con lo primario, pero para esa generación. Porque para mí, yo ya era como... (risas) Yo iba a discotecas y bailaba esas cosas en discotecas y era grande. No me conecta con mi niño, me conecta con mi arrechura, me conecta con mi sensualidad o con mi

Candy pop ¿no?, una cosa así, pero en mi generación, porque yo era más grande, ustedes eran niñas, ¿no? Entonces hay una cuestión generacional, primaria ¿no? que nos habita. ¿Qué más?

**VAL:** A mí también me pareció algo muy parecido a lo de Mafer. Yo siento que muchas veces hay ese tema como “yo no soy como las otras chicas”, pero cuando yo escucho pop yo me siento exactamente una chica, yo me siento igual que una chica, yo soy exactamente... Comparto ese sentimiento como todas las otras chicas, soy lo mismo y me recuerda... Me recuerda a mí, a mi niña. Yo, sin miedo, con mi PSP 4 morado, así, con mi PSP de Hannah Montana. Tenía brillos... y yo me acuerdo que de chiquita yo no le tenía miedo a nada, me comía cucarachas, de verdad. Era locazo, me comía cucarachas, me daba fiebre y me daba epilepsia cuando tenía fiebre y yo no me asustaba. O sea, lo pasaba tan tranqui y ahora cuando me da fiebre, me asusto tanto, o sea, es como... Me puse a pensar en eso ahorita, como de chiquita yo no le tenía miedo a nada, o por ejemplo, un chico me empujaba y yo le pegaba más fuerte, era esto y no me importaba y podía andar calata en mi casa y me llegaba al pincho... Perdón, o sea, me llegaba, pero digo, wow, que loco cómo ahora decir pincho me molesta, no puedo andar calata... Entonces siento que el pop también ayuda como... a liberar esto como de chiquita, como traer tus cosas de chiquita, sin miedo. Es eso, te quita creo que esas barreras de prejuicios que tienes porque recuerdas lo libre que al menos, o sea, personalmente yo me sentía de chiquita.

**FER:** Sí, cuando yo veía tu movimiento (a Mafer) era más de tierra, pero tú (a Valquiria), o sea, cuando hacías la propuesta, siempre saltabas, por eso has terminado sudando y decía “¡Cómo se va a cansar Valquiria!” porque estabas más en el aire, pero estabas como... O sea, hay una explosión hacia arriba. (A Mafer) La tuya es una explosión más sinuosa, terrestre... se pega más a la tierra ¿no?, no es que sea una mejor que la otra, son distintas exploraciones, por dónde las lleva de pronto. A ti te da una conciencia de realidad. A ti te hace soñar, te lleva a esa niña olvidada, me olvidé de la niña, ¿no?... Y yo quiero jugar con todas las niñas, porque yo también me siento como... ¿no? ... (A Silvana) Sí.

**SIL:** Son cosas bastante parecidas, yo escribí “amo tanto las canciones, me hace sentir conectada con la experiencia de ser mujer”. Verdadera... Es que siento que efectivamente, no sé, sobre todo por las letras. Yo escucho la... la como el lyrics, y honestamente, digo como que “esto es ser mujer, esto es ser mujer, es pasar por esta experiencia” y, a mí me recordó mucho a mi adolescencia, a mi pubertad, cuando efectivamente todo era un poco más llevadero, era todo un poco más tranquilo. Y sí, o sea, a mí

me encantaban esas canciones cuando yo era chiquita, o sea, cuando era chibola, ¿no? cuando Katy Perry en California Girls era como, “wow, qué sensuales que son, yo también quisiera ser así más adelante, quiero sentirme a mí misma, estar contenta, feliz”, y también cuando comenzó a sonar Hannah Montana, yo dije “voy a llorar”, porque esta canción de Hannah Montana yo siempre la escuchaba antes de entrar a competencias de gimnasia. Yo tenía un Discman y antes de mis competencias de gimnasia yo me colocaba el disco de Hannah Montana para calmarme, o sea, para estar un poco menos nerviosa, menos ansiosa, y esa canción es la que más me gustaba porque era mi favorita, entonces yo decía “yo la quiero cantar, la quiero gritar”, pero no sabía si podía o no, entonces ahí sí me quedé callada, y sí había canciones que eran más actuales ¿no?, como *Dress*, por ejemplo, de Taylor Swift, o *You're On Your Own Kid*, y esas son más actuales, que ya me recuerdan... O sea, que yo me conecto más con mí yo de ahorita. *Dress* a mí me parece muy sensual, porque literalmente dice como, solamente me compré este vestido para que me lo quitaras, y *You're On Your Own Kid* digo como “sí pues, o sea, por cuántas cosas he pasado, y al final del día, estoy conmigo misma”. O sea, en este momento es verdad que he pasado por un culo de cosas, pero estoy aquí conmigo misma, y entonces, yo quería gritar, o sea, gritar las canciones, así de como ¡yo también lo siento, yo también lo siento, yo te entiendo, yo te quiero! Y me sentía muy acompañada en todo momento, sentía que era cómo...

**FER:** cuando dices “Yo te quiero” ¿es “Yo te quiero” a ellas? ¿O “Yo te quiero” a mí misma?

**SIL:** A Ambas.

**FER:** Al ser mujer...

**SIL:** Sí, yo siento que cuando a mis amigas yo las quiero, de alguna manera también estoy sanando todo el tiempo que no me he querido yo a mí misma. Entonces, el bailar juntas, el conectar con el movimiento, estar en el mismo movimiento, yo sentía que era mucho de sanar, o sea, de, estamos aquí juntas, y nos estamos acompañando. Eso me gustaba mucho.

**FER:** Me vas a hacer llorar a mí ah... Ehhh (A Luisa María) Creo que tienes que poner lo grupal, lo gregario, la invitación a lo gregario, la invitación al coro de mujeres, el tema del sentido de pertenencia (Pausa) En general, creo que las tres están trayendo el tema de la desnudez, o sea, dejar los caparzones para sacar a la niña, para sacar la libertad, la alegría, para sacar la mujer. (A Silvi) Es impresionante. Cuando tú te presentaste, tú, tu voz me llamó la atención porque me sonaste bien engolada, o sea “hola,

¿qué tal?, ¿cómo estás?”, parecías una niña, pensaba que eras cinco años menor que ellas, y ya estabas en la universidad, pero conforme has hablado de tu menstruación, has hablado del deseo, y ahorita estás hablando veo un mujerón, tú eres un mujerón. Pero está engolado, pareces un chupete, como ese Bom Bom Boom ¿el que tiene chicle adentro? Se fue el caramelo y eso lo tienes que disfrutar. Y creo, en general, que está como bien... el tema de la desnudez en la confianza, creo que es muy importante, porque a veces nos llenamos de envolturas que no son... Ya no las necesitamos ¿no? Claro, hay lugares seguros, como el lugar de las mujeres. La vez pasada me llevaron a un lugar que se llama María Mezcal. María Mezcal, ta' que cómo cantan, o sea, cómo cantan. Me enamoré de todas. Yo soy homosexual, pero, o sea, me enamoré de todas, porque dices “Ala, qué tal potencia de lo femenino, qué bestia, ¿no?”, pero hay una necesidad también de encontrarse, ¿no? (A Angie y a Luisa María) No sé si tienen algo que decir ustedes también, de lo que han visto.

**ANG:** Creo que lo que yo más rescato es lo que estaba conversando con Lu. Que era loco cómo, finalmente, todas estaban en el espacio y se dejaban afectar por la música, pero a la vez, cada una tenía sus individualidades. O sea, intentaban moverse, encontraban un ritmo común, pero dentro de ese ritmo común también había características personales, como un movimiento, o sea, algún tempo. Lo que comentabas de Mafer y de Val también, y es rico eso de ver, porque Ehhh aumenta... Aumenta la exploración.

**FER:** Lo singular-plural. Eso es también un elemento, ¿no?, porque el pop es bien coral, pues y lleva a esos armados, ¿no?

### **SEGUNDA PARTE – Reflexión sobre el ejercicio de calcar las siluetas**

**FER:** ... ¿Qué cosa es lo que pasaba? Nosotros también tenemos algunas imágenes de lo que hemos visto de fuera... Silvi.

**SIL:** Yo puse... O sea, ¿una frase? ... Este, puse “siento que soy firmeza” porque así me sentía con la secuencia, y hacia el final cuando pusiste *Zapata se queda*, ¡Qué buena canción! Y creo que, ahí ya no sé si me fui más a lo psicológico que... Yo me sentía como si estuviera liberando cosas. O sea, creo que era por también los instrumentos, o sea esos estímulos que daba la...

**FER:** Sí, hay muchos tambores. La percusión, la percusión también te... es tierra pues.

**SIL:** Sí. O sea, me daba mucho la sensación de estar en la naturaleza, en el bosque, sintiendo viento, y sentía que con cada movimiento yo soltaba algo. Soltaba, pero a la vez cogía fuerza. Eso. O sea, me pareció bien, excelente, me gustó mucho. Dije, ¡wow!

**MAF:** Ahhh. Ah ya. Yo, es que puse muchas preguntas que me hacía a mí misma y puse como, ¿dónde me dejo titilar? como las estrellas. Y, o sea, ¿cómo me permito? o ¿cuándo me lo permito? Y puse que... Con la última canción. Cuando hay un ritmo como... siento que dejo como todo salir. Y lo puse como “cuando hay ritmo siento que mi corazón palpita, y siento que salen los rayos de mi cabeza”.

**VAL:** Yo... yo también estaba como en “siento”... Y yo puse “siento que soy tanto que nadie me puede aguantar en mi totalidad”. Y me puse triste, pero ahora pensándolo siento que está muy chévere. Siento que soy tanto y que nadie me puede aguantar en mi totalidad.

**FER:** Ya. Tenemos que cerrar la sesión. Ehhh. No sé si quieren decir algunas imágenes (A Angie) Tú has estado calladita, observadora, pero te estás yendo cargadita de sabor. Pero, ¿con qué te vas?

**ANG:** Ehhh, me voy mucho con, creo que este ritmo de Mafer. Como el disfrute. El dejarte también contagiado por la música porque, no sé, de afuera también como las veíamos y nos daba ganas de entrar. Yo estaba también con la cámara metiéndole ahí. Cuando sonó esta música, que a Silvi también le encantó, se notó y me contagió un montón. Y yo también quería estar con ella con el ritmo. Creo que eso, ¿no? Cómo contagiarnos del ritmo común, escuchar este ritmo común ¿Tú, Lu?

**LM:** Nada, a mí creo que me conmovió mucho verlas por primera vez. O sea, a ver, creo que es la primera vez que las veo como desde afuera. Emm. Aparte del proceso que habíamos tenido en dirección, digamos. Pero digo, a las tres. Y, no sé, me conmovió cómo pueden llegar a ser tan grandes juntas, pero también tan grandes en su individualidad. O sea, cuando abrazan realmente su individualidad. Y creo que en algunos momentos o sea... En varios momentos cada una ha podido, de lo que yo vi, encontrar eso y empezar a abrazarlo. Y salían cosas muy bonitas. Entonces, no sé, me voy conmovida, creo que... bueno no sé, no sé qué decir, pero sí (risas).

**FER:** Gracias por la invitación. Ha sido algo increíble. Son muy generosas. Creo que... Es bien claro que, en términos de efforts, sí, de arranque... (A Mafer y Silvi) Ustedes dos son bien... Más hacia la tierra. Pero te ponen un ritmo y te conviertes en aire. (A Valqui) Y tú eres el aire fueguino para mí. Y, paradójicamente, en esa caminata, mirábamos, ¿no? Y no avanzaban. No avanzaban ¿no? O sea, yo me

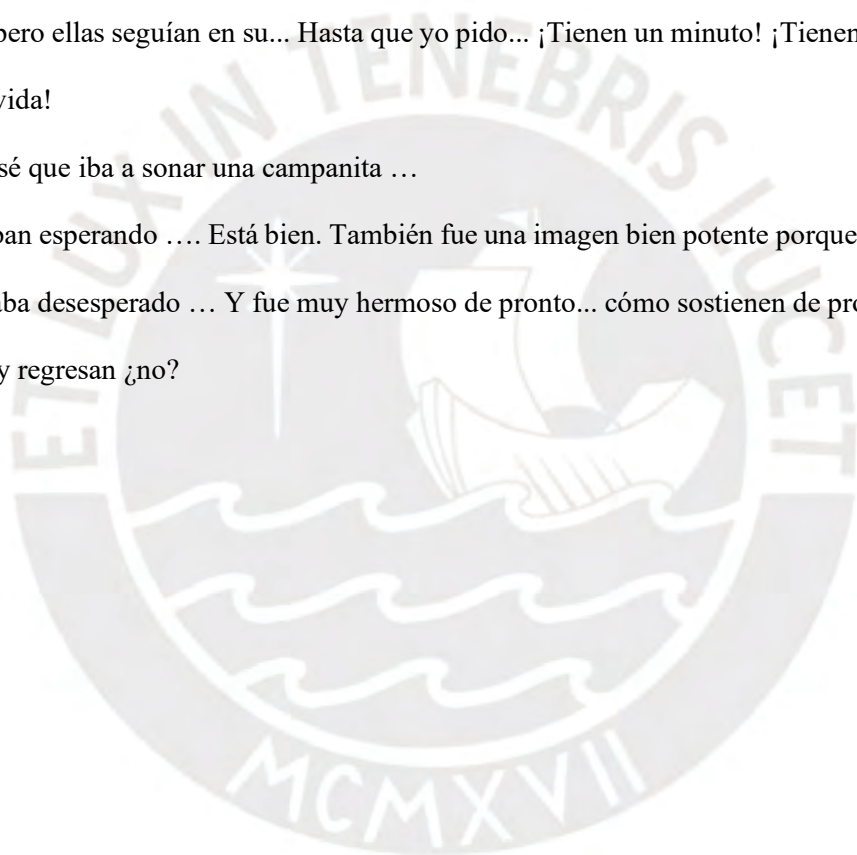
comencé a desesperar y le decía, “oye, no están avanzando. No están avanzando”. Y tú querías avanzar, pero ellas estaban... Había algo que no las dejaba entrar. Entonces, ella quería entrar a toda velocidad y retrocedía. Se iba hasta allá, pero retrocedía. Y ustedes seguían... Había algo que se quedaba.

**LM:** Pero es que se formó una imagen muy curiosa porque justo estabas al medio. Y era muy loco verlo.

**FER:** Claro, porque era como una liga que se iba y de repente te regresaban. Y te regresaban, ¿no? (A Valquiria) Pero tú, poco a poco, te fuiste como cansando de ello, ¿no? Porque reaccionabas feliz al comienzo y después ya “No puedo avanzar”. Y te echaste en el piso. Te echaste en el piso como un poco rendida, pero ellas seguían en su... Hasta que yo pido... ¡Tienen un minuto! ¡Tienen un minuto, no tienen toda la vida!

**MAF:** Yo pensé que iba a sonar una campanita ...

**FER:** Ah estaban esperando .... Está bien. También fue una imagen bien potente porque a nosotros nos atrapó. Yo estaba desesperado ... Y fue muy hermoso de pronto... cómo sostienen de pronto y cómo se descomponen y regresan ¿no?



## Anexo 4. Reflexiones de la sesión 2

### *Transcripción*

#### **\*Sesión en la que se probó el pop instrumental**

**VAL:** Me gustó mucho esto de comenzar con Laban. Y siento que me puse en plan como jodida y dije, “ay, sí, nos enseñaron Laban cuando éramos muy chiquitos, no pude como disfrutar de esta experiencia”, porque ahorita sí me pareció más completa. Y dije, no, pero qué chévere como volver a disfrutar de estos ejercicios, pero ya con un bagaje del que tengo ahora, ¿me entiendes? Como más conocimiento de mi cuerpo, más de lo que se refiere, ¿me entiendes? Yo siento que antes era como muy como, ya, sí o sí, “directo, indirecto” ¿me entiendes? En cambio, yo ahora lo sentí como que, con más profundidad, ¿no? Y cuando hicimos los tres elementos, flotar, golpear y deslizar, me nació mucho pensar en personajes, como sentía que cada uno era como un tipo de personaje. Y, o sea, al final de toda la exploración llegué a la conclusión de que, claro, yo siento que enfocar Laban ahorita a mí me parece top, porque siento que me ayuda a improvisar en escenas sobre el personaje. Por ejemplo, a mí deslizar yo lo sentí como súper, súper sexy. Y yo siento que fue como súper sexy al comienzo sin la música. Y dije, claro, qué chévere sería Laban, o sea, y que tu personaje sea deslizar, porque te dejas de estar pensando como, ay, inseguridad en que tengo que mostrarme así, y que tengo que hacer esto, y que tengo que hacer esto, y más que nada es como deslizar, ¿me entiendes? Te quedas y te enfocas en la acción en sí. Y justo me puse a pensar como en comedia. En comedia tú no puedes, o sea, yo no entiendo mucho la comedia, pero lo que a mí Fito me dice es “tú no tienes que pensar que estás haciendo, buscas que el otro se ría, que la persona se ría. No, porque eso no se hace. Tú quédate en tu acción. Tú me dices, haz esto, y eso es la acción por sí. No porque tú quieras hacer reír, porque en el hecho de yo quererte hacerte reír, no lo voy a lograr”. Entonces creo que Laban ayuda a que te quedes en acción, o sea, ¿me entiendes? Como que te quedes como, y también que improvises en escena. Siento que muchas veces en escena la gente como que está así, ¿no? Como, quiero moverme, no sé cómo moverme, estoy así. Y en cambio creo que, si te quedas como... por ejemplo, yo sentía que golpear, al comienzo me sentí como un hombre, como cuando está un tipo de hombre como que quiere tirar, y está como con mucha arrechura y mucha molestia. Y ya, y yo sentía que como que flotar era más como ser una burbuja,

así. Me imaginaba como imágenes, pero personajes, y como que deslizar me imaginé como una gata, algo muy muy sexy. Y luego cuando... Ah, ya, y como que me di cuenta con el Laban que es esto, como que nos dicen en el teatro como “no es solamente lo que dices, sino cómo lo dices” Y dije, claro, no es lo mismo como decirlo en un... O sea, solamente decir el texto que meterle como un elemento, ¿no? Como decirlo como flotando o así, ¿manyas? Y bueno, yo creo que yo me cansé mucho, y creo que dije mucho en la primera parte, que en la segunda ya estaba así muy mequetrefe, muy muy mequetrefe. Entonces quería dar de mí, pero no podía. O sea, mi cuerpo no quería. Y entonces dije, wow. Y me sentí como... O sea, esto de romper la barrera del cansancio que lo logré un rato, pero luego ya siento que me chupé, me chupé. Y bueno, entonces como que... Al comienzo sí sentí esto como Bridgerton vibes, ya. Me gustó mucho el flotar con las canciones de Bridgerton, así. Ya sentía como que... Me sentí como todo en estética que se formó, y me gustó mucho explorar con eso. Pero también, por ejemplo, golpear, en vez de como un choro, o un hombre como queriendo tirar, me imaginé como una... Creo que también por la canción, como una asesina. Me imaginé como este cambio, como con la música, como un día no era un hombre, sino que era una mujer. Yo al comienzo me sentía como... Porque golpear yo siempre lo relaciono con lo masculino, pero esa vez como con la música lo relacioné con lo femenino, con lo astuto, con el como que... Ser astuta, ¿no? Ser una asesina, ¿no? Ah, y también como con *Exile*, me imaginé como un hombre desesperado, como una mujer desesperada, ya. Y lo que sí me pareció como así que creo que me chocó y no supe cómo afrontarlo, fue con deslizar, porque me llevó como... Como yo lo había llevado por esto sexy, y la música era como no ese mood, no esa vibe. Entonces me llevó a sentirme a mí misma. Pero creo que me perdí también en eso de sentirme. Me perdí así, porque yo decía como “No estoy llegando a nada” “pero esto está raro” “pero esto lo siento en el momento”. Entonces me llevó a esto, pero... Me gusta esto. Siento que Laban... Ahorita, en este punto de mi vida, siento que yo lo utilizaría como una gran herramienta para crear personajes. Pero yo siempre soy como de elementos tipo fuego, aire, agua. No, yo siento que Laban es... Gracias.

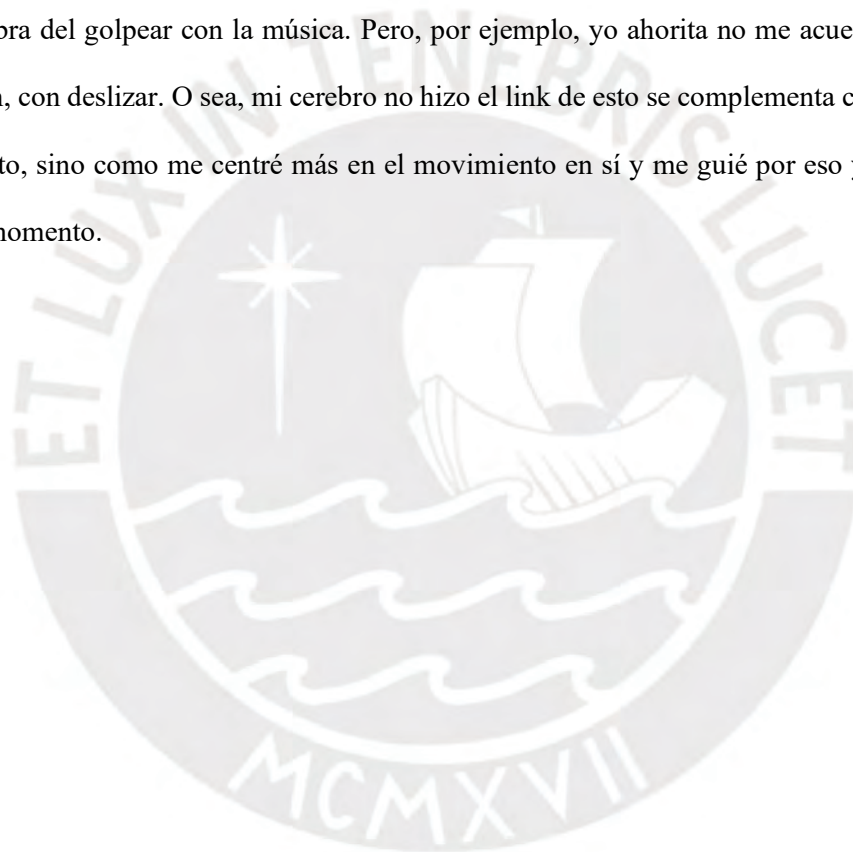
**SIL:** Yo también sentí full Bridgerton Core, Bridgerton vibes. Y para mí, honestamente, primero que... Creo que me ayuda un culo a mí reconocer las canciones. Porque yo de por sí, cuando escucho música, escucho música y me gusta la música por la letra de las canciones. No tanto como por los ritmos, sino me gusta más como lo que dicen. Entonces cuando, por ejemplo, yo reconocí *Love* con Flotar, yo dije

“Estoy enamorada. Estoy enamorada, estoy enamorada” Y eso... Creo que por eso también se me hizo un poco más complicado encontrarme cuando hicimos a Golpear con la música, porque yo sentía que estaba como una... O sea, que era como medio opuesto la calidad del movimiento con la calidad de la música, o sea, del instrumento, porque era piano, creo, sobre todo. Entonces ahí como que un segundo me tardó como encontrarme, pero verdaderamente yo reitero mucho lo que ha dicho Valquiria ahorita, como lo rescato bastante, porque yo también, cuando sentí que encontré el equilibrio entre el instrumento, como la suavidad del piano con la fuerza de la calidad del movimiento de Golpear, yo sentía que estaba matando a alguien. O sea, yo de verdad dije, yo aquí estoy vengándome de alguien, pero no sé por qué. Y eso creo que trataba de hacerlo con los movimientos, o sea, como utilizaba mucho los puños, los brazos, las piernas, y siempre era como en un sentido de golpe literal, así como Karate Kid. Y en cambio con flotar y deslizar, yo creo que estaba un poco más ondulante, sobre todo con flotar, el comienzo súper ondulante, porque yo siento que lo indirecto es como muy ondulante, como no sabes cuándo va a terminar, tipo parece que acá termina y no, sigue y continúa. Entonces sentía que era mucho más fluido para mí. Y como dije con las canciones, yo me sentía muy enamorada, me sentía muy bonito, decía como wow, ahorita me siento una doncella cortejada en 1813. Así top lindos, a mí me encantó, me gustó muchísimo. Y con deslizar más bien, cuando reconocí, por ejemplo, *You're Losing Me*, yo dije listo, me deprimí, soy una mujer de 40 años que se está divorciando. Porque de verdad sentía como las canciones. Y una cosa que a mí me pareció muy chévere, que me di cuenta que hago yo y también hice ahora, es que también igual me dejaba llevar por el ritmo como un impulso para mis movimientos. O sea, si es que había algún momento de silencio, en algún momento de la canción como una pausa, eso también me llevaba a mí o a cambiar de movimiento o a también pausar. O hacer como “pam, pam, pam” qué sé yo, así como cambiar de dirección, de movimiento, eso me gustó mucho. Yo sentía que estaba danzando todo el tiempo. No sé si también es porque, bueno, la danza contemporánea, acá la tengo. Pero sentía que estaba bailando todo el momento, así como danzando todo el tiempo y vibraba mucho. Entonces, a mí me ha gustado mucho eso. Y la primera parte que era sin las canciones, yo era solamente los movimientos. De verdad, dije como, wow, hace tiempo no exploraba solamente esto. Y qué fuerte, o sea, siento también que es un espacio tan seguro en el que simplemente he hecho. Y eso no me sucedió en clase antes cuando vimos, ¿no? Los movimientos Laban con María Luisa, por

ejemplo. En cambio, ahora sí, simplemente hacía, así pum, pum, pum, pum, sin pensar mucho. Y eso me gustó mucho, me pareció muy chévere. Y entonces, eso. A mí me encantó mucho y creo que me parecería muy interesante cómo llevarlo a la creación de personaje. Porque creo que salen imágenes. Salen un montón de imágenes de escenarios y creo que eso es un punto de partida.

**MAF:** Ya, primero también rescatar mucho esto que han dicho que ha sido muy diferente ver ahorita Laban que verlo como en los primeros ciclos. Creo que en los primeros ciclos estaba pensando como “ya, ¿qué movimiento tengo que hacer desde antes?”, como pensando, ah, tengo que moverme de esta manera, de esta manera. Pero ahora me pasó, que creo que nunca lo había sentido tanto esto de como solo fluir, como yo sentía que el aire y yo éramos uno. O sea, mis brazos solo se movían, yo no sabía qué estaba haciendo. Solo como, solo era y sentía. Entonces, me gustó como muchísimo. También este, yo siento que fue como todo un viaje porque justo pasar ese orden de elementos como de flotar a golpear a deslizar hizo que para mí como deslizar también fuera como el descanso. O sea, claro, intenté hacer, pero lo vi como un descanso de golpear. Porque entre en flotar yo lo sentí como muy divertido, muy así, muy chévere, porque yo no soy una persona muy como ligera y sostenida. Entonces, es como ir en contra de lo que soy y a mí me gusta porque siento que se complementa o me obliga a no seguir como, o sea, seguir un patrón como que siempre hago. Entonces, por ejemplo, cuando era como flotar y la canción era de Bridgerton, yo por mí hubiera sido como “bush, bush, bush, bush”, top rápidas. Pero siento que el tener la consigna de que es más como sostenido igual me ayuda como a mantener la ligereza. O sea, como tengo que ser sostenida, me doy cuenta en que mi cuerpo no lo puedo solo soltar y solo ser, sino como concentrarme en otras cosas. Y a mí me gusta... yo tengo una diferencia muy grande entre cómo fue golpear con música y golpear sin música. Porque para mí golpear sin música como, no sé si es porque yo he tenido una clase antes, pero para mí el golpear sin música ya fue mi “¿qué hay más allá del cansancio?”. Yo llegué a ese punto donde ya solo era, ya ah, ah, ah. Y decía como, ah, yo solo quiero gritar, solo quiero gritar y golpear. Y yo me estaba peleando. O sea, yo estaba en plena terapia ahí. Y lo que me pasó con el golpear que tenía música, es que la música por los pianos también era más baja. Entonces, ya no me daba esto de “ah, ah, ah” O sea, porque antes me sentía como, no sé, un baterista. O sea, sí me imaginé como todos los personajes de habidos y por haber. Pero cuando era con la música, sí me dio algo más como, como más sostenido. O sea, como fue encontrar como ya

de qué manera igual puedo mantener la rapidez de golpear. Pero ir como con la música, porque la música no me llevaba a hacer “pam, pam, pam” sino como estas cosas de, que decían como de asesina, donde como cada movimiento es más sostenido y de la nada ¡pum! O sea, algo rápido para cambiar a ser como top chéveres. Y me pasó que deslizar también para mí fue como, después de mi pelea me voy a dar cariño. O sea, para mí fue full sentir la piel, full sentir el piso, full sentir la pared. Me sentí así, wow. Dije como, claro, todo un camino. Pero, o sea, yo soy consciente de que eso fue más que nada porque estaba un poco cansada. Entonces es como que, ¿a dónde me llevó mi cansancio? Pero, o sea, yo como wow, me gustaría explorar más *deslizar*, porque también sentí mucho la vibe de la música con el flotar y mucho la vibra del golpear con la música. Pero, por ejemplo, yo ahorita no me acuerdo mucho qué música era con, con deslizar. O sea, mi cerebro no hizo el link de esto se complementa con esto o cómo lo complemento, sino como me centré más en el movimiento en sí y me guíé por eso y por cómo me sentía en ese momento.



## Anexo 5. Reflexiones de la sesión 3

### *Transcripción*

#### **\*introducción a la música pop**

**LM:** ¿Cómo se han sentido y qué es lo que han sentido también cuando... O sea, cuando han primero abordado nuevamente los esfuerzos. Sin música. Y quizás si es que sintieron alguna diferencia de la vez pasada. O si esta vez sentían algo diferente con su cuerpo, no sé. Y luego lo mismo, pero con el pop. O sea, ahora el estímulo ha sido, o sea, también musical, pero igual ha cambiado en algo. Entonces, no sé de qué forma eso les ha afectado en los movimientos. Si las ha afectado o no. Y cómo ha sido la experiencia.

**VAL:** Yo la sentí esta vez como mucho más sensorial. Como mucho más, siento que la primera vez como, también para mí había sido como un día bien pesado. Entonces yo decía, ya, tengo que estar en todas y moría al toque. En cambio, como esta vez fue como al comienzo del día, lo sentí como mucho más sensorial. Y yo sentí como que flotar como burbujas, como una Hada Madrina como etérea, algo así ¿no? Y como siempre, el que más se me hace dificultades a mí es el golpear. Porque siento que no tengo la fuerza necesaria, siempre me estreso. Y me estreso y me quedo mirando. Y digo, ya, pero directo, pesado, rápido. Directo, pesado, rápido. Pero lo que me ayudó más ahora fue ver a Silvi. Yo creo que a Silvi, o sea, en golpear yo la veo como muy, muy, o sea, entró muy bien, ¿me entiendes? Te diluiste así muy bien. Entonces yo dije como, ya, voy a agarrar como esa energía para ver si me ayuda en algo, ¿no? Y también deslizar me gusta, porque sí lo siento como súper sexy. Pero yo creo que un factor muy importante, y creo que lo comentó el profesor de la primera clase, fue que todas somos como bien amigas. Entonces, por ejemplo, ya, ya me salté, ¿no? Pero el deslizar cuando fue con música, yo me sentí como muy sexy y no me sentí como cohibida, como “ay, no, qué palta hacer este movimiento”. No, sino fue como, todas nos conocemos, todas somos amigas. Entonces hay como mucha más libertad como de llegar como a tu tope. Y no hay como “ay jajaja, ¿viste lo que hizo Mafer? que vergüenza” ¿me entiendes? Y eso me parece muy chévere, porque yo sé que, si hubiera como, ni siquiera como un chico, sino podría ser una chica, pero que no conozco mucho, quizás sí me cohibiría, ¿no? Y con la música ala Lu, yo siento que tiene todo el sentido que sea el pop. Porque como te comenté la vez pasada, como con las letras, o sea, yo me imaginaba la letra porque algunas canciones ya las conocía. Entonces

tener la letra creo que impulsa también a lo que sigue. Me parece que tiene mucho, mucho, mucho sentido. Y flotar, me pareció como estar enamorada. Y dije, claro, cuando estás enamorada, tú flotas. Tú flotas en el universo porque el amor te mueve. No hay otra cosa, es puro amor. Y me sentía como muy romántica, muy feliz, y me sentía flotando. Entonces dije, claro, y todas las canciones siempre iban como, pusiste *Lover*, o de verdad como... yo solamente he escuchado como dos veces *I bet you think about me*, pero me parece tan linda, tan romántica. Entonces es como, yo flotaba nomás, y con golpear, sí pues se me dificulta. Entonces lo que yo hacía era como guiarme de la energía de Silvi. Pero también me gustó porque no sentí que era, yo siempre siento que golpear es como algo fuerte y denso. Y en cambio con Taylor, siento que no tengo que ser así. Siento que puedo ser como una asesina, hasta sexy, como una asesina serial, como una killer. Como Scarlett Johansson en Avengers que es tipo, así, ¿me entiendes? Eso no le quita que haga las cosas muy bien, ¿me entiendes? Y la sentí como violenta, y sí, pero también pasa esto, que tengo que siempre sigo mirando las nociones. A mí me ayuda mucho que esté ahí (en la pared) porque me guío, y digo, ya, esto no me lo puedo olvidar. Porque siempre, por ejemplo, me olvido de que tiene que ser como directo. Entonces siempre estoy, y volteo. Y en deslizarse, yo, ah, esto de amigas, ¿no? Yo siento que las amigas te dejan ser, y también me pareció muy chévere cómo la atmósfera cambió totalmente. Yo sentía que todo estaba como muy sensual, muy movimiento. Lo sentía como en las tres, así. Y luego, con la última canción, sí, sentí como todo se fue como para abajo, como, no sé, yo sentí que fue como derrumbarse. Y dije, claro, en el hecho de derrumbarte, es el hecho de deslizarte. Creo que unas veces cuando tú estás muy muy triste, sientes que no te puedes parar del piso, muchas, y te derrumbas, ¿me entiendes? Agarras tu pared y te derrumbas, e intentas levantarte. Es un proceso de deslizarse también. Y me pareció muy chévere. Me gusta mucho más explorar con música que explorar sin la música.

**MAF:** Bueno, a mí también me pasó que hoy día, como ya consciente después de la última sesión, guardé mi energía. Dije como “uy, gente, ahora hay que ahorrar un poco”. Entonces, me pasó que lo sentí como muy, o sea, el flotar lo sentí como muy tranquilo, lo sentí como cuando te levantas de una siesta a las cinco de la tarde y piensas que es el día siguiente y no sabes en qué galaxia estás, y estás así, así como, qué momento de mi vida es. Y yo me sentí mucho como el emoji de las hojas cayendo. Ya. Yo me sentí así. Y en golpear, ahorita como guardé energía, como no lo hice tanto como una última

vez, sino como ya no lo sentía como, ya no estaba como, ah, molesta. O sea, sí, a veces como en la respiración con, o sea, como a veces mi cuerpo estaba, no quería todavía, entonces lo golpeaba como en la respiración. Pero me pasó que golpeaba, pero me acordé mucho cuando hicimos la primera exploración de coros con música pop y estaba “uh” o sea, para mí ese fue mi golpear. Me dije ya, qué pasa si el golpear no es tan molesto. Y en deslizar sin música ya lo empecé a sentir diferente porque como no gasté toda mi energía para mi deslizar ya fue un movimiento en sí. No era como “uy, me deslizo porque estoy cansada” sino fue como un “uy, a ver, ya, qué pasa”. Este, cuando no me muevo tanto por inercia, sino como lo sentí como más elegante. Entonces me sentí como un gato, una clase de contempo o le presté más atención a más partes de mi cuerpo como una bailarina de ballet. Y con la música yo he puesto “soy muy feliz”. Siento que tengo vida. Yo siento que la música hace que todo mi cuerpo se involucre. Como sin música, como todavía no tenía un impulso grande, concentraba como golpear con solo una parte de mi cuerpo. Pero ahora yo sentía que como la música te posee todo el cuerpo y así no lo estás pensando, ya no pienso si estoy cansada, solo como lo doy todo de mí. Y entonces en flotar, yo puse también como flotar en amor. Me sentí que estaba en la portada de Lover, que es todo un fondo de colores pastel y yo me sentí así. Yo sentí que iba a ascender a los cielos. No podía dejar de sentir todo muy fluido y me sentía muy ligera. Y en golpear, yo me sentí como top empoderada, pero como empoderada, como no como... O sea en la sesión pasada, me sentía como golpear “ah, ah”. Pero ahora me sentí como golpear empoderada. Como pum, este es mi momento. Y sentí que como, como sentí como que todo se apoderó de mí. Sentí que podía probar más niveles o sentí que me dio mucha potencia o me sentí muy motivada. Y ah, yo puse claro... Ya no tanto ira fea en la respiración, sino que fue divertido. Yo lo sentí divertido. Y en deslizar también puse de la sensualidad a mi momento más solitario. Ya no fue tan cansado, sino que sentí todo. Yo sentí todo, me sentí caer, pero no me sentí caer de cansada, sino me sentí caer por la letra, porque me involucré mucho y yo sentí una calidad como muy, muy distinta. Entonces sentí que exploré mucho más que la última vez. O sea, la verdad, claro, fue mi momento más triste, pero no, pero igual me sentí como viva, pero muy triste.

**SIL:** Igualmente, yo creo que también porque la semana pasada yo, por ejemplo, estaba ovulando. Sí. Entonces estaba un poco más como... Y hoy, o sea, ahora ya estoy como lútea, entonces estoy bien así, un poco más. Y me di cuenta que en la primera exploración sin la música, solamente con los

movimientos, o sea, yo estaba mucho más pausada que la semana pasada, o sea, que en la última sesión, porque todo lo sentía... Si la sesión pasada yo estaba en energía 10, hoy día sentí que... me di cuenta que estuve haciéndolo en energía 6. O sea, todo era más pausado, sobre todo al golpear. Creo que ahí sobre todo se sintió mucho mi... como la comparación de la semana pasada. Me cansé. Entonces en un momento como que ya simplemente me eché y estuve como con brazos, ¿no? Y me di cuenta que tanto para flotar como para deslizar soy bastante ondulación. Full ondulación, ondulación, ondulación. Y lo único que, como en lo que yo me concentro con flotar es como en poder hacerlo indirecto. O sea, en poder diferenciar esto de la calidad del espacio al flotar y deslizar. Como para que no sean igualitos. Porque a veces eso sí se me dificulta. O sea, como, este, me quiero dejar llevar, pero siento que ahí es cuando se me desdibuja el límite entre flotar y deslizar. Entonces siempre estoy como más pensando en eso... Y con la música verdaderamente, o sea, es otra cosa, porque yo siento que la semana pasada yo tenía en mi imaginación la letra. Porque como estaba en violín más bien nos sentía como full Bridgerton. Porque honestamente la imagen más cercana que tengo de música pop, o sea, de música contemporánea en violín es Bridgerton. Y creo que tener esa imagen tan fuerte igual puede, o sea, puede hacer que nos lleve de una vez a un lugar específico. Pero ahora, por ejemplo, que ha sido con las canciones originales, escuchar la letra y tenerla ahí literalmente, siento que daba otra cosa. O sea, otra cosa. Y también como no está en violín, sino está en los keys originales, con los instrumentos. Sí, me pasó que con flotar y las canciones, primero con *I Bet You Think About Me* claramente me sentía más como sarcástica, ¿no? Como, jajaja, un poco burlona. Porque bueno, pero con las siguientes tres sí fue full enamoramiento. Como enamorada. Una chica... O sea, y me hacía pensar como en el amor adolescente, juvenil, de casados. O sea, verdaderamente como la inocencia, la ternura. Y creo que eso era lo que yo trataba, o sea, lo que yo sentía también con mis movimientos. Como sobre todo ternura, como sentía mucha ternura con las canciones, de descubrir el amor, un amor bueno y sano, ¿no? Y bonito y fuerte. Entonces por eso también creo que ahí estaba yo como... Como estar al aire. Como cuando estás enamorada, ¿no? Y verdaderamente dices como “qué linda es la vida, qué lindo es el mundo”. Luego con golpear y las canciones... Sí, al comienzo, yo soy también como, creo que ahí me agarro bastante de figuras como explosión, fuego, incluso de acuchillar, pero no a alguien solamente al aire, pero sí, o sea, sí me agarro mucho, por ejemplo, de esta imagen que tengo de lucha escénica, de ir con el cuchillo así, la tengo

bastante presente para golpear así, entonces siento como mucho defensa, ataques, todas esas cosas. Y sobre todo con las canciones, o sea, con la letra de las canciones también yo decía ¡Dios mío! sobre todo, creo que es como venganza, pero luego cuando vino *You Need To Calm Down*, o sea, siento que eso cambió para mí en comparación a las dos primeras, que son un poco más como... *You Need To Calm Down*, creo que por la por la melodía (tararea la melodía), por la melodía me llevó a probar golpear más bien como, no desde el karate y el golpe como literal, sino desde el baile, o sea como el disfrute. Y ahí, por ejemplo, que fue lo último que hice, fue como quería probar más bien como el baile, pero en golpe, así como más cadera y brazo y estoy bailando así. Y eso nunca me había pasado, o sea, nunca se me había ocurrido que golpear también como, o sea, puede ir por ese lado, no necesariamente el lado como violento, violento, del golpe, sino que se puede ir por otros lados solo que con la misma calidad o sea me pareció súper interesante porque no se me había ocurrido, o sea, nunca me había pasado. Y con deslizar, y la última, me pasó algo parecido, que con las dos primeras sentía yo también mucha sensualidad, seducción, otra vez ondulación y así, y sobre todo con las letras, yo decía como, wow, es que esta es una mujer también enamorada, así como más sensual. Y luego cuando vino *My Tears Ricochet*, fue cuando dije, ah caray, o sea, por la letra de la canción, siento que me llevó más a la imagen como de la desesperación, del reclamo, de la tristeza, del arrepentimiento como de haber confiado en alguien. Entonces ahí mis movimientos de deslizar, yo siento que seguían un poco en la ondulación, pero por ejemplo yo nunca me había jalado los pelos para deslizar... (risas) Y me gustó mucho porque me estaba dejando llevar por lo que decía la canción, no solo por la melodía. Y también comencé a jugar con mi polo, eso me gustó. No, me gustó mucho, de verdad, me he divertido bastante, sobre todo me he divertido ahí. Creo que ahí ya no estuve con energía tan baja, estuve con solo los movimientos Laban, aquí si siento que volé.

## **Anexo 6. Reflexiones de la sesión 4**

### *Transcripción*

**SIL:** Eh, con el círculo de la Marian Chase, la sentí mucho más fluida esta vez. O sea, sentí que no nos tardábamos tanto en cambiar las acciones. Y hacia el final, creo que cuando metimos la voz, sentí que de alguna manera hubo un hilo narrativo, yo sentía que estábamos en el partido de fútbol de nuestro hijito. Eso sentí yo, o sea, sentí que de alguna manera fue como una mini historia. Lo sentí dinámico y picadito. Luego, con los movimientos sin música, este con latiguar o azotar yo de lo que me di cuenta es que se me hace un poco difícil como el no asociar rápido con ligero y lento con pesado. Ya. Pero sobre todo rápido con ligero. O sea, yo sentí que ahí batallé mucho para poder sentir, o sea, hacer mis movimientos pesados y también rápidos. Creo que eso sobre todo se me dificultó bastante. Y a mí lo que me sirvió fue primero sacar todo desde el centro. O sea, cuando encontré esto de hacer movimientos latigando desde el centro, a mí me ayudó muchísimo. Y tenía en mi imagen la mente como de un borracho. Así como cuando están caminando a las 3 de la mañana en la calle los loquitos. Que de verdad ya no pueden con su vida ya. Esa imagen me ayudó mucho. Con exprimir, de verdad, este... No sé, de la nada yo sentí que el tiempo fue muy corto. Sentí que fue muy corto. O sea, cuando dijiste como vamos cerrando, yo dije, siento que ha sido la mitad de tiempo de lo de las otras. Sí, de verdad. No sé si lo cronometras.

**LM:** Sí, 10 minutos cada una.

**SIL:** Yo lo sentí a la mitad, de verdad. wow, o sea, dije como que... Eso me pareció loco porque creo que usualmente cuando haces cosas muy lentas lo sientes larguísimo. Como eterno. Y con esto no me sucedió. Este... Igual fue bastante... Se me hizo mucho más sencillo, la verdad. De encontrarme con el movimiento de exprimir. Y lo que yo trataba era como no solamente de cerrar el cuerpo, sino también como de abrirlo y ver cómo podía exprimir, pero también como con el cuerpo hacia afuera. Y golpetear, top tranquis. Creo que eso ha sido lo más sencillo que he podido encontrar. Todo el tiempo estuve parada. Me di cuenta de eso. O sea, como la mayoría... Fácil, me senté un segundo. Pero la mayoría del tiempo estuve parada con golpetear. Estaba súper ligerito. Tenía mucho las imágenes de bailarina. Me di cuenta de que salían bastantes movimientos de baile también. O sea, de por sí. Y luego con la música, ya. Para latiguar. Al comienzo, efectivamente, me demoré un poco en encontrarme con el movimiento.

Pero creo que una vez que lo hice, tenía mucho en la mente... La imagen del borrachito. Pero cuando comenzó a sonar el coro de *I did something bad*, ahí, no sé, me sentí frenética. Así, loca. Pero loca como en un buen sentido. Y creo que la letra es lo que me ayudó a encontrarme con el movimiento. O sea, escuchar las canciones. Entonces, con *Bejeweled*, también me di cuenta de que mis movimientos ya no eran tanto como de... Si no, eran un poco más sensualones. Pero igual en *latiguesear*. Y con Exprimir, qué fuerte. Porque las dos primeras, que eran *Ronan* y *Mad Woman*. Creo que estaban en un tono bastante oscuro del movimiento. *Ronan*, porque es sobre un niño que ha fallecido ¿no? es sobre la muerte de un niño. Entonces, yo tenía mucho la imagen de una madre en un hospital. Así como sufriendo. Y para *Mad Woman*, no sé. Yo pensé en dos cosas. En mis amigas. Como en todas las veces que tratan a las mujeres de locas. Pero... O sea, los hombres, no. Cuando dicen como “ah, mi ex, esa es loca. Es loca”. Pero es porque algo han hecho que, de alguna manera, te hizo a ti entrar en ese estado de... como de indecisión, de alerta. Y sobre todo también como... En todas las mujeres a las que trataron de locas, también como en la historia, ¿no? Que las internaban por histeria, por ejemplo, así. Entonces, ahí como... Creo que en los movimientos estaba todo bastante como... O sea, yo sentía que era como un poco arrastrar mi cuerpo. Un poco, como en ese sentido. Pero luego cuando vino *The Alchemy*, cambió la calidad. O sea, como la esencia del movimiento. Esencia. Cambió la esencia del movimiento por la letra. Entonces, yo otra vez me sentía como enamorada. Enamorada. Y sentía que era mucho más como movimientos de sentirme, de acariciar. Pero en esta calidad de expresar, así. Y eso me gustó mucho. Dije, qué bonito. Y *The Alchemy* es muy bonito también. Me gusta. Y con golpetear, yo dije, la experiencia de ser mujer. Otra vez ¡Ah! Porque había muchos saltos. También tenía la imagen de pijamada. Pijamada, pijamada con mis amigas, con 22 y *We Are Never Getting Back Together*. Con *Mastermind* creo que sí. Estaba más la imagen de una mujer calculadora, astuta. Un poco... Creo que igual había un poco más de sensualidad en mis movimientos en esa parte. Y con *You're On Your Own Kid*. Y ahí sí cambió totalmente. Qué buena canción, verdaderamente. Pero me di cuenta que mis movimientos para *You're On Your Own Kid* eran más hacia adentro. Como más conmigo. Más chiquitos, rápidos y directos. Pero más conmigo, ¿no? Entonces era mucho como de tocarme la cara, de tocarme el cuerpo. Porque creo que está mucho en la imagen de la baja autoestima, de la duda sobre ti mismo, ti misma. Yo creo que *You're On Your Own Kid* es adolescencia. Eso es adolescencia, de verdad.

Cuando te sientes insegura de absolutamente todo. Como todo ese viaje. Y eso, me gustó mucho. Ha sido muy bonito, muy interesante. Gracias.

**MAF:** Bueno, primero puse que con el círculo de Marian Chase. Yo también lo sentí como más conectado que las veces anteriores. Siento que porque ya como los movimientos iban como ya más seguidos. Y no esperar tanto. Porque me di cuenta que, o sea, yo ya tampoco esperaba tanto. Porque cuando me quedo repitiendo mucho un movimiento. Como ya lo agarré y ya lo repetí. Y me pongo a pensar. O sea, cuando estaba pensando yo decía. No, no, cambio de movimiento. Para intentar no pensar. Luego, cuando fueron los movimientos sin música. Para mí latigear es el más difícil que se me ha hecho hasta ahora de todos los movimientos. Creo que es porque es indirecto. No sé, no sé. Se me hizo muy difícil. Entonces, mi imagen fue estos muñecos de las gasolineras. Estos que vuelan. Para mí fue ese que se va “wush, wush”, pero con peso. O si no, como todo lo vi como muy imágenes. O como los sacos de boxeo, pero cayéndose por las escaleras. O si no, no sé si se acuerdan. Este ejercicio que hicimos con María Luisa al inicio de *Violencia Invisible*. La primera vez. Que era como hacer como si te caías, como borrachito y ya. Lo asocié con eso. Entonces, todos mis movimientos eran como “wush, wush, wush”. Pero sí, fue donde más pérdida me sentí. Luego con exprimir me sentí mucho como. Como cuando te levantas en la mañana. Como estirar en la mañana. Pero dura, dura, dura, dura. Lo asocié mucho con el trapo. Como con contenido. También mi imagen fue. ¿Han visto en Tik Tok estas imágenes? Donde hay como una máquina que aplasta. Pero hay cosas que se aplastan feo. Y hay cosas que se aplastan como bonito. Que es así. Entonces para mí este era. Y luego lo veía como en rewind. Era este comprimirse y descomprimirse constante. Lo sentí súper satisfactorio. Y en golpetear, yo puse divertido, cómodo, alegre. Lo sentí muy natural. Yo solita cuando me pasan estas cositas yo me creo mi música interna. Y en mi cabeza estaba sonando *California Girls*. Yo lo sentí mucho Katy Perry. Y lo sentí también como. Me puse a pensar un toque. Y lo sentí como muy personaje porque creo que para mí *golpetear* lo puedes hacer como en todas las partes del cuerpo. O sea, es como. Puede ser tu pie. Puede ser tus rodillas. Puede ser tu cadera. Entonces, cada vez que me concentraba en una parte distinta yo decía “este es un personaje distinto”. O sea, después de hacer un rato decía “uy, un personaje”. O sea, me concentro así y ya es otro personaje. Entonces lo asocié mucho con eso. Pero al inicio era para mí era como muy para arriba. Puse emoji de uñitas. Pero luego intenté ver otros colores o qué se puede

hacer, si mi cuerpo se adecua más o se baja más en vez de tanto para arriba. Y luego con música. Ya. Al latigear le encontré más sentido con la música. Porque igual lo sentía como un poco difícil, pero sí lo sentí más soltar. Porque yo, o sea. Por ejemplo. A mí me gusta Taylor Swift, pero ninguna de estas canciones la había escuchado por la letra. La había escuchado como de fondo, pero la letra nunca. Entonces me dejó guiar como por el beat. Y para mí fue como soltar. Soltar. Soltar. Soltar. Dejarme ir por el ritmo de la música. Y claro, ese punto como dice Silvi... Como que ya frenética. Donde ya no te pones a pensar. Y verdaderamente yo decía. Pucha si suelto acá un poquito me voy a caer. O sea, yo solo me iba como con cuidado. Pero solo iba “pa, pa, pa”. Sí. Luego, exprimir. Eh. Le puse. Yo siento que es mi momento más dramático. Que es como cuando voy a llorar. Pero no me derrumbo. Como en otros movimientos. Es como. Ah. O sea. Es como. Mi más dramático. Y es esto de que quieres llorar. Y te quieres sacar toda la ropa porque no es solo... Siento que no es solo dolor. Si no es como dolor con frustración o cólera, como que quieres sacarte algo de encima o quieres agarrarte de algo. Y no sé. Puse esto también como que sensual. Triste pero sensual. No sé si tiene sentido. Y sentía como que algo se cocinaba dentro de mí y sentí que como todo esto con la música, porque sin la música sí lo sentía un toque más... me sentía más como esta máquina que se hacía pum, pum. Y ahora sí lo sentí como con el sentimiento. Y con golpetear, yo puse que es este momento con tus amigas antes de salir. Como getting ready, que es este momento feliz, pero no es como explotar en fiestas sino es como más ligero. Lo sentí mucho para arriba. Lo sentí como un concierto alegre y le puse colores de lila, celeste, rosado. Siento que puedes golpetear con cada parte del cuerpo distinta y siempre hay algo que puedes seguir con el beat. O sea, si tu cuerpo ya se cansa, algo dentro de ti siempre está... Y siento que hasta una canción medio triste puede hacerse divertida. Y yo como persona soy como... Tiendo a irme para abajo, pero golpetear me hace irme para arriba. O sea, me hace querer ser más airosa y me gusta eso. O sea. Top golpetear.

**VAL:** Ya. Yo también lo sentí como mucho más como... proceso. Mucho más seguido. El de Marian Chase. Pero yo siento que fue por top acotaciones que tu hiciste que fue “cuando lo sientan morir, cámbienlo”. Y creo que algunas veces como estamos las tres, no... No nos damos como ese derecho a, pero creo que como es una acotación tuya, si como que nos llama ¿me entiendes? Entonces yo sentía que era como morir y no, cambiar. Hasta creo que siempre teníamos como un orden. Pero, por ejemplo,

ya moría y Silvi lo proponía. Y si seguía muriendo, yo de nuevo, o Silvi de nuevo, o Mafer de nuevo. Es como... No dejar que muera ¿sabes? Y la verdad, esto ya es como totalmente subjetivo. Como estoy con la regla, cuando comenzó como lo de amor o abuela o así. Como que yo me sentí como “no, que asco, no quiero esto”. Entonces yo me sentí como la disidencia, como... Porque sí lo hacía, pero no me sentía parte. Entonces, es eso. Creo que es como cuando estás en una fiesta y todos están vibing, pero no te sientes parte. Ya, así me sentí. Pero no como algo malo, sino como algo que sentí. Y yo sé que es totalmente subjetivo. Y yo sé que es porque estoy con mis hormonas ¿me entiendes? O sea. Yo sé. Yo lo sé. Yo lo siento. Y con los esfuerzos... A mí me gusta mucho, me he dado cuenta que me gusta mucho ver la pizarra. Me gusta. Me ayuda mucho. Me gusta mucho ver la pizarra. Y miro. Y lo repito. O sea. Por ejemplo. Si es latigear digo “Indirecto. Pesado. Rápido. Indirecto. Pesado. Rápido”. Y cuando no me encuentro. Hago indirecto, luego hago pesado, y luego rápido y luego lo uno. Sí. Pero me gusta. Me gusta mucho verlo. Porque me acuerdo. Y... y me pareció también raro latigear. Me sentía como así. Entonces siempre era como látigo, siempre me iba por látigo... Y exprimir. Yo me sentí como un limón así, pero sí... No. No me gustó. No me gustó mucho porque es algo que no estoy como. Siempre creo que me lleva como... a sentirme como triste. Porque siento que es mucho. Claro, como es sentirte. ¿No? Exprimir es sentirte a ti misma. Y creo que al sentirme siento que abro como chakras. No sé. Cosas que no siempre veo.

**LM:** Claro. Como contraer ¿no?

**VAL:** Exacto. Y digo como. Wow. O sea. Me voy a bajonear. ¿Me entiendes? Y me asusta. Pero me pareció chévere. Y también, como Mafer, en Golpetear yo sentí como full personajes. Full. Full personajes. Me imaginé como una porrista. Me imaginé como nosotros en *El bien amado*. Cuando es como la playa. Y dije ¡claro pues!, porque muchos de nuestros movimientos son directos, ligeros y rápidos. Cuando es playa es súper “Ligero. Directo. Rápido. Ligero. Directo. Rápido”. Siempre. Cuando bailamos es muy ligero, directo, rápido. Porque no queremos... O sea. Siempre es así (chasquea dedos) ¿Me entiendes? Ajá. Y también como hombre en un partido de fútbol. O sea. Me sentí así, como esos que hacen así (se persigna). Y también como supermercado... Sentí todas esas vibes. Como todo puede ser un personaje golpeteando ¿no? Y con la música. En latigear siento que dio como otro mood. Y es esto, claro es por la letra. La letra, es el beat, es todo ¿no? Yo más que. Al comienzo estaba como... No

entendía muy bien. Pero más que nada. Luego como liberé tensión. Me desestresé. Siento que fue como “ya, ya está, sentí” ¿no? Y también sentí eso que dijo Silvi de volverte loca ¿me entiendes? Como ya, dejarlo ir. Y también luego sentí como que... no conocía mucho las últimas canciones. Pero sí me sentí como cuando te sientes violentada por alguien. Y dije ¡claro! porque cuando alguien te violenta te fatiga. O sea ¿me entiendes? Te agarra ¿me entiendes? O sea. Entonces sentía como que al final solamente como quería explorar con eso ¿no? Como, cuando te golpean. Cuando te empujan. Es como. Es fatigar. Te fatigan ¿me entiendes? Y en expresar. No me nació moverme mucho. Porque la letra, también me quedé pensando. Entonces se me quedó, así como en mi mood, así como ¡wow! Como pensativa. Creo que es eso. Pensar. Como pensar, estar ahí... Contemplativa ¿me entiendes? Entonces me dio eso. Como contemplar. Así. Contemplar. Y claro, es esto de sentirte. Expresar me lleva a sentirme. Sentirme a mí. Y creo que es chévere como... Yo siempre pienso ¿no? cuando estás explorando, así como siempre es bueno como... Estar activo. O sea. Aunque estés lento. Activo. Yo siempre tengo... porque siento que sino no hay descubrimiento. Pero creo que esta vez fue chévere porque como me sentí, dije “pero está bien que no haya un descubrimiento algunas veces” Y muy personal... Expresar yo lo siento muy personal. Siento que no es algo que... Solo te expreses a ti. Y sobre golpetear. Sí. Me sentí como en la primera sesión, que es como mi PSP morado y pijamada con tus amigas del cole. Y como que muy feliz, como vibes de niña, adolescente, morado, brillo. Me acuerdo que mi mamá me ponía como los Pili milis, así de coca cola con la hamburguesa, la papita con la coca cola ¿me entiendes? O sea, esas vibes y también con *Your Own Your Own Kid*, que fue la última, yo también sentí como muy vibes como de adolescente, de niña adolescente y me sentí como cuando yo de chiquita no tenía miedo, ¿me entiendes? de nuevo fue este feeling, no tener miedo, explorar, coger cosas ¿me entiendes? O sea, ese beat, ese feeling, ¿no? Y creo que es chévere porque como tienes tantas cosas, o sea, como tienes como... La música como un impulso y también tienes los movimientos que tienen tres elementos, ¿me entiendes? Tienes tanto, que lo chévere es que creo que no piensas como ya, ahora voy a hacer esto o ahora voy a hacer lo otro, sino que es muy instintivo, intuitivo. Es muy el impulso de lo que te nace y eso yo creo que es chévere, yo creo que es chévere para crear un personaje porque no estás pensando “ya y el personaje y todo desde acá”, sino que es más que nada como qué te da tu cuerpo, ¿no? ¿Qué te está dando tu cuerpo? porque el cuerpo es sabio, el cuerpo es muy intuitivo,

el cuerpo sabe lo que uno necesita y creo que muchas veces uno por decir “no, pero tiene que ser más chévere, tiene que ser más esto, más lo otro”, quitas unos impulsos tan bonitos y yo creo que es eso. Creo que Laban ahorita a mí personalmente me está ayudando a sacar los impulsos más físicos que algunas veces por estar mucho en mi mente no los tengo, no los veo, los nubro, ¿me entiendes? Y eso me ha gustado, me ha gustado mucho, te amo, gracias.



## Anexo 7. Reflexiones de la sesión 5

### *Transcripción*

**VAL:** Ya. Primero comenzamos con la exploración sin música ¿no? Y yo salpicar, a mí como, me gusta mucho porque no tengo que mirar mucho la notación, porque a mí siempre me han dicho que mis movimientos son como salpicados. Entonces yo me sentía como bien esas vibes, ¿no? Y siempre siento que es como salpicar, le siento como vibes de Hada Madrina, como bien Frozen, como bien nadar, así, ¿me entiendes? Como muchas vibes, como esta felicidad, pero una felicidad como... Lo que todos entienden por felicidad, yo siento que eso es salpicar, ¿no? Y esto sin música, y presionar también, si me pareció difícil, si miré mucho la acotación, porque siento que es todo lo contrario a lo que soy yo, que es como directo, pesado y sostenido. Entonces, todo lo asociado a presionar no sabía cómo... por eso cuando escuchaba tu acotación decía, yo sí te entiendo Lu, pero no sé cómo hacerlo, porque decía como, cuando digo presionar, me da ganas de presionar algo, el piso, la puerta, la pared, no sé cómo presionarme a mí, porque yo decía, esto es exprimir, o sea, yo me presionaba, y decía, pero esto estoy exprimiéndome, no me estoy presionando, y entré como, lo que me pasó ahorita, también me parece chistoso, que ahora como que algunas veces hago algo, o sea, por ejemplo, hago así (hace un movimiento), salpicar, ¿no? Y me doy cuenta, pero esto también puede ser latiguar y me estreso y digo “ya, ya”. Y, o sea, esto también es loco, porque todos se parecen, porque comparten los tres elementos, ¿no? Solo que igual como mi cerebro dice “ahorita no era”.

**ANG:** Claro, cuando se cambia algo chiquito, cambia todo.

**VAL:** Sí. Y con música, yo me sentí como parte de, como, yo sentía esto, ¿no? De felicidad en el sentido más literal, lo más conocido, como todos cuando dicen ser feliz, ¿me entiendes? Como algo que todos entendemos como felicidad, ¿no? Y también me imaginé como personajes, así, me sentí como mucho como *Teen Beach Movie*, como esas vibes, igualito. Y en presionar, me pareció mucho más fácil, entendí mucho, lo entendí mucho más fácil con la última canción, que nunca la había escuchado en mi vida, y porque... Ah ya, lo puse más fácil porque cuando cantas o escuchas la música, te pones en una situación hipotética. Entonces, por ejemplo, no sé de qué trataba, mi inglés no es tan chévere. Y entonces, yo no entendía lo que estaba diciendo, pero sentí que estaba como, o sea, presionando barreras, ¿me entiendes? Entonces, yo me sentí así, como presionando barrera, como presionar para explorar,

presionada por el otro, así, ¿me entiendes? Entonces, me entendí, pero me pareció loco porque es la primera vez que entiendo algo gracias a la música. Los otros son más como... tengo la idea y luego que la música se transforma, ¿no? Esta vez entendí que no era como, fácil no era presionarme, sino era como presionar las barreras del exterior, ¿me entiendes? Presionar como para explorar, ¿me entiendes? Entonces, eso me gustó. Y con la exploración con música... Primero, a mí me sirvió mucho cuando tanto Angie como tú hablaban, porque cuando dijeron esto, como "la cara también es importante" yo dije, wow, creo que nunca había pensado en mi cara. Y dije, ya, le voy a dar más punche a eso, ¿me entiendes? O, por ejemplo, cuando fue deslizar, o sea, cuando Angie dijo "no olviden que es sostenido" yo dije, wow, yo totalmente había olvidado que era sostenido. Entonces, a mí me sirve mucho cuando ustedes hablan y como que dicen, porque además de que me dan nuevas capacidades, también me ayudan como a retomar si yo me voy mucho por el feeling de la música, ¿me entiendes? Y también te agradezco mucho, porque fuiste muy linda. Top lindas Y yo, o sea, de verdad, yo como amiga, pero principalmente ahorita te hablo como actriz, lo agradezco demasiado.

(Sobre la recapitulación física) Y flotar, ahora tuve más conciencia de los elementos. Y siento que es como bailarina vibes porque, en sí como, o sea, te da ese feeling, ¿no? Pero más que nada creo que también es por lo sostenido que se ve una bailarina de ballet siempre. Siempre están como muy sostenidas. O sea, son rápidas, pero sostenidas. Las sostienen y como que están levitando, ¿me entiendes? Es alucinante. Entonces yo lo puse ahí. Y golpear me gustó mucho, porque yo siempre... Cuando es golpear, así, yo me estreso. Y digo, ay, nunca me sale golpear. Nunca me sale. No me entiendo. Parezco como, o sea, me siento, así como un choro bamba, de verdad. Y me estreso. Pero esta vez como que me gustó más, porque es menos en pensar que no me sale y más en intentar hacerlo, ¿me entiendes? Y sí es súper como asesina vibes. Y algo que tiene Taylor, ¿no? Que no es como golpear con una fuerza tremenda, sino que, o sea, dar un golpe calculador, o sea, con dirección que también pueda matar a la persona, pero no tiene que ser como el golpe de Hulk, manyas. Y deslizar... Me ayuda mucho cuando ustedes hablan. Me ayuda, me ayuda mucho. Y sí, yo siento que me voy a dos extremos. O ser sexy así, o súper sostenerme en el espacio. Siento que soy un caracol o soy súper sexy. Siento que deslizar en esas dos vibes. Y latigear, me gustó mucho con la música. A mí creo que me gustan más las cosas cuando las exploramos con música, porque además de ser un elemento. No sé si es porque

también me gusta la música o descubro, no sé. Pero me gusta mucho más. Y siento que pude latigear con mi cuerpo, pero también pude latigear como al otro o también ser utilizada yo como un látigo. Entonces son como diferentes maneras de ver latigear que me encantaron, ¿no? Y ya, pues, en exprimir, cuando tú dijiste “sientan”, yo me di cuenta de que, ala, o sea, literal lo que dije en el feedback pasado, que es como te exprimes, te sientes tú mismo, ¿no? Porque te sientes, te tocas. Y el hecho de ya tocarte y de exprimirte, o sea, eso como que hace que tu interior ya salga. Eso me parece locazo. O sea, como los movimientos que suceden físicamente hacen... O sea, lo físico que tú haces hace que tu interior, que tu bagaje de emociones no pueda más y tenga que salir. Y fue locazo, porque yo te juro que en ningún momento quería llorar o sentirme mal, sino que simplemente fue... simplemente fue el hecho de sentirme algo que hace mucho tiempo que no hago, que hizo que dijera, ya, ¿me entiendes? Y es chévere porque luego pasó y no fue como, “ay, mi bagaje emocional” y que tenía que pensar en mi papá en la clínica, ¿me entiendes? O sea, no es que tengo que pensar en algo para sentirme triste, sino que simplemente el hecho de hacerlo ya saca... Y golpetear. Ah, sí, me da mucho esto de niña vibes, como PSP morado vibes, como también medio *Bien Amado* vibes, que es mucho como divertirse, ser feliz, ¿me entiendes? Yo siento que es como ser adolescente, ser niña y nada, eso. Sí me gustó mucho, gracias.

**MAF:** Ya... Eh. Primero, como salpicar y presionar sin música. Para mí salpicar sin música me confundió mucho porque lo confundía con golpetear, porque como yo tengo tendencia a volverme directa, entonces decía como, ay, no, no, ¿cómo me vuelvo flexible? Entonces me loqueaba así, y lo que yo me hice a mí misma fue yo me di un sonido (Imita el sonido que hizo). Entonces decía como, ay, voy a ser agüita. Entonces yo solita me hice mi sonido porque si no me iba a hacer muy directa. Yo tenía que imaginarme algo, algo tenía que hacer en mi sonido. Claro, hice como el agua salpicando con la boca, para seguir un ritmo, y me ayudó más asociarlo con sacudir, porque con salpicar hacía mucho golpeteo, pero con sacudir me iba más a solo, uuuh, dejarme sentir con el cuerpo. Empecé a asociar con cumbia, con jijiji. Y en presionar, también como al inicio, yo lo asocié mucho a cuando haces ejercicio y te dicen presione el piso para subir en vez de bajar, o como cuando hago sentadillas o hago lunges, entonces lo asocié así, o cuando haces planchitas y eso, cuando me dijeron como no, del piso a la pared, dije no, no. Entonces lo asocié con mi gato, y dije cuando Borges me masajea, entonces lo asocié así,

presionar, presionar, y yo me hacía masaje, pero lo intentaba hacer como lento y sostenido, o sea, como siguiendo, no como ella exacto, sino como la imagen, o me sonó mucho cuando alguien se hace una herida y le dicen, haz presión a la herida, como así, como presiono así, así, de manera como que no se me vaya así, sino directo, directo, y fue como “presionar contra mi cuerpo”, y lo puse así. Ah, y también pensé mucho en esto que a mí en primeros ciclos siempre me decían “no presiones los labios”, entonces era como ver cómo pasar ese movimiento al resto de mi cuerpo. Con música, salpicar, a mí me confundió mucho cuando fue con *I Knew You Were Trouble*, porque a mí eso, o sea, a mí... A mí me da como algo más pesado, entonces yo estaba como, ver de qué sonido de la música me agarro para no irme. Y ya con *Shake It Off* y *Paper Rings*, sí como se me subió la ligereza, y mi imagen fue un perro después de bañarse, o sea como, como cuando se sacude, y eso a mí me ayudó, lo de sacudir. Y presionar, ah sí, también con música me dio imágenes, y yo me sentí como de cacería, como si estuviera así, como un tigre gigante, un gato buscando una presa, y sí, como medio sensual, pero como atenta, y así lo relacioné yo.

(Sobre la recapitulación física de los esfuerzos) Y ahora con música, a mí me pasa mucho que, yo como persona, doy más cuando estoy cansada, entonces yo en este momento, no estaba muy cansada, entonces para mí como flotar, golpear y deslizar, los tenía como más mecanizados, y a partir de latigear yo me sentí muy feliz, o sea mi diversión empezó con latigear. Y este, con flotar claro, lo sentí como, sentí que todo pasó como bien rápido, siento que es el punto donde, ya habíamos explorado flotar como en dos sesiones, entonces, yo que no soy una persona de usar brazos, ya mi brazo subía. O sea como yo siempre, tengo que forzar los brazos, porque no me nace, pero en flotar ya como, sentí que solito subía, y eso lo sentí muy muy chévere, dije como wow, que loco que, que mi cuerpo esté probando estas nuevas energías, y también me pasó esto que... como decía Val, como ya hemos pasado, por todos los elementos, ya soy más consciente, como... No, si me voy un poco más pesado, estoy haciendo otro ritmo, entonces estaba como más consciente, como “No, no puedo ser tan directa”, porque si no va a ser deslizar, porque deslizar realmente se parecía más a flotar, y yo no sé por qué, pensé que era otra cosa, y entonces estaba como más consciente, y ahora yo lo puse como, una flor bailarina, o sea, una flor bailando ballet. Golpear, yo no sé por qué en ese momento de verdad, no sentí mucha fuerza, sin música, entonces yo tuve que agarrarme, sin música no lo hacía, sin música yo sentía que estaba en

cualquier cosa, me agarré de la música, y fue mi salvavidas, y ya no lo sentí como, o sea claro, ya no era como tan “pao, pao”, sino como más interno, como sale de mi respiración, desde mi centro. Y deslizar, para mí fue mi Modelaje Era, sentía que estaba sintiendo todo mi cuerpo como comercial de crema, o sea la pierna, por el brazo, y todo esto, me sentí también como, ballet, pero más puntas y de una manera como, más centrada. Latiguar, acá si puse, o sea yo en este punto ya estaba muy muy divertida, y no sé si fue porque, se me soltó el cabello, pero a mí el cabello me dio mucho, entonces yo me sentí “ahhh”. Y yo antes, latiguar lo hacía desde, como parada, y ahora lo intenté como casi siempre desde el piso, y para mí hacerlo desde el piso me dio todo, o sea me sentí como un látigo haciendo (hace sonido de látigo) y yo dije “ahhh”, y por primera vez, porque yo sí tiendo a ser directa, no me sentí directa. Sentí que estaba haciendo cualquier cosa, o sea, yo sentí que en un momento me paré y yo dije “ahorita me caigo, pero no me importa nada, ahhh”. Fue mi top diversiones, y me pareció locazo porque la primera vez que probamos latiguar yo dije que había sido mi más difícil, y ahora me pareció mi más divertido. Y no sé si es porque lo hicimos después de las acciones, y ya había agarrado como algo y ya estaba cansada, pero me dio, me dio mucho. Exprimir, me gusta muchísimo, porque, siento todo mi ser, siento que esta concentración hace que sienta como cada pedacito de mi ser, y me siento como miserable, pero me divierte mucho. O sea, me divierte en mi miseria. Y sentía que tenía como un motor, que no quería... Antes me pasó que quería echarme, ahora me pasó como ¡no quiero sacarme todo!, y es como una lucha conmigo misma, y al mismo tiempo me siento chévere, y me gustó. Por eso, los tres últimas son los que más me gustaron. Y golpetear, sí, es mi momento más “chica”, más feliz. Creo que también me dio miedo a, también pensé “ay no, ahora tengo que ser más directa que en salpicar para poder tener la diferencia entre los dos”, decía como “ah ya, más directa, más directa”. Y lo que me ayudaba era como empezar con un beat chiquito, como empiezo primero con mi mano, y si mi mano ya está directa, puedo pasarlo al resto de mi cuerpo, o con mi pie. Entonces yo, o sea, para golpetear, ya voy entrando como más lento que lo hacía antes, que antes era ¡wuu diversión! O tengo que volver un rato, me divierte mucho la música entonces me voy un toque, pero sí, ahora sí soy como mucho más consciente.

**SIL:** Este... Bueno con salpicar yo probé, sobre todo, me di cuenta de que sobre todo estuve parada. O sea, estuve primero probando con brazos, con piernas y con desplazamientos que fueron como salpicar,

sacudir. Pero hubo un momento en el que sentí que me estancué, o sea porque sentí que estaba haciendo el mismo movimiento desde hace como 80 horas... pero creo que era necesario llegar a ese punto para recién cambiar y encontrar algo nuevo. Entonces ahí fue cuando me fui al piso y probé como con las manos, con los dedos o con los pies nada más y listo. Y bueno, yo con salpicar tenía mucho la imagen de estos pollitos de juguete a los que le das cuerda y luego como que ¿avanzan? Ya no sé, tenía mucho esa imagen, como de vibración y de agüita salpicando y de esos pollitos. De niños jugando también, pero chiquititos, o sea, no todavía no como que te racionalizan el juego a los seis años no, sino como de tres años cuando corren así y se caen. Y con presionar yo sobre todo traté de presionar creo que sobre todo con la zona lumbar y con los omóplatos y la panza. Este, estuve probando un montón con eso, y una cosa que yo hago o sea para tratar de sentir yo el peso porque no sé si se percibe desde afuera ¿ya? pero lo que yo hago para sentir que estoy haciendo un movimiento pesado es que ajusto el vientre, o sea el centro. Así bastante ¿no? Y eso me ayuda. A mí me ayuda como para sentir que estoy tratando de lograr el peso pesado y tenía sobre todo imagen aquí como más de lodo, de lodo, de tierra y piedra, así como... Como cuando viene el huaico que está todo así, pero en realidad viene... O sea, sé que parece rápido, viene top rápidos, pero viene con un peso así y me parece locazo. Yo sentí eso, tenía como esas imágenes, sobre todo. Marrón, mucho marrón. Y con la música, este... Sí o sea con salpicar todo era como súper ligerito. Hombros, manos, pies. Tenía muchos saltitos, muchos giritos. Bueno con *Shake It Off*, sobre todo, porque la letra literal dice como shake it ¿no? Y con *I Knew You Were Trouble* justo ahorita con lo que dijo Mafer que, o sea, por ejemplo... La letra, o sea, a pesar de la letra creo que como también tenemos el movimiento como guía, yo sentía que era no como un reclamo de “Ahhh yo sabía, yo sabía” sino como un “Ya que chucha, que chucha este hombre” Y con presionar, a mí me gustó mucho o sea creo que tenía mucho la imagen de zombies, pero por la letra de... O sea, sobre todo por *Who's Afraid Of Little Old Me*, pero no de un zombie porque está muerto sino como en el sentido de esta imagen de salir de la tierra. Creo que esa es la imagen, eso, eso, eso. No me lo he apuntado, pero creo que eso es lo que yo sentía mucho con *presionar* y estas canciones, como renacer. Volver así a levantarse. Y con *Vigilante Shit*, o sea igualito, por ejemplo. O sea, yo sentía que... porque literalmente está hablando de venganza ¿no? dice *Lately I've been dressing for revenge*... Entonces, siento que tiene

que ver mucho como con renacer solamente que con esta calidad que, por ejemplo, te hace sentir más hot, como más hot y asesina a la vez y bueno así.

(Sobre la recapitulación física de los esfuerzos) Luego con la recapitulación de los seis primeros movimientos se me hizo mucho más fácil entrar a cada uno y yo sentía que ya no estaba explorando el movimiento, sino que exploraba con el movimiento la música. O sea, como cuando ya has internalizado un poco algo, entonces ya no estás como “a ver ¿cómo llego aquí?”, sino ya usas lo que tienes para un nuevo estímulo que era la música. Y al comienzo, efectivamente yo estaba súper neutra creo con el... con el rostro, o sea no me dejaba como interpretar mucho con el rostro hasta que dijeron “permítanse, déjense” Y ahí creo que ya sí fue cuando me llevé mucho más a la interpretación. Igual es que yo todo esto como es música y movimiento, y no había metido texto todavía, este... yo siento que es mucha danza ¿ya? porque en la danza como todo es... igual es interpretación sólo que desde el movimiento, yo siento full danza, full danza. Me gusta mucho eso y yo creo que sentía, o sea que se crean un montón de personajes con todas estas canciones. Es como si fuera alguien teniendo un monólogo con cada canción, y se crean muchos escenarios también. Entonces, o sea en *You're On Your Own Kid*, por ejemplo, yo siento que es una habitación. Es una habitación y una adolescente que está ahí como desesperada ¿no? Triste, porque te sientes incomprendida. Entonces yo sentía que era eso, como una adolescente en su habitación, sin saber qué hacer, cuestionando todo. Y creo yo también que se me vienen full personajes mujeres, pero no porque, o sea yo creo yo opino que no es porque yo me identifique como mujer, sino que es por la esencia de las letras que yo creo que con Taylor Swift honestamente tienen mucho que ver con los distintos aspectos de ser mujer y de vivir siendo mujer ¿no? O sea, incluso porque su música lleva ya como desde que ella tiene 15 y ahora tiene creo que 30 y algo, entonces literalmente en cualquiera de sus canciones hay una etapa distinta de ser mujer y... Yo creo que entonces por eso siento que salen muchos personajes mujeres. O sea, como de... señoras, también como de adolescente, de niñas y es que creo que sale mucho como esto de la presión social, de la locura femenina, la venganza, también el cómo vives la misoginia y también la comunidad, la femineidad, la sororidad, eso eso. Y este sí, yo lo que pasa es que yo... Igual, me gusta mucho la melodía de las canciones, pero como yo soy full letra y también sé las letras y si no, me dejo guiar mucho más por eso. Y... y creo que eso me llevó hacia el final como cuando ya me permitía también como con el rostro y

con... también con la voz siento que lleva a emociones. O sea, yo siento que me llevó a emociones, por ejemplo, con... Bueno otra vez con *You're On Your Own Kid*, la desesperación, la tristeza. O con *Who's Afraid Of Little Old Me*, esa fue al inicio, pero esa también me llevaba como más a la... como a la venganza, a la calculación, no sé me llevo muchas emociones, pero no me las he anotado ahorita, pero las voy a apuntar. Y es que al comienzo juzgué que salieran emociones porque creo que tenía muy en mente esto de “no, físico o sea es físico, físico, físico”, pero no me estaba dando cuenta de que, en realidad lo físico me estaba llevando precisamente a la emoción o sea y fue justo como esto que dijo Val, o sea no es que yo estuviera pensando como en lo que en cómo me afecta a mí la canción, sino que con el movimiento y la letra es como si tuvieras un texto más la canción, creo yo que ya llevaba a una emoción en específico. O sea, por ejemplo, también el enamoramiento con *Daylight* o sobre todo con *The Alchemy*. Con *The Alchemy* también, sentí bastante como amor primerizo. Así. Eso me pasó con absolutamente todas las canciones. Con *My Tears Ricochet* también, por ejemplo, sentía como... Este, incomprensión, o sea, incomprensión, duda de como ¿por qué? por ejemplo. Eso es lo que estoy recordando, y bueno eso.

## Anexo 8. Reflexiones de la sesión 6

### *Transcripción*

**LM:** El día de hoy hemos introducido el texto para que las chicas puedan acercarse desde el cuerpo a él y Silvi nos va a comentar su reflexión, ¡cuéntanos Silvi!

**SIL:** Con *golpear* me cansé ¿ya? Me cansé bastante, pero como siempre me agarro... Me he dado cuenta de que me agarro siempre de golpes. O sea, de la imagen de golpe literal de patadas, puñetes, también del movimiento de acuchillar de ¿Marbe? Ya, también me agarro un montón de esas cosas. Y este... Yo siento que tenía las imágenes del personaje de la asesina como en momentos de ataque, pero siento que ella es como precisa y fría. Entonces, yo siento que golpear a mí en esta exploración, me ayudó mucho más para encontrar como el límite físico, o sea siento que este desborde de energía de golpear sería en un momento así de batalla campal, no siento que en su cotidiano. Y este, y creo que sobre todo me ayudaron a encontrar bastante como poder, venganza, fuerza. O sea yo tenía todas esas cosas como poder, venganza, fuerza y rapidez. Esas 4 cosas tenían yo en la mente como imágenes mientras exploraba ahí *Look What You Made Me Do* y *Bad Blood*. Y sí, eso me gustó mucho la verdad. Y luego con deslizar este, dos cosas. Primero, siento que con *Don't Blame Me* exploré como un poco de sensualidad. Que era lo que yo sentía, o sea, a la primera lectura que le hice al personaje, yo sentía un poco eso como de su cotidiano que es bien *deslizar* por... o sea por lo que le dice el señor. Cuando le dice no te pongas nervioso. Yo dije ¡ah caray! Y no sé si también tenga que ver honestamente con todas estas imágenes que se nos da siempre desde lo audiovisual, desde la cultura popular, de que las asesinas usan su sensualidad pues. O sea, la usan bastante como la seducción porque “la mejor arma” ... ¿cómo es? La mejor arma de una mujer es la seducción. Sí. Para matar. Siempre es. Entonces creo que eso también, o sea, cuando vi el personaje asesino creo que la imagen de asesina me lleva muy rápidamente, no solamente como al ataque y a lo rápido y fuerte, sino también como al lado sensual. Al lado sensual porque creo que es un juego mental. Es que la seducción es un juego mental. Y yo siento que eso es muy, muy asesina. Entonces, eso me ayudó con *Don't Blame Me*. Sentí yo bastante, me encantó así. Pero con *My Tears Ricochet* siento yo que es, o sea, sentía yo por la letra que era más como un background psicológico. O sea, si es que lo usaba, yo sentía que iba a ser más como un background

psicológico de alguien que le hizo, de alguien que la traicionó, la traicionó malazo cuando ella confiaba mucho en esta persona. No sé si sería una pareja, un compañero de trabajo, pero siento que sería más psicológico. Entonces dije como, bueno, no sé, lo tendré ahí nomás. O sea, siento que usaría más para fisicalidad *Don't Blame Me*. Y luego con presionar, es que eso fue locazo, porque terminamos deslizar con *My Tears Ricochet* y luego empezamos a presionar con *Vigilante Shit*. Y yo dije “es la continuación”, porque justo en *Vigilante Shit* dice como “Don't Get Sad, Get Even”. Y yo dije, ah, caray. En sí con estas dos, con *Vigilante Shit* y *Who's Afraid of Little Old Me*, siento que encontré el poder del personaje. Y me di cuenta de que físicamente, voy mucho hacia la tierra con Presionar. O sea, con la pelvis. Mi pelvis siempre está yendo hacia la tierra porque creo que en varias ocasiones estuve yo en base. O sea, como en base y sacaba un montón de cosas del centro. Del centro, así, full centro. Y me gustaban mucho los momentos en los que la música se intensificaba. O sea, como cuando está bajita y luego comienza como... Y yo sentía mucho poder. Creo que es eso, es que esas canciones con el movimiento me ayudaban mucho a sentir el poder del personaje, como el poder físico. Eso, eso me gustó mucho. A mí me encantó. Amé bastante. Y bueno, con *Who's Afraid of Little Old Me*, yo tengo la imagen de un perro ¿ya?, la verdad. Creo que es por la línea en la que dice “Don't you worry folks, we took out all her teeth”, siento que tengo la imagen de un perro así que es grande, que siempre está a la defensiva. Y no lo entienden, es solo que está asustado. Y yo te amo, perro. Yo amo al perro. Eso. Eso es lo que yo he podido ver, sentir.

**VAL PARA SIL:** Silvi, lo que a mí es como que siempre me impresiona es cómo tu cuerpo se amolda a cualquier energía. O sea, me parece fascinante. Pero de verdad, es que parece que te lo digo como amiga, pero te lo digo genuinamente como persona. Me parece impresionante como tu cuerpo se amolda. Me pareces una gelatina. Se amolda a lo que sea, de verdad. Me parece impresionante. Y como que yo sé, yo pensé en un momento que fortaleza era algún movimiento, porque yo sentí que eras muy fuerte, muy fuerte. Y también te sentí muy sensual. Y me gusta mucho, no sé si es porque ya, claro, es como este bagaje que tenemos sobre cómo es una asesina, pero me gusta mucho cuando utilizas tus piernas, como que las abres, así, y como que las pones... Siempre estás como, tus pies como que están en punta, y es como que ya de por sí ya te da como una dinámica, ¿manyas? Como ya te pone en una posición como de, no sé, como ataque, pero de espera, como muy asesina, ¿me entiendes? Y también

me gustó como tu deslizar, porque siento que también te deslizaste como de otras maneras, y en un momento sentí como que, no sé qué pasó, pero sentí que dudaste de ti, y dije, claro, eso puede ser chévere como cuando dudes como de ti en tu proceso, como, te digas como, pero yo soy una buena asesina, yo soy una, estoy haciendo bien mi chamba, y en algunas partes yo me acuerdo de eso que dijiste hace un ratito, que era como, pero soy “¡ no te muevas! y vuelves, o sea, como que siento que jugar con este deslizar y cortar, como, o sea, acordarte de tu acción, pero también como, tiene características, ¿no? Entonces eso me gustó mucho, y siento que también al directo me llevó a pensar en tierra. Y siento que, claro, porque tus problemas de tu personaje son en el aquí y ahora, no se pone a ilusionarse sobre, ¿qué podría pasar si yo no fuera asesina? No, se pone a pensar sobre estar en el aquí y ahora, manyas, o sea, tengo que matarte, tengo mi chongo, pero tengo que hacerlo, manyas, y lo que tienes en los tres es directo, y dije, guau, si es muy directa, o sea, hasta que sea con oraciones cortas, lo haces directa, y los tres deslizar, presionar, y golpear son directos, entonces siento que top elecciones, y eso nomás.

**MAF PARA SIL:** Ya, yo puse en golpear, que para mí eso fue una pelea de Marvel, pero yo sentí que tú eras Black Widow en la escena, en la primera Avengers, y puse como muy pelea de Marvel, porque no solo es como atacar, sino también yo sentí en tus movimientos como esquivar, o sea, era toda la pelea, puse que también sentía que era como tu entrenamiento antes de ir a matar a alguien, que... Claro, estás yendo a matar a alguien, puse la fuerza de un asesino, yo sentía que nadie te podía parar, y puse como que las canciones, o sea, ya en general como que las canciones eran como muy precisas, porque hasta la letra de las cosas que decían iba muy de acuerdo con lo del asesino. Puse, en deslizar también puse como o pelea en cámara lenta, o puse otro lado del personaje, porque yo dije ah, ya, fácil como, por esto se volvió un asesino, o este es un momento donde ya como dejó de matar y reflexionó de su pasado, una cosa así, porque siento que, claro, mostraba otro lado y me pareció muy chévere. Y en presionar también lo sentí como, más que nada con *Vigilante Shit*, que estabas como muy de cacería, como esta parte del espionaje antes de asesinar a alguien donde estabas viendo de qué manera atacar, o estabas en persecución, y no sé, siento que todo era como muy historia, como el previo a el momento de la pelea, y luego cuando después de asesinar llegas a tu casa y te tomas tu tecito, entonces, entonces lo sentí como muy hilo, muy muy historia, y me pareció muy chévere.

**MAF:** Ya, primero, como en general, yo como persona reflexioné, yo no puedo calentar calmada porque sino no empiezo con la energía, o sea, entonces para mí como deslizar, yo me aburrí, o sea, estaba muy (sonido de desinflada) y dije no, no lo siento por acá, lo sentí como muy triste, me sentí como un poco perdida, y por ejemplo, a mí me gustó como mucho mucho más exprimir y presionar. Creo que la diferencia entre los dos sea como sólo la dirección me ayudó mucho, porque siento que es un intercalar entre los dos, es como la misma fuerza y el mismo tiempo, pero te permite como cuando quieres ser más directa y cuando te pierdes en ti misma, creo que es mucho eso. Yo puse que yo como persona soy muy muecoda, entonces movimientos como presionar y exprimir hacen que mi cara se haga así, entonces yo la vivo mucho, o sea, me ayuda muchísimo y me da como mucha cara. Con *deslizar* me puse como triste, creo que en algunos momentos es válido, porque al personaje como claro, es un recuerdo triste, pero yo siento que deslizar es muy ligero, yo ya no la siento ligera, o sea, cuando le leí, dije ah, fácil si es ligera, y puse como mi tendencia yo como persona es hacer las cosas un toque más rápidas, para que pase ta ta ta ta, y luego con la exploración dije no, esto no, porque esto es algo que ha pasado muy fuerte y yo siento que es más pausado, que tiene más peso y que es un dolor, pero es un dolor intenso no un dolor así nomás, como ah, me duele, no, es mucho más intenso. Puse creo que claro, esta ligereza podría venir en algunos momentos, pero yo lo sentí como un dolor en el pecho y un sufrimiento que está impregnado en la piel. Entonces, esto me daba mucho de querer sacarme las cosas, luego también, como en una canción que era *Vigilante Shit*, yo siento que Julia todavía no está ahí pero igual como le da poder, o sea me agarré mucho de esta frase que decía ya no me gusta vivir así entonces lo siento como, claro, ya no quiere tener este miedo y ya está como un poco cansada de toda esta ligereza y esto hacerse chiquita entonces, puse que puse, “estoy harta” puse como, yo quiero más intensidad y puse como, claro, al inicio cuando yo había hecho deslizar es porque pensé mucho en segundo ciclo y me acuerdo mucho de esa imagen que dije que es como estar parada y todo, como deslizar pero dije, no, yo lo quiero hacer un toque más fuerte, para mí ya no es así.

**SIL PARA MAF:** Lo que vi de Mafer en realidad fue el último, y cuando vi presionar dije wow porque dije es un presionar, siento yo, bien distinto al mío. O sea, el movimiento... El movimiento Laban es el mismo, pero la calidad era otra. Y es que yo cuando veía los movimientos de Mafer, fue el momento en el que justo estabas contra la pared estabas como agarrándote el polo y te retorcías y yo dije como,

siento que o sea, yo veía mucho conflicto interno o sea, yo sentía que era un personaje de mucho conflicto interno y dije, es que eso es Julia como de lo poco que recuerdo de segundo ciclo, o sea Julia ha pasado por un abuso sexual. Entonces está verdaderamente... Psicológicamente está en un conflicto bien fuerte y yo sentía que veía eso con tu cuerpo bastante impresionado y dije que excelente, o sea que increíble, me gustó mucho. Yo veía retorcer.

**VAL PARA MAF:** A mí me pareció muy chévere porque claro, me parecieron también top decisiones porque deslizar, exprimir y presionar son sostenido, las tres y sí, yo lo que más sentí es que tú acompañabas todo con gestos, tú eras top gestos tú la sentías y dije claro, creo que esto es lo chévere. Agarrar este gesto para no inculcarte que tienes que sentirte triste y entonces te quedas en la emoción y al quedarte en la emoción no te hace nada. En cambio, creo que tú al sentirlo, te sentía como genuinamente triste, te sentía como sacando una parte de ti, y también como en deslizar me gustó mucho, fue lo que más me gustó la verdad, porque sentí que te sentiste a ti misma, con la segunda canción que no sé cuál es, pero te sentí que te sentiste a ti misma y te sentí como delicada pero no delicada como no quiero decirlo así, pero como víctima, sino que te sentí como delicada, como un ser delicado. Como un ente delicado que le están pasando cosas horribles pero que no pierde como esa, ¿me entiendes? no pierde su esencia creo que sabe que tiene su esencia ¿ya? y también no sé, como que en exprimir te sentí sentirte, me dio muchos feeling porque te sentía ahí sintiendo todo ¿ya? y sí, creo que esta fue como mi reflexión general, que es como que el que tú lo acompañes con tu gesto creo que potencia mucho tu acción en sí, mucho, mucho, entonces nada, me pareció muy chévere eso nunca había visto a una persona tan gestual así.

**MAF PARA SIL:** Y no sé como si te sirve, pero creo que a mí lo Laban y llevarlo tanto a mi cara hace que como, no, no o sea, siento en mi cuerpo la emoción pero yo no estoy triste, o sea yo acabé y dije, oh como lo concentro tanto en mi cara y en mi cuerpo y en la clase de movimientos, yo estoy como claro, ahorita me siento como ligera.

**VAL:** La verdad no me acuerdo mucho, porque estaba tan cansada, tan cansada ¿y sabes lo que pasa? yo no sé economizar mis movimientos, entonces cuando comenzó salpicar, y yo me cansé horrible, y yo dije, yo no quiero hacer nada. Me empilé como mierda pero me empilé como chibola, yo creo que eso es lo que más puedo rescatar, que me empilé como chibola sí, y no me acuerdo de nada te juro ...

Solamente siento que rompí la barrera del cansancio, así como rompí todo y te juro que yo decía, ya ya fue, o sea me entiendes como ya dejé de pensar, pero un nivel pendejísimo que no sabía qué estaba pasando, de verdad yo ni siquiera, o sea yo siempre soy como de mirar y mirar, y decir, ya bien, eso ya hago pero ya ni miraba, ni pensaba yo dije, ya salió, salió pero sí me sentí como muy chibola ya solamente, o sea te juro, solo me acuerdo del comienzo, no me acuerdo nada de flotar absolutamente nada no me acuerdo nada, solo me acuerdo del comienzo que me sentí como PSP morado, diversión, me sentí mucho eso que es como de chica, y me cansé horrible y luego dije flotar, y como dije bueno, creo que me sentí romántica e imaginé la situación, y golpetear solo me acuerdo del final, ya, el final que yo dije no puedo más, voy a hacer LipSync. LipSync por mi vida, pero, te juro te juro, te juro, que me decía no puede ser, no puede ser, no puede ser y dije ya, con fe, con fe con fe, pero me gustó, o sea me gustan mucho estos tres, solo de verdad como me cansé tanto, ya no podía pensar, no pensé nada.

**SIL PARA VAL:** Yo lo que vi en Val, igual al comienzo con Salpicar era full juego como full juego, y me hacía pensar mucho en un personaje adolescente, o sea exactamente lo que ha dicho, o sea yo la veía juguetona, libre y despreocupada, o sea como despreocupada en el mejor sentido, como un personaje que dice todo va a estar bien, todo va a estar bien, todo pasa vamos, vamos, sigamos, la vida sigue la vida continúa, está bien, está bien y yo sentí que estaba viendo una comedia romántica yo de verdad sentí que estaba viendo una comedia romántica el momento en el que está todo bonito en su prime están como súper enamorados, está todo excelente yo sentí que estaba viendo eso porque yo veía un personaje de verdad. Y también como en el gesto también había bastante, o sea había mucho como de inocencia o sea de inocencia adolescente como cuando no te pesa la vida con todas las responsabilidades que tienes después. Yo veía, así como, ensoñadora, enamorada, juego así, la vida. Eso me gustó mucho y... El sostenido de Val es un poco rápido, pero es que su rápido también es como bien rápido, o sea cuando le metes rápido es como meteoro, y su sostenido por eso también es un poco más rápido que algo más como lento. Y en flotar yo en verdad solamente ponte a mi más enamorada, en comparación de lo bonito que es el amor ay que lindo porque veía eso, veía muchas imágenes, o sea, fue el verdadero LipSync por tu vida

**MAF PARA VAL:** Yo en conclusión general puse, viva el pop. En salpicar, yo sentí es que claro, lo que dice Silvi. Y es que yo también sentí como muchas imágenes muchas situaciones, yo veía muchas

cosas entonces cuando para mi salpicar fue cuando llegas a tu casa después de tu primer beso y sientes estrellitas entonces, pero para mi este fue un ¡ah, mi primer beso!, fue un ¡lo logré! y luego también puse en una parte que también era como la imagen de Nicole Kidman cuando se divorció, que fue como superar a tu ex, puse mucha felicidad en la sonrisa y también sentí que era como una película musical romántica. Esa parte donde pucha, el chico se le va a declarar y él está cantando y hay un montón de bailarinas atrás, rodeando el momento. Lo sentí muy así y puse “enamorada en las nubes y todo es lindo”. En flotar puse dos cosas, primero sentí que era como cuando bailas imaginariamente con tu chico y luego también puse que había momentos como un poco de cuando te rompen el corazón. Creo que había unas partecitas que eran como en cámara lenta pero no como ah, sino como el momento donde ves algo feo y todo empieza a moverse lento. Lo sentí muy así y claro, sentí que en esta ruptura de corazón también vi como... Yo puse saltando en nubes rosadas y todo es color pastel y dije wow, yo siento que acá vi toda la relación, vi cuando empezaron, cuando empezaron a gilear, luego cuando terminaron. Y en golpetear puse “muy estrella pop”, también sentí la imagen de la playa y también sentí que de golpetear es de donde sale la parte de molestia con el chico, pero no es una molestia oscura... Es como joven, es viva, pero dentro de eso también yo lo sentí como tanto en el cuerpo que era un golpe también y también en el rostro o sea claro, sentí que se pasó como por todos los momentos y es chévere porque claro son distintas emociones y todas dentro de estas de estas tres acciones son ligeras, pero tenía todo igual.

**SIL:** usas mucho las manos y las cejas diría los ojos, pero no son, aparte de los ojos creo que también las cejas porque las levantas.

**LM:** O sea es que creo que tiene la mirada en sí bien activa, como toda esta parte.

**SIL:** Entonces, eso me gusta mucho, eran como full manos y como tienes los dedos largos y las manos se sentía que se largaba un poco con eso. Eso me gustó mucho, en los saltitos también hay mucha punta.

**VAL:** Eso también me puso a pensar que loco como es algo muy obvio, pero que loco es la energía en cada uno, por ejemplo yo sé que alguien por ejemplo si no me conoce o si no me ve haciendo rápido va a pensar que mi flotar no estoy flotando, ¿me entiendes? porque es muy rápido entonces no está sostenido, pero si me ven golpetear y luego me ven flotar va a decir esto que dice Silvi que se puede

entender muy rápido, pero es que yo soy muy rápida cuando soy como top meteoros o sea ese es mi más lento, ese es mi más sostenido.



## **Anexo 9. Reflexiones de la sesión 7**

\*La grabación de los dos primeros audios se hizo de forma incorrecta, por lo que se perdieron las reflexiones compartidas por Mafer y Silvana. Sin embargo; se pudo revisar los hallazgos y reflexiones en la bitácora de las actrices participantes.

### *Transcripción*

**LU:** Y aquí vamos con la reflexión de la séptima sesión de Val.

**VAL:** Al comienzo como, fue diferente, porque comencé con golpetear, y estaba como un poco... Ah, para esto, tomé caditar, y me olvidé que no tenía que tomar caditar, porque caditar me da sueño. Entonces tomé caditar y estaba medio mareada, pero lo intenté ¿sí? Y siento que golpetear siempre me da eso como de coreografía, como Katy Perry, como Taylor Swift, como pop coreografía, y me gusta mucho eso. Y también luego siguió flotar, y yo sentí que mi flotar, no sé si es porque estaba como delirando, o también fue el esfuerzo físico que había hecho previamente, pero... En mi flotar yo me sentí como aire, pero genuinamente aire, como que esta vez me ayudó mucho la respiración, me sentía como una hoja, o como una bailarina. Te juro, me sentí como una hoja, como yendo por el espacio, pero te juro, nunca me había sentido tan fuerte en todas las exploraciones de mi vida como una hoja, sentía como que el aire me llevaba, sí. Y como que siento que antes era como muy baile lo que yo hacía en flotar, y siento que pasó a ser como sentir el aire, como ser algo que lo lleva el aire, ¿no? Y luego en salpicar, me gustó mucho, porque siento que en todas, pero más en salpicar, siempre me pasa que como yo estoy muy cansada, o me canso mucho salpicando, empiezo a imaginar situaciones, y me gustó mucho. Siento que es esto mismo que pasa, que es como cuando tú tienes tu “como sí” en tu texto, yo siento que también tú te generas muchos como sí cuando haces estos elementos Laban, ¿no? Y me imaginaba muchas imágenes, como que mi chico, y me dormía con mi chico, y pensaba en mi chico, luego me iba a la playa con mi chico, luego lo salvaba ¿me entiendes? O sea, muchas situaciones que me gustan ¿no? Y sobre el explorar el monólogo, antes yo había decidido que mi monólogo... O sea, a mí me gusta mucho hacer como unidades y verbos. Mucho de decidir como unidades, y cada uno con verbos, y los verbos no se tienen que repetir así. Entonces yo había decidido que ya, aunque esta parte como que yo lo había impuesto. Esto va a ser: primero salpicar, luego va a ser flotar, y luego va a ser golpetear. Y luego cuando lo exploré, me di cuenta de que no pues, que es loco porque yo no puedo

encasillar los movimientos Laban como encasillaría las unidades, sino que esto siempre se entremezcla. Y me pareció a mí un descubrimiento revolucionario, porque dije, claro, qué loco, porque pueden encasillar unidades, pueden encasillar momentos, pueden encasillar verbos, pueden encasillar esas cosas, pero los movimientos Laban no pueden encasillarlos. Y dije como, wow, wow, qué loco. Y creo que ese fue mi momento, igual, pido perdón porque ahorita como que, o sea, estoy dándole lo mejor de mí, pero igual no me siento bien. O sea, creo que es más que hacia mí, pero también hacia ti, Lu, del futuro te pido disculpas, porque estoy tan molesta. No tener voz me estresa, yo me siento como impotente, como no una buena actriz, ¿me entiendes? Entonces, como que fue chévere porque todos estos días me he estado odiando, como por odiarme por no tener voz, pero esta vez como que, creo que también es chévere porque no he tenido tanto que explorar vocalmente, pero no me he sentido una mala actriz, sino que me he sentido como una actriz con lo mejor que tiene. Dando lo mejor que puede, con lo mejor que tiene. Y yo siempre agradezco mucho que es un espacio de exploración y no de muestra y producto y ya, producto y ya, sino ¿me entiendes? como de descubrir y todo. Y nada, yo sé que fácil eso parece muy chill, como, ay, bueno, no se entremezclan, pero para mí es un descubrimiento total, porque es una de las pocas cosas que no puedo encasillar en mi trabajo de texto. Y eso me parece chévere.

## Anexo 10. Reflexiones de la sesión 8

### *Transcripción*

**SIL:** Primero, agradecer... No, de verdad es que, o sea, más allá de que sea tu laboratorio de tesis, Lu, creo que agradezco primero la confianza, verdaderamente, de... O sea, de pasarnos la voz ¿no? Porque, este... es responsabilidad. Entonces, yo siento que, verdaderamente, tú también has confiado de la misma manera en la que nosotros hemos confiado en ti. Entonces, por eso, muchas gracias. Y también, que este espacio a mí me ha gustado mucho porque siento que he conectado mucho con mi cuerpo. O sea, pero después de tiempo, porque... Es verdad que yo tiendo a ser una persona bastante física, o sea, de un trabajo físico, pero siento que en las últimas... Como en las últimas veces que yo he llevado algo de actuación, cosas así, o sea, me di cuenta recién ahora como de que, en realidad, no la he tenido tan presente. O sea, siempre he estado yo más acá, con mucho más en mi cabeza. Y yo siento que este laboratorio, al menos a mí, me ayudó como entrar en contacto con Laban otra vez y más a profundidad, me ayudó a conectar con mi cuerpo otra vez. O sea, con mi manera de trabajar desde el cuerpo. Y me di cuenta de eso en el laboratorio de teatralidades latinoamericanas. Porque siempre hacemos exploraciones al comienzo. Como una hora y media es físico. Físico, físico, físico. Y yo me acuerdo que al comienzo yo estaba como bien desde mi cabeza, no sabía qué hacer. Pero ahora... O sea, es que siento que he conectado con mi cuerpo. Un montón. Otra vez. Y eso me gusta mucho porque ahora me permito jugar. Y digo como, ah, ¡qué chévere! Y me gusta. Y ya como específicamente sobre el laboratorio, yo siento que a mí Laban me dio un norte. Porque precisamente como yo tiendo a estar muy en mi cabeza, siento que al menos con este monólogo, por ejemplo, a mí me ayudó a darle un viaje desde el cuerpo. Porque a veces, cuando me dan monólogos así, yo digo como ya, ¿y qué hago? Ahora, ¿qué hago para no estar sentada todo el tiempo? Entonces, explorar el monólogo primero desde lo físico, incluso si es solamente como abstracto, siento que a mí me ayudó bastante para soltar. O sea, soltar movimientos, soltar calidades. También porque hay distintas calidades dentro de presionar, dentro de golpear, dentro de deslizar. También hay como subvariantes, ¿no? Como una escala. Entonces, a mí me gustó sentir que encontraba como distintas intensidades en cada movimiento. O sea, en cada movimiento en Laban. Y aplicar eso al monólogo. Y también creo que se reprodujo en la voz. O sea, el ponerle... Es que yo creo que esta vez no puse tanto mis acciones como aquí amenazar, aquí este

increpar, sino que lo puse en las acciones Laban. O sea, no sé, hice como aquí presionar, aquí golpea, aquí desliza. Y eso a mí me gustó mucho. Porque a veces también cuando le pongo como acciones estas chiquitas, a veces también me loqueo y digo como... Esto no es increpar, esto es otra cosa. Pero no tengo la palabra. O sea, no tengo la palabra. Y a veces eso hace que yo me quede estancada. O sea, hace que me estanque en sentir que lo estoy haciendo mal. En que estoy haciendo exactamente lo mismo. Entonces, al menos con Laban yo dije como... Ah, listo. Es presionar en un nivel bajo. Presionar en un nivel alto. Aquí desliza con suavidad. Ah, sí. Entonces, a mí eso me ayudó bastante. A mí me gustó mucho, verdaderamente.

**MAF:** Bueno, en general también sí, como si agradecer. Yo estoy muy agradecida por este laboratorio, la verdad. No solo porque le he pasado con ustedes, sino porque siento que he descubierto muchas, muchas cosas para mí. O sea, ahora como genuinamente, no sé, estoy en Tendencias de Danza. Y yo pienso, Laban... Estoy haciendo algo y digo, esto es sacudirme. Y también me pasa que, no sé, si me quedo yo... O sea, digo, ya no sé qué explorar. Pienso en un verbo de Laban. Y digo, ah, ya me voy a agarrar de esto. Y me da como una base. Y me pasó mucho que... Cuando recién me dieron el monólogo de Julia, la verdad, yo dije no. O sea, dije... Porque es un monólogo denso. Es el monólogo que cuando estábamos en segundo ciclo, yo dije ¡qué bueno que no me tocó! O sea, porque es algo que me da mucho miedo. Porque como es muy emocional, creo, yo estaría mucho en... Ah, ¿cómo pongo la emoción para que se vea triste? O sea, me hubiera puesto a pensar así. Y digo, como pucha, hay tantos puntos. Y digo, cuando están cortadas las frases, siento que yo me voy a cortar mucho, o que voy a hablar muy lento, o que la gente se va a aburrir. Y siempre como, o sea, tengo mucho conflicto con los monólogos. Especialmente si son tristes. Y ahora me pasó que efectivamente no pensé en eso. Como no tengo... O sea, como era como solo el monólogo y no tenías que tomar en cuenta la situación, a mí me da como un espacio muy grande para jugar. Y también... O sea, la primera vez que vi el monólogo dije como, pucha ya, acá puede ser así, acá puede ser este verbo, acá puede ser esto otro. Y cuando lo vi desde Laban se me hizo mucho más sencillo. O sea, decir como ya, acá va a ser deslizar. Y si va a ser deslizar ya veo qué le da a mi cuerpo. Pero no fue tanto, creo para mí, un trabajo mental, sino un trabajo de dejarme ser, que a mí se me hace muy difícil, porque yo también soy bien... Bien así de pensar. Entonces, me gustó mucho poder jugar con el cuerpo y poder jugar con mi cara también. Yo estoy traumada desde

que Alfonso Santistevan me dijo que era muy mucuda. Entonces intento no ser tan mucuda. Pero yo soy súper mucuda. Y a mí me gusta hacer mucho con mi cara, entonces me gusta que haya podido usar mi cara y me gusta esto de haber llegado a un punto donde yo sentí un toque feeling. O sea, al menos yo lo sentí así. Y yo no me sentí mal. O sea, yo no estuve pensando, esto sería como si me hubiera pasado esto. Esto sería como si... Sino como todo, genuinamente, todo solo me salía del cuerpo. Me salía del cuerpo y del cuerpo pasaba mi cara y mi cara solo hacía. Entonces... Y nunca, nunca me había pasado esto. O sea, yo acabé y dije, listo. Soy fan número uno de Laban. Cuando me toque llorar, solo voy a sacudirme. Me voy a exprimir la cara. O sea, lo vi como así. Y dije, wow, me ayudó. Soy top fans de Laban. Y le tuve mucho menos miedo al momento, muchísimo menos miedo y me sentí mucho más libre y más cómoda. Yo en escena nunca he podido llorar. O sea, genuinamente yo nunca. Siempre se me ha complicado. Y siempre me ha dado muchísimo miedo. Pero creo que... Porque siempre pensaba en qué triste pienso, en qué me hago triste. Y ahora como... No sé. Creo que es eso, solo no lo pensé. Y claro, como es algo físico, se me queda la sensación después. Pero no es que esté triste. Solo tengo la sensación en el cuerpo. Pero mentalmente estoy como... Bien.

**VAL:** Bueno. Agradecerte como todas. Lu, tú tienes algo muy, no sé, muy pedagógico. No sé, creo que más que pedagógico. No, me corrijo. Creo que es muy empatía. Muy empático. Yo siempre te lo he dicho. Que haces que el lugar en el que estés se vea lindo. Como que traes mucha calidez y yo creo que... Yo estaba un poco asustada porque estaba con la obra, con tantas cosas. Estresada. Pero yo sabía que lo ibas a manejar tú. Entonces creo que eso me llamó a ser parte. Y te agradezco un montón. Todo lo que tú hagas, Lu, siempre va a estar lleno de tu luz. Y de verdad, eso es... Invaluable. Te juro, te juro. Y... me gusta Laban. No lo entiendo. No lo entiendo en su totalidad, no te voy a mentir, pero me gusta. Siento que ha sido un bonito viaje, pero... No es algo que yo utilizaría en mi día a día. Pero creo que es chévere también tener como contrapartes porque creo que Mafer quedó muy fan. Y yo no mucho, pero no es porque me lo hayas explicado mal, sino que simplemente no es mi... No es mi chocolate... Pero lo que sí me gusta mucho es que te hace esto... Que te hace que no estés mucho en tu cabeza, como pensando en cómo voy a hacer las cosas y mis verbos. Te ayuda en eso. Y yo creo que ese ha sido mi tema. Que yo soy muy team verbos. Yo amo hacer mi trabajo de texto, y amo hacer mi monólogo y pensar en cada frasecita y partecita porque creo que ya me acostumbré. Entonces por eso yo creo que

he chocado. Pero creo que es chévere saber en qué estás chocando, ¿manyas? Pero creo que genuinamente te ayuda a tener más conciencia corporal, porque muchas veces estoy en escena o así y me muevo. Empiezo a moverme en el escenario. Y no me doy cuenta por qué. Y creo que cuando estás pensando en Laban, tienes mucha más conciencia de dónde estás. Eres mucho más como agente de... Mucho más agente de tu acción. Y eso. Creo que estoy conflictuada porque todavía no entiendo cómo meterlo muy bien al monólogo porque me conflictúa. Creo que es eso, estoy conflictuada. Creo que eso es lo principal, pero... No me parece mal estarlo ¿manyas? Y me ha parecido lindo. Yo siento que lo que más resalto, además de aprender más de Laban, porque siento que nos lo dieron muy chiquitas. Pero obvio creo que también era necesario que nos lo den, ya es un tema de entrar a la universidad a los 16 años... Pero creo que lo que más me llevo es como tu manera de dictar. Eres muy, muy amable. Muy amable. Muy comprensiva. Muy abierta. Haces que todo sea una bonita experiencia. Algo que podría no serlo, llega a ser una bonita experiencia. Y yo creo que es por ti. Por cómo manejas las cosas. Y no podría estar más feliz de decir que eres una de mis mejores amigas. Y te amo. Y gracias por ser parte de tu tesis.

**ANG:** Ha sido bien loco también como... No sé. Con Lu a veces las veíamos de afuera y encontrábamos imágenes físicas. Fácil ustedes tampoco no se dan cuenta, porque... No sé. Esto de que... O sea, te puedes ver a ti misma, te puedes sentir, pero no te puedes ver. Y es loco porque de afuera cuando veíamos un montón de imágenes, por ejemplo, ahora con Silvi estaba pasando, cuando estabas agarrando la silla. ¿Han visto ese meme de Atlas cargando el mundo? Yo agarré, busqué mi teléfono y le dije ¡Mira Lu, esta es Silvi! Y es loco porque tú de adentro... O sea, no te das cuenta simplemente porque no tienes la mirada de afuera. Y verla de afuera ha sido muy enriquecedor también. Y es loco también ver cómo cada una tiene una interpretación diferente de cada esfuerzo. Yo sé Val que dices que no te da, pero yo creo que te trae mucho como a tierra. O sea, yo creo que por eso no te gusta. Porque tú estás más en el aire y es como un momento de “Pop” (sonido de reventar burbuja) Como, ¡ya, aterriza! Pero creo que también está rico porque te puede ayudar a confrontarte. Y... No sé, me he dado cuenta de un montón de cosas que yo no les había visto. Creo que también tener la cámara es otra cosa porque no sé, a veces les quería tomar fotos y no quería que simplemente tomarlas como... Estirando. O, aquí mirando a la nada. Era rico también como verles las caras. Por ejemplo, esto que dice Mafer que es

como muy mucedada. La cámara te ama, reina. O sea, realmente tengo un millón fotos tuyas como así. Mi más etérea. Mi más querubín. Mi más etérea. O sea, tú trabajando en cámara serías top mejores porque justo es eso. Yo ahora estoy llevando un curso de cámara y te das cuenta ahí realmente, como estoy empezando a desarrollar esta mirada como desde afuera y te das cuenta que los ojos son todo. O sea, y es muy loco porque, por ejemplo, no sé, Silvi tal vez no tienes muchas expresiones faciales y tus ojos son como máscara neutra, pero ves tu cuerpo y se ven como las poses que haces y te ves en vivo y es otra cosa. O sea, es otro lenguaje. Y creo que justamente para esto sirve esto de las canciones ¿no? Porque también es como incorporar más elementos y más herramientas. Que finalmente, eso es lo que sirve. O sea, hay algo que usa Meisner que se llama preparación emocional que es antes de entrar a escena y te estás como preparando en personaje, puedes usar como estímulos que sean sensoriales, básicamente sensoriales para que te saquen de este estado de estoy pensando y que te metan al sentir, al poder estar abierta a esto, ¿no? Y la música es uno de ellos. O sea, como dentro de esa preparación emocional, eh hh uno de estos trucos es simplemente como ponerte a escuchar música del personaje, o no sé, otra cosa también como comer algo picante ¿no? Para salir de este estado de piensa, ¿no? Estar en tu cuerpo, como realmente estar, estar, estar, dejar de pensar. Y creo que la música es un recurso sensorial muy amable. Y va muy de la mano contigo (A Lu) Y tiene todo el sentido que lo hayas elegido para tu tesis. Porque tú eres una persona muy amable. Y justamente Taylor, que es algo muy universal, que claramente es muy identificable, es... O sea, hay mucho con lo que trabajar. Nada, me da mucha pena, siento que quedó muy chiquito el tiempo. Hubiera sido más rico seguir explorando los monólogos, ¿no? Pero igual me parece preciso, como para seguir el... para que cada una también siga explorando por su cuenta. Nada, agradecida de verlas. Muy emocionada. Gracias.

## **Anexo 11. Reflexiones Finales**

### *Transcripción*

#### **PRIMER BLOQUE DE PREGUNTAS**

**LM:** Bueno, este es el conversatorio final del laboratorio “Melodías en Movimiento” y vamos a entrar a unas preguntas finales.... Van a responder en el siguiente orden: Silvi, Valqui y Mafer. Bueno, quisiera saber con respecto a la parte explorativa ¿De qué manera consideran que la música ha sido un estímulo para su aproximación física al trabajo en general?

**SIL:** Creo que sí, te había comentado yo, Lu, que yo con la música me fijo bastante en la letra. Bueno, sí soy de melodías, pero a mí se me pegan más las canciones por la letra que por como tonadita, y sobre todo con las canciones de Taylor Swift, porque me gustan mucho la letra de sus canciones, ya siento que son como muy poéticas, muy oníricas. Entonces, cuando hemos estado explorando como con la música, yo creo que sobre todo escuchaba la letra y también creo que influye mucho el que yo sepa las letras de las canciones. Entonces, yo de por sí sentía que estaba siendo como el yo lírico de la canción, o sea, que estaba diciendo lo que la canción, o sea, la letra ¿no? Es como si fuera un monólogo por cada canción y una situación. Eso como con la música en general y ya luego... Ah, bueno, y eso claramente siento yo que da una calidad de... una calidad física, porque dependiendo de lo que yo sienta que se está diciendo, encuentro alguna... No sé, me sale algo... O sea, siento con el cuerpo. Y eso. Y luego con el texto y con el personaje, era como una evolución de esto, porque era el personaje siendo el yo lírico, o sea, así era para mí. Como el personaje teniendo su monólogo de *Vigilante Shit*, o de *Who 's Afraid of Little Old Me*, y ya era como ponerle una situación al personaje. Y creo que de ahí también salían otros tipos, o sea, distintas calidades de movimiento, la verdad.

**LM:** ¿Y de qué manera sientes que Laban fue un estímulo para esta exploración?

**SIL:** Laban, yo siento que es bien... No sé si súper específico, pero es específico porque te da una calidad de tiempo, de espacio y de peso. Y entonces tienes como bases de las que cogerte para comenzar a explorar. Como... A mí este, eso me gustó mucho, porque a veces cuando yo... O sea, si me dan un personaje simplemente es como, bueno, prueba... Y me asusto, me asusto porque siento que estoy en el aire y no sé cómo... de dónde empezar. Y al menos con Laban yo siento que teniendo estas tres especificaciones ya te dan como, de alguna manera, un norte hacia donde más o menos dirigirte y probar

como qué te sirve y qué no te sirve. Y creo que es una buena manera de comenzar porque ya... Ponte que tú lees... O sea, leímos el texto y yo decía como, bueno, fácil esto lo siento deslizar. O lo siento exprimir. Pero al probarlo decía como “no, siento que exprimir es muy indirecto, tengo que probar algo directo” y pasaba a presionar. Entonces creo que, al menos a mí, me ayudó de esa manera. Como el tener algo de dónde agarrarme y también como... tener opciones. Y eso a mí me ayuda un montón porque sino yo me loqueo y así. No me gusta como que me den la... así como la vastedad del mundo. Me asusta. Digo, no sé dónde empezar. Entonces, este, eso. Y de por sí creo que también, como tiene tres especificaciones bien claras, también es mucho más sencillo entrar a un trabajo físico porque efectivamente tienes como pautas.

**LM:** ¿Y de qué manera sientes que te has apoyado en tu cuerpo y en el movimiento para explorar precisamente como esas acciones? Incluyendo también lo que ya, o sea, las habilidades que ya traes contigo misma.

**SIL:** Bueno, siento que, al menos en mí, saca un montón de danza contemporánea. Y yo amo la danza contemporánea. O sea, me encanta, me encanta. Yo, en la pandemia, en las noches, cuando sentía que me había abrumado mucho, como con el día, por ejemplo, yo verdaderamente me ponía música y simplemente me ponía a explorar porque me daba paz mental, un poquito. Sentía que me desfogaba de estar encerrada. Entonces, yo ahora tuve verdaderamente un deja-vu con eso porque me gusta simplemente moverme. O sea, y la música de Taylor con sus canciones, siento que a mí al menos me daban ganas de contar estas canciones con mi cuerpo. Entonces, sentía que salía full, yo soy full ondulante, la verdad, con mis movimientos. Soy bastante de ondulación, como de vaivén, siempre me he dado cuenta. Para todo, soy como muy vaivén y círculos, como, sí, círculos. Entonces, yo siento que en mí sacó bastante eso, ese lado. Y me gustó bastante. Creo que hay algunos que eran como un reto porque a mí lo que se me complicaba, que también lo he mencionado en algunas ocasiones, era el sentir, o sea, lograr el peso de una acción rápida. O sea, el peso pesado, valga la redundancia, en algún movimiento que sea rápido. Porque sentía que más bien los movimientos rápidos tienden a ser muy ligeros y yo decía como, no, es que tiene que ser pesado. Y ahí como que simplemente me costó un poco, ¿no?, en algunas acciones. O indirecto - directo. También, como me concentraba en lograr, sobre todo, creo que esas dos cosas y trataba de apoyarme como en mis habilidades para poder lograrlo.

**LM:** Val, con respecto a la parte explorativa, que es, digamos, previa a la aproximación al personaje, ¿de qué manera sientes que la música fue un estímulo para explorar físicamente?

**VAL:** A mí me gusta mucho la música porque siento que te da mucha, o sea, me parece el feeling que Silvi se vaya como por la letra, a mí me da muchas imágenes. Siempre me da muchas imágenes. Y les debe haber pasado, ¿no?, esto de escuchar la música y meterte en lo que esté pasando, o asociar esa situación que te pone la letra, o sea, pero como algo que te hubiera pasado a ti. Por ejemplo, si a Taylor le engañan, es como, wow, a mí también. Pero ¿cómo fue mi experiencia? Entonces, yo creo que lo chévere de la música es que te ayuda a tomar esta imagen, esta atmósfera, y convertirla tuya. Y eso a mí me gusta mucho. Yo soy una persona que escucha mucha música, demasiada. Escucho todo el día música, y toda la noche, y toda la tarde. Y mis trayectos de bus son gigantes, larguísimos. Entonces, me encanta escuchar y descubrirla. Y creo que es, uf, genial para explorar. Y, por ejemplo, no sé si me estoy yendo, pero siento que todo en este mundo es vibración. O sea, la música es vibración. Todo, aunque sea estático, es vibración de alguna manera. Entonces, yo creo que también lo que dice la música influye y afecta mucho en lo que tú haces. Tanto en tu día a día, como... Es muy diferente escuchar a Taylor que escuchar a Olivia. Muy, muy diferente. Te pone en otro mood. Y creo que explorar con ellos también es como, te pone en dos versiones de ti muy diferentes. Y a mí, por ejemplo, ya enfocándome en el monólogo, mi monólogo es muy como estar enamorada. La primera parte es el amor, es flotar, es wow, imaginar todo lo lindo. Y, por ejemplo, a mí me pasó de que hubo un día donde yo estaba muy molesta y muy cansada porque me habló mi ex y la pasé súper mal y peleé horrible. Y entonces dije como, “ala en este momento no quiero saber nada de amor”. Pero creo que es chévere porque me puse un montón la canción y como que me puse más que nada Paper Rings. Y entonces dije, wow, claro, este es el amor que yo quiero. Entonces creo que es chévere porque la música también ayuda a que tu forma de estar en ese momento cambie y se asocie más a como... a que te da la música ¿no? a la atmósfera y a las imágenes. Y por eso creo que es un gran elemento para explorar.

**LM:** ¿Y de qué manera sientes que Laban lo fue?

**VAL:** A mí Laban me gustó mucho para explorar. Creo que lo que se me complicó... Ah, primero, no, espera, espera. Me parece muy chévere para explorar porque creo que te da premisas. No es simplemente, ah, ya, bueno, explore, calienta y lo que te salga de tu corazón y ya. No, es como, tienes

estas premisas que me parece chévere porque es como algo que yo sentía que era muy como etéreo, como moverte. Te ponen premisas y puedes seguirlas, y eso te ayuda y exploras más. Creo que al tener las cosas más claras no hace que te quite imaginación, sino que sepas cuáles son como, no sé, como las reglas del juego. Y eso es chévere porque sabes cómo explorar y no es solamente qué exploras, sino cómo lo haces, ¿no? Entonces, a mí me gustó mucho explorar con Laban. Yo creo que en mi monólogo se me complicó un poco porque como ya tengo mi rutina, yo mi rutina de cómo separar mi texto, algunas veces como que decía, como, ay ¿y cómo le meto Laban acá? Pero también creo que fue chévere porque también lo he estado practicando como en mi casa, así. Entonces, creo que fue chévere saber de qué no. Yo antes lo tenía como ya, acá es este movimiento, acá es salpicar, acá es flotar y acá de nuevo es golpetear y acá, ¿me entiendes? Y luego me di cuenta que no, que era como que se interrelacionan. Porque claro, dije, los Laban son como una persona, ¿no? No siempre estás de alguna manera y luego cambias a otra. Somos súper variantes. Y dije, claro, creo que mi flotar luego pasa a salpicar y luego como que vuelve a soñar y luego se molesta entonces como que... dije claro, claro. Y entonces, creo que choqué en eso, en sistematizarlo, pero creo que, en escena, cuando lo haces, creo que ya es como otro mood muy diferente. Creo que con eso me quedo, que es chévere Laban porque te da las reglas del juego de qué explorar y cómo hacerlo.

**LM:** ¿Y de qué manera te has apoyado en tu cuerpo para explorar el movimiento? O sea, también tomando en cuenta las habilidades que ya traes contigo.

**VAL:** Bueno, gracias a Dios me tocó movimientos que a mí me gustan mucho, que es salpicar y flotar, que yo en la mayoría soy muy indirecta. No sé si ligera, pero soy muy indirecta y siempre estoy como en tres, cuatro cosas en mi mente o me disocio. Entonces, a mí me gustó mucho que me tocara esto porque fue explorar en algo que ya conozco un poco más, ¿no? Pero creo que también me hubiera gustado que sea un proceso más largo para ver, por ejemplo, porque también lo sentí mucho en Silvi. Lamentablemente no he visto hoy día el de Mafer, pero sí vi el de Silvi y dije, claro, porque a Silvi siempre la siento golpear y directa, así. Entonces, creo que hubiera sido chévere si como en... en la otra parte, claramente, si hubiéramos tenido más tiempo, ver cómo hubiera sido Silvi con flotar o con salpicar y yo con golpear o latiguar. Anti-esquemas. Y creo que es porque algunas veces, como tengo ahorita otro texto, me confunde utilizar verbos. Entonces, creo que me apoyé más en este monólogo, en

utilizar los movimientos Laban. Y creo que es chévere porque te sientes segura, también no sientes que estás como... Yo siempre tengo un vaivén algunas veces en el escenario, estoy así. Yo sé, yo me doy cuenta, estoy así, así, así. Y creo que cuando estás con los movimientos ya más que nada es como, no, pero ¿por qué haces así si no es el movimiento? Si quieres hacer es así, pero entonces flota, vete un ratito a flotar o vete un poquito a salpicar. ¿Me entiendes? Creo que te da más seguridad en la escena.

**LM:** ¿De qué manera la música ha sido un estímulo para tu exploración física?

**MAF:** Bueno, yo siento que la música es el motor de todo. O sea, a mí también me pasa, y creo que ya lo he dicho también, que yo siempre me creo mi propia música para explorar. Porque a mí explorar, o sea, yo no puedo explorar sin música. O sea, yo solita en mi cabeza tengo siempre una melodía, o yo me creo una melodía, o tarareo un toque. Porque si no, me siento muy perdida. O sea, no me motiva moverme si no tengo música. Entonces, siempre estoy como, buscando dónde encuentro la música, o qué música hay en el ambiente. O por ejemplo, esta cosita que suena tzzzz... para mí ya es como algo musical. Entonces, para mí la música es como todo el motor, o sea, lo que te da ganas de hacer. Y también me pasaba mucho que, por ejemplo, cuando exploramos Laban sin música, yo estaba como... Lo veía como un toque muy clase, como de dónde saco, cuáles eran los principios, cuáles eran las técnicas. Entonces, recién con la música dije ¡ah, ya, ahora sí me puedo divertir! Entonces dije, ya, ya, ya entiendo, o sea, de esto me puedo agarrar, de eso me puedo agarrar. Y a mí, a diferencia de Silvi, yo no escucho la letra. O sea, yo me agarro del sonido. Y cuando... por ejemplo, una canción como, no sé, 22, ahí sí me agarro de la letra. Porque cuando es música alegre, sí me agarro de la letra. Cuando es música triste puedo agarrarme de una frase, una chiquita. Y en mi cabeza se queda solo esa frase y la melodía. O sea, busco como qué me da, qué me transmite en el cuerpo. Y si me voy por la letra, me voy a deprimir. O sea, siento que la música se mete por tus poros y te da colores. O sea, yo lo siento muy así.

**LM:** ¿Y de qué manera Laban fue un estímulo también para poder explorar?

**MAF:** Yo siento que esto... que Laban fue como la base. Como a mí también me pasa que cuando dicen explora y no hay como un estímulo, yo estoy así, “uy, ¿qué hago?” Y digo como, bueno, empezaré con mi mano, pasaré a mi brazo. Y me creo mi música así. Pero entonces saber como a partir de qué principio se puede explorar, para mí es como ya, empiezo por acá. O me agarro de acá. O siento

que hay tanto por explorar en la vida, pero esto es como ir explorando poquito a poquito. O sea, te da como un inicio. Es como tu tierra. Como, si no sé qué hacer, vuelvo a esto. O como, claro, que también como en clases de danza contemporánea, cuando no tengo mucho mood de explorar, me agarro de algo. Digo como, ah, ya, voy a salpicar. Y empiezo así. O sea, no lo digo, yo me lo agarro para mí. Y lo varío, ¿no? Pero me da como este inicio. O ver de dónde partir.

**LM:** ¿Y de qué manera te has apoyado en tu cuerpo y en las habilidades que ya traías contigo?

**MAF:** No sé. Siento que, más que como apoyarme en mi cuerpo, siento que me dio nuevas cosas. O sea, como yo también tengo, soy consciente de mis tendencias. Desde ese punto de mi vida, como ya digo como, sí, yo soy más ondulante. O tiendo a irme al piso. O últimamente intento no irme al piso. Entonces como, no sé, siento que Laban te da como para jugar. Si yo tiendo irme al piso, si ahora voy al piso, ya tengo cosas diferentes que hacer. O si voy arriba, me da como más ganas de ir arriba. Es más, yo siento que me ayudó mucho sacar cosas que yo pensé que no podía hacer. Como yo, por ejemplo, siento que no soy indirecta. Siento que tiendo a ser más directa. Pero ahorita, como por ejemplo, he aprendido a disfrutar un toque lo indirecto. O también, tampoco como soy muy flotar. Entonces como, ya siento en mi cuerpo lo que es flotar. Entonces digo como, ah, yo sí puedo hacer esto. O sea, yo solita me había dicho, no, no puedes, eres otra cosa. Y yo como, ah, no, sí, tal vez sí puedo. O sea, de manera diferente. Pero, o sea, siento que me ha ayudado a sacar cosas de mí que pensé que no eran mías. Ya, muchas gracias.

## **SEGUNDO BLOQUE DE PREGUNTAS**

**LM:** Bueno, ahora vamos con el segundo bloque de preguntas que ya es así concretamente con respecto al acercamiento del personaje, y también vamos a conversar con respecto a la aproximación del texto y la voz. Entonces, Silvi, ¿qué imágenes tenías para aproximarte a tu personaje y de dónde sientes que inicialmente provenían esas imágenes?

**SIL:** Ya, este, bueno, para La Asesina, honestamente, creo que sobre todo tenía imágenes de audiovisual, o sea, de lo que he visto en películas, de lo que he leído en libros, la verdad es que no mucho, sino era todo más como audiovisual y entonces creo que tenía mucho la imagen de colores también, de negro, rojo, de como de estas pesitas de kilos también, cosas así, como rapidez, flash. No, flash no, pero me refiero a cosas muy rápidas. Tenía incluso... En mi cabeza también veía tacones, por

ejemplo, pero no sé por qué, o sea, te puedes cagar el talón, yo no sé por qué las ponen en tacones, pero tenía tacones, creo que, porque es un tema de sensualidad, entonces también tenía como esta tela de seda, top lindas, sienta que es algo así, tenía ese tipo de imágenes siempre. Entonces creo que venía mucho desde un arquetipo de, o sea, desde un tipo de asesina, que es como Black Widow, creo que sí es lo más cercano que tenía en la mente, un poco, que igual es como sensual, pero a la vez es letal. Creo que eso, si se me ocurre algo más, después digo.

**LM:** ¿Y cómo sientes que convergen los dos elementos de la música pop y los ocho esfuerzos para aproximarse físicamente al personaje?

**SIL:** Uy, ya, este, sabes que también tenía mucho en la mente la imagen de reptil, o sea, creo que, y eso, justo con esta pregunta, me daba cuenta de eso. Como tenía mucho también la imagen de reptar, creo que las canciones, como, hablo de las canciones que... las canciones, por ejemplo, que me, que habíamos, que habías escogido tú para los movimientos también, creo que eran muy precisas, o sea, siento que daban en el clavo con cada movimiento, al menos así lo sentía yo. Y para mi personaje, yo me centré sobre todo en presionar, en deslizar y en golpear. En golpear porque, bueno, es pesado, fuerte y directo, fuerte. Directo y pesado. Y, bueno, siento que eso es como muy... muy asesino, porque lo relaciono con la violencia, creo yo. Y luego, en una exploración también dije que me había dado cuenta de que no necesariamente podía tener como la imagen de violencia, pero creo que para este caso ameritaba la imagen de violencia, de ser directa. Y presionar y deslizar porque eran los otros movimientos directos que yo creo que también me ayudaban bastante y que tenían peso sobre todo. Y deslizar no tiene peso pesado, sino ligero, pero por la sensualidad. Entonces, todos eran directos, creo que eso era lo importante. Y me di cuenta, mientras exploraba con estas canciones, teniendo en mente el monólogo de la asesina, que me llevaba mucho a reptar, o sea, en el piso, a coquetear un poco con deslizar. Y creo que también eso estaba presente en todas las canciones, al menos las que yo me repetía mientras estábamos explorando en el X-114. Por ejemplo, yo repetía todo el tiempo *Don't Blame Me*, *Vigilante Shit*, *Look What You Made Me Do* y *Who's Afraid of Little Old Me*. Y las tres primeras yo siento que igual hay algo en la melodía, no sé, en los instrumentos, que las hacen sentir como muy sensual. Y creo que eso me gustaba mucho, o sea, sentía que eso me ayudaba. Entonces eso también creo que hacía que yo saque mi más baile sensual. Y sobre todo con Golpear, por ejemplo, y con *Look*

*What You Made Me Do*, verdaderamente era pegarle a alguien, era sacarle el ancho a alguien con los conocimientos que tengo yo de un poco de Kung Fu, de Karate, así. Y entonces creo que se complementan bastante bien como la música con los movimientos. Creo que de alguna manera siento yo que no es una fórmula, como que tú combinas esta canción de Taylor Swift con este movimiento de Laban y te van a salir estos movimientos. Creo que son un buen estímulo para que tú como actor, actriz, veas qué tienes en tu bagaje personal, en tu repertorio de cosas que sabes y las pongas en práctica y ver cómo qué te da eso para el personaje. Entonces, por ejemplo, a mí me dio un montón también de artes marciales, que yo no tengo, pero algunos movimientos básicos que tengo por ahí. Y bueno, eso creo yo.

**LM:** Por último, ¿crees que fue la música un determinante para poder soltar el texto o la voz? O sea, ¿la música te marcaba una forma específica de decir el texto o no en absoluto?

**SIL:** Yo creo que para esta ocasión la música la usé más para mi movimiento corporal y más bien para la voz, me guié más de Laban, o sea, como tratando de deslizar con la voz. Igual siento que, como he dicho, como yo me guío mucho por las canciones y de por sí las canciones te dan situaciones específicas, siento que de alguna manera igual te dan como... Sí es un estímulo para que la voz pueda salir de una manera, pero yo me guié sobre todo más como de Laban y creo que la canción era un estímulo. Sí, es que ya, eso no salió en el monólogo, pero, por ejemplo, cuando estuve explorando ahora en esta última sesión, antes de hacer el monólogo, por ejemplo, yo ya tenía como marcado como “ah, en esta parte con la voz y con el cuerpo yo presiono, aquí deslizo, aquí vuelvo a golpear, aquí vuelvo a presionar”, pero lo que hice en esta exploración, por ejemplo, fue que, con la primera canción, que era deslizar, deslicé todo el tiempo con mi voz. O sea, todo el monólogo lo deslicé con mi voz. Y lo mismo hice con presionar y también con golpear. Y creo que definitivamente la música también influía en este momento. Que, claro, no lo he utilizado para el monólogo porque, por ejemplo, hice todo el monólogo golpeado con *Look What You Made Me Do* y yo creo que ahí, por ejemplo, en esa exploración la música sí me ayudaba. O sea, sí me daba algo para la voz. Creo que sobre todo para la rapidez y el volumen de voz, creo yo. Y ya con Laban intentaba como más especificar. Pero para el monólogo sí, no.

**LM:** Bueno Val, justo nos comentaste hace un rato que suelen venir varias imágenes a ti. Entonces, ¿qué imágenes tenías tú para aproximarte al personaje de Mariana? Y ¿de dónde sientes que provinieron esas imágenes? Si de las palabras, de la música o de lo que hacías con el cuerpo.

**VAL:** Sí, bueno, creo que me enfoqué mucho como... Primero en ese feeling, ¿no?, de bagaje, de ay, estar enamorada y... Primero es esto, ¿no? El bagaje de una, lo que es... Yo me imaginé como enamorada y también me fijé mucho en las letras que utilizaba como... Que decía como esto de siento o estamos unidos y que seguiremos unidos. Y también esto de decir como te detesto o me repele, me repugna. Siento que es como un bagaje de vocabulario de una jovencita, ¿manyas? Sí, de una persona muy joven. Entonces me fijé en eso y creo que primero me fui a eso, ¿no? A mi bagaje y también a lo que me daban las letras... Pero luego también me fui mucho a las... O sea, creo que cada uno tiene una versión de estar enamorada. Pero creo que también, Taylor, esta versión que te da de estar enamorada es muy como fantasiosa, ¿no? Es verdaderamente sentir como el epítome del amor. Es como el epítome de soñar ¿manyas? Algo muy como estrellitas y corazones. Yo lo sentí mucho con las canciones de golpetear y también con las de flotar. Me gustó mucho *Wildest Dreams* y también me gustó mucho como 22. Y también me gustó mucho *Daylight* al final. Y *Paper Rings*.

**LM:** ¿Cómo sientes que convergen estos dos elementos de música pop y los ocho esfuerzos de Laban para poder aproximarte físicamente a un personaje?

**VAL:** yo creo que ayuda mucho si estás como... Fácil si es un texto que no se entiende mucho. Creo que físicamente te puede dar mucho esto de... ¿Cómo se llama? Automatismos. Muy fácil físicamente y es muy notorio. Tú te das cuenta muchas veces cuando... Más si has visto a una persona que ya sabes cómo es su tendencia. A ver lo que hace. Se ve muy fácil. Entonces creo que tanto Laban como Taylor lo que ayudan... Creo que voy a volver a lo mismo, que es que te dan las reglas del juego. Además de que... Creo que te guían, te guían sobre cómo buscar la mejor manera para lograr una secuencia y también eso que no llegues a tus automatismos. Pero también te dan las reglas del juego: “estas son las reglas y utilízalas como tú desees”. Y también creo que lo chévere es que... Algunas veces puede pasar que te quedas como plana. Como fácil es un monólogo muy grande, muy largo y te quedas, así como que... No sigo el caso de acá, pero justo me puse a pensar. Muy largo, muy grande y dices... ¿Cómo y ahora qué hago? Ya no tengo verbos. Ya utilicé tres Laban. Ya utilicé esto. Y creo que lo que te da la combinación de Taylor con el Laban, además de las imágenes y de esta atmósfera, es también saber que hay una variedad de cosas que puedes utilizar. Que no es solamente tu acción y tus siete preguntas, sino que también tienes esta variedad de directo, indirecto, ligero, sostenido, rápido, lento, ¿me entiendes?

Como todo esto que también lo puedes utilizar en tu monólogo. Entonces creo que también ayuda mucho esta combinación a que dejes de estar como acá, como... ¡Ay, no tengo nada! Y no sé qué voy a hacer con un monólogo porque es gigante. Mi monólogo es largo, pero además de que lo puedo diseccionar en unidades, y en mi acción, en mis verbos, también tengo Laban que me da unas estrategias físicas muy chéveres y también tengo las canciones que me dan una atmósfera genial. Entonces creo que es un montón de tener nuevas estrategias para algunas veces como que luchar y hacerte amigo de este texto, ¿no?, de este monólogo.

**LM:** ¿Y sientes que la música fue determinante para poder soltar la voz? O sea, ¿la música te marcaba alguna forma específica de decir el texto o no?

**VAL:** Creo que al comienzo sí. A mí sí. Bueno, toda la parte de eso como... La primera parte que es donde la vemos muy enamorada, hasta que sueña y levita, yo siempre me ponía *Paper Rings*, como que hasta cuando lo hacíamos me la ponía mucho porque además de que me gustaba mucho escuchar a otra persona que está conmigo en la misma sintonía. Es como eso, ¿no? Tú en un concierto bailas y cantas y te sientes como desinhibida porque también ves a otras personas bailando y cantando. Entonces yo decía, si Taylor también está en esa misma atmósfera que yo, ah, yo también. Entonces es como que en mi casa o hasta en el bus cuando pasaba mi letra decía como, ¡ay, porque qué chévere! Y algunas veces yo siento y es como... Y su mirada y sus gestos y las cosas que me dice y el modo de decir las, ¿me entiendes? Pero era porque también sabía que Taylor como que estaba también en el mismo mood. No me sirvió mucho en la parte final, pero en la parte de soñar y levitar y salpicar me ayudó un montón saber que me sentía como acompañada.

**LM:** Y ahora vamos con Mafer. Para el segundo bloque de preguntas, Mafer, ¿qué imágenes tenías para aproximarte a tu personaje y de dónde sientes que provenían esas imágenes?

**MAF:** Ya... Creo que la primera imagen que tuve, como el texto... Claro, o sea, yo no he vuelto a leer el texto ni nada, ni el contexto, ni he tomado el contexto, pero como ya lo habíamos hecho, no podía evitar como a veces remitirme a eso. Entonces mi primera imagen verdaderamente era Ana parada. Y esa fue mi imagen. Y dije, ¡uy! Pero lo que yo intenté con toda mi alma es deslindar de esa imagen porque yo no lo quería hacer así. Entonces mis imágenes fueron como... colores. Como primero, pensé mucho en colores. En colores como marrones, en colores grises. Pensé en trenzas, pensé en sogas. Y la

verdad es que el texto da muchas imágenes. O sea, el texto por sí es imagen tras imagen tras imagen. Entonces, claro, tenía esto abstracto de sensación, pero también tenía la imagen muy clara de, ya, una persona escapando, una persona corriendo. Imagen de bocinas, carros, policía. Tenía la imagen de luces de la policía. Estos momentos de flashback en películas en donde una persona está ida y solo ve luces a sus costados. Esas eran mis imágenes. O una cuerda estrujándose, retorciéndose. Entonces tenía como entre esos dos extremos. Entre algo más ido y algo más firme. Y claro, de alguna manera u otra, como ya habíamos estado explorando tanto con Laban, lo relacioné de frente con Laban. Como a mi disociar lo veo mucho como deslizar. Y mi firmeza la veo mucho como exprimir o presionar. Entonces de frente me fui a eso. Porque ya había estado muy pegada a eso. Y como tenía esto de la imagen anterior, dije, uy, ¿de dónde me agarro ahora? Y me agarré de eso de una.

**LM:** ¿Y cómo sientes que convergen estos dos elementos de música pop y Laban para aproximarse físicamente al personaje? Tomando en cuenta que, bueno, hicimos primero una exploración de las ocho acciones para que puedas tomar una decisión respecto a qué te traía para el personaje.

**MAF.** A mí me parece locazo porque yo nunca... O sea, sí, pero esta es la vez que creo que más me he acercado físicamente al personaje sin pensarlo tanto. O sea, creo que es lo que más me ha dado como no sentarme tanto a hacer análisis de texto. Porque a mí me pasa que cuando me siento y hago análisis de texto, es para mí muy, muy super mental. O sea, para mí es como un súper proceso. ¿Qué puede ser esto? ¿Qué puede ser eso? Y siento que es mucho de imaginarme cómo siento que sería antes de probarlo. Entonces creo que a partir de Laban yo pude probar primero para acercarme al monólogo así. Como, pucha, sí, claro, apenas lo leí, tuve como algunos elementos de Laban, pero apenas lo probé, era distinto. Yo siento que probar es lo que me dio el ritmo del monólogo y lo que quería hacer. Y por dónde quería ver el personaje. Porque tenía muchas ideas, pero como yo soy muy dispersa y yo para tomar decisiones soy la peor. O sea, te puedo presentar el personaje en todas las diez opciones que tengo, pero verlo físicamente me dio como, ah, así quiero que sea el personaje. Y creo que la música también da mucho mood. Como, por ejemplo, ay, ¿*Vigilante Shit*? En presionar está esa y está *Who's Afraid of Little Old Me*. Entonces al probar esas dos me di cuenta como, ah, ya, esto me sirve, pero siento que lleva el personaje de otro lado. También porque no puedo obviar la letra. O esta me sirve más porque me relaciono más con la letra. O sea, las dos me dan la firmeza, pero así ahí sí tuve que

agarrarme de la letra. Y sigue como, no, esa es la que me da más el mood. Porque, o sea, el monólogo es muy triste y estar con *Vigilante*... Entonces, es un momento donde ya no puedo obviar la letra y me da este mood como, siento que es la atmósfera. Como, esta es la canción que yo escucho cuando estoy muy triste. Entonces de por sí ya siento como que, o sea, me da toda esta imagen de todo lo demás está oscuro y solo tengo la luz en mí y me hago chiquita y me voy para el piso. Entonces, claro, siento que tú puedes explorar los elementos en nivel alto, medio, bajo. Pero la música ya te da algo como, uy, no, esto hace que yo quiera que me vaya más abajo. Entonces creo que es como este mash-up que te lleva al personaje. Que, claro, o sea, no podría como ahorita hacer el análisis de Alejandra Guerra y decirte, mi personaje es así, así, asá, asá. Pero sí lo puedo sentir en el..., en el, en el, o sea, claro, tengo este acercamiento físico a él. Entonces, no sé, me parece como top chéveres. Y también me pasó que, creo que ya tenía, tengo tan asociado el elemento a la música que para explorar el acercamiento al monólogo creo que ya no necesitaba tanto la música, sino el mood ya estaba en mí. Como ya, ya me adentré en este tipo de, en esta calidad de presionar. Ya me adentré en esta calidad de exprimir. Porque ya lo tenía, como hemos explorado tanto, ya lo tengo bien interiorizado. Entonces me voy a eso. Y si ya no sé qué hacer, pienso en la música. O un rato con la música y digo, ah, ya, esto me puede servir para el monólogo. Porque ahí he hecho como mi súper entrelazado de todo. Y siento que sí, vas agarrando un poquito de cada cosa y tú creas a partir de eso.

**LM:** Y con respecto a la aproximación del texto y voz, ¿crees que la música fue un determinante para poder aproximarse al texto? O sea, ¿crees que la música te marcaba alguna forma de decir el texto o un ritmo?

**MAF:** Creo que... Creo que también pasó mucho esto de que la música me dio Laban y Laban me dio el texto. Pero sí tenía como, o sea, claro, la atmósfera de esta canción es más así. Pero mi voz no salía así, sino mi voz salía del cuerpo. Y bueno, creo que eso. Como... Creo que es un mood. Pero yo sentí que toda la voz salía como del movimiento. O sea, yo siento que, claro, el movimiento, los... ¿Estados? ¿Estados Laban? ¿Esfuerzos? Los esfuerzos Laban. Ya, la música me dio el esfuerzo y el esfuerzo me dio la voz. O sea, yo lo siento así. O sea, todo se relaciona. Si no hubiera escuchado la música, tal vez no me hubiera salido la voz de la misma manera. Pero sí. Eso creo.

## **Anexo 12. Recopilación audiovisual de los monólogos**

- **Grabación final del monólogo de Valquiria**

<https://youtu.be/9kDgdnvlpqE?si=2zbz5fq-jn0qPt3j>

- **Grabación final del monólogo de Silvana**

<https://youtu.be/VTqAq1Bgjkk?si=aAwMbZTVSb-1V4QJ>

- **Grabación final del monólogo de Mafer**

<https://youtu.be/2ny1oJuuy84?si=eUwlbNR1-x8UZDZo>

## **Anexo 13. Video del laboratorio “Melodías en movimiento”**

<https://drive.google.com/drive/folders/1bUAwkw2mNLLaYujFA7n9UtTJnQATXT6h?usp=sharing>

