

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DEL PERÚ
FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS**



Recursos para acceder a un cuerpo disponible para la creación en danza: la aplicación de los principios de tensión y relajación muscular en el reconocimiento y gestión de los estados emocionales del *performer*

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

Sisi Carolina Yesquen Valladares

Asesor:

Miguel Garcia Llorens


Lima, 2024

Informe de Similitud

Yo, **Miguel Garcia Llorens**, docente de la Facultad de Artes Escénicas de la Pontificia Universidad Católica del Perú, asesor de la tesis de investigación titulada *Recursos para acceder a un cuerpo disponible para la creación en danza: la aplicación de los principios de tensión y relajación muscular en el reconocimiento y gestión de los estados emocionales del performer*, de la autora **Sisi Carolina Yesquen Valladares**, dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de **13%**. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software *Turnitin* el **05-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, 10 de diciembre de 2025

Nombres y apellidos del asesor: Miguel Garcia Llorens	
DNI: 42326064	Firma: 
ORCID: https://orcid.org/0009-0008-4693-0680	

Resumen

Esta investigación tiene como finalidad la creación de una metodología que permita el acceso a un cuerpo disponible para la creación en danza, a través del reconocimiento y gestión de los estados emocionales del *performer* relacionados con los principios de tensión y relajación muscular. La creación de mi metodología se llevó a cabo a través de dos etapas de investigación práctica, la primera fue un laboratorio individual que dio como resultado el borrador de una sistematización; y la segunda, un laboratorio con participantes invitados que se enfocó en probar dicha sistematización en ellos mismos. Esto permitió hacer un recojo de información no sólo personal, sino también colectivo. Además, gracias a esta segunda etapa, logré modificar la metodología teniendo en cuenta los sentires de cada participante tras la experiencia vivida en cada sesión. Los capítulos de esta tesis están divididos de manera que se pueda entender en primera instancia el contexto de la investigación; seguido de ello, desarrollo la metodología aplicada en cada una de las partes; y, por último, el vaciado de la información recogida junto a las conclusiones, anexos y referencias bibliográficas. El abordaje de cada capítulo trajo consigo una serie de valores que fueron enriquecedoras para mí, no sólo de manera profesional o académica, sino también como individuo que forma parte de una sociedad. De esta manera, la investigación teórica y la investigación práctica me permitieron desarrollar una capacidad de reflexión crítica y empatía conmigo misma y hacia los demás.

Palabras clave: cuerpo disponible, tensión muscular, relajación muscular, estados emocionales

Agradecimientos

A mis primeros guías de esta investigación, por las mil preguntas que me hicieron para ordenar mis ideas y no dejarme salir del camino: Corimaya Cruz y Josué Castañeda.

A mi asesor oficial para la recta final, por ser tan transparente conmigo, por los stickers que me hacían reír en nuestras conversaciones personales y sobre todo por su reconocimiento en cada uno de mis avances: Miguel García Llorens.



A los participantes de mi laboratorio, por hacerse un tiempo para mí del que no tenían, por el compromiso que les pusieron a las sesiones y por ser mis amigos: Natalia Salinas y Wedner Velásquez.

A mi músico para mi examen parcial, por sumarse a mi vulnerabilidad, por tocar los instrumentos hasta con los pies y por ser mi “sí” a todo: Catalina De Las Casas.

A mi madre, a quien nunca me alcanzará la vida para agradecerle todo lo que ha hecho por mí, por no dejarme hundida en el estrés y en la depresión, por la ayuda para mi utilería y por confiar en mi talento para la danza: Zina Valladares Zúñiga.

A mis mejores amigos, por ser mi soporte emocional, por las reuniones y fiestas que tuvimos como modo de relajación, por comprender mis “no puedo” en cientos de ocasiones, por enviarme chocolates para mis amanecidas de redacción, por imprimir mis lecturas y por nunca dejarme sola: Fiama Vives, Paolo Suppo, Ziggy Rojas y Andrea Lapoint.

A mis dos productoras favoritas y hoy en día amigas, por el apoyo desde el cuidado y las palabras de ánimo y calma que me dieron en todo momento, pero sobre todo por

comprender mis momentos de ausencia en nuestras responsabilidades a cambio de estar redactando mi tesis: Melany Prada y Sofía Cuadros.

A mi hermano de otra madre, por la ayuda con el formato de mi tesis y por su ayuda inmediata cada vez que lo necesito: Víctor Rivera Duque.

A mí misma, por soportar cada llanto en esos días donde todo parecía no tener salida, por salir a la calle con ojeras y granos en la cara como producto del estrés, por seguir hasta el final sin importar lo que digan los demás, por sostener mi cuerpo cuando parecía colapsar, por esos “yo puedo con todo” frente al espejo, por no usar la Inteligencia Artificial como un reto para mi cerebro y por salir de la cama, aunque no quería.

Hoy agradezco todo lo que soy y cierro una etapa de mi vida con el corazón lleno de nostalgia y de amor.



Índice

Resumen.....	ii
Agradecimientos	iii
Índice.....	v
Índice de figuras.....	viii
Índice de tablas	xi
Introducción	1
Justificación	5
Capítulo 1. Contextualización.....	7
1.1. Tema de investigación	7
1.2. Tipo de investigación.....	7
1.3. Preguntas de investigación.....	8
1.3.1. Pregunta general.....	8
1.3.2. Preguntas específicas	8
1.4. Objetivos de la investigación.....	8
1.4.1. Objetivo general.....	8
1.4.2. Objetivos específicos	8
1.5. Estado del arte.....	9
1.5.1. Uso de la práctica somática.....	9
1.5.2. Vinculación y desvinculación de las emociones.....	10
1.5.3. Relación entre el cuerpo y las emociones	12
1.5.4. Tensión y relajación muscular	13
Capítulo 2. Marco conceptual	17
2.1. Tensión muscular	17

2.1.1. Tono muscular	17
2.1.2. Sumación.....	18
2.1.3. Contracción titánica	18
2.2. Relajación muscular.....	18
2.2.1. Respiración	19
2.3. Estados emocionales	19
2.3.1. Reconocimiento de los estados emocionales	20
2.3.2. Gestión o transición de los estados emocionales	21
2.4. Práctica somática	22
2.5. Técnica del análisis del movimiento Laban.....	23
2.5.1. Categoría cuerpo	23
2.5.2. Categoría expresividad.....	23
2.5.3. Categoría forma	23
2.5.4. Categoría espacio	24
Capítulo 3. Cuerpo disponible	25
3.1. Cuerpo.....	25
3.2. Cuerpo disponible	27
Capítulo 4. Metodología de la investigación	30
4.1. Laboratorio individual	31
4.1.1. Cronograma de laboratorio individual	32
4.1.2. Diseño de laboratorio individual.....	35
4.2. Laboratorio con participantes	37
4.2.1. Cronograma del laboratorio con participantes	38
4.2.2. Diseño general de laboratorio con participantes.....	39
4.2.3. Participantes.....	39

4.3. Estrategias metodológicas.....	42
4.3.1. Recojo de información.....	42
4.3.2. Diseño detallado de laboratorio con participantes.....	43
Capítulo 5. Laboratorio práctico.....	45
5.1. Análisis del laboratorio individual.....	45
5.1.1. Semana 2: relajación muscular.....	46
5.1.2. Semana 4: memoria muscular.....	50
5.1.3. Semana 5: catarsis.....	57
5.1.4. Semana 7: contracción muscular.....	62
5.1.5. Semana 9: el abrazo.....	66
5.1.1. Resultados.....	68
5.2. Análisis del laboratorio con participantes.....	74
5.2.1. Natalia Lucía Salinas Hurtado.....	74
5.2.2. Wedner Velásquez Quevedo.....	83
Conclusiones.....	96
Referencias bibliográficas.....	100

Índice de figuras

Figura 1 Leyenda de laboratorio individual 2023.....	32
Figura 2 Mes de agosto 2023 del laboratorio individual	33
Figura 3 Mes de septiembre 2023 del laboratorio individual	33
Figura 4 Mes de octubre 2023 del laboratorio individual.....	34
Figura 5 Mes de noviembre 2023 del laboratorio individual.....	34
Figura 6 Mes de diciembre 2023 del laboratorio individual.....	35
Figura 7 Leyenda de laboratorio con participantes 2024.....	38
Figura 8 Mes de mayo 2024 del laboratorio con participantes.....	38
Figura 9 Mes de junio 2024 del laboratorio con participantes	38
Figura 10 Semana 2: premisa.....	46
Figura 11 Semana 2: movimiento de caderas 1	47
Figura 12 Semana 2: movimiento de caderas 2	48
Figura 13 Semana 2: movimiento de caderas 3	49
Figura 14 Semana 2: movimiento de caderas 4	49
Figura 15 Semana 4: memoria muscular 1	52
Figura 16 Semana 4: memoria muscular 2	53
Figura 17 Semana 4: bitácora física.....	54
Figura 18 Semana 4: bitácora virtual.....	54
Figura 19 Semana 4: memoria muscular 3	56
Figura 20 Semana 4: memoria muscular 4	56
Figura 21 Premisa de la semana 2	57
Figura 22 Semana 5: recurso de manta polar 1.....	58
Figura 23 Semana 5: recurso de manta polar 2.....	58
Figura 24 Semana 5: recurso de manta polar 3.....	59

Figura 25 Semana 5: recurso de manta polar 4.....	59
Figura 26 Semana 5: catarsis 1	60
Figura 27 Semana 5: catarsis 2	60
Figura 28 Semana 5: catarsis 3	61
Figura 29 Semana 5: catarsis 4	61
Figura 30 Premisa de la semana 7	62
Figura 31 Semana 7: contracción muscular 1	63
Figura 32 Semana 7: contracción muscular 2.....	63
Figura 33 Semana 7: contracción muscular 3.....	65
Figura 34 Semana 7: contracción muscular 4.....	65
Figura 35 Semana 7: notas en bitácora	66
Figura 36 Premisa de la semana 9	66
Figura 37 Semana 9: el abrazo.....	67
Figura 38 ¿Qué estado emocional reconoces en ti hoy? 1	68
Figura 39 ¿Qué estado emocional reconoces en ti hoy? 2.....	69
Figura 40 Si te digo que pienses en tensión, ¿qué es lo primero que viene a tu mente? 1	69
Figura 41 Si te digo que pienses en tensión, ¿qué es lo primero que viene a tu mente? 2	70
Figura 42 Dispositivo: reconocimiento del estado emocional y tensión muscular.....	70
Figura 43 Dispositivo: el abrazo	71
Figura 44 Dispositivo: relajación muscular	72
Figura 45 Entrevista con Natalia Salinas Hurtado.....	75
Figura 46 Reconocimiento de emoción de Natalia Salinas Hurtado 1	76
Figura 47 Reconocimiento de emoción de Natalia Salinas Hurtado 2	76
Figura 48 Recurso de música Natalia Salinas Hurtado 1.....	78
Figura 49 Recurso de música Natalia Salinas Hurtado 2.....	78

Figura 50 <i>Recurso de música Natalia Salinas Hurtado 3</i>	79
Figura 51 <i>Recurso de música Natalia Salinas Hurtado 4</i>	80
Figura 52 <i>Relajación muscular de Natalia Salinas Hurtado 1</i>	81
Figura 53 <i>Relajación muscular de Natalia Salinas Hurtado 2</i>	81
Figura 54 <i>Entrevista con Wedner Velásquez Quevedo</i>	84
Figura 55 <i>Tensión muscular de Wedner Velásquez Quevedo 1</i>	85
Figura 56 <i>Tensión muscular de Wedner Velásquez Quevedo 2</i>	85
Figura 57 <i>Recurso de imagen de Wedner Velásquez Quevedo 1</i>	86
Figura 58 <i>Recurso de imagen de Wedner Velásquez Quevedo 2</i>	87
Figura 59 <i>Recurso de imagen de Wedner Velásquez Quevedo 3</i>	87
Figura 60 <i>Recurso de imagen de Wedner Velásquez Quevedo 4</i>	88
Figura 61 <i>Recurso de imagen de Wedner Velásquez Quevedo 5</i>	89
Figura 62 <i>Recurso de imagen de Wedner Velásquez Quevedo 6</i>	89
Figura 63 <i>Relajación muscular de Wedner Velásquez Quevedo 1</i>	90
Figura 64 <i>Relajación muscular de Wedner Velásquez Quevedo 2</i>	90
Figura 65 <i>Relajación muscular de Wedner Velásquez Quevedo 3</i>	91
Figura 66 <i>Metodología completa de Wedner Velásquez Quevedo 1</i>	93
Figura 67 <i>Metodología completa de Wedner Velásquez Quevedo 2</i>	93
Figura 68 <i>Metodología completa de Wedner Velásquez Quevedo 3</i>	94

Índice de tablas

Tabla 1 Diseño de laboratorio individual.....	36
Tabla 2 Diseño de laboratorio con participantes.....	39
Tabla 3 Diseño detallado de laboratorio con participantes	44
Tabla 4 Guion técnico para mi muestra final de Proyecto Final 1.....	72
Tabla 5 Metodología para acceder a un cuerpo disponible para la creación en danza	99



Introducción

El principal motor de mi investigación fue evidenciar la importancia de reconocer y gestionar los estados emocionales que cargo y traigo al momento de empezar un proceso creativo. La tensión y relajación muscular se presentaron de manera natural como recursos para transitar aquellas emociones del momento presente y dio como resultado una sistematización de pasos a seguir desde el cuerpo.

A lo largo de mi formación universitaria he descubierto al bailar, diversas relaciones entre los aspectos físicos, emocionales y mentales, como la conexión que existe entre lo que estoy bailando y lo que estoy sintiendo o lo que quiero expresar con mi danza. Además, en mis procesos creativos están muy presentes mis pensamientos, los cuales, de alguna manera, terminan en escena y cada uno de ellos está hilado a un sentir, a una emoción que recorre cada rincón de mi cuerpo. Entonces, me he cuestionado repetidas veces qué significa “dejar todo afuera antes de entrar al salón”, frase que han pronunciado gran parte de mis maestros. ¿Cómo se hace? ¿Qué herramientas me pueden servir para conseguir esto?

Personalmente, buscaba la manera de entender la indicación y vaciar mis emociones y mis pensamientos antes de iniciar una clase. Sin embargo, me era imposible separar mis emociones de mi actividad física. ¿Es posible, entonces, hallar una manera de relacionarme con ellas y utilizarlas como un camino para acceder a un cuerpo disponible para un proceso creativo en danza? ¿Es posible diseñar una metodología para equilibrar la relación entre cuerpo-mente-emoción, de modo que podamos estar listos para iniciar un proceso creativo?

Sé que cada bailarín es único y diferente, y con ello también cada proceso de llegar a un estado de disposición; sin embargo, muchas veces suelo o solemos seguir un mismo camino y recorro a nuestros recuerdos técnicos aprendidos en cada clase para lograr una preparación de cuerpo-mente-emoción. Es por ello que deseo encontrar un nuevo camino que involucre mis emociones en el acceso a un cuerpo disponible para el proceso creativo. Deseo

también que cualquier *performer* que intente aplicar mi metodología, juegue con sus emociones y, de esta manera, logre obtener un cuerpo presente y listo. Entonces, teniendo en cuenta que cada persona es particular, considero relevante que cada bailarín pueda hallar sus propios recursos y acciones que le permitan transitar entre los principios de tensión y relajación para lograr acceder a un cuerpo disponible. En definitiva, cada cuerpo tendrá una respuesta distinta, pero también se pueden hallar similitudes en el proceso y crear caminos que pueden ayudar a otros.

Por otro lado, me expreso como trabajadora dentro de un contexto social, a quien se le incita a la producción eficaz y buen rendimiento sin importar su vida personal, así como estudiante dentro del ámbito académico tradicional. Quiero decir,

pareciera que el cuerpo debe quedar estupefacto en una silla para acceder a la fuente de los saberes. Se le relega al cuerpo para darle cabida a la razón, como si razón y cuerpo fuesen entidades incompatibles, como si el conocimiento y la emoción proviniesen de planetas de distintas galaxias. Nos enseñaron a olvidarnos del cuerpo y a transportarlo de aula en aula, de maestro en maestro y de silla en silla para adquirir una serie de informaciones que, en general, ya no nos pertenecen y, de hecho, nunca nos pertenecieron (Rosales et al., 2015, p. 86).

Probablemente para muchos sea la mejor manera de funcionar; sin embargo, personalmente, no puedo ignorar cómo me siento en el día a día. Entonces, ¿cómo puedo estar lista para realizar mis actividades, sin distinción alguna, si no he conectado y equilibrado mi cuerpo-mente-emoción? Me es importante integrar mis estados emocionales en la mayoría de actividades que llevo a cabo, son parte de mí y creo firmemente que cuando las escucho, las regulo y las domino, los resultados de mis quehaceres son sinceros, transparentes y satisfactorios para mí misma. Aun así, muchas veces existe un apuro para

pasar por este proceso porque en algunas ocasiones no considero necesario hacerlo, puesto que las responsabilidades que tengo en mi día a día no esperan. Es por ello que me surge la necesidad de tener un camino establecido que reúna una lista de acciones físicas que me permita escuchar mis emociones, gestionarlas y dominarlas para acceder a un estado de presencia.

Esta investigación se enfoca en la preparación integral del *performer* para un proceso creativo en danza. Propone una nueva forma de equilibrar el cuerpo-mente-emoción, de tal manera que permita el surgimiento de la creatividad, la cual “no es un rasgo simple ni interior del sujeto ya que tiene que ver con su mente, su personalidad, los procesos cognitivos que en él se realizan, y con su mundo afectivo y emocional” (Lorenzo, 2015, p. 16). Por lo tanto, a lo largo de mi investigación planteo este equilibrio a través de los principios de tensión y relajación muscular, generando la transición de un estado cotidiano a uno extra cotidiano, es decir, a un cuerpo disponible para la creación en danza.

Además, esta investigación propuesta ayudará a que, en palabras de Lorenzo, cada artista reconozca su propio recorrido de preparación integral y encuentre movimientos relacionados a sus emociones, a su mundo afectivo y emocional (2015, p. 16). Este proceso tiene la intención de generar una memoria corporal conectada a sus sentires, para que puedan recurrir a ella cada vez que deseen transitar por algún estado emocional que ya antes hayan reconocido. Para ello, propongo iniciar con el uso de los principios de tensión muscular en aquella zona del cuerpo donde se centra toda esa energía que carga el artista cuando llega al espacio y luego liberarla a través de la relajación muscular.

En resumen, este proceso servirá para que el bailarín pueda reconocer o generar sus propios recursos, acciones o movimientos que le permitan conectar su cuerpo-mente-emoción y, así, acceder a un cuerpo disponible para la creación en danza. Siendo así, aparecerán nuevas formas, nuevos movimientos, nuevas imágenes que cada cuerpo habitará para

reconocer la zona de tensión y liberar toda energía acumulada para obtener un estado de relajación que ayudará al equilibrio integral.



Justificación

En definitiva, la importancia de la salud mental y emocional, hoy en día, ha tomado protagonismo gracias a la pandemia del año 2020. Las restricciones radicales de un momento a otro y por un largo periodo de tiempo hicieron que muchas personas se vean obligadas a lidiar con sus emociones que, en muchas ocasiones, eran ignoradas por el hecho de estar distraídos fuera de casa llevando una vida social y laboral activa.

Según datos oficiales, “durante el 2021 se reportaron un millón 368 mil 950 casos atendidos de problemas de salud mental, y en el 2022, esta cifra aumentó a un millón 631 mil 940, implicando un incremento del 19.21 %” (El Peruano, 2023, párr. 2). El aumento de casos atendidos nos da a entender la importancia de la salud mental y emocional y, con ello, la validación de nuestros sentires ya que “la salud emocional es esencial para mejorar la calidad de vida de una persona, dado que las emociones pueden influir en la forma de pensar, comportarse y relacionarse con los demás” (Rodríguez, 2023, párr. 1).

Durante el periodo de pandemia, la actividad física tomó mayor importancia y se produjo un incremento de clases virtuales, ya sea por las redes sociales o el uso de plataformas digitales. Dichas actividades, junto con las técnicas de relajación, son herramientas valiosas que ayudan a canalizar nuestras emociones y así mantener la calma para proteger nuestra salud en situaciones como la cuarentena (Universidad Nacional De Educación “Enrique Guzmán y Valle”, 2020, párr. 4).

Por otro lado, y dejando de lado los años de pandemia por un momento, es importante trabajar en reconocer los cambios y variaciones del tono muscular que funcionan en todo el cuerpo de un bailarín, “donde aquello que ocurre es parte del acontecimiento que vive el cuerpo; en este sentido, toda acción o tensión surge, entendiendo que su organismo está relacionado con un movimiento, conectando y atravesando todas las partes de su cuerpo” (Gonza, 2019, p. 21). Quiero decir que, la musculatura de un cuerpo está relacionada con las

experiencias que vive la persona y cada experiencia está ligada a una emoción o un sentir que le genera recuerdos físicos. El cuerpo trae al presente sensaciones que ya antes ha vivido y que generan tensiones musculares, ya sea en algunas zonas específicas o de manera general. Este tramado de tensiones musculares permite que el cuerpo alcance precisión y fluidez en sus movimientos (Gonza, 2019, p. 17); sin embargo, en muchas ocasiones la tensión muscular suele bloquear nuestra mente y nuestras articulaciones. Es por ello que considero relevante pasar después por un trabajo de relajación que permita aligerar las tensiones que se generaron en un inicio con el fin de dar paso a una sensibilidad de sus percepciones y, así, la emoción pueda transmitirse de manera fluida y por voluntad propia (Carassa & Rodriguez, 2019, p. 54).

Finalmente, regresando al contexto de la pandemia, así como ha afectado en los diversos aspectos socioculturales, también tiene una correlación con la danza y más aún en su proceso creativo. Es importante buscar nuevas formas de acceder a un cuerpo disponible que involucre nuestras emociones para traerlas al espacio, poder regularlas a través del movimiento y, así, encontrar un recurso para estar presente.

Capítulo 1. Contextualización

1.1. Tema de investigación

El tema de mi investigación es la aplicación de los principios de tensión y relajación muscular en el reconocimiento y gestión de los estados emocionales del *performer* como recursos para acceder a un cuerpo disponible para la creación en danza.

Esta investigación implica el desarrollo de una metodología clara a seguir que involucra los estados emocionales de cada *performer* para ser reconocidos, gestionados y transitados en relación a los principios de tensión y relajación muscular para el acceso a un cuerpo disponible. La sistematización de esta metodología me ha permitido ser más consciente de cada movimiento, pensamiento y sentimiento que involucre en mis procesos creativos en danza. Y, gracias a los conocimientos académicos adquiridos, propongo un camino acompañado de recursos escénicos que ayuden al acceso de un cuerpo disponible del *performer* para que cada uno de ellos pueda apropiarse y adaptar el proceso expuesto en las páginas de esta, mi tesis.

1.2. Tipo de investigación

El enfoque de mi investigación es desde las artes escénicas y se basa en una experiencia práctica de laboratorio de investigación. Dicho laboratorio se desarrolló en dos etapas significativas, siendo la primera desde un punto de vista interno, es decir, yo como sujeto de investigación; y la segunda, desde un punto de vista externo, es decir, yo como observadora del sujeto de investigación.

Para ello, generé espacios seguros de trabajo donde los participantes pudieran sentirse cuidados y confiados antes, durante y después de cada sesión. Además, utilicé herramientas técnicas y teóricas de las artes escénicas recibidas en mi formación universitaria, necesarias para este proceso de investigación y de creación. De esta manera, y a través de la

transparencia y la honestidad, logré responder a las preguntas planteadas y recoger las experiencias de los participantes con el cuidado debido.

1.3. Preguntas de investigación

1.3.1. Pregunta general

¿Cómo acceder a un cuerpo disponible para la creación en danza a través del reconocimiento y de la gestión de los estados emocionales del *performer* relacionados con los principios de tensión y relajación muscular?

1.3.2. Preguntas específicas

- a. ¿Qué herramientas de la danza pueden ser utilizadas para reconocer y gestionar los estados emocionales del *performer*?
- b. ¿Qué acciones físicas surgen a partir de la investigación práctica de los principios de tensión y relajación muscular?
- c. ¿Cuáles son las cualidades de un cuerpo disponible para iniciar un proceso creativo?

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

Proponer una metodología sistematizada para el acceso a un cuerpo disponible para la creación en danza, a través del reconocimiento y gestión de los estados emocionales del *performer* relacionados con los principios de tensión y relajación muscular.

1.4.2. Objetivos específicos

- a. Registrar las herramientas de la danza que pueden ser utilizadas para reconocer y gestionar los estados emocionales del *performer*.
- b. Identificar las acciones físicas que surgen a partir de la investigación práctica de los principios de tensión y relajación muscular.
- c. Identificar y analizar las cualidades de un cuerpo disponible para iniciar un proceso creativo.

1.5. Estado del arte

A continuación, expondré las investigaciones que ya existen en relación al tema de mi proyecto y que servirán como referencia para reconocer y gestionar los sentires del cuerpo en el momento presente, definir la relación entre los estados emocionales y las artes escénicas, y analizar los principios de la tensión y relajación muscular articulados con las artes escénicas. Para ello, tomaré algunas referencias bibliográficas que ayudarán a delimitar el camino de mi investigación, de tal manera que complemente y contraste toda aquella información que existe previamente.

1.5.1. Uso de la práctica somática

En primer lugar, describiré las referencias acerca del uso de la práctica somática para el reconocimiento y gestión de los sentires del cuerpo. Dentro de las investigaciones que hallé, se encuentra el libro *Moving Consciously* de Sondra Fraleigh (2015) que reúne diversas vivencias ordenadas por capítulos para evidenciar que “las experiencias de movimiento somático tienen el potencial de ampliar la conciencia y transformar vidas” (p. xiii). Dicha autora plantea que la somática percibe las cualidades de movimientos que tienen influencias afectivas internas; por ejemplo, sentimientos o emociones que sus propios movimientos fomentan en la conciencia de sí mismos y de los demás. Incluso, propone el uso del tacto como principal recurso de la somática, el cual facilita el movimiento a través del contacto de manera interactiva, lúdica e intuitiva entre el grupo humano (Fraleigh, 2015, p. xiii).

En ese sentido, resaltaré dos ejemplos del capítulo seis para dejar en evidencia el uso de la práctica somática en relación al reconocimiento del estado emocional del momento presente y las diversas reflexiones que se han desarrollado en base a la misma. El primer ejemplo se trata de Jacob, un hombre que practica la meditación y se encontraba en una etapa intermedia de Alzheimer. Un día llegó a su salón y justo cuando iba a dirigirse a sus estudiantes se desorientó, sin saber dónde estaba ni qué hacía allí y con el corazón acelerado

comenzó a describir lo que estaba sintiendo en ese momento: “Asustado, avergonzado, confundido, sintiendo que me estoy cayendo, impotente, temblando, sensación de morir, hundiéndome, perdido” (Fraleigh, 2015, p. 109). De esta manera, Jacob utilizó la práctica somática para hacer un rápido reconocimiento de cómo estaba, cómo se sentía y cómo se auto percibía. En el segundo ejemplo, Biehl narra la vivencia en su hogar como un lugar no feliz y cada vez que se va acercando a la puerta de su casa, desaparecen esas energías negativas con pensamientos de "realmente no es tan malo, las cosas están bien" (Fraleigh, 2015, p. 111). Es en ese momento donde dos estados, el temor y la tranquilidad, parecen ser incompatibles. Además, es importante tener en cuenta esta última pregunta: “¿Cómo se puede pasar de un estado extremo a otro en el tiempo que lleva cruzar una puerta?” (Fraleigh, 2015, p. 111), pues ya existe, entonces, una primera reflexión acerca del cambio de un estado a otro en un periodo muy corto de tiempo.

Entonces, con esta primera fuente puedo concluir que, la práctica somática ya ha sido utilizada como ruta para desarrollar una mayor autoconciencia y reconocimiento de las sensaciones, emociones y movimientos, tanto internos como externos, que ocurren en el momento presente.

1.5.2. Vinculación y desvinculación de las emociones

En segundo lugar, presentaré la tesis de Marianne Carassa y Carolay Rodriguez titulada Herramientas para la vinculación y desvinculación de la emoción en tres escenarios prácticos: al iniciar y finalizar una obra, en el paso entre escena y dentro de escena, como referencia acerca de los estados emocionales en relación a las artes escénicas. Dicha investigación nace a raíz de la escasez de información acerca de las herramientas de vinculación y desvinculación de la emoción para los tres escenarios mencionados en el título de la misma, pues los actores experimentan ciertos bloqueos emocionales que les impiden, en varias ocasiones, llegar o salir de la intensidad del estado emocional que requiere su

personaje a lo largo de la obra (Carassa & Rodriguez, 2019). De esta referencia, resaltaré el uso de sólo cinco de trece herramientas que mencionan las autoras y que están ligadas a la investigación del presente proyecto como recursos para la gestión de los estados emocionales: la evocación sensorial, la memoria corporal, la respiración, la acción y la respiración.

1.5.2.1. La evocación sensorial. La actriz Alejandra Guerra utiliza el recurso de los objetos como medio para vincular emociones gracias a las sensaciones que experimenta a través no sólo de sentido del tacto, sino también de la vista, el oído, el gusto o el olfato. Además, las actrices Sofía Rocha y Wendy Ramos aportan la importancia de la particularidad con que cada uno manipula o utiliza el objeto elegido (utilería, vestuario, indumento, etc.), puesto que dichas acciones darán paso a diferentes sensaciones en él o ella (Carassa & Rodriguez, 2019, p. 51).

1.5.2.2. Memoria corporal. Esta herramienta refiere a las posturas corporales o movimientos que se realizan en el proceso de ensayos para registrar emociones. Recurren a ellas como un patrón gestor de la emoción que le permite al actor o actriz traer aquella emoción que lo compromete de manera física y psicológica (Carassa & Rodriguez, 2019, pp. 51 - 52).

1.5.2.3. Respiración. Es el recurso más utilizado tanto para la vinculación como para la desvinculación de la emoción y éste varía de acuerdo a la emoción que el *performer* desee traer a sí mismo. Un ejemplo de ello es el método de Alba Emoting y “según la entrevista de Leonardo Torres Vilar, para que el actor o actriz se ría en escena de forma inmediata, este debe respirar de manera entrecortada ya que así hace trabajar al diafragma” (Carassa & Rodriguez, 2019, p. 53). Pero si se utiliza para el abandono de una emoción al salir de una escena, la herramienta del step-out será la indicada, ya que permite que los músculos de la cara y el cuerpo se relaje a través de las respiraciones profundas. De esta manera, la atención

del *performer* se enfocará sólo en la acción, trayendo su pensamiento al momento presente y dejando de lado la emoción por la cual acaba de pasar (Carassa & Rodriguez, 2019, p. 53).

1.5.2.4. Acción. Se utiliza este recurso para poner al *performer* “en un estado donde deja de pretender sentir la escena para poder vivirla y habitarla en el presente” (Carassa & Rodriguez, 2019, p. 54), obteniendo como resultado de dicha actividad, una emoción verdadera e inconsciente. Además, dialoga con Stanislavski (1963, pp. 7 - 8), quien menciona que la acción es la principal causa del comportamiento del personaje, de sus deseos, motivaciones, intenciones, urgencias y riesgos. Y, para que dicha acción genere una emoción, es indispensable que su motivo sea una razón lógica, coherente y posible en la realidad que construye la obra (Carassa & Rodriguez, 2019, p. 54).

1.5.2.5. Relajación. Gracias al análisis de las entrevistas realizadas a Alejandra Guerra, Norma Martínez y Wendy Vásquez, puedo decir que la relajación le permite al *performer* deshacer la tensión de su cuerpo y genera una agudización de sus percepciones para ser un canal por donde la emoción pueda transitar de manera fluida y por voluntad propia. De esta manera, la relajación es de suma importancia para llegar a un estado de apertura y para dejar pasar y experimentar las emociones deseadas (Carassa & Rodriguez, 2019, p. 54).

Entonces, considero importante dicha fuente porque las autoras enlistan todas las herramientas o recursos que han hallado en el proceso de su investigación como medio para generar un estado emocional en el *performer* y también para abandonarlo de manera consciente, respetando el tiempo que toma cada proceso.

1.5.3. Relación entre el cuerpo y las emociones

Ahora bien, otra de las fuentes relacionadas al presente proyecto y que se articula con la referencia expuesta líneas anteriores, es “What interests me about performance” de Paul Ekam y Richard Schechner, quienes se preguntan acerca de la conexión y desconexión del

rostro con el cuerpo del intérprete en base a sus emociones y la expresión de la misma. Ekam y Schechner se interesan por la “relación entre la emoción, su expresión en el rostro, sus manifestaciones fisiológicas y la experiencia de la emoción tal como la sienten los *performers* y cómo la perciben los espectadores” (Ekam & Schechner, 1988, p. 80). Para ellos todo está conectado, no sólo los huesos o los músculos, sino todo el organismo. Sin embargo, dentro de su investigación se cuestionan si puede ocurrir lo contrario, si es posible aprender a desconectar el rostro del cuerpo, pues las personas pueden ocultar cosas en sus rostros, pero es más complicado en el cuerpo y en la voz (Ekam & Schechner, 1988, p. 80). Una de las últimas preguntas que formulan los autores son “¿cuánto ve realmente un espectador? ¿cuánto percibe?” (Ekam & Schechner, 1988, p. 81). Y ellos mismos responden que no se puede ver todo lo que está sucediendo en un cuerpo, mientras el *performer* ejecuta un movimiento de una extremidad, no es posible percatarse si ocurrió algo en su rostro y es la naturaleza de los seres humanos como perceptores no captar gran parte de lo que está sucediendo (Ekam & Schechner, 1988, p. 81).

Entonces, tanto la referencia de Carassa y Rodriguez como la de Ekam y Schechner aportan información previa acerca de la conexión que guarda una emoción con el cuerpo y sobre cómo se puede generar ese proceso de entrar y salir de un estado emocional, ya sea sólo para regresar a un estado neutro o para dar paso a otro estado emocional deseado.

1.5.4. Tensión y relajación muscular

En cuarto lugar y culminando con las referencias, en este fragmento se insertarán los principios de tensión y relajación muscular relacionados a las artes escénicas a pesar que existe una escasez de investigaciones previas, en particular, sobre el principio de tensión. Sin embargo, he hallado la tesis de Karen Argotty (2016) que se enfoca en la técnica de relajación de Jacobson aplicado a los cantantes del coro de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE) y que reúne, dentro de ella, información acerca de la tensión muscular.

Dicha tesis busca “ayudar a mantener un cuerpo equilibrado, con una postura adecuada y libre de tensiones permitiendo un cuerpo armónico y eso se traduce no sólo en la calidad de vida sino en la calidad de sonido” (p. ii).

De esta referencia, desarrollé, en primer lugar, la tensión muscular como resultado de dos estados emocionales específicos: estrés y ansiedad; y, en segundo lugar, la importancia de la relajación muscular previa a un ensayo y una presentación para los coristas de la PUCE. Argotty (2016) menciona que los músicos son susceptibles a la retención de estrés y ansiedad debido a “la complejidad de su actividad, como las horas de práctica, esfuerzo por la perfección, ansiedad antes de subir al escenario, el tipo de actuación (solista o conjunto), el ambiente, el grado de protagonismo y la aceleración del pulso” (p. 51). Estos factores se manifiestan a través de la falta de concentración, el aumento de tensión muscular en zonas como los hombros, cuello, nuca, cabeza, cara, boca y en algunas ocasiones con náuseas o vómitos. En esta investigación en particular, al ser un estudio de cantantes, es importante mencionar la relación que guarda el cuerpo con la voz, siendo la voz el reflejo de lo que uno es física, mental y emocionalmente, formando parte de un todo (cuerpo). De esta manera, cualquier factor que altere al individuo, en este caso se habla del estrés y la ansiedad, provocará tensión muscular también de manera directa o indirecta sobre el acto fónico; las posturas corporales tienen repercusiones como la tensión en la mandíbula y el levantamiento de hombros (Argotty, 2016, p. 20). Finalmente, para concluir con el principio de tensión, es relevante para mi investigación tener en cuenta la siguiente información expuesta en esta referencia:

Signos de tensión: Existen varios signos de tensión, sin embargo, los más relevantes, según Menaldi (2005), son los siguientes:

- a) Gasto considerable de energía para realizar una acción por más pequeña que esta sea.

- b) Contracción de gran número de músculos que no tienen función específica en una acción a realizar.
- c) Gran número de movimientos parásitos.
- d) Aumento de reflejos nerviosos.
- e) Inquietud, ansiedad y función anormal de la respiración y articulación.
- f) Posturas rígidas (Argotty, 2016, p. 23).

Por otro lado, introduzco el método de tensión-relajación de Jacobson “para el tratamiento del control de la reactividad, cuya finalidad es disminuir la ansiedad y estrés, al provocar un estado de tranquilidad mental al suprimir progresivamente todas las tensiones musculares” (Argotty, 2016, p. 24). Dicho método consiste en tensar y relajar progresivamente grupos musculares del cuerpo, pues en un primer momento se libera la tensión para darle paso a la relajación. Esto quiere decir que, mientras más tensión muscular exista, mayor será la relajación del mismo, una contracción firme generará una relajación profunda. Además, dentro del marco de la investigación de Argotty, se aplicó dicha técnica de relajación por ocho sesiones consecutivas y como consecuencias se logró alcanzar el descenso en el tono muscular y el control mental a través del entrenamiento de la relajación progresiva.

Esta técnica pretende conseguir un nivel de relajación general, así como un estado de autorregulación del organismo, sobre la base de la distensión de la musculatura esquelética y mediante una serie de ejercicios de tensión-distensión de los principales grupos musculares (Chóliz, 2012) Y Body Scan la cual reduce la tensión sin ningún movimiento, enfocando la mente en el cuerpo con el fin de disminuir en sí mismos la tensión como lo harían en una meditación (Argotty, 2016, p. 42).

Resalto, entonces, los resultados del empleo de la técnica de relajación de Jacobson. Gracias a ella, los cantantes del Coro de la PUCE lograron desarrollar de mejor manera su voz al momento de cantar puesto que no tenían la tensión y ansiedad acumulada que suele sentir un artista generalmente (Argotty, 2016, p. 43). Es importante mencionar que, según el estudio realizado dentro de esta investigación, se halló que existen varios factores que generan estrés y ansiedad en los coristas, tales como las responsabilidades de su carrera universitaria y problemas en los aspectos familiares, laborales y sociales; y que la estabilidad de la persona, el grado de tensión y de ansiedad, dependerá de dichos factores. Por ello, Argotty (2016, p. 45) recomienda que las técnicas de relajación sean aplicadas previas a ensayos y presentaciones, y que se haga una evaluación no sólo vocal, sino física de los coristas para tener en cuenta la cantidad de tensión acumulada en su cuerpo.

Para concluir, las fuentes bibliográficas expuestas en estos párrafos sirven como información previa de lo que ya antes se ha investigado, así también como evidencia de lo que no se ha indagado. Los autores, en su mayoría, abordan el tema de las emociones y de la relajación y tensión muscular desde un punto de vista actoral, por lo que urge continuar investigando a partir de otras especialidades de las artes escénicas como la danza y la música. Es por ello que esta tesis aportará al crecimiento de estudios desde la danza.

Capítulo 2. Marco conceptual

2.1. Tensión muscular

Cuando hablo de tensión muscular, abordo este concepto desde un punto de vista *fisiológico*, es decir, desde la ciencia que estudia las funciones de los seres orgánicos (Real Academia Española, s.f., definición 1) y eso incluye el funcionamiento interno de cada individuo, pues es importante saber y entender lo que sucede dentro de nuestro organismo para llevar al máximo la acción deseada.

En ese sentido, la tensión muscular, también conocida como contracción muscular, es definida por Correa (2009) como “la respuesta mecánica de un músculo a un estímulo simple” (p. 18). Y, en la misma línea fisiológica, Argotty (2016) define la tensión muscular de una manera más simple, como “aquella que produce un aumento en el tono muscular y la excitación nerviosa” (p. 21), pero que puede mejorar con descanso y relajación.

Sin embargo, para poder llegar a un punto de convergencia entre ambas definiciones, es necesario describir a qué nos referimos con tono muscular, de tal manera que ayudarán a comprender de una mejor manera al ejecutarlo en mi herramienta principal, el cuerpo.

2.1.1. Tono muscular

En palabras de Ángel Valls (2021):

El tono muscular es la energía potencial de un músculo. Incluso cuando están relajados, los músculos presentan una ligera contracción que limita su elasticidad y ofrece cierta resistencia al movimiento pasivo. Así, el tono muscular está íntimamente relacionado con la movilidad voluntaria y la postura (párr. 1).

Además, existen dos conceptos que surgen cuando hablamos de tensión muscular. Por un lado, está la sumación, afectada por la intensidad, y, por otro lado, está la contracción titánica, afectada por el tiempo.

2.1.2. Sumación

Este concepto es definido por Correa (2009, p. 18) y lo explico de la siguiente manera: Si a la tensión muscular se le suman más estímulos al mismo tiempo, se sumarán también el número de *miofibrillas* contraídas del músculo, es decir, el número de células que conforman los tejidos del músculo (Real Academia Española, s.f., definición 1), haciendo que la tensión generada aumente y sea más intensa.

2.1.3. Contracción titánica

Siguiendo con el mismo autor, Correa (2009, p. 18) menciona que la contracción titánica se genera cuando la sumación se mantiene durante un periodo de tiempo y no da lugar a un periodo de relajación. Entonces, para el presente proyecto, voy a entender la tensión muscular como el aumento de la energía potencial y la excitación nerviosa del músculo como respuesta mecánica a un estímulo simple de intensidad y tiempo.

2.2. Relajación muscular

Al igual que hice una definición de la tensión muscular desde un punto de vista fisiológico, considero necesario mencionar lo que sucede con la relajación muscular en la misma línea, esto me ayudará a entender los beneficios que produce la misma. Prado y Charaf (2000) definen la relajación muscular como “sinónimo de distensión muscular y psíquica con descenso y eliminación de la tensión generada por el trabajo y el esfuerzo que realizan los músculos en acción” (p. 9), de manera que da paso a la recuperación de la calma, el equilibrio y la paz.

Por otro lado, desde un punto de vista actoral y en base a una entrevista realizada, Carassa y Rodríguez (2019) definen la relajación muscular como “un elemento que permite al actor o actriz aliviar la tensión de su cuerpo para agudizar sus percepciones, con el fin de ser un canal donde la emoción transite de forma fluida y a voluntad propia” (p. 54). Además, el recurso de la respiración es fundamental para alcanzar un estado de apertura que permita

experimentar las emociones deseadas de manera más sencilla (Carassa & Rodriguez, 2019, p. 54).

De esta última definición, tomo en cuenta la relación directa entre relajación, respiración y emociones; palabras que además son claves a lo largo de mi investigación. Es por ello que, dentro de este apartado definiré también la respiración.

2.2.1. Respiración

Trabajaré con el aporte de Kelly Ruiz (2020) acerca de la respiración. La autora menciona que, tanto la respiración como la atención, son estados de activación interna y externa que le permite al bailarín ser consciente de la experiencia física y emocional. Para ello, es importante activar la conciencia corporal, a modo que permita el reconocimiento y comprendimiento de lo que pasa al interior de la piel y al exterior del mundo (p. 33).

En conclusión y teniendo en cuenta la manera de utilizar el concepto de relajación muscular durante el proceso exploratorio de mi laboratorio, lo defino como el descenso del tono muscular que se da principalmente a través de la respiración, aliviando así las tensiones del cuerpo y que permite agudizar las percepciones del individuo y canalizar sus emociones.

2.3. Estados emocionales

Los estados emocionales son parte del eje central de mi investigación, pues se trabaja con ellos durante el laboratorio de manera que uno mismo pueda reconocer, gestionar y/o transitar la emoción hallada. Para ello, es necesario entender primero a qué me refiero con el término estados emocionales.

Desde la psicología, el término emociones, para Goleman (1996), son “sentimientos y pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos, y los tipos de tendencias a la acción que lo caracterizan. Existen centenares de emociones y muchísimas mezclas, variaciones, mutaciones y matices diferentes entre todas ellas” (p. 242) y las emociones primarias son: ira, tristeza, miedo, alegría, amor, sorpresa, aversión y vergüenza (Goleman,

1996, p. 243). Sin embargo, al ser posible la existencia de variaciones y mezclas de las mismas, esto da la libertad de enmarcar nuestros estados emocionales como mejor sintamos que se definan. En muchas ocasiones incluso, pasa que no se encuentra una o dos palabras exactas para comunicar nuestro sentir y entonces se pasa a explicarlo como podamos.

Por otro lado, y en relación a las artes escénicas, Stanislavski (1963), desde la actuación, desarrolla el concepto de emociones teatrales desde el siguiente ejemplo:

Si usted aprieta los puños y pone en tensión los músculos de su cuerpo, o respira espasmódicamente, puede llevarlo a un estado de gran intensidad física. Él público piensa con frecuencia que esto es una expresión de un temperamento poderoso, estimulado por la pasión (p. 58).

Y en relación a estas líneas, se encuentra Schmidt-Atzert (1985), quien considera el término emoción como un proceso que involucra “un vivenciar subjetivo, una reacción fisiológica y un comportamiento” (p. 35).

En conclusión, los estados emocionales no sólo representan cómo me siento, sino también involucran una reacción en el cuerpo, un comportamiento y sobre todo una conexión con alguna experiencia vivida. Cualquiera de estos elementos puede estar directamente relacionado uno con el otro. Es decir, el recuerdo de una vivencia puede traer una emoción en el momento; un comportamiento puede hacer surgir una experiencia pasada, o una emoción puede provocar reacciones en mi fisiología, entre otros ejemplos.

2.3.1. Reconocimiento de los estados emocionales

Relacionado a la práctica somática, mi investigación se enfoca al reconocimiento del estado emocional del momento y a la gestión o transición del mismo. Por ello, considero importante mencionar referencias psicológicas que ayuden a entender el proceso de reconocimiento de nuestras emociones.

Por un lado, desde un punto de vista interpersonal, Matsumoto y otros autores hablan del reconocimiento de las emociones en el otro a través de la expresión facial. Para ellos, el reconocimiento de una emoción se realiza a través de la visibilidad de microexpresiones en el rostro del otro, movimientos mínimos y universales que están asociados a una de las emociones básicas: alegría, sorpresa, desprecio, tristeza, ira, asco y miedo (2013, p. 122).

Por otro lado, desde un punto de vista intrapersonal, Macazaga y otros autores (2013) hacen una reflexión acerca de la auto-observación como un autoconocimiento, “entendida como la capacidad de darse cuenta del estado de nuestra mente, cuerpo y emociones” (p. 138). Considera que cualquier proceso que tenga como objetivo ayudar a que una persona se conozca a sí misma, deberá utilizar la auto-observación como herramienta de trabajo (2013, p. 138).

Entiendo, entonces, que el reconocimiento de una emoción puede ser hacia el otro, como también hacia uno mismo, y que los movimientos, o expresiones corporales, son lenguajes universales que emanan las emociones sentidas de la persona, pues se asocia de manera casi inconsciente un gesto con un estado emocional.

2.3.2. Gestión o transición de los estados emocionales

Ahora bien, una vez reconocidos los estados emocionales, mi investigación propone la gestión o transición de las mismas y, para este apartado, Ramos y otros autores (2012) ayudarán al entendimiento de los términos mencionados. Estos autores hacen referencia a la gestión eficaz de las emociones como la inteligencia emocional plena y, para lograr ello, se “combina la práctica de la conciencia plena con una serie de ejercicios emocionales a los que el individuo se enfrenta usando la atención plena como herramienta fundamental para gestionar las emociones que suscita la experiencia” (s/p).

Esto quiere decir que transitar las emociones refiere a la manera en la que nos dejamos atravesar por ellas, permitiéndonos sentir cada reacción del cuerpo como respuesta, para gestionar o redireccionar esas sensaciones a donde cada *performer* desee.

2.4. Práctica somática

La práctica somática es una de las técnicas que he utilizado en esta investigación, es por ello que tiene suma importancia incluir el término en este apartado. En primer lugar, Thomas Hanna (1972) describe la práctica somática como una plena conciencia de lo que eran, ellos como seres humanos, y de lo que era su mundo, todo lo que los rodea (p. 43). Además, este autor no utiliza la palabra cuerpo para referirse al mismo como solemos entenderlo, sino lo llama soma, el cual “vive, se expande y se contrae, se acomoda y asimila, absorbe energía y expulsa energía. El soma late, fluye, se tensa y se relaja, fluyendo y alternando con miedo y con ira, con hambre y con sensualidad” (Hanna, 1972, p. 45).

Por otro lado, Fraleigh (2015, p. 24) describe la práctica somática como la reflexión de uno mismo o la autopercepción como un proceso activo y receptivo basado en lo sensorial, se centra en la experiencia del cuerpo en movimiento para desde allí acceder a toda la persona (físico, mental y emocional). La práctica somática se enfoca en las experiencias del cuerpo vivido, aprecio sensorial y la consciencia a través del movimiento; y estos incluyen patrones de movimiento que el cuerpo ha adquirido a lo largo de los años.

Finalmente, para Eisenberg y Joly (2011), la educación somática es “un campo disciplinario en emergencia que se interesa en el movimiento del cuerpo dentro de su ambiente, en la conciencia corporal propiamente dicha y en la capacidad de ese cuerpo vivido para –educarse en tanto que cuerpo vivido–” (p. 149). Esta rama se ubica en la intersección de las artes y de las ciencias que se interesan en el cuerpo viviente, dentro de los dominios de la salud, desempeño deportivo, las artes, la filosofía, la educación y enseñanza en general (Eisenberg & Joly, 2011, p. 149).

Ahora bien, teniendo en cuenta las reflexiones desarrolladas en los párrafos anteriores, para mi investigación, la práctica somática se relaciona con la toma de consciencia de mi estado en tiempo presente, ejercicio que se ejecuta durante el desarrollo del laboratorio e indispensable para el inicio de la metodología propuesta. Entonces, puedo concluir que la práctica somática es la conciencia plena de lo que soy y la utilizaré como una herramienta dentro de este laboratorio de investigación.

2.5. Técnica del análisis del movimiento Laban

El Análisis del Movimiento Laban (AML) es una técnica que se utiliza para la observación y el estudio del movimiento, pues, al moverme, se mueve también mi corporeidad, historia y emociones. Para ello, Rudolf Laban, creador de esta técnica, divide la observación en cuatro categorías (Rosso, 2019, p. 191), las cuales fueron utilizadas para la descripción de mi laboratorio.

2.5.1. Categoría cuerpo

Esta categoría estudia la respiración como soporte del movimiento, el soporte muscular, postura corporal, conexiones óseas, peso, inicio y fin de movimiento (Rosso, 2019, p. 191).

2.5.2. Categoría expresividad

Por otro lado, en la expresividad se “estudian las cualidades dinámicas del movimiento que expresan la actitud interna del sujeto. Se divide en cuatro factores: flujo, espacio, peso y tiempo” (Rosso, 2019, p. 191).

2.5.3. Categoría forma

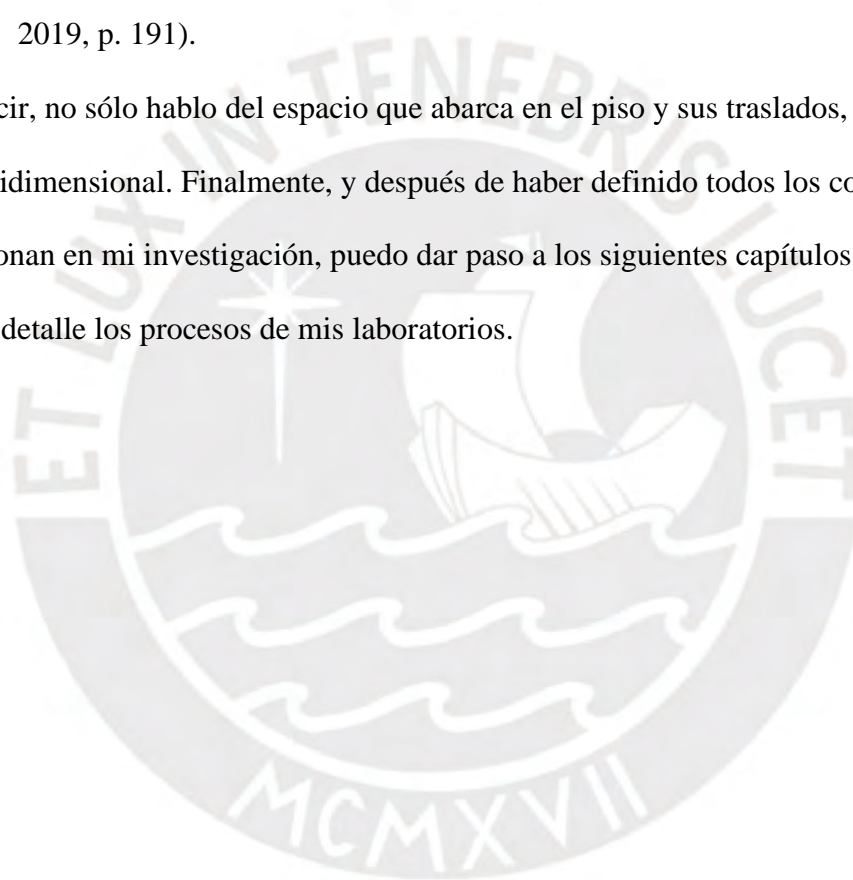
Cuando hablo de forma, me refiero al análisis de “los cambios en el volumen corporal en relación consigo mismo y el entorno” (Rosso, 2019, p. 191). Existen tres formas básicas que el cuerpo humano es capaz de asumir en el movimiento: directo o indirecto; también hablo del volumen corporal (2019, p. 191).

2.5.4. Categoría espacio

En cuarto lugar, la categoría espacio

estudia las relaciones entre el cuerpo y el espacio exterior al sujeto. Se trabaja con conceptos como kinesfera (espacio tridimensional que rodea al cuerpo), alcance del movimiento (próximo, mediano o distante), trayecto espacial del movimiento que estudia el cuerpo y su cinestesia (percepción que informa al sujeto sobre su posición en el espacio) en distintas formas y planos (Rosso, 2019, p. 191).

Es decir, no sólo hablo del espacio que abarca en el piso y sus traslados, sino también del espacio tridimensional. Finalmente, y después de haber definido todos los conceptos que se interrelacionan en mi investigación, puedo dar paso a los siguientes capítulos, en donde se desarrollan a detalle los procesos de mis laboratorios.



Capítulo 3. Cuerpo disponible

Es imprescindible no sólo definir el término de cuerpo disponible sino también expresar la importancia que éste tiene en mi investigación y de cómo lo percibo dentro de las artes escénicas, incluso teniendo diversas formas de abordarse de acuerdo a la especialidad practicada. Para ello, desarrollo algunas referencias bibliográficas que convergen con el concepto cuerpo, para dar paso después al término completo de cuerpo disponible.

3.1. Cuerpo

El término cuerpo no tiene una delimitación clara y esto es debido a su uso interdisciplinario positivo, pero dispersante. Es decir:

las referencias que los investigadores del cuerpo utilizan, no se limitan a sus propias disciplinas, sino que se basan en orientaciones múltiples que se enraizan en disciplinas y especialidades muy diversas, como la filosofía, la sociología, la antropología, la semiología, los llamados estudios culturales y otras muchas manifestaciones artísticas y culturales (Esteban, 2013, p. 26).

Siendo así, como primera reflexión abordo el término de *cuerpo* según la Real Academia Española (s.f.): “Aquello que tiene extensión limitada, perceptible por los sentidos” (definición 1) o “Conjunto de los sistemas orgánicos que constituyen un ser vivo” (definición 2). En este caso, encuentro la palabra cuerpo como una masa que es percibida por los sentidos y que alberga dentro de sí, los órganos de un ser vivo.

En segundo lugar y desde un punto de vista antropológico, el cuerpo es pensado como un nudo de estructura y acción. Además, el cuerpo guarda una historia social dentro de él, lo que permite que, al hablar de cuerpos, también hablo de cultura inscrita. En ese sentido, el autor Esteban (2013) menciona que, “el cuerpo es, así, considerado un agente y un lugar de intersección tanto del orden individual y psicológico como social; asimismo, el cuerpo es visto como un ser biológico, pero también como una entidad consciente, experiencial,

actuante e interpretadora” (p. 25). Pues, toda práctica social requiere de una experiencia corporal, lo que da como resultado una relación directa entre cuerpo y sociedad, adquiriendo así la singularidad debido a las experiencias vividas por cada uno (Esteban, 2013).

De la mano de Esteban, el Instituto Distrital de las Artes (2017) de Bogotá, Colombia, en su libro *La casona de la danza* menciona el entretreído entre la vida y lo social, y “la profunda historia y tradición que resuena en nuestros cuerpos, requiere de un espacio y de un tiempo” (p. 14). Además, a lo largo de sus 5 años de actividad en la casona, llevan la siguiente frase: “Habitar un cuerpo es habitar una casa” (p. 51), metáfora que conlleva un significado grande de lo que sería habitar un cuerpo. Para ellos, es un lugar que permite el encuentro con otros, un espacio para entrenar, un laboratorio para investigar, una sala de parto para cada creación y un salón de juegos (Instituto Distrital de las Artes, 2017).

Estos puntos de vista son importantes para mi investigación. Cada cuerpo carga consigo su propia historia basada en las experiencias vividas a lo largo de su vida, es por ello que nace la metáfora de ver un cuerpo como una casa. En ese sentido, tomo en cuenta que la metodología propuesta tendrá un proceso y resultado distinto dependiendo de la persona que la practique. Por ello, después de haber realizado la investigación personalmente, pasé a probar la misma en otros cuerpos y pude recoger un poco de la historia de cada uno de los participantes para alimentar mi investigación acerca del cuerpo disponible.

En conclusión y con palabras de Rosales y otros autores (2015), al ser el cuerpo mi principal herramienta de trabajo, se debe “incluir al cuerpo en su máxima expresión y expansión, debe incluir al cuerpo curioso, al cuerpo afectado por su entorno, al cuerpo seductor, al cuerpo rebelde y, sobre todo, al cuerpo como un fenómeno que ha sido constituido socioculturalmente” (p. 98).

3.2. Cuerpo disponible

Una vez definido el término cuerpo, doy paso al acompañamiento del sustantivo disponible. Para ello, lo defino rápidamente con ayuda de la Real Academia Española (s.f.): “Dicho de una cosa: Que se puede disponer libremente de ella o que está lista para usarse o utilizarse” (definición 1). Ahora, desarrollaré los diferentes significados de esta disposición corporal desde dos perspectivas, del teatro y de la danza.

En primer lugar, desde un punto de vista actoral, Stanislavski (1963, p. 69) entiende este concepto como la presencia de la disposición creadora en la actuación del *performer*, la libertad de sus músculos junto a una gran concentración general. Se dice que el *performer* obtiene un cuerpo disponible cuando está concentrado, cuando su atención está únicamente en el presente. Además, comprende un cuerpo disponible como un estado creativo interior y, para llegar a ello, el cuerpo debe tener ausencia de toda tensión física, debe estar sumiso a la voluntad del actor. Se combina la mente, la voluntad y los sentimientos para movilizar todos los elementos interiores del actor, de esta manera se obtiene la disposición creativa interior (Stanislavski, 1963, p. 69).

Por otro lado, se encuentra Eugenio Barba y Nicola Savarese (2010, p. 54), quienes, siguiendo la misma línea actoral, definen el cuerpo disponible como un cuerpo dilatado que genera presencia en el actor, a esta presencia la describen como una energía elemental que atrae y seduce al espectador sin mediaciones. En ese sentido y, relacionando ambas fuentes, una primera definición del cuerpo disponible es: un cuerpo dilatado, libre de tensiones que genera presencia en el actor y, que va acompañado de un estado de concentración. Además, es un cuerpo a voluntad del actor.

Ahora bien, desde un punto de vista de la danza, expondré a dos autores con el fin de reflexionar acerca de las diversas percepciones del cuerpo. En primer lugar, Marie Bardet (2018) define al cuerpo como “receptáculo de poderes, capacidades y resistencias” (p. 15),

basado en las necesidades y deseos del cuerpo de “sentir el sol, de ver el verdor, de oler el aroma de los bosques y de los océanos” (p. 15). Es decir, el cuerpo es un receptor de diferentes estímulos que, además, aquellos estímulos sacian las necesidades innatas del mismo.

Por otro lado, y teniendo en cuenta la danza butoh, Veronica Cohen (2021) menciona que, cuando se encuentra en el rol de observadora, puede describir “aquel cuerpo que danza no es el mismo cuerpo de las acciones cotidianas, sino uno que se construye para la escena y que incluye a su vez aquel cuerpo cotidiano” (p. 41). En la danza butoh, el bailarín pasa por un proceso que le ayuda a borrar su propia máscara social y cotidiana en donde se destruye ese cuerpo habitual, a ese proceso se le llama vacío. Sin embargo, debemos tener claro que el vacío no es un punto de llegada, sino como ya lo hemos mencionado, un proceso que se entrena y que pasa por actualizaciones constantemente en cada práctica. Por ello, es mejor referirse a este proceso como una palabra reflexiva de vaciarse, de esta manera cada bailarín lo tomará de acuerdo a su vivencia (Cohen, 2021, p. 41).

Finalmente, me gustaría compartir mi propia definición de cuerpo disponible desde un punto de vista sensible y desde mi propia experiencia. En ese sentido, acceder a un cuerpo disponible es tener una musculatura despierta, alerta, pero a su vez relajada. Quiero decir, una musculatura activa, viva, lista para accionar de cualquier manera sin trabas, sin tensiones que corten el flujo de la creatividad, que tenga la tensión necesaria y la relajación exacta para resolver y dejar que el cuerpo hable por sí solo. Hice entonces una lista de características de un cuerpo disponible:

- a) Aumento de temperatura corporal
- b) Respiración de 80 a 100 latidos por segundo
- c) Columna vertebral erguida
- d) Sentidos sensibles o estimulados (vista, oídos, tacto, olfato, gusto)

- e) Sensación de ligereza
- f) Articulaciones sueltas
- g) Concentración en el presente

Además, cuando hablo de un cuerpo disponible, no me refiero sólo al aspecto físico, sino al ser humano íntegro: cuerpo, mente y alma. Estos tres aspectos necesitan de una preparación particular para iniciar un proceso de creación, no puedo evadir lo que siento o siempre utilizar la emoción que tengo en el momento presente, sino que, debo reconocer cómo me estoy sintiendo, atravesar aquella emoción, cualquiera que fuese, y soltarla para liberarla y así permitirme un estado de vulnerabilidad, en el cual no destaque ninguna emoción específica, sino conseguir un estado neutro para permitir que mi creatividad pueda salir a la luz, y mi cuerpo pueda tomar cualquier forma que desee.

En conclusión, a lo largo de mi investigación utilizaré las reflexiones expuestas y las más como referencia principal, puesto que el proceso de vaciarse es relativo a la metodología que se plantea en mi laboratorio de investigación, el cual está sujeto a cambios de acuerdo a las experiencias de cada artista. Siendo así, cada vez que hable de cuerpo disponible, se entiende que es un cuerpo libre de tensiones a voluntad del artista y vaciado de toda fisicalidad cotidiana para generar un estado de concentración plena.

Capítulo 4. Metodología de la investigación

Mi trabajo de investigación desde las artes escénicas consta tanto de una parte teórica como de una parte práctica. Para ello, está organizado en dos etapas, teniendo un laboratorio de investigación en cada una de ellas. En la primera etapa, el laboratorio estará destinado al análisis de mi práctica individual, con un total de cuarenta y seis sesiones en dieciséis semanas, de agosto a diciembre del 2023; mientras que, en la segunda etapa, el laboratorio estará destinado al trabajo con tres *performers* invitados, siendo una sesión para cada participante, entre mayo y junio del 2024. Ambos laboratorios no sólo apuntan a responder las preguntas de investigación sino también a identificar las cualidades de movimiento de cada *performer* aplicando la técnica de Rudolf Laban: Análisis del Movimiento Laban (AML), lo que generará un autoconocimiento para ellos mismos, así como un amplio estudio de la autenticidad de cada cuerpo. Asimismo, para la metodología de observación y registro, se toma en cuenta al autor Martín Rosso (2019), quien menciona que existen dos formas de estudiar el movimiento: la primera es el movimiento en relación con el espacio externo del sujeto y la segunda es el movimiento en relación con el espacio interno del sujeto.

Por otro lado, continuando con Martín Rosso (2019), el autor menciona que “la forma de recolectar datos en los diferentes procesos de creación/investigación ha ido variando y entendemos que no hay un método único en cuanto a cómo deben compilarse estos datos” (p. 189). Lo importante es llevar un registro de la investigación, desde el primer momento hasta el último y que sea el más adecuado dependiendo de las necesidades del proyecto. Para ello, Rosso menciona cuatro formas de recolección de datos: toma de notas, reflexión elaborada, puesta en común y captación de imagen y sonido; las cuales tomaré en cuenta en diferentes momentos del registro para mi investigación.

En resumen, se tomarán en cuenta las cuatro categorías de Rudolf Laban (cuerpo, expresividad, forma y espacio) y las diferentes maneras de registro (toma de notas, reflexión

elaborada, puesta en común y captación de imagen y sonido) como mis principales herramientas a utilizar durante todo el proceso de mi laboratorio. Además, me servirán para las reflexiones durante la sesión y después de la sesión.

4.1. Laboratorio individual

La primera etapa de mi investigación práctica se desarrolló dentro del marco del curso Proyecto Final 1 que tuvo como objetivo final la muestra de las investigaciones de cada estudiante de la clase. La dinámica de la metodología fue acordada entre los profesores y los estudiantes, lo que dio como resultado un cronograma de entregas, muestras, y tareas que todos debíamos cumplir. Logré dividir y organizar mis sesiones de exploración basadas en los acuerdos hechos en clase, desarrollar una cronología detallada y construir una metodología de investigación.

Estructuré mi laboratorio en cuatro subtemas o subetapas que me ayudaron a recopilar material a utilizar en la sistematización:

- A. Exploraciones de acuerdo a los principios de tensión muscular
- B. Exploraciones de acuerdo a los principios de relajación muscular
- C. Exploraciones con objetos íntimos
- D. Exploraciones con música e imágenes

Cabe resaltar también que cada sesión realizada dentro de estos subtemas partió de distintas premisas o detonadores para la exploración: frases, imágenes, videos e información teórica. Por otro lado, además de cumplir con los horarios establecidos del curso, tuve sesiones y ensayos de exploración por cuenta propia para tener privacidad. De esa manera, la vulnerabilidad por la que transitaba era expuesta sólo a mí misma. No obstante, los docentes solicitaron la entrega de un registro audiovisual cada semana, de manera que ellos pudieran revisar el avance que cada uno de nosotros estaba realizando. Además, dicho registro nos

serviría posteriormente para el proceso de estructuración de nuestra muestra final a realizar al final del ciclo.

Es así como logré planear y ejecutar un cronograma y diseño del laboratorio para tener como resultado la sistematización de una nueva metodología para acceder a un cuerpo disponible para la creación en danza. Y, el desarrollo de los hallazgos y resultados obtenidos, serán expuestos en el siguiente capítulo a detalle.

4.1.1. Cronograma de laboratorio individual

Como he mencionado en los párrafos anteriores, este primer laboratorio fue desarrollado dentro del curso Proyecto Final 1, por lo que las fechas de inicio y finalización estaban ya establecidas. Las sesiones de los días martes fueron utilizadas para exploraciones guiadas por la docente dentro de la clase; los días miércoles fueron destinados para exploraciones individuales; y los días viernes se dividió el tiempo en, la primera hora para seguir investigando con el cuerpo, y la segunda hora para mostrar lo hallado en la semana.

Siendo así, muestro a continuación la leyenda y las fechas:

Figura 1

Leyenda de laboratorio individual 2023

LEYENDA 2023	
	Exploraciones individuales.
	Muestras en clase.
	Estructura de la metodología.
	Ensayos generales.

Figura 2*Mes de agosto 2023 del laboratorio individual*

AGOSTO						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22 PRIMERA CLASE	23	24	25 CLASE	26	27
28	29	30	31			

Figura 3*Mes de septiembre 2023 del laboratorio individual*

SEPTIEMBRE						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Figura 4*Mes de octubre 2023 del laboratorio individual*

OCTUBRE						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
30	31					1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

Figura 5*Mes de noviembre 2023 del laboratorio individual*

NOVIEMBRE						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Figura 6

Mes de diciembre 2023 del laboratorio individual

DICIEMBRE						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
				1 ÚLTIMA CLASE	2	3
4	5	6	7 PRESENTACIÓN FINAL	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

4.1.2. Diseño de laboratorio individual

Además de un cronograma mensual en el que se puede observar de manera general el objetivo de cada clase, hice un diseño de laboratorio individual con ayuda de la docente a cargo para lograr las metas planteadas hacia el final del semestre. En esta tabla se puede observar las fechas, los participantes, los objetivos, las actividades y el registro que utilicé para enriquecer esta investigación.

Tabla 1

Diseño de laboratorio individual

Fechas	Participantes	Objetivos	Actividades	Registro
22-agosto	Docentes y estudiantes	Realizar un cronograma general de la clase y uno individual de acuerdo a las necesidades de nuestro proyecto.	Proyección de objetivos, organización del laboratorio y planteamiento del tema.	Notas, y archivos de Drive
25-agosto				
29-ago al 03-nov	Docentes, estudiantes y autora	Recopilar material de movimiento a partir de exploraciones basadas en premisas.	Exploraciones de acuerdo a los principios de tensión y relajación muscular, exploración con objetos íntimos y exploraciones con música e imágenes.	Notas, imágenes y videos
07-nov al 24-nov	Docentes y autora	Sistematizar la metodología propuesta en mi investigación.	Seleccionar el material a utilizar y estructurar los pasos a seguir de mi nueva metodología.	Notas, imágenes y videos
28-nov al 05-dic	Docentes y autora	Fijar el resultado a mostrar como examen final del curso Proyecto Final 1.	Realizar últimas modificaciones a mi laboratorio y hacer ensayos generales del mismo.	Videos
06-dic	Docentes y estudiantes	Reconocer el espacio y fijar luces y sonido con los técnicos del teatro.	Último ensayo general en el teatro.	Notas y videos
07-dic		Muestra final en el teatro.		

4.2. Laboratorio con participantes

En esta etapa del laboratorio, la nueva metodología para acceder a un cuerpo disponible para la creación en danza debía ser probada en otros agentes de las artes escénicas, para evidenciar su aporte y funcionalidad en mi presente investigación. Para ello, realicé un laboratorio con dos *performers* invitados con el fin de recoger nueva información que alimentara mi investigación. En esta etapa, no sólo se probó la metodología propuesta, sino que también se realizaron entrevistas previas sobre el propio concepto de cuerpo disponible para la creación en danza y sus caminos personales para llegar a ello, así como entrevistas posteriores al trabajo práctico para recoger sus experiencias vividas después de haber transitado por el laboratorio. De esta manera, pude comparar las diferentes percepciones, necesidades y similitudes que existen entre los *performers*, incluyéndome.

Por otro lado, cabe mencionar que previo al encuentro con los *performers* invitados, asigné dos semanas para preparar de manera práctica las sesiones de investigación. Consideré que es necesario tomarme un tiempo para volver a transitar por el camino hallado en la primera etapa de la investigación y preparar las sesiones del nuevo laboratorio teniendo en cuenta la información recopilada durante ese proceso.

Finalmente, dediqué dos sesiones posteriores a cada encuentro con los *performers* para el vaciado práctico de la información recogida. Es decir, así como registré en un papel todo lo observado, fue importante experimentar en mi propio cuerpo los mismos hallazgos recogidos. Dicho proceso de exploraciones enriqueció la sistematización de la metodología modificando los caminos a tener en cuenta para el acceso a un cuerpo disponible para la creación en danza.

4.2.1. Cronograma del laboratorio con participantes

Figura 7

Leyenda de laboratorio con participantes 2024

LEYENDA 2024	
	Preparación del laboratorio
	Práctica personal de la metodología
	Sesión con participante 1
	Sesión con participante 2

Figura 8

Mes de mayo 2024 del laboratorio con participantes

MAYO						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Figura 9

Mes de junio 2024 del laboratorio con participantes

JUNIO						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

4.2.2. Diseño general de laboratorio con participantes

Así como realicé un diseño para el laboratorio individual, hice uno para el laboratorio con participantes. Esta herramienta me permitió tener un orden antes, durante y después de cada sesión, facilitando el vaciado de información para esta investigación.

Tabla 2

Diseño de laboratorio con participantes

Fechas	Participantes	Objetivos	Actividades	Registro
01-may al 09- may	Autora	Planificar y estructurar la sesión a realizar con los <i>performers</i> .	Preparación del laboratorio y práctica personal de la metodología.	Notas, videos y entrevistas
15-may	Autora y participante 1	Probar la metodología en otro <i>performer</i> y recoger la información de su movimiento para mi análisis.	Ir al apartado 4.3.2.	Notas, videos y entrevistas
23-may 29-may	Autora	Modificar, en caso lo considere necesario, mi metodología.	Probar la información recogida en mi cuerpo.	Notas, videos y entrevistas
6-jun	Autora y participante 2	Probar la metodología en otro <i>performer</i> y recoger la información de su movimiento para mi análisis.	Ir al apartado 4.3.2.	Notas, videos y entrevistas
14-jun 18-jun	Autora	Modificar, en caso lo considere necesario, mi metodología.	Probar la información recogida en mi cuerpo.	Notas, videos y entrevistas

4.2.3. Participantes

En un inicio, la selección de los participantes fue pensada para bailarines; sin embargo, al hablar de *performers*, me refiero a cualquier agente de las artes escénicas. Es por

eso que elegí a dos artistas escénicos, uno de ellos especializado en danza y el otro en teatro. De esta manera, enriquecería mi investigación con los cuerpos y energías variadas a las que apunto. Los perfiles de los participantes contrastan entre sí, lo que ayudó a evaluar y comparar los resultados no sólo prácticos, sino también de las entrevistas.

Para ello, les pedí a cada participante que me envíen un párrafo en donde respondan las siguientes preguntas:

- a. ¿Cuál es tu nombre completo?
- b. Pequeña descripción tuya, personal, lo que consideras que es importante que todos sepamos de ti (siempre relacionado a las artes escénicas).
- c. ¿Cuáles son tus referentes artísticos?
- d. ¿Qué te interesa de la danza?
- e. ¿Cómo consideras que es tu personalidad cuando practicas la danza?
- f. ¿Cómo consideras que son tus movimientos?

4.2.3.1. Participante 1: Natalia Lucia Salinas Hurtado.

Mi relación con las artes escénicas inició desde muy pequeña, pero a lo largo de mi crecimiento, mi mayor acercamiento ha sido hacia la danza. Inicié en el folklore peruano, y luego fui probando distintos estilos de baile, siendo así que en la actualidad me inclino más por los ritmos latinos (salsa y bachata), pero también sigo dedicándome al folklore. Sin embargo, el estilo que más me gustaría desarrollar es el jazz; ya que, mis principales referentes artísticos también vienen del teatro musical; además, también me gusta mucho el trabajo de Karen y Ricardo que son una pareja de salsa y que tienen una larga trayectoria.

Lo que más me interesa de la danza es utilizarla como una herramienta de expresión, ya que, a través de esta, puedo soltar no sólo emociones, sino

también tensiones corporales. Me gusta mucho explorar la capacidad física de mi cuerpo, y cómo puedo ir encontrando mi propio lenguaje físico, eso hace que sea consciente de mis hábitos al moverme; pues, suelo relajarme bastante cuando danzo, lo que me lleva a una personalidad tranquila. Además, suelo contener la respiración y soltarla junto con mis músculos, también me gusta mucho explorar los movimientos ondulantes, esto puede ser debido a la bachata; ya que es un género que practico bastante, pero me gusta combinar movimientos de distintos estilos para ver a donde me pueden llevar (Salinas, comunicación personal, 28 de junio del 2024).

4.2.3.2. Participante 2: Wedner Velásquez Quevedo.

Me gusta pensar en la idea de crear arte desde el recuerdo de dónde se encuentra nuestra historia, nuestra memoria, nuestra experiencia compartida y es el terreno del teatro lo que he elegido para recordar. Desde pequeño estuve muy relacionado a la danza, la pintura y la música. Mis referentes son, principalmente, mi mamá que es artista, por su sensibilidad; Borges, por su poesía, y Mercedes Sosa por su voz.

Lo que me interesa de la danza es el movimiento en sí mismo y la no palabra. Como actor siempre empiezo desde el movimiento, es más recorro más al cuerpo antes que a la palabra o lo emocional- mental para personificar personajes y cuidarme. Tengo una personalidad dramática en la danza bien parecida a la que tengo en el teatro, pero muy distante en la vida real. También soy pesado, ondulado y juego mucho con las alternancias (Velásquez, comunicación personal, 28 de junio del 2024).

4.3. Estrategias metodológicas

Como he mencionado anteriormente, el recojo de información de ambos laboratorios será una herramienta clave para el desarrollo de mi investigación, es por ello que, a continuación, detallaré la técnica de Martín Rosso y, después, el cronograma que utilicé con cada participante para el análisis de su práctica en la sesión.

4.3.1. Recojo de información

Gracias a la técnica de Martín Rosso (2019), es posible llevar a cabo un registro de información que se adecúa a mi investigación, pues necesito de cada una de ellas para poder realizar el análisis y la comparación de cada resultado hallado. A continuación, explicaré cada una de ellas.

4.3.1.1. Toma de notas. Las tomas de notas “son apuntes que se realizan durante el momento de ensayo de la obra y que tienen la característica de ser breves, aclaran, explican, interpretan o plantean preguntas acerca de algún acontecimiento o proceso específico” (p. 189).

4.3.1.2 Reflexión elaborada. Este método se realiza “fuera del espacio creativo y consiste en elaborar una reflexión de las anotaciones durante el ensayo en donde se busca clarificar, comparar, identificar, profundizar sobre algún hecho o tema específico registrado” (p. 190).

4.3.1.3. Puesta en común. La puesta en común se utiliza cuando se trata de un trabajo grupal, pues “el equipo de creación/investigación socializa sus registros personales, con el objetivo de buscar una “codificación” o clasificación de las diversas ideas, temas y observaciones que figuran en las notas de campo, comparando los enfoques propios con los que propone el grupo” (p. 190).

4.3.1.4. Captación de imagen y sonido existente. Por último, gracias al avance de la tecnología, este es un “método de registro de recolección de datos que aprovecha los nuevos

recursos tecnológicos que permiten confrontar datos y profundizar los análisis con los participantes, sea individual o en grupo” (p. 190).

4.3.2. Diseño detallado de laboratorio con participantes

Gracias a los conocimientos adquiridos en mi etapa universitaria y a la experiencia obtenida en todos estos años trabajando para las artes escénicas, soy consciente de la importancia que tiene la organización de cada tarea a realizar. Es por ello, que detallé las actividades y los tiempos que se tomarían para el desarrollo de cada sesión con los participantes.



Tabla 3

Diseño detallado de laboratorio con participantes

Tiempo (3 horas)	Actividad
30 minutos	Entrevista <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿De qué manera te preparas en el espacio escénico para un proceso creativo en danza? 2. ¿Integras tu mente y tus emociones al momento de tu preparación para un proceso creativo en danza? ¿Por qué? 3. ¿Qué entiendes por tener un cuerpo disponible para la creación en danza? 4. ¿Existe, para ti, alguna diferencia entre la preparación para ejecutar y la preparación para crear? ¿Cuáles son?
40 minutos	Reconocimiento y gestión de las emociones Reconocimiento del estado emocional del presente. Exploración con objetos íntimos, imágenes y música. ¿Qué técnica utiliza el <i>performer</i> para su reconocimiento emocional? ¿Qué cualidades de movimiento le da cada recurso?
5 minutos	Pausa Tiempo para que el <i>performer</i> haga apuntes de lo que acaba de vivenciar.
40 minutos	Tensión y relajación muscular Exploración en base a los conceptos hallados en el marco teórico. ¿Qué acciones físicas se identifican en cada momento? ¿Cuáles son las cualidades del cuerpo del <i>performer</i> ?
10 minutos	Pausa Tiempo para que el <i>performer</i> haga apuntes de lo que acaba de vivenciar. Descanso
20 minutos	Prueba de mi metodología <ol style="list-style-type: none"> 1. Relación entre la tensión muscular y el reconocimiento del estado emocional. 2. Relación entre un recurso escénico y la gestión de las emociones. 3. Relación entre relajación muscular y cuerpo disponible. *Es un solo camino
5 minutos	Pausa Tiempo para que el <i>performer</i> haga apuntes de lo que acaba de vivenciar.
30 minutos	Entrevista <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Podrías identificar las acciones físicas que han surgido en los momentos de tensión y relajación muscular? 2. ¿Crees que hacer un reconocimiento y transición de las emociones, cambia algo en el estado del <i>performer</i>? 3. Después de haber pasado por esta experiencia, ¿Cómo defines un cuerpo disponible para la creación en danza? ¿Qué reflexiones te llevas de esta sesión?

Capítulo 5. Laboratorio práctico

A continuación, abordaré este capítulo en dos partes, la primera será acerca del análisis de mi laboratorio individual y la segunda acerca del análisis de mi laboratorio colectivo.

5.1. Análisis del laboratorio individual

Como mencioné anteriormente, mi proceso de laboratorio individual estuvo dentro del marco del curso Proyecto Final 1 y tuvo una duración exacta de 16 semanas. En el transcurso de ese tiempo, se dieron exploraciones semanales, las cuales fueron registradas y compartidas con los docentes del curso para tener una devolución de lo observado y analizado. Dentro de los objetivos de la clase, era imprescindible tener una muestra de cada proyecto de investigación como examen final para el cierre del curso. De esa manera debía construir mi montaje semana a semana recogiendo información suelta, tanto del movimiento como de lo escrito para así lograr estructurar el producto final de acuerdo al material obtenido en todo ese tiempo. En mi caso, mi resultado sería la metodología que propongo en la presente investigación.

Por otro lado, la metodología que siguieron mis maestros encajó a la perfección con lo que yo, personalmente, necesitaba. Debíamos buscar una premisa como punto de partida para iniciar nuestro movimiento, ya sea un texto, una imagen, una canción o un objeto. Esta manera de recolectar material fue muy productiva para mí, ya que ayudó a enfocarme en buscar algo o en moverme con una dirección clara; es por ello que coloqué la imagen de un texto en cada semana de exploración.

Finalmente, si bien es cierto que absolutamente todos los registros fueron importantes y esenciales para mi proceso de investigación, en este apartado de redacción se desarrollarán solo los más resaltantes. Para ello, seguiré la cronología de mis apuntes y videos.

5.1.1. Semana 2: relajación muscular

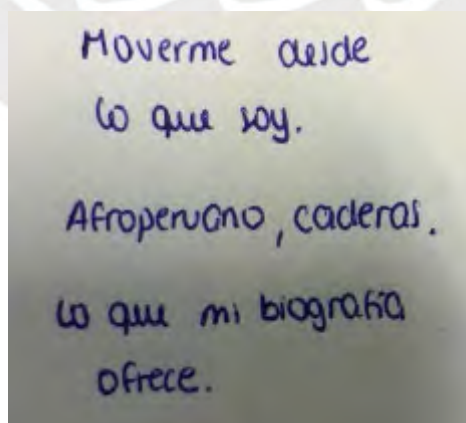
Cuando pienso en el concepto de relajación durante una exploración de movimiento, intento escuchar las necesidades de mi cuerpo y complacerlo de manera inmediata. Quiero decir que, por ejemplo, si tengo ganas de estirar, si tengo ganas de echarme en el piso por unos minutos o si tengo ganas de moverme sin ninguna intención clara, sigo lo que mi cuerpo me pide.

Para llevar mi cuerpo hacia algún estado, como en este caso a la relajación, no solo me sirvo de la respiración para lograr un estado de calma, sino también me es importante identificar las acciones físicas que surgen para crear nuevas rutas y establecerlas, o no, como un camino seguro hacia lo que deseo y en el momento que quiero.

Cuando decidí el tema de mi investigación me di cuenta que lo que quería era abordarla desde mi experiencia personal. Es por eso que la primera exploración que nace para mi laboratorio es a partir de lo que soy y cómo ello influye o se relaciona con mi movimiento. Es entonces que, después de haber analizado mi biografía en la primera semana de clases, escogí las siguientes premisas para continuar.

Figura 10

Semana 2: premisa



Moverme desde
lo que soy.
Afropuñano, caderas.
lo que mi biografía
ofrece.

Descubrí que, por ejemplo, la acción de *soltar* las articulaciones de mi cadera me genera sensaciones de placer, felicidad y relajación física, además de un cambio positivo en

mi actitud. La mayoría de las veces en las que me piden que me mueva sin ninguna indicación previa empiezo por las caderas, es mi zona segura de movimiento, ya que es el centro de mi cuerpo.

Por un lado y desde un punto de vista descriptivo, cuando mis caderas empiezan a moverse de distintas maneras, los líquidos dentro de mi cuerpo tienen una mejor circulación y siento como las distintas partes de mi cuerpo empiezan a conectarse entre sí, mi columna vertebral es el punto de partida para extender el movimiento hacia mis extremidades y mi cabeza. Además, es inevitable que la parte inferior no participe, quiero decir, mis piernas se acomodan inconscientemente al movimiento que mis caderas generan y crean una armonía para ir juntas hacia las direcciones propuestas. Entonces, despertar mis caderas, es decir, moverlas para activar los ligamentos, músculos y líquidos que pasan por ahí, me ayuda a activar mi centro de gravedad y, con ello, sentirme preparada para cualquier actividad física.

Figura 11

Semana 2: movimiento de caderas 1



Figura 12

Semana 2: movimiento de caderas 2



Por otro lado, y desde un punto de vista sensible, soltar las caderas se siente como un desliz suave, con amabilidad, con dulzura. Nada duele, todo es orgánico y cada vez el rango de movimiento y sus posibilidades aumentan. Descubro nuevas direcciones y nuevas maneras de ir hacia aquellas direcciones. Poco a poco mis caderas activan la conexión con mi torso y con ello a todo el cuerpo.

Gracias a los aportes del Análisis del Movimiento Laban (Rosso, 2019), podemos observar que el cuerpo empieza a desarrollar una conexión completa. Al inicio, la percepción de mi propio peso sólo se focaliza en los pies, pero, con el pasar de los segundos y al hacer más grande el movimiento, este se intercala con las manos también. El soporte muscular de mi cuerpo, es decir, la estructura de la unión completa de mis músculos, se activa en todo el cuerpo, las extremidades empiezan a tener armonía entre ellas para evitar que el cuerpo se lastime y la postura del cuerpo es más segura y amplia para potenciar la movilidad y creatividad. El flujo del cuerpo es muy líquido y el espacio que toma crece. En un inicio se trazan líneas rectas y directas, direcciones pensadas previamente y con miedo de ir al suelo; sin embargo, el control del peso del cuerpo generado con el pasar el tiempo permite que este

explora lugares no previstos. El ritmo del movimiento también cambia; ya no es monótono, va de lento a rápido y viceversa, con pausas.

Finalmente, uno de los recursos claves que utilicé para esta exploración fue la música. Escogí una de percusión con la que me identifico y ayudó a aterrizar mi estado emocional y trasladarme a un estado de calma, gratitud y libertad.

Figura 13

Semana 2: movimiento de caderas 3



Figura 14

Semana 2: movimiento de caderas 4



En resumen, mi relajación muscular está relacionada con la soltura de mis caderas y con lo que ello genera. Al moverme de esa manera tan amable, mi cuerpo se desprende poco a poco de la sensación de torpeza que siento al inicio para generar caminos fluidos que me

hagan sentir lista, motivada y libre de tensiones. Esta exploración me ayudó a reconocer una de las acciones que realizo de manera natural para estar en el presente: *soltar*.

5.1.2. Semana 4: memoria muscular

Lo primero que me gustaría decir es que esta semana fue muy íntima. Hablé de mí, de cómo me sentía y de cómo decido manejar mis emociones. Recuerdo que le escribí un correo a mis profesores al salir de una asesoría, contándoles que había intentado hacer una lluvia de ideas, pero que finalmente terminé escribiendo sin parar el siguiente texto:

La depresión es imaginar episodios en donde mueres, en donde ya no estás y cómo se sentiría tu familia y tus queridos si ya no estás. Pensar que sería un alivio para ellos, una carga menos.

Mostrar ese lado oscuro, pero también la luz que yo veo para estar de pie, si me hubiera rendido, ya no estaría en este mundo.

Porque mamá no merece enterrar a su propia hija. Y el día que se vaya, le pido a Dios que me de las fuerzas para no irme con ella.

¿Y cuál es tu motivación para despertar cada día?

Nosotros necesitamos una motivación, si no fuera así, no nos levantaríamos de la cama, necesitamos un estímulo más allá de nosotros mismos. Es así. Y también nos queremos mucho, pero a veces no basta con el amor propio para seguir adelante.

Tal vez busco una autorreflexión en las personas, para que no desperdicien su vida como a veces creo que lo hago yo, que no sientan que morir es mejor que vivir, como muchas veces lo pienso yo. Creo que he venido a este mundo a motivar a los demás porque a veces necesito que alguien más me motive, a enseñarles lo valiosos que son y lo mucho que pueden hacer con su presencia en la vida de las demás personas. No quisiera que alguien más pase por lo

mismo que yo, no se lo deseo a nadie y si puedo aligerar las cargas de las demás personas, lo haré hasta el último momento de mi vida.

Mamá, cuando la ansiedad y la depresión me ganen, recuerda que, por ti, me quedé un rato más.

Quiero usar la danza como medio para transmitir todo eso que acabo de escribir, quiero utilizar material audiovisual y textos. Pondría en escena muchos estímulos porque también es lo que yo necesito en mi día a día. Las personas depresivas estamos llenos de empatía, de amor, de cariño, pero también de mal humor, de cambios radicales de ánimo, de tristeza y también de mucha euforia. Si algo nos duele, es como si quemara y si algo nos alegra, es un placer que llega a erizar la piel, somos vulnerables, estamos expuestos en todo momento y cuando nada nos mueve, nos desesperamos o también nos detenemos. Nos es difícil pasar por diferentes situaciones durante el día, regular nuestras emociones y evitar llantos o alegrías sin razón. Somos sensibles a la naturaleza, pero también insensibles de un momento a otro. Somos muchas cosas buenas y malas y eso también nos da valor (Yesquén, comunicación personal, 04 de septiembre del 2023).

A partir de ese día, algo empezó a tener sentido. No iba a poner mis sensaciones en el centro de mi búsqueda exactamente, pero sí de mis necesidades para iniciar un proceso creativo, de los estímulos que me ayudan a querer moverme desde un lugar muy sincero: mi vulnerabilidad.

Necesitamos habitar esa oscuridad para entender que del otro lado hay una luz, pero ¿cómo transitamos ese cambio?

Para esta exploración, tomé como punto de partida el texto escrito y recordé las sensaciones que tengo en un momento de crisis ansiosa o de depresión. Empecé a jugar con

las diferentes zonas en donde se centra ese estado y descubrí que el punto de partida está en mi abdomen. Las contracciones comienzan ahí y se van expandiendo por todo el cuerpo. Hice memoria muscular de muchos momentos vividos a lo largo de los años, lo que trajo también un estado emocional diferente. Es entonces que descubrí y entendí que no puedo separar lo físico de lo emocional, están entrelazados de alguna manera y la modificación de uno tendrá como consecuencia la reacción del otro. La sensación de tensión que tuve en ese momento fue muy fuerte así que decidí seguir ese camino como inicio, siempre con el cuidado debido hacia mi cuerpo y mi salud mental.

Figura 15

Semana 4: memoria muscular 1



Figura 16

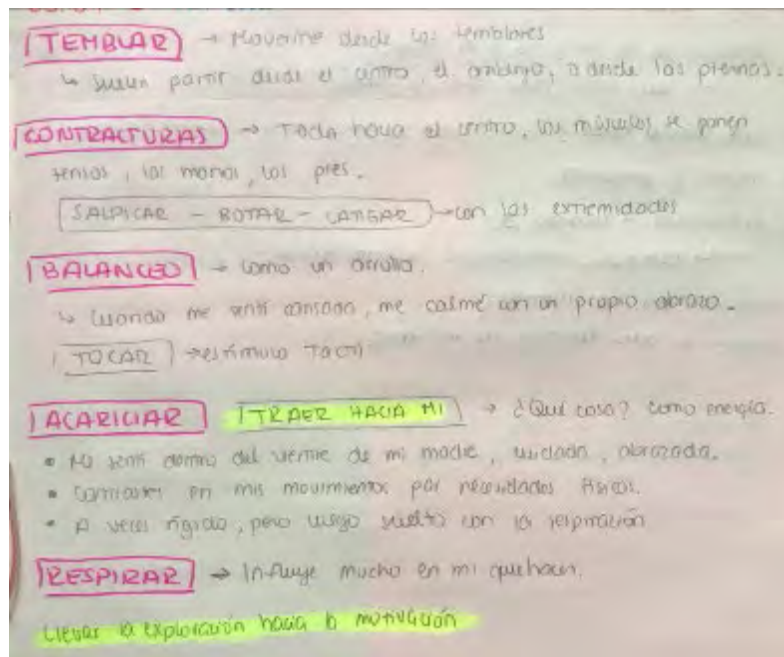
Semana 4: memoria muscular 2



Recuerdo que estaba sumergida en mí misma compartiendo mi proceso íntimo a la vista de todos y no sabía cómo salir de ahí. Me sentía bastante vulnerable. Hice respiraciones profundas para generar pausas y darles vida a mis brazos abrazando el aire que ellos generan y abrí mi sentido del oído para dejarme manipular por las indicaciones de mi profesora, es entonces cuando amplié mi mirada y me di cuenta de que no estaba sola, que otros dos bailarines tenían algo para ofrecerme. Salieron diferentes acciones que hasta el día de hoy las llevo en mi quehacer y apenas terminé esa sesión, escribí en mi bitácora.

Figura 17

Semana 4: bitácora física



También escribí unas líneas en las notas de mi celular:

Figura 18

Semana 4: bitácora virtual

Uno no puede encontrar la calma si no encuentra el caos, no puedo necesitar motivación si no me hundo en la depresión.

Son contrastes y el cuerpo pide de manera natural salir de ese caos, ya sea rindiéndote o buscando una luz.

Y yo decido buscar una luz.

Por otro lado, para describir mis movimientos y el análisis de los mismos, hice una revisión del video registrado, teniendo en cuenta que dicha grabación tuvo un trabajo previo de exploración, es decir, se puede observar un cuerpo ya activo y listo para mostrar aquello que fue hallado. Siendo así, puedo observar un cuerpo duro, difícil de derretir, con temblores

desde la zona abdominal, donde se involucra mucho el torso, haciendo staccatos repetidas veces. Los codos se encuentran bloqueados en un inicio, las muñecas acompañan esta tensión y se flexionan o se extienden como un golpe, los brazos se convierten en látigos y el movimiento rebota hasta el hombro. Puedo observar también que la respiración está muy presente, pero es utilizada para generar calma por uno o dos segundos y luego seguir con el mismo movimiento, la musculatura es la misma en todo el cuerpo, activa, dura, tensa, firme, y el nivel del cuerpo se queda arriba, de pie. Las extremidades inferiores también reaccionan, pareciera que desean caminar, trasladar el cuerpo hacia algún otro lugar, pero el centro y el torso van en distinta dirección y hace que los pies vuelvan a su lugar. El peso se arraiga en las plantas de los pies, pero a su vez varían entre los talones y los metatarsos, el flujo del cuerpo es denso, controlado, directo, y el espacio es muy reducido; por más que los brazos intenten tomar amplitud, el cuerpo se queda encerrado en una medida pequeña en el piso.

Seguido de ello y como mencioné anteriormente, después de abrir mis oídos y mi mirada con las indicaciones de mi maestra, mi cuerpo cambió sus cualidades. En esa segunda parte del registro, me sentí como describí en la semana 2, un poco más libre y fluida, como líquido. Descubrí otras acciones que impulsan mi calma: *balancear*, *abrazar*, *acariciar*. Con mis brazos, atraje hacia mí la energía que mis compañeros me brindaban y es, entonces, cuando mis articulaciones empezaron a deslizarse.

Figura 19

Semana 4: memoria muscular 3



Figura 20

Semana 4: memoria muscular 4



En conclusión, sentí que había una energía contenida en mi interior que quería expresarse de alguna manera. No necesariamente luchaba contra ella, sólo la dejaba hablar cuidando mi cuerpo, mi mente y mis emociones y, después de darle ese espacio tan suyo, pude encontrar un poco de calma. Eso sucede en el día a día de un *performer* y es la razón por la que mi metodología propone escuchar nuestros estados emocionales antes de iniciar un proceso creativo.

5.1.3. Semana 5: catarsis

Después de los hallazgos de la semana 4, quise buscar una transición para ir del caos a la calma y, entre tantas exploraciones y repeticiones, surgió la sensación de estar debajo de algo suave y seguro, pero que a su vez añadía peso sobre mí para generar incomodidad y desesperación. Fue entonces que encontré un elemento que me diera ambos momentos para mi investigación: una manta polar color rojo.

El primer momento hace referencia a una catarsis, a un momento de clímax donde el cuerpo encerrado que intenta expresarse sin límites de deformación, sin miedo a ser juzgado ni controlado, logre liberar todas las tensiones y energías que puedan bloquear su proceso creativo. Y el segundo momento es un recuerdo en el vientre de mi mamá, del cuidado y calor que genera su compañía; es la sensación de seguridad y protección como cuando de niños creíamos que por estar debajo de nuestras sábanas no nos pasaría nada.

Entonces, ambos momentos dialogan entre sí cuando a un cuerpo cansado y con necesidad de volver al equilibrio se le ofrece de inmediato un objeto de contención para encontrar la calma. Para esta exploración escribí la siguiente premisa

Figura 21

Premisa de la semana 2

Mi lugar seguro que también
 esconde un demonio dentro, la
 suavidad de la manta como estímulo
 de calma, el calor del abrazo de
 mamá, la seguridad que genera el
 abrazar algo para volver a sonreír.

El movimiento parte desde un cuerpo que respira y con cada toma de aire, este se va expandiendo en su volumen. Estar cubierta con una textura tan suave y caliente me hace referencia al vientre de mi madre, pero a su vez el poco oxígeno que hay debajo de la manta

es sofocante y desesperante después de estar unos minutos ahí. Además, el hecho de estar cubierta sin que nadie me vea, me permite ser honesta conmigo misma y con todo lo que siento en ese momento.

Figura 22

Semana 5: recurso de manta polar 1



Figura 23

Semana 5: recurso de manta polar 2



Figura 24

Semana 5: recurso de manta polar 3



Figura 25

Semana 5: recurso de manta polar 4



Me permito llegar al límite, quiero decir que no corto ni retengo el impulso enérgico que tiene mi cuerpo, por el contrario, lo dejo salir hasta agotarlo y cansarlo. Mi musculatura por momentos es fuerte y esto provoca movimientos directos y cortantes, trazando líneas rectas en el espacio, pero poco a poco se debilita y se deja caer por completo al suelo gracias a la gravedad de los mismos. Mi cuerpo empieza a tomar diversas formas y posturas, en su mayoría asimétricas y deformes, sin miedo a ser juzgado por su naturaleza y mi peso se distribuye en mis cuatro extremidades de acuerdo a las direcciones y ritmos que tienen los

movimientos realizados. Mi respiración sigue cambiando constantemente y eso da paso a jadeos que se expulsan por la presión que genera mi abdomen y mi cansancio.

Figura 26

Semana 5: catarsis 1



Figura 27

Semana 5: catarsis 2



Figura 28

Semana 5: catarsis 3



Figura 29

Semana 5: catarsis 4



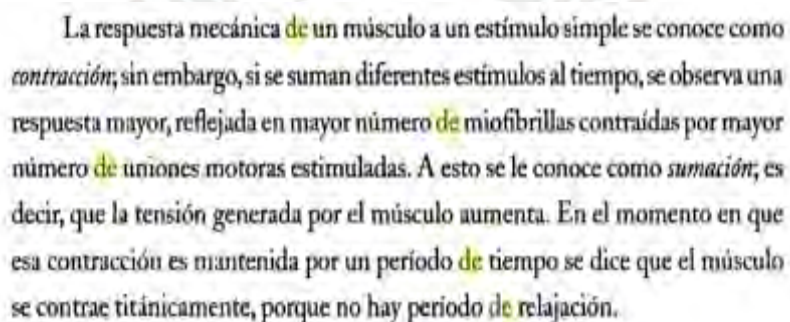
Esta exploración me permitió encontrar mi manera de transitar mis propias emociones, cualquiera que haya sido identificada previamente; sin embargo, después de cinco semanas, aún no termino de completar el camino propuesto. Seguiré entonces con dos importantes semanas más para entrelazar cada exploración en una sola metodología.

5.1.4. Semana 7: *contracción muscular*

Al momento de realizar la redacción de mi investigación y hacer un vaciado de los hallazgos en cada exploración, me percaté que utilizaba de manera recurrente el término *contracción muscular*. Es por ello que tomé la decisión de investigar esta definición desde un punto de vista fisiológico. De esta manera pude entender qué es lo que sucede en mi cuerpo cada vez que se contraen mis músculos y también encontré dos conceptos que surgen por la influencia del tiempo y de la intensidad.

Figura 30

Premisa de la semana 7



La respuesta mecánica de un músculo a un estímulo simple se conoce como *contracción*; sin embargo, si se suman diferentes estímulos al tiempo, se observa una respuesta mayor, reflejada en mayor número de miofibrillas contraídas por mayor número de uniones motoras estimuladas. A esto se le conoce como *sumación*; es decir, que la tensión generada por el músculo aumenta. En el momento en que esa *contracción* es mantenida por un periodo de tiempo se dice que el músculo se contrae *titánicamente*, porque no hay periodo de *relajación*.

Nota. Fuente no especificada.

Durante mi laboratorio de investigación me pregunté constantemente: ¿cómo puedo ser más honesta con mi *relajación muscular*? Entonces pensé que para poder llegar a un estado de *relajación muscular* como lo he explorado anteriormente, primero debo experimentar la *contracción muscular*. Por esa razón tomé este párrafo como referencia, para probar dicha descripción en mi movimiento. Para ello elegí estar sentada sobre mis piernas y concentrarme sólo en una parte específica de mi cuerpo: mi espalda.

En un primer momento, todo comenzó en la parte superior de mi espalda, sentí cómo se empezaron a mover los músculos de mi cuello y de mis hombros y probé contraer de diferentes maneras, ya sea acortando o estirando en su máximo rango de movimiento. Seguido de ello, el movimiento fue bajando por la columna vertebral hasta el coxis, siendo

consciente no sólo los músculos, sino también la parte ósea de mi torso, mis costillas se juntaron y se separaron como consecuencia del movimiento y mis vértebras cada vez tenían más rango de movimiento entre sí. A su vez se activó mi abdomen, fue inevitable no dejar participar a mi zona abdominal, pues las contracciones se movilizaron hacia el centro de todo mi cuerpo y es desde ahí que todo iba hacia adelante o hacia atrás. Esto fue interesante y le dio otra calidad a mi espalda, ya no sólo sentía mis músculos como inicio del movimiento, sino también como la consecuencia de otros movimientos, en relación a la contracción de otra parte del cuerpo que no se puede observar en un primer plano.

Figura 31

Semana 7: contracción muscular 1

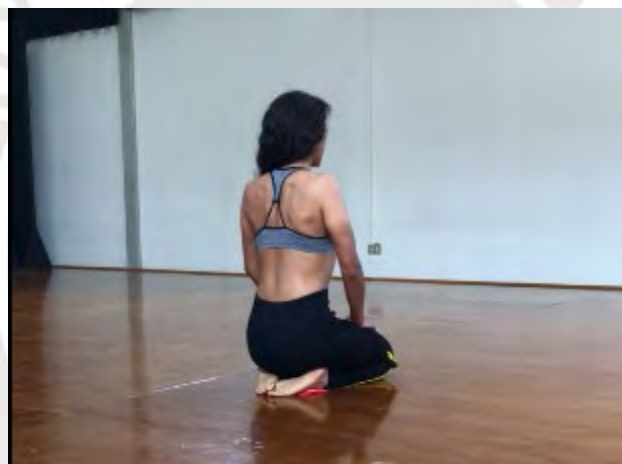


Figura 32

Semana 7: contracción muscular 2



En un segundo momento, y al dejar que toda esa contracción se pasee por todo mi torso, se activaron mis brazos para poder darle una mejor rotación a mis hombros, lo que desató que se involucren también mis codos y mis muñecas. Una vez que mis extremidades también tomaron protagonismo, todas las partes mencionadas anteriormente comenzaron a dialogar, permitiendo nuevos movimientos, nuevas direcciones e incluso nuevas calidades. Me atrevo a decir que sentí las contracciones hasta en mis dedos, en cada articulación y músculo que existe en ellos.

Ahora bien, tomando en cuenta la metodología del AML (Rosso, 2019), puedo decir que mi respiración fue contenida, por momentos era consciente de la retención de oxígeno dentro de mi cuerpo y que mi acción de tomar y botar aire, dependía del movimiento que yo realice. Mi peso siempre estuvo distribuido en todas mis caderas, estar sentada y con las piernas flexionadas sin rango de movimiento hizo que mi columna tenga un efecto de porfiado, mi postura corporal regresaba de alguna manera a su punto inicial, el inicio y fin de mis movimientos variaba, podía centrarse en un músculo específico o en una articulación. En cuanto al espacio, si bien no hubo traslado del cuerpo, sí pude observar que el volumen de mi cuerpo aumentó y tomó diferentes puntos de mi kinesfera. Mi cuerpo comenzó a temblar por la cantidad de tiempo que lo mantuve en contracción, mis músculos se quemaban y sentía repetidas veces que se acalambraron, es entonces cuando pude interiorizar la sumación y la contracción titánica.

Figura 33

Semana 7: contracción muscular 3

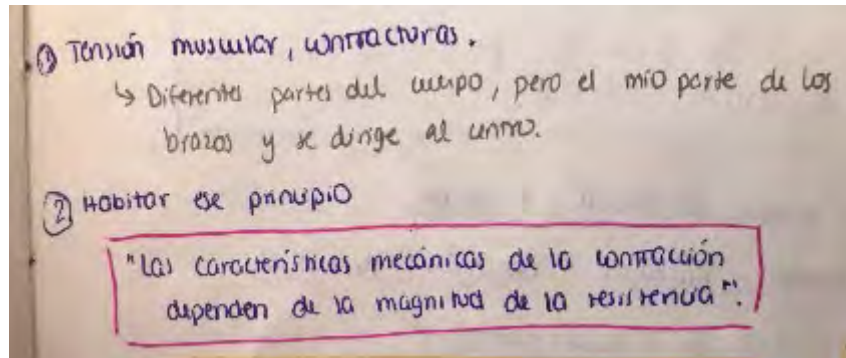


Figura 34

Semana 7: contracción muscular 4



De esta manera, toda la contracción se centró en la parte superior de mi cuerpo: hombros, cuello, espalda, abdomen, brazos y manos. Recuerdo que al terminar esta sesión salí del salón extremadamente cansada, como si hubiera hecho ejercicios todo el día. Probablemente, esta exploración haya sido una de las más enriquecedoras para mí y para mi quehacer, pues, desde que inicié mi camino en la danza, descubrí que mi cuerpo se activa y se calienta rápidamente desde las contracciones musculares. A su vez, pude hacer una lista de acciones que acompañaron mi exploración: salpicar, latigar, botar, resistir, temblar.

Figura 35*Semana 7: notas en bitácora***5.1.5. Semana 9: el abrazo**

Esta sesión partió de mi personalidad y mi manera de ser. Las artes escénicas me han permitido tener un lenguaje de amor peculiar, aunque también muy común en nuestro ambiente. El contacto físico y en específico, el abrazo, es una acción que me permite escuchar a la otra persona desde la sensibilidad; un abrazo fuerte, cálido, duradero y transparente me permite ir más allá del gesto mismo, lo tomo como un momento para saber cómo está ese cuerpo que estoy tocando y que también me toca, su temperatura corporal, su olor, su firmeza y también su corazón.

Busqué entonces diversos textos acerca del abrazo y entre todos, este fue el que me llamó la atención para mi investigación.

Figura 36*Premisa de la semana 9*

Se ha descubierto que abrazar es medicina para el alma, y por ende hacen que la persona se sienta muy bien (EFE Salud, 2015). Además, transfiere energía, y le da a la persona que es abrazada un estímulo emocional.

Nota. Fuente no especificada.

Quise, entonces, poner en práctica la última oración de esta cita: abrazar para recibir un estímulo emocional, abrazar y ser abrazada para que surja algo nuevo entre dos personas.

Para ello, decidí colocar este momento después de pasar por la tensión muscular, la manta polar roja y la relajación muscular, aunque el abrazo también forma parte de mi metodología para la relajación. Para ser sincera, la primera vez que probé el abrazo escénico en uno de mis ensayos donde estaba sola, me abracé a mí misma y me tomé unos minutos para sentirme y ser consciente de cada latido de mi corazón, del calor de mi cuerpo y, sin saber por qué, rompí en llanto. Boté toda esa energía que aún tenía dentro de mí y empecé a moverme, con libertad, con mi música: salté, me deslicé, golpeé, sonreí y me volví a abrazar al final.

Y cuando lo volví a probar con público, me abrazaron tres personas distintas en diferentes ocasiones. Sí fue diferente, cada una de ellas me dio un abrazo único, una energía peculiar con calidades diferentes. Abrí todos mis sentidos y recepcioné cada detalle de esa persona. Fue entonces cuando empecé a moverme y, definitivamente, mis movimientos no fueron los mismos, nunca se repitieron exactamente igual. A pesar de tener una estructura, quiero decir pautas de movimiento para improvisar, esta cambió con cada prueba que hacía.

Figura 37

Semana 9: el abrazo



De esta manera, descubrí que el contacto físico con alguien más a través de un abrazo puede ser utilizado como un estímulo para mi movimiento.

5.1.1. Resultados

Después de dieciséis semanas de trabajo práctico, mi laboratorio tuvo como resultado una metodología para acceder a un cuerpo disponible para la creación en danza. Este reúne tres momentos; el primero enfocado en el reconocimiento del estado emocional presente y cómo este habita en el cuerpo de la mano con el principio de tensión muscular; el segundo momento está orientado hacia la gestión y transición de la emoción reconocida con la ayuda de recursos o herramientas de la danza y, en tercer lugar, el principio de relajación muscular en base a las sensaciones que se han identificado de las herramientas anteriores.

Se dividió entonces el trabajo de investigación en tres partes, para explorar, con mayor claridad en cada fase, las preguntas de mi investigación.

5.1.1.1. Reconocimiento del estado emocional presente y el principio de tensión muscular. En esta primera parte planteé la intervención de algunas personas para responder dos preguntas como punto de partida. “¿Qué estado emocional reconoces en ti hoy?” y “Si te digo que pienses en tensión, ¿qué es lo primero que viene a tu mente?”

Figura 38

¿Qué estado emocional reconoces en ti hoy? 1

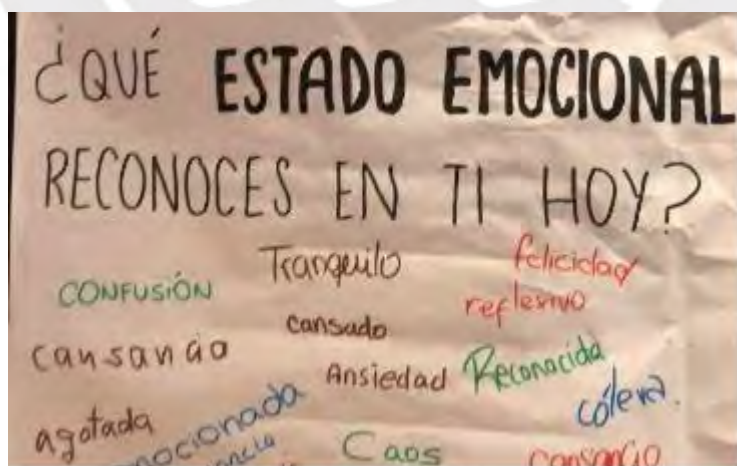


Figura 39

¿Qué estado emocional reconoces en ti hoy? 2

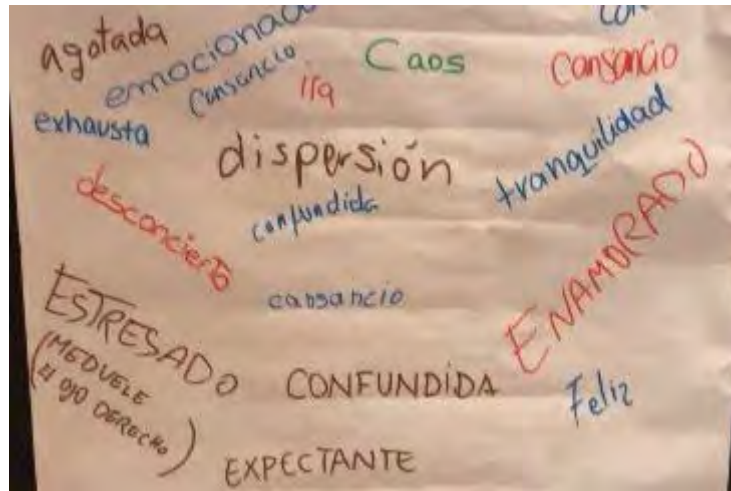


Figura 40

Si te digo que pienses en tensión, ¿qué es lo primero que viene a tu mente? 1

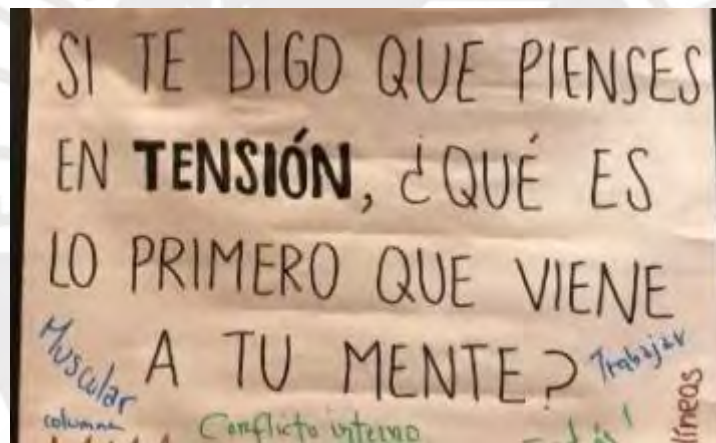
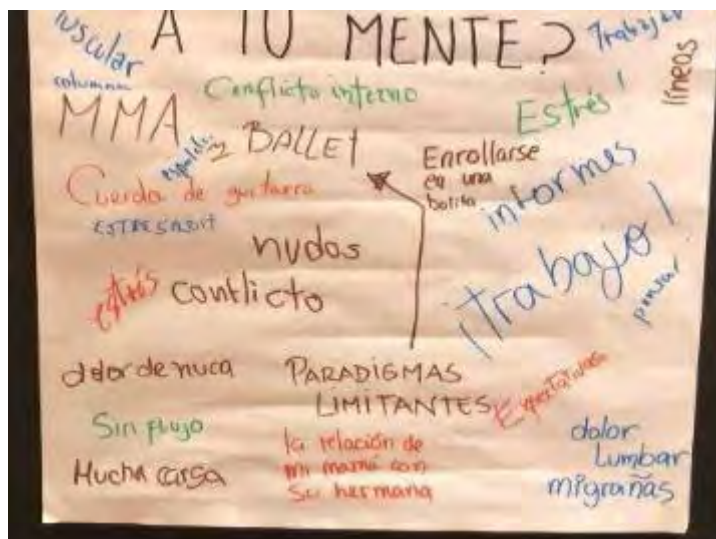


Figura 41

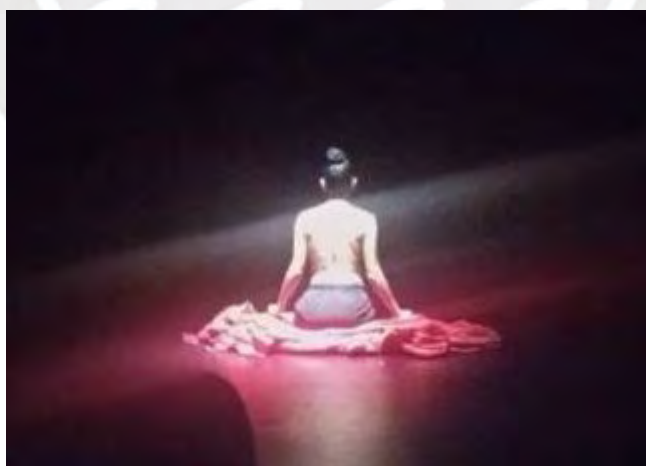
Si te digo que pienses en tensión, ¿qué es lo primero que viene a tu mente? 2



En base a las respuestas que escribieron los espectadores, pude llegar a la exploración del principio de tensión muscular de una manera más concreta y sincera, generando un despertar del cuerpo, mente y emociones de manera interna; así como se pudo involucrar de alguna manera los estados emocionales del público.

Figura 42

Dispositivo: reconocimiento del estado emocional y tensión muscular



5.1.1.2. Gestión y transición del estado emocional a través de las herramientas de la danza. Para esta segunda parte se plantearon dos recursos en específico: el uso de un objeto, en este caso una manta polar y el contacto físico, un abrazo de alguna persona

presente en el espacio. Dichas herramientas tuvieron como objetivo generar diversos recuerdos, sensaciones, imágenes y otras formas de llevar al *performer* a un estado de sensibilidad y apertura. Asimismo, dichas herramientas fueron resultado de mi exploración, de lo que a mí me ha ayudado, pero estas pueden variar dependiendo del *performer*.

Figura 43

Dispositivo: el abrazo



5.1.1.3. Principio de relajación muscular en base a las sensaciones del término del segundo momento. En consecuencia, con los recursos utilizados en el segundo momento, se pasa a una exploración del principio de relajación, teniendo como aliado principal el uso de la respiración. En esta última parte se plantea tener presente algunos verbos fijos que ayuden a la soltura de las articulaciones, pero a la vez, dejarse influenciar por la energía de la persona que generó el contacto para lograr un cuerpo disponible.

Figura 44

Dispositivo: relajación muscular



Finalmente, y como he mencionado anteriormente, al ser parte del curso Proyecto Final 1, se realizó una muestra final de todas las investigaciones de los alumnos de la clase. Esta se llevó a cabo el 07 de diciembre del 2023 en el Centro Cultural de la Pontificia Universidad Católica del Perú (CCPUCP). Para ello, organicé mi muestra de la siguiente manera:

Tabla 4

Guion técnico para mi muestra final de Proyecto Final 1

N	Momento	Descripción	Palabras clave	Iluminación	Sonido	Notas	Necesidades
1	Preguntas y respuestas	El público llena dos cartulinas con las preguntas "¿Qué estado emocional reconoces en ti hoy?" y "Si te digo que pienses en TENSIÓN, ¿qué es lo primero que viene a tu mente?" antes de entrar al teatro.	Reconocimiento, sentimientos, estados emocionales	-	-	Filmar las respuestas de las cartulinas y descargarlas para proyectarlas.	2 papelotes blancos - Plumones delgados - Celular

2	Lectura de respuestas	Se proyectan los videos con las respuestas del público mientras yo ya estoy en mi posición encima de la manta.	Quietud, atención	-	-	Primero me coloco en mi posición y luego se proyectan los videos.	Manta roja - Pezoneras - Moño
3	Reconocimiento del estado emocional relacionado con el principio de tensión.	Movimientos de los músculos de la espalda estando sentada encima de la manta hasta que caigo hacia adelante cubierta por la manta.	Tensión	Enfoque sólo en la espalda, nada desde los lados. Luz blanca.	Audio 1	-	Audio 1 descargado
4	Manta	Movimientos dentro de la manta a modo de metáfora.	Oposiciones, monstruo	Primero cálido, luego rojo.	Audio 1	La señal será un movimiento para ir bajando el volumen del audio.	
5	La manta como reflejo de Sisi de bebé.	Formo una bola con la manta y la abrazo, luego camino con ella hacia atrás y la dejo a un lado para ponerme un polo encima.	Maternidad, cuidado, arrullo	Cálida.	Audio 2	El audio comienza cuando me levanto del piso con la manta en los brazos como bebé.	Audio 2 descargado - Top negro
6	El abrazo	Me acerco al público y bajo del escenario para abrir mis brazos y esperar que alguien se acerque a abrazarme.	Vulnerabilidad, expuesta	Se van apagando las luces del escenario mientras se prenden las de sala al mismo tiempo.	Audio 3	El audio comienza cuando el abrazo está terminando, aproximadamente 7 segundos desde que me abraza.	Audio 3 descargado
7	Hacia un cuerpo disponible	Subo nuevamente al escenario y empiezo a moverme libremente.	Libertad, amplitud, respiración, relajación	Se apagan las luces de sala y se encienden las de escenario simultáneamente. Violeta.	Continúa Audio 3	-	-
8	Estoy lista	Volteo y me quedo quieta en el medio del escenario	Motivación, voluntad, seguridad	Se va desvaneciendo lentamente.	Se va bajando el volumen lentamente	Luz y sonido desaparecen al mismo tiempo.	-

		mirando al público.					
--	--	---------------------	--	--	--	--	--

5.2. Análisis del laboratorio con participantes

En esta segunda etapa de mi investigación puse a prueba mi metodología en dos artistas escénicos, lo que me permitió observar las diferentes maneras de abordaje, así como las cualidades que cada uno de ellos traía al espacio. Además, para estas sesiones seleccioné tres recursos y los dejé a libre elección para que los participantes de mi laboratorio tuvieran la libertad de utilizar al momento de transitar de un estado a otro: objetos, imágenes o música. Organicé la sesión para explorar de manera individual cada momento de mi metodología y dispuse los últimos veinte minutos para realizar una prueba completa, quiero decir, cada paso sin pausas.

Inicié con Natalia Salinas, estudiante de la especialidad de Creación y Producción Escénica, quien está muy ligada a la danza, y, después, con Werner Vásquez, estudiante de la especialidad de Teatro.

5.2.1. Natalia Lucía Salinas Hurtado

Inicié la sesión con una entrevista en la que las preguntas estuvieron planteadas para explicar y desarrollar el tema de mi investigación. Sin embargo, en el transcurso de la misma y como consecuencia de una conversación fluida, se compartieron distintas anécdotas.

Figura 45

Entrevista con Natalia Salinas Hurtado



Después de haber introducido el tema de mi investigación, pasamos a practicar el reconocimiento del estado emocional del momento presente. Para este momento, le pedí a Natalia que realice el proceso a su manera, identificando así su camino habitual o el que le plazca en ese momento. Lo que buscaba con este primer acercamiento era descubrir a mi *performer* desde su naturalidad, es decir, desde aquellos movimientos que salen en primera instancia y también las zonas del cuerpo en las que se concentra con su energía. Durante ese momento, me preguntó si podía utilizar música porque no se sentía muy cómoda en el silencio, así que le di libertad en ello y me senté a un costado para comenzar mi observación y mi toma de apuntes.

Pude observar entonces que eligió comenzar su reconocimiento en un nivel muy bajo, acostada en el piso, hizo respiraciones profundas, cerró los ojos y realizó posturas de yoga para estirar su cuerpo. Fue entonces que intercaló los niveles bajos y medios, jugando con los apoyos en sus cuatro extremidades y, pocos minutos después, eligió la zona abdominal como foco de atención para el principio de tensión muscular. Pude reconocer un cuerpo incómodo que se tensaba y se soltaba sin parar, los músculos de su rostro también se expresaban, tenía

el ceño fruncido, la mandíbula aplastada y una mirada de desesperación. Era claro que Natalia no se hallaba en la tensión que debía provocar.

Figura 46

Reconocimiento de emoción de Natalia Salinas Hurtado 1



Figura 47

Reconocimiento de emoción de Natalia Salinas Hurtado 2



Para ella, utilizar la tensión fue quedarse en una postura de libro semiabierto, donde la fuerza para sostenerse salía netamente de los abdominales y mencionó que eligió ello porque consideraba que son los músculos más débiles que tiene. De esa manera, llegaría más rápido al límite, al cansancio.

Seguido de ello, pasamos a la exploración de los recursos. Para este momento, le pedí a Natalia, con anticipación, que trajera tres objetos, tres imágenes y tres canciones a nuestra sesión de laboratorio. Le di diez minutos para explorar los tres objetos y que escoja uno de

ellos, quiero decir, le pedí que se tome un tiempo para identificar los recuerdos, sensaciones o emociones que cada objeto traía consigo, teniendo en cuenta cómo se puede expresar todo aquello con el cuerpo. Decidí salir del salón para dejarle el espacio a su disposición y para que se sienta libre de moverse sin ser observada utilizando el acompañamiento sonoro que desee. Además, le indiqué que, cuando haya elegido uno de los objetos, prepare una secuencia corta que pueda mostrarme como resultado del ejercicio al momento que regresara al salón. De igual manera sucedió con las imágenes y con las canciones, le di las mismas indicaciones y repetimos la dinámica.

De este segundo momento rescato lo ocurrido con la exploración de las canciones. Cuando regresé al salón para que me muestre lo que había trabajado, me dio la idea de adivinar la canción que había escogido, pues yo ya las había escuchado previo a este momento. Accedí al juego, me mostró su secuencia sin música y luego con música pude notar que el cambio de su rostro y de sus cualidades corporales fueron bastante marcadas, ella toma vida cuando se mueve con una canción.

Lo que logré observar y analizar cuando me mostró su secuencia sin música fue una respiración inconsciente, no era parte de su movimiento, sólo estaba ahí como algo que tiene que estar. Su postura corporal estaba bastante recta, era cuidadosa con sus extremidades, sus movimientos eran limpios y estaba concentrada en las formas que hacía y en las líneas que dejaba su cuerpo en el espacio. Su peso no tomó ningún protagonismo, estaba bastante controlado, sus movimientos eran cortantes y con staccato, sus traslados en el espacio fueron sutiles, pequeños y lineales, quiero decir, se trasladaba formando líneas rectas en el suelo, de derecha a izquierda y viceversa. El tiempo y el ritmo que llevaba en su cuerpo era monótono y constante, llevaba un bit interno que no se modificó en ningún momento. A pesar de tener una particularidad en su danza –lo digo por las veces que la he visto bailar en ocasiones pasadas– no pude identificar la esencia de Natalia.

Figura 48

Recurso de música Natalia Salinas Hurtado 1



Figura 49

Recurso de música Natalia Salinas Hurtado 2



Sin embargo, cuando me mostró la misma secuencia con la canción que había escogido, todo cambió. En particular, me llamaron la atención su rostro y sus ojos, a pesar de estar sumergida en ella misma, los músculos de su rostro se relajaron y su mirada ya no estaba introvertida, sino por el contrario, esta acompañaba su movimiento, sus manos y la energía que atravesaba su cuerpo. Quiero decir, si generaba una onda que iniciaba en su cabeza hasta sus pies, su mirada acompañaba los líquidos que se movían en su interior, como

guiando con alguna fuerza exterior el flujo de su movimiento. Además, su respiración tomó otro ritmo, había pausas, respiraciones cortas y otras profundas, los staccatos que realizaban sus extremidades también repercutieron en su manera de inhalar y exhalar. Su peso varió entre estar en su eje y fuera de su eje, dejando que, por ejemplo, su cabeza salga de la línea vertical y sus movimientos tomaran diferentes ritmos, a veces rápidos y rectos, mientras que, otras veces, lentos y ondulados. Incluso el espacio fue tomado de otra manera, sus pies abarcaron líneas más largas en el suelo y dejaba diferentes formas en el aire mientras se movía.

Algo bastante curioso es que, hacia el final, aumentó una parte improvisada dentro de su secuencia. En definitiva, la música la llevó a otro lugar, a otras sensaciones y otras emociones.

Figura 50

Recurso de música Natalia Salinas Hurtado 3



*Figura 51**Recurso de música Natalia Salinas Hurtado 4*

En un tercer momento, exploramos los principios de relajación muscular sólo con la premisa del uso consciente de la respiración. Pude observar que empezó a moverse de la misma manera en la que inició, quiero decir, en un nivel bajo, acostada en el piso, cerró los ojos y estiró su cuerpo. Después de unos minutos apoyó su peso en sus rodillas, pies y manos, formando una mesa con su cuerpo y comenzó haciendo rotaciones circulares en el cuello y en la columna vertebral. Sus movimientos fueron ondulantes y lentos, también soltó sus caderas, de la misma manera en que yo suelo hacerlo. Con ello quiero decir que le empezó a dar movilidad a las articulaciones de su cadera, con suavidad, con mucho cuidado, sintiendo la amplitud de movimiento en cada repetición. Minutos después volvió al piso, dejó caer todo su peso sobre el suelo, suspiró dos o tres veces, botó energía retenida en cada exhalación hasta casi quedarse dormida. Ella realmente estaba relajada, su musculatura la sintió como gelatina y se sentía cansada.

Figura 52*Relajación muscular de Natalia Salinas Hurtado 1***Figura 53***Relajación muscular de Natalia Salinas Hurtado 2*

Di por finalizada la sesión cuando me di cuenta de los numerosos bostezos que mi ejercicio generó en ella, además de una mirada exhausta; con Natalia no pude hacer un recorrido sin pausas de mi metodología, pero sí pude analizar con calma y claridad cada momento estructurado para la sesión.

A continuación, compartiré mi toma de notas realizada durante los ejercicios, así como los momentos de intercambio verbal de información.

- Calentamiento no fijo: soltar las articulaciones (cuello), estirar bastante.
- Ella acaba cuando siente que ha soltado todo el cuerpo.
- Tiene una *playlist* de música para calentar.

- Su estado de ánimo influye en la música que escogerá y en el inicio del calentamiento. Sentada = triste. De pie = alegre.
- Energía baja = cuerpo tenso
- Usa la respiración para calmar su mente.
- Cuerpo disponible = cuerpo moldeable.
- Ella está lista para iniciar cuando tiene una idea básica de dónde explorar.
- “Quitarme el miedo de algunos movimientos”
- Arriesgar = lista
- Para el reconocimiento: piso. Comenzó en el piso para reconocer su estado emocional. Cuello, estiramiento. Medias afuera. Soltar el coxis. Cadera, soltura de caderas.
- Para la relajación: ondas. Piso. Movimientos circulares. Ojos cerrados. Estirar.
- La gimnasia emocional.
- Tensión: dolor. Incomodidad. Miedo. Agotador, de mal humor. Temblores.
- Acciones de tensión: molestar. Endurecer.
- Acciones de relajación: soltar. Respirar. Liberar. Olvidar. Concentrar.

Por último y, en conclusión, puedo decir que Natalia es una *performer* muy ligada a la música y la elección de sus recursos es muy dependiente de su estado emocional del momento. Es decir, dentro de todos los recursos explorados, la música o cualquier onda sonora es un estímulo primordial para ella y para generar un cambio en sus emociones, en sus sentires. Por otro lado, coincidimos en algunas acciones y puntos del cuerpo claves para iniciar cualquier actividad escénica y ambas entendemos un cuerpo disponible como un cuerpo listo para arriesgar, para alcanzar nuevos límites, para probar nuevas formas, nuevas direcciones, nuevos niveles. De esta sesión, me quedo con la frase: “soltar mis caderas”.

5.2.2. *Wedner Velásquez Quevedo*

La sesión con Wedner enriqueció bastante mi investigación, fue interesante ver cómo cada *performer* se apropia de mi metodología, quiero decir, esta sesión fue probada en un actor que se interesa por el teatro físico y maneja su cuerpo desde otra perspectiva. Sin embargo, los resultados adquiridos fueron inesperados.

Para esta ocasión y, teniendo en cuenta la primera experiencia con Natalia, acorté los tiempos que había programado para cada momento. Me refiero a que reduje los minutos del reconocimiento del estado emocional con los principios de tensión muscular, la exploración con objetos, imágenes y música, y los principios de relajación muscular. Tomé esta decisión porque mi objetivo principal era lograr hacer una pasada completa de mi metodología como preparación para acceder a un cuerpo disponible para un proceso creativo.

Empezamos entonces con la introducción de mi tema y conversaciones fluidas acerca de cómo prepara su cuerpo para empezar a moverse, ya sea previo a una escena, a un ensayo o a una función. Me llamó la atención algunas de sus respuestas e hice los siguientes apuntes rápidamente.

- Imágenes, animales. Tensiones desde la tragedia a lo cómico. Jugar, ser niño.
- Utiliza como referente a Jacques Lecoq. Voz, Laban, resonancias.
- La memoria emotiva, la mayoría lo usa, pero él no. Cuando se bloquea o tiene un día malo, respira.
- Más elementos que trae cuando crea. Cosas en común que tenga el personaje con su vida.

Figura 54

Entrevista con Wedner Velásquez Quevedo



Seguido de ello, pasamos al reconocimiento de su estado emocional y a los principios de tensión muscular. Se acostó sobre el piso, dejando caer todo su peso al suelo mediante largas respiraciones y se quedó ahí, aproximadamente, tres minutos. Se estiró, cambió de posiciones en el piso y poco después me dijo que estaba listo, que ya había reconocido su estado emocional. Hice una lectura de la definición utilizada en la semana 7 del laboratorio individual para observar cómo esta era entendida en otro cuerpo. En este caso, Wedner llegó a la tensión muscular a través del cansancio físico, las acciones que realizó fueron saltar y correr, principalmente, aunque también centró su fuerza en el abdomen y se quedó en una posición incómoda durante largos segundos para conseguir una tensión muscular focalizada. Dentro de este momento, lo que más llamó mi atención fue el movimiento de los músculos de su rostro. Al ser un actor, tiene presente el uso de su voz y de sus gestos faciales, por lo que investigó también esa tensión muscular en la zona del cuello y rostro. Por ejemplo, abrió la boca muy grande y se quedó en esa posición hasta antes de acalambrarse. Su respiración era fuerte y mayormente contenida, su peso dentro de su eje vertical y su ritmo de movimiento era variado, quiero decir, que Wedner buscaba el cansancio físico sin llegar a su límite, es por ello que por momentos había mucha euforia y explosiones, pero también había momentos de pausa y lentitud. Para esta parte, anoté lo siguiente:

- Pasa todo su día en la cabeza: molesto.

En el marco de la tensión muscular, anoté lo siguiente:

- Voz, incomodidad. Desequilibrio.
- Sostener una postura.
- Músculos faciales.
- Movimiento repetitivo.

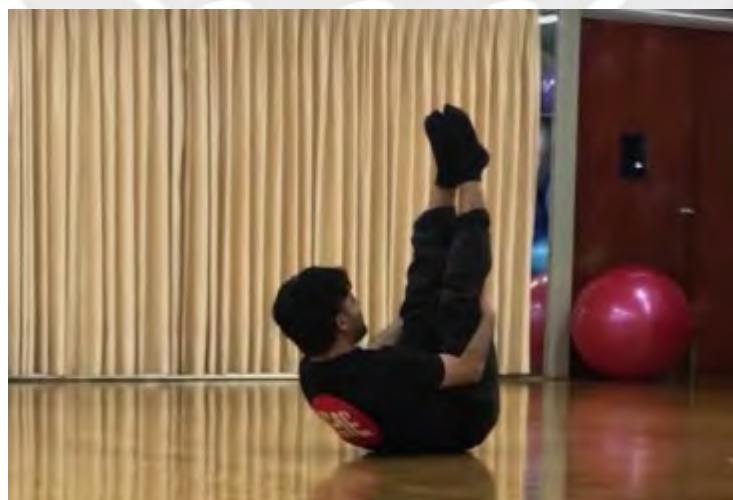
Figura 55

Tensión muscular de Wedner Velásquez Quevedo 1



Figura 56

Tensión muscular de Wedner Velásquez Quevedo 2



Continuando con la sesión, pasamos al ejercicio de exploración con los objetos, imágenes y canciones. Ejecuté la misma dinámica explicada en la sesión anterior con Natalia,

lo dejé solo en el espacio y regresé para que me muestre sus secuencias. Dentro de todo lo investigado en este momento, resalto su exploración con la imagen, ya que utilizó una herramienta corporal que los bailarines, en su mayoría, no se atreven a usar: la voz.

Figura 57

Recurso de imagen de Wedner Velásquez Quevedo 1



La imagen que eligió fue una fotografía con sus papás cuando era pequeño, lo que le permitió acceder a sus recuerdos y la relación que tuvo con ellos en su infancia. Dividió el espacio en dos partes, aludiendo la derecha a su papá y la izquierda a su mamá. Contó algunas anécdotas que tenía con cada uno de ellos y pude notar que cada una de ellas estaba ligada a un sentimiento, a una emoción. Recordar a su papá le generaba tensión corporal, una incomodidad o desesperación; cuando hablaba de él caminaba y corría en círculos, no se quedaba quieto en ningún momento, su peso estaba hacia abajo, arraigado al suelo y su voz era firme, clara y fuerte.

Figura 58

Recurso de imagen de Wedner Velásquez Quevedo 2



Figura 59

Recurso de imagen de Wedner Velásquez Quevedo 3



Figura 60

Recurso de imagen de Wedner Velásquez Quevedo 4



Cuando cruzó el espacio y se fue al lado que representaba su mamá, sus cualidades corporales empezaron a cambiar. Los primeros segundos también fueron caminados y corridos en círculos mientras soltaba su texto; sin embargo, cuando habló acerca de su lugar favorito, los brazos de su mamá, su cuerpo hizo una quietud y una respiración que le permitió soltar la energía retenida del momento anterior. Pude observar cómo su imaginación se reflejaba en su movimiento, Wedner recordó el abrazo de su mamá y automáticamente su cuerpo y su voz cambiaron. Se volvió ligero, relajado, sus movimientos eran lentos y suaves. Su voz fue por el mismo camino, era dulce, con susurros, más lenta, como si disfrutara cada palabra que decía para que nunca se acaben esos recuerdos.

Figura 61*Recurso de imagen de Wedner Velásquez Quevedo 5*

Finalizó su exploración caminando en el limbo de ambos espacios, hizo una reflexión de lo que es ahora gracias a todo aquello que contó y, al momento de quedarse de pie unos segundos, pude observar un cuerpo tranquilo y seguro, con una mirada firme y una sutil sonrisa. Hablar de su familia en definitiva lo llevó a otro mundo imaginario, a otro estado emocional y pude anotar lo siguiente:

- Nostalgia. Dolor, molestia.

Figura 62*Recurso de imagen de Wedner Velásquez Quevedo 6*

En un tercer momento pasamos a la exploración de la relajación muscular. Para ello, junto a Wedner hicimos una lectura de la definición usada en mi investigación, puse un fondo musical de naturaleza y comenzó acostado en el espacio. Para él, la relajación muscular se

trataba de la calma y la respiración, de estar quieto dejando caer su peso al suelo. Hizo respiraciones profundas, soltando el aire por la boca con un sonido de “s” muy largo, seguido de ello apoyó sus pies al piso y levantó su pelvis para hacer diferentes movimientos que le permitieran conectar con su columna vertebral. Hizo rotaciones con sus caderas, lentas y suaves, y, luego, volvió a apoyar todo su cuerpo al suelo hasta sentir que estaba listo para culminar.

Figura 63

Relajación muscular de Wedner Velásquez Quevedo 1



Figura 64

Relajación muscular de Wedner Velásquez Quevedo 2

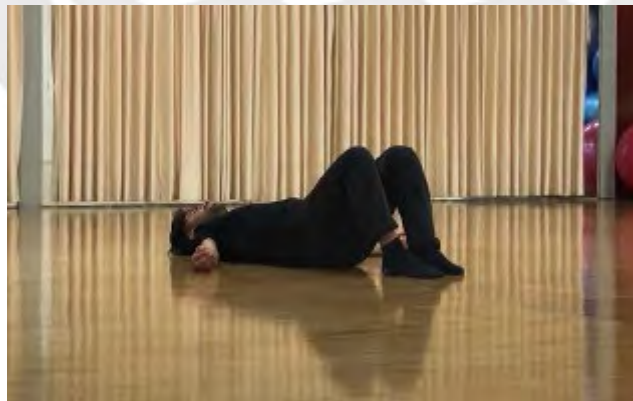


Figura 65*Relajación muscular de Wedner Velásquez Quevedo 3*

Finalmente, pude hacer una prueba completa de mi metodología. Le indiqué el camino a seguir, los pasos estructurados en el apartado de los resultados de mi laboratorio individual y le pedí que se apropiara del ejercicio, quiero decir, que él mismo escogería las maneras de transitar las premisas hasta el final. Lo que sucedió con Wedner fue muy enriquecedor para mi investigación, pude notar que mi metodología podría ser usada no sólo en bailarines o para un proceso creativo en danza específicamente, sino en otras especialidades como la actuación. La manera en la que atravesó cada momento me dio otra perspectiva y descubrí otros recursos de las artes escénicas que ayudan a transitar de un estado emocional a otro y de un cuerpo ordinario a uno extraordinario.

Para iniciar su reconocimiento, repitió el camino realizado anteriormente, acostado en el suelo, con respiraciones profundas y fue consciente de cada sensación que atravesaba su cuerpo en ese momento. Una vez hecho este primer paso, la tensión muscular fue diferente a comparación de su exploración en un primer momento. Esta vez todo se centró en su torso, en su espalda, hombros y cuello específicamente. Tiró los codos y la cabeza hacia atrás, generando una curva bastante pronunciada en su columna vertebral y sostuvo esa postura durante unos minutos mientras caminaba por el espacio. Aumentó algunos movimientos de los músculos de su rostro e hizo estiramientos llegando a su máxima extensión, lo que generó

tensión y cansancio en su sentir. También realizó movimientos circulares con su cintura y sus caderas por un instante y, aunque no se quedó en esa acción tanto tiempo, considero importante mencionar su quehacer impulsivo del momento. Continuó probando una postura rígida en su torso y, arrodillado en el piso, pasó al siguiente paso de la metodología: catarsis.

Para esta etapa, escogió el recurso de su fotografía explorada y el texto que salió en base a sus recuerdos. Nuevamente, hubo una conexión con la tensión muscular y la relación con su papá en la infancia, pero esta vez sus cualidades corporales fueron más visibles y marcadas. Con esto quiero decir que, antes de hablar de su padre, Wedner ya había generado su propia tensión muscular y ello ayudó a que el texto y sus recuerdos se entrelacen de una manera natural y fácil. Su voz, su rostro y su cuerpo fueron diferentes a la exploración independiente que hizo anteriormente; involucró mucho sus emociones, sus sentires y sus recuerdos, estaba vulnerable, era un cuerpo tembloroso, con miedo y con una mirada interna. Su peso cada vez aumentaba más, sus pasos eran fuertes y firmes, sus brazos se inclinaban hacia adentro y su pecho se hundía. Observé un cuerpo destruido, un esqueleto rígido y un rostro molesto y triste. Apretó muy fuerte sus ojos, hubo mucha tensión en sus gestos faciales y sus manos estaban en puño, su energía estaba retenida y se podía observar en sus movimientos directos, cortantes, así como en su voz sollozante mezclada con ira.

Figura 66

Metodología completa de Wedner Velásquez Quevedo 1



Figura 67

Metodología completa de Wedner Velásquez Quevedo 2



Figura 68

Metodología completa de Wedner Velásquez Quevedo 3



Las acciones físicas que rescaté fueron correr, gritar, explotar y contener; verbos que le ayudaron a llevar al límite sus emociones hasta caer al suelo para respirar y volver a utilizar la división del espacio. Cruzó una línea imaginaria para darle paso al texto acerca de la relación con su mamá y pude observar cómo éste influía en su movimiento. Rápidamente, su cuerpo empezó a tomar otro tono muscular; su cuerpo, toda amplitud en el espacio, su pecho y sus manos se abrieron, su rostro fue neutro y sus ojos se amoldaron a una mirada tierna. Repetía una y otra vez la frase “sus brazos eran mi lugar seguro” y ello a su vez cargaba nostalgia. Cayó al piso lleno de cansancio y fue cuando decidió entrar en los principios de relajación muscular ya visitados anteriormente. Acostado en el piso, utilizó la respiración para dejar ir toda esa energía tan fuerte que tuvo, estuvo quieto, con los ojos cerrados; el cambio en su cuerpo era casi imperceptible, los dedos de sus manos y su rostro fueron las zonas que más se relajaron. Pasaron de dos a tres minutos en esa postura, hasta que de pronto, de un momento a otro, se levantó bruscamente, sonrió, gritó “wuuuuu”, se sacudió y caminó sin dejar de sonreír. Mis notas fueron las siguientes:

- Mamá. Escogió a mamá como tranquilidad.
- Su cuerpo cambió.

- Papa = tensión
- Mamá = relajación, lugar seguro.

Antes de irnos del espacio y dar por finalizada la sesión, nos sentamos a conversar acerca de lo que había ocurrido desde su punto de vista. Lo que más llamó mi atención fue ese grito final y esa sonrisa que tardó en desaparecer. Le pregunté qué es lo que había sentido y cómo podría identificar que su cuerpo está listo para crear, es decir, que ha logrado acceder a un cuerpo disponible. Entonces, anoté lo siguiente:

- Se limpia.
- Se eriza la piel.
- Sigue vibrando.
- Exploración muy personal, se queda con ganas de seguir.
- No deja de caminar.
- Su energía está a full.
- Siento frío.
- Estoy bien.
- Está todo en el cuerpo, siento como no sé, frío.
- Cuerpo presente. Cuerpo que está. Cuerpo consciente, cuerpo extraordinario.

Adiós fallas. Liberar, es un suspiro.

Puedo concluir, entonces, que Wedner es un *performer* que recurre mucho a sus recuerdos y que se deja invadir por los estados emocionales que emergen en su cuerpo. No huye de la vulnerabilidad, por el contrario, se expone y se deja ver con transparencia y honestidad. Considero que su recurso principal para transitar de un estado emocional a otro, o de un cuerpo ordinario a uno extraordinario, es su memoria.

Conclusiones

En este último apartado responderé mis preguntas de investigación a partir de toda la información recolectada a lo largo de mi proceso de investigación, tanto en la etapa del laboratorio individual, así como en la etapa del laboratorio con participantes.

I. Herramientas de la danza que pueden ser utilizadas para reconocer y gestionar los estados emocionales del *performer*.

A lo largo de mi investigación he aplicado tres herramientas concretas:

1. La exploración somática para reconocernos física y emocionalmente, logrando de esa manera habitar únicamente el presente.
2. La improvisación que permite realizar movimientos libres y orgánicos, movimientos que el cuerpo necesite hacer como consecuencia de la exploración somática.
3. La técnica de análisis del movimiento Laban para identificar la transformación del cuerpo y todo aquello que traza en el espacio de inicio a fin de la ejecución de la metodología propuesta.

Por otro lado, y enriqueciendo estas herramientas de la danza, dentro de cada una de ellas utilicé los siguientes recursos para ayudar a que los *performers* puedan transitar de un estado emocional a otro:

- Uso de objetos como la manta polar color rojo.
- El contacto físico como el abrazo.
- El sonido como una canción.
- Imágenes como una fotografía familiar.

Cada uno de estos recursos ha ayudado a que los *performers* puedan transitar de un estado emocional a otro y han permitido evocar sus experiencias a lo largo de sus vidas de una manera inevitable. A su vez, estos recuerdos que se ponen en escena se conectan con una

manera de estar, tanto física, como mental y emocional. Quiero decir, cada uno de estos recuerdos que han sido traídos a escena gracias a los recursos utilizados, tiene una manera de repercutir en nuestra forma de pensar, de sentir y de movernos, lo que permite transformar las cualidades de nuestro cuerpo en movimiento de manera orgánica.

II. Acciones físicas que surgen a partir de la investigación práctica de los principios de tensión y relajación muscular.

Por un lado, están las acciones físicas ligadas a los principios de tensión muscular: molestar, endurecer, latigar, salpicar, contraer, apretar, agotar, temblar, sostener, y empujar. Y, por otro lado, están las acciones físicas ligadas a los principios de relajación muscular: soltar, deslizar, fluir, respirar, liberar, estirar, olvidar y concentrar. Dichas acciones guardan una relación directa con cada uno de los *performers* gracias a la peculiaridad de cada cuerpo y de sus experiencias. La lista mostrada es el resultado común de todas las sesiones realizadas a lo largo de mi investigación y son verbos a los cuales se puede acudir para transitar por la tensión y relajación muscular dentro del marco de mi metodología.

III. Cualidades de un cuerpo disponible para iniciar un proceso creativo.

Después de haber investigado de manera personal y colectiva cómo es un cuerpo disponible, tomaré en cuenta no sólo las cualidades visibles, es decir, físicas; sino también las sensaciones internas. Siendo así, puedo resumirlas en la siguiente lista:

- Aumento de temperatura corporal.
- Columna vertebral erguida.
- Sentidos sensibles o estimulados (vista, oídos, tacto, olfato, gusto).
- Sensación de ligereza.
- Articulaciones sueltas.
- Atención en el presente.
- Cuerpo libre de tensiones a voluntad del *performer*.

- Vaciado de toda fisicalidad cotidiana.
- Cuerpo moldeable.
- Sin miedo de moverse.
- Listo para arriesgar.
- Cuerpo limpio.
- Cuerpo que sigue vibrando.
- Cuerpo erizado.
- Energía a tope, en su máximo.
- Cuerpo presente.
- Cuerpo que está.
- Cuerpo consciente.
- Cuerpo extraordinario.

IV. Metodología para acceder a un cuerpo disponible para la creación en danza.

Gracias al laboratorio con participantes, pude sistematizar y modificar mi metodología hasta encontrar una versión final más precisa para presentar como resultado de la investigación de mi tesis. Esta reúne diversas herramientas y recursos no sólo de la danza sino de las artes escénicas, para que cada *performer*, sin importar su especialidad, pueda utilizarla y apropiarse de ella dependiendo de sus propias necesidades.

En la siguiente tabla se puede observar una serie de diez pasos a seguir, los cuales se pueden agrupar de la siguiente manera para reconocer las herramientas de la danza y los recursos de las artes escénicas mencionadas anteriormente:

- Exploración somática + tensión muscular: del paso uno al paso cinco.
- Improvisación + estímulos: del paso seis al paso ocho.
- Improvisación + relajación muscular: paso nueve y diez

Y la técnica del AML (Rosso, 2019) se utiliza a lo largo de la metodología.

Tabla 5

Metodología para acceder a un cuerpo disponible para la creación en danza

Pasos		Notas
1	Escoger un espacio.	Debe ser un espacio íntimo y seguro, sin distracciones.
2	Escoger una temperatura corporal.	Tener en cuenta el abrigo que tendremos durante este tiempo.
3	Escoger una posición cómoda de inicio.	Echada, sentada o de pie.
4	Cerrar los ojos y respirar profundamente reconociendo mi estado emocional.	Me hago preguntas como: ¿cómo me siento en este momento? ¿Me preocupa algo? ¿Siento dolor o tensión en alguna zona de mi cuerpo? ¿dónde?
5	Escoger una zona del cuerpo como punto de partida.	Pensar en qué zona contiene más carga de tensión en ese momento o alguna otra que se haya sentido en la semana.
6	Inicio con leves contracturas musculares.	Me concentro en la zona escogida y empiezo de a pocos, evitando generar calambres.
7	Aumentar la intensidad y dejar que la tensión recorra todo el cuerpo.	Activar cada músculo de nuestro cuerpo a través de la tensión.
8	Catarsis: Llevar al clímax y escuchar las necesidades del cuerpo para darle un estímulo.	Una vez que esté cansado, tome una de las herramientas de las artes escénicas para transitar hacia la calma. Un objeto, una imagen, una canción, etc.
9	Conectar con la relajación muscular.	Respiración, estiramientos, movimientos que cada uno identifique como relajación.
10	Muévete.	Haz lo que te provoque, mueve todo el esqueleto, sé consciente del cambio que hay en tu cuerpo y déjalo hablar.

Finalmente, el término de mi proceso de investigación me ha traído una serie de reflexiones dentro de mi práctica como bailarina y como persona. Principalmente ha despertado mi consciencia sobre la inclusión de mis emociones en cualquier quehacer dentro de mi cotidianidad, no sólo antes de crear una pieza o de danzar, sino también antes de trabajar, de salir de casa y demás actividades o responsabilidades. Por otro lado, con cada repetición de mi metodología, he logrado crear mi propio camino para preparar mi cuerpo y modificar los pasos a seguir de acuerdo al espacio, tiempo y energía que tengo en el momento. Además, quiero resaltar que esta investigación partió de una curiosidad personal vinculada a la danza. Quiero decir, empezó como una investigación desde mis necesidades como bailarina y en el proceso terminó entretejiéndose con las de dos *performers*. Esto hizo que, hacia el final de los días de laboratorio decida ampliar mi mirada hacia los diferentes campos de las artes escénicas.

Referencias bibliográficas

- Argotty, K. (2016). *Efectividad de las técnicas de relajación: entrenamiento de la relajación progresiva, basado en Jacobson y el escaneo corporal (“body scan”), en los cantantes del coro de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, para disminuir el estrés y ansiedad mayo – junio 2016* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio de Tesis de Grado y Posgrado PUCE.
- Barba, E. & Savarese, N. (2010). *El arte secreto del actor*. Editorial San Marcos.
- Bardet, M. (2018). Saberes gestuales. Epistemologías, estéticas y políticas de un «cuerpo danzante». *Enrahonar. An International Journal of Theoretical and Practical Reason*. (s/e), 13-28. <https://doi.org/10.5565/rev/enrahonar.1206>
- Carassa, M. & Rodriguez, V. (2019). *Herramientas para la vinculación y desvinculación de la emoción en tres escenarios prácticos: al iniciar y finalizar una obra, en el paso entre escenas y dentro de escena* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional de la PUCP. <https://tesis.pucp.edu.pe/items/c303ae94-f850-4c83-ad36-fee362e93d5b>
- Cohen, V. (2021). Cuerpo presente en la danza butoh. *IdyM. Investigaciones en danza y movimiento*, (5), 38-49. https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/186742/CONICET_Digital_Nro.1dffcee4-df40-42d7-addd-ce80470592ed_B.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Correa, J. (2009). *Principios y métodos para el entrenamiento de la fuerza muscular*. Universidad del Rosario. https://books.google.es/books?id=NgMQxz4EHW8C&dq=principios+de+tension+muscular&lr=&hl=es&source=gbs_navlinks_s
- Eisenberg, R. & Joly, Y. (2011). Desafíos de la investigación y la práctica del cuerpo vivo: un punto de vista desde el método feldenkrais de educación somática. *Revista*

Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, (2),145-162.

<https://www.redalyc.org/pdf/551/55119127011.pdf>

Ekam, P. & Schechner, R. (1988). What interests me about performance. *The MIT Press*, (4), 80-81.

https://openurl.ebsco.com/EPDB%3Agcd%3A14%3A14992366/detailv2?sid=ebsco%3Aplink%3Ascholar&id=ebsco%3Agcd%3A17210352&crl=c&link_origin=scholar.google.com

El Peruano. (23 de abril de 2023). Salud mental: Casos atendidos por Minsa se incrementaron en casi 20% durante el 2022. *El Peruano*. <https://www.elperuano.pe/noticia/210845-salud-mental-casos-atendidos-por-minsa-se-incrementaron-en-casi-20-durante-el-2022>

Esteban, M. (2013). *Antropología del cuerpo. Género, itinerarios corporales, identidad y cambio*. Edicions Bellaterra, S.L.

Fraleigh, S. (2015). *Moving Consciously*. University of Illinois Press.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Editorial Kairós.

http://www.cutonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/inteligencia_emocional_daniel_goleman.pdf

Gonza, F. (2019). *Creación de una dramaturgia corporal a través del principio de Equilibrio en Acción (desequilibrio) de Eugenio Barba para la construcción del personaje “Esterlina” en la obra teatral Argucia* [Tesis de licenciatura, Universidad de Cuenca]. Repositorio Institucional Universidad de Cuenca.

<https://dspace.ucuenca.edu.ec/items/ed74f075-9bb7-48ef-a7d8-4e2a5833c9c1>

Hanna, T. (1972). *La rebelión de los cuerpos*. Plaza & Janes, S.A. Editores.

Instituto Distrital de las Artes. (2017). *La casona de la danza*. Alcaldía mayor de Bogotá D.C.

- Lorenzo, M. (2015). *El proceso creativo de la danza de Miguel Ángel Berna* [Tesis de doctorado, Universidad de Málaga]. Repositorio Institucional de la Universidad de Málaga.
https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/17733/TD_LORENZO_ORTEGA_Marina.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Macazaga et al. (2013). El registro de la emoción en el cuerpo, autoconocimiento y formación del profesorado. *Revista Electrónica interuniversitaria de Formación del Profesorado*, (2), 135-145. <https://revistas.um.es/reifop/article/view/184021/155341>
- Matsumoto et al. (2013). Lectura de la expresión facial de las emociones: investigación básica en la mejora del reconocimiento de emociones. *Ansiedad y Estrés*. (s/e), 121-129.
https://www.researchgate.net/publication/258119111_Lectura_de_la_Expresion_Facial_de_las_Emociones_Investigacion_basica_en_la_mejora_del_reconocimiento_de_emociones
- Prado, D. & Charaf, M. (2000). *Relajación creativa*. INDE.
https://books.google.es/books?id=0xfWzo9ROvMC&dq=principios+de+relajacion+muscular&lr=&hl=es&source=gbs_navlinks_s
- Ramos et al. (2012). *Inteligencia emocional plena. Mindfulness y la gestión eficaz de las emociones*. Editorial Kairós.
https://books.google.com.pe/books?id=UPWbDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Real Academia Española. (s.f.). Cuerpo. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado en 14 de junio de 2024, de <https://dle.rae.es/cuerpo>
- Real Academia Española. (s.f.). Disponible. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado en 14 de junio de 2024, de <https://dle.rae.es/disponible?m=form>

- Real Academia Española. (s.f.). Fibra. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado en 14 de junio de 2024, de <https://dle.rae.es/fibra>
- Real Academia Española. (s.f.). Fisiología. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado en 14 de junio de 2024, de <https://dle.rae.es/fisiolog%C3%ADa>
- Rodríguez, A. (2023). Salud emocional: la importancia de cuidar nuestro bienestar emocional. *El Diario Digital Upinforma*.
<https://upinforma.com/nuevo/info.php?cat=opinion&id=1317>
- Rosales et al. (2015). *Cuerpo presente. Una pedagogía para la creatividad*. Alcaldía Mayor de Bogotá D.C.
- Rosso, M. (2019). El cuerpo y el espacio. Investigar el propio proceso creativo. En Especialidad de creación y producción escénica, *Publicación del III seminario internacional de artes escénicas: El cuerpo y el espacio en la creación escénica* (pp. 186-195). Silvia Tomotaki Layza.
<https://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/182289>
- Ruiz, K. (2020). *Respirar. Práctica consciente para la danza* [Tesis de licenciatura, Universidad de Antioquia]. Repositorio Institucional Universidad de Antioquia.
https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/17924/2/RuizKelly_2020_RespirarFormaci%c3%b3nDanza.pdf
- Schmidt-Atzert, L. (1985). *Psicología de las emociones*. Editorial Herder.
- Stanislavski, C. (1963). *Manual del actor*. Editorial Diana, S.A.
- Universidad Nacional De Educación “Enrique Guzmán y Valle”. (2020). *La actividad física en tiempos de pandemia (covid19). Programa de ejercicios, Chosica 2020*.
<https://www.une.edu.pe/obu-une/wp-content/uploads/2022/07/lineamientos-de-la-actividad-fisica-en-tiempos-de-pandemia.pdf>

Valls, A. (2021). *La hipotonía muscular: síntomas y tratamiento*. Sociedad Valenciana de Pediatría. <https://socvalped.com/patologias/2021/hipotonia-muscular-sintomas-y-tratamiento/#:~:text=El%20tono%20muscular%20es%20la,movilidad%20voluntaria%20y%20la%20postura>

