

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DEL PERÚ**

FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS



Calentar el cuerpo menstruante

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

Angie Lizi Damacén Motta

Asesora:

Lucero Caroli Medina Hu


Lima, 2024

Informe de Similitud

Yo, **Lucero Caroll Medina Hu**, docente de la Facultad de Artes Escénicas de la Pontificia Universidad Católica del Perú, asesora de la tesis de investigación titulada *Calentar el cuerpo menstruante*, de la autora **Angie Lizi Damacén Motta**, dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de **4%**. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software *Turnitin* el 21-mar-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, 01 de octubre de 2024

Nombres y apellidos de la asesora: Lucero Caroll Medina Hu	
DNI: 40749197	Firma: 
ORCID: https://orcid.org/0000-0003-0769-8395	

Resumen

Las personas menstruantes fueron alguna vez infancias menstruantes, de las cuales algunas crecieron para convertirse en artistas escénicas que menstrúan, como pasó conmigo.

Considero a mi cuerpo como mi primera fuente de creación y es por ello por lo que debo conocerlo, fortalecerlo y acondicionarlo para poder ser capaz de afrontar una creación escénica. Estar en el escenario es poner mi cuerpo, y aquí comparto que debo prepararlo al identificarlo también como un cuerpo que se ve afectado por los diversos cambios de sus fases en su ciclo menstrual. Con ello, el objetivo de esta investigación es indagar en cómo adecuar ejercicios de calentamiento corporal a las fases menstrual y perimenstruales debido a que en estas la percepción de estos cambios es más evidente que durante el resto del ciclo. A pesar de que me centro en estas fases, también incluyo la totalidad del ciclo menstrual para complementar la comprensión de mi investigación. Como parte de mi metodología, desarrollo un laboratorio de investigación-creación en el que participan compañeras menstruantes de la facultad para crear rutinas individuales de calentamiento, así como un calentamiento grupal. Con todo ello, concluyo en que la manera para adecuar los ejercicios es crear estas rutinas a través de la identificación del centro-ventre-útero como el foco de las personas menstruantes durante las fases mencionadas.



Agradecimientos

Quisiera agradecer a Lucero por su sensibilidad, a Fio por sus risas, a Majo por sus certezas, a Vale por su corazón y a Giane por dejarse sentir.

A Silvi por las preguntas, a Susi por escucharme y a Andrea por guiarnos.

A mi mamá por la vida y a Teófila y Alipio por enseñarme cómo vivirla.

A Lu por su sonrisa, a Clau por el primer libro y a Simón por ser mi buen viento.

Al mar por darme la música.



Para todas las personas menstruantes



Tabla de contenido

Resumen.....	ii
Agradecimientos	iii
Índice de figuras.....	vii
Introducción	1
Capítulo 1. Estado del arte y marco conceptual: Flujo de semillas	6
1.1 Persona menstruante	7
1.1.1 Etapas del ciclo menstrual	8
1.1.2 Fases menstrual y perimenstruales.....	12
1.2 Entrenamiento y calentamiento escénico corporal	13
1.2.1 Los cuerpos preparándose.....	14
1.2.2 Los cuerpos en el espacio	17
1.2.3. Estado del cuerpo.....	19
Capítulo 2. Metodología	22
2.1 Acompañante menstruante.....	22
2.2. Diseño metodológico	26
2.2.1 Laboratorio: espacio seguro.....	27
2.2.2 Bitácora.....	31
2.2.3 Encuentro con guías.....	35
2.3 Consideraciones finales sobre la metodología.....	36
Capítulo 3. Calentamiento corporal individual.....	38
3.1 Estado del cuerpo individual.....	39
3.1.1 El peso como flujo: relación con la tierra durante la menstruación.....	40
3.1.2 La escucha al cuerpo: circularidad durante las etapas perimenstruales.....	44
3.1.3. El centro como eje: presencia durante todo el ciclo menstrual.....	48
3.2 Crear una rutina personal para las artistas escénicas menstruantes	51
3.2.1 El cuerpo como primer espacio para habitarse	53
3.2.2 El espacio físico como punto de encuentro para personas menstruantes.....	55
Capítulo 4. Calentamiento colectivo para la escena	59
4.1 Calentar el espacio común	60
4.1.1 La escucha al grupo	61
4.1.2 El juego colectivo	64
4.1.3 El contacto	68
4.2. Calentar para la escena.....	76
4.2.1 La fuerza creadora del centro-vientre-útero.....	77
4.2.2. Destino común de las artistas menstruantes.....	81

Conclusiones.....	86
Referencias bibliográficas.....	91
Anexos	94



Índice de figuras

Figura 1. Intervención de la página dos del fanzine	11
Figura 2. Conferencia performática en "Bitácora".....	23
Figura 3. Primer módulo del laboratorio.....	28
Figura 4. Dibujo colectivo con materiales	33
Figura 5. Intervención de la página cinco del fanzine	41
Figura 6. Majo y el peso durante "Bitácora"	42
Figura 7. Intervención de la página tres del fanzine	47
Figura 8. Andrea Pereda guiando a Majo	49
Figura 9. Intervención de la página seis del fanzine.....	644
Figura 10. Intervención de la página siete del fanzine.....	699
Figura 11. Ejercicio de contacto	711
Figura 12. Ejercicio oreja-vientre	722
Figura 13. Contacto con otros materiales	744
Figura 14. Intervención de la página cuatro del fanzine.....	777

Introducción

Tengo doce años y estoy volviendo del colegio con mi abuela y mi primera mancha roja en mis pantalones. Le digo que no tengo hambre para almorzar y me encierro silenciosa en el baño, sin saber que ella misma tuvo alguna vez esa misma mancha en su falda. Me siento en el inodoro, lloro y chilló y le grito en silencio a la luz que cae sobre mi cabeza, por qué nací mujer, como si existiera alguien que escuchara mi plegaria y me otorgara el deseo de dejar de menstruar. La mancha se quitó con bicarbonato, pero no salió de mi piel hasta muchos años más tarde.

Las personas menstruantes hemos tenido que convivir con los efectos de nuestro ciclo menstrual desde nuestro primer sangrado. Generalmente, podemos pasar cuarenta años menstruando, teniendo doce ciclos por año. Es decir, podemos pasar por cuatrocientas ochenta menstruaciones a lo largo de nuestra vida aproximadamente. Podemos llegar a tener cuatrocientas ochenta menstruaciones que impliquen cambios en nuestro cuerpo y experimentar varios de estos con dolor. Por ser personas menstruantes, las mujeres hemos sido relegadas de espacios laborales, políticos o sociales debido a la falsa impresión de no poder competir con la productividad de nuestros compañeros no menstruantes. Nuestro mundo, tan obsesionado con la productividad, nos impulsó a ignorar nuestras necesidades con tal de poder ingresar a estos espacios.

Nuestros cuerpos menstruantes cambian a medida que pasamos por diversas fases del ciclo menstrual. Así, el estado de nuestro cuerpo no es el mismo. Al ser seres sensibles, estamos influidos por lo que nos pasa alrededor; y al ser personas menstruantes, estamos también influidas por las características de nuestro ciclo menstrual. El cuerpo es el primer hogar que habitamos, el primer espacio desde el que percibimos al resto del mundo. Nuestro cuerpo nos permite movernos y sentir las posibilidades de nuestra imaginación.

Como artista escénica, el movimiento corporal ha estado y sigue presente a lo largo de toda mi formación artística. Ser una persona que menstrúa no solo modifica el estado de mi cuerpo según la fase en la que esté, sino que puede modificar mi desempeño en escena.

En este sentido, empecé a cuestionarme si es que existiría la posibilidad de preparar a mi cuerpo para entrar en escena aun percibiendo los efectos de cada fase del ciclo menstrual. Entendí que tenía la posibilidad de intentarlo a través del calentamiento corporal, ya que este es el primer espacio que prepara a mi cuerpo para estar en escena. Intuitivamente, cuando menstrúo, prefiero incluir en este momento de estiramiento o de relajación. Sin embargo, me resultaba más complicado encontrar ejercicios que activen todo mi cuerpo sin que interfieran con los efectos de esta fase. Intentaba encontrar alguna manera de calentar mi cuerpo sin causarme más incomodidad de la que ya sentía solo por menstruar.

Es así como noté una diferencia entre el estado de mi cuerpo cuando menstrúo y cuando no, así como las necesidades que mi cuerpo exige. Consideré importante encontrar alguna manera de poder preparar a mi cuerpo a través del calentamiento tomando en consideración el factor del ciclo menstrual. Específicamente, me interesé por la menstruación y la fase perimenstrual, aquellas en las que el estado del cuerpo se percibe con mayor facilidad en comparación con el resto del ciclo.

Con ello, mi investigación intenta indagar en la manera de adecuar los ejercicios de calentamiento corporal a artistas escénicas menstruantes durante las fases menstrual y perimenstruales, para generar rutinas de calentamiento personalizadas en la que ellas incluyan sus características específicas según la fase en la que se encuentren.

Para las personas menstruantes, los efectos que se producen a lo largo de nuestro ciclo pueden ser muy notorios, en especial durante la menstruación, y es adecuado considerar que las necesidades que cada una requerimos varían según la fase en la que nos encontramos. Ignorar estas características en el estado del cuerpo no solo evita tener una conciencia plena

del estado físico personal, sino que nos impide realizar un calentamiento íntegro que atienda a las necesidades de cada una.

Asimismo, con mi investigación, propongo continuar con los estudios acerca del estado del cuerpo de las personas menstruantes. En especial, en aquellas quienes lo consideramos nuestra primera fuente de trabajo: las artistas escénicas menstruantes. Es por ello, que elegí realizar una investigación-creación enfocada en las Artes Escénicas, ya que nuestro campo de estudio permite explorar las posibilidades de creación desde el cuerpo.

El objetivo de mi investigación se centró en analizar la posibilidad de adecuación a través de un laboratorio práctico en el que participaron artistas escénicas menstruantes. Con ello, me propuse investigar acerca de cómo se pueden adecuar los ejercicios de calentamiento según las fases de su ciclo de manera personal. Es por ello, que esta es una investigación-creación en la que también se usó el registro de las bitácoras y la inclusión de sesiones enfocadas en la conciencia del cuerpo dirigidas por Andrea Pereda, profesora de movimiento y contacto desde la danza con enfoque en los estudios somáticos.

Debido a que mi investigación se enfoca en el calentamiento corporal, indagué acerca de metodologías de entrenamiento físico actoral incluidas las de Yoshi Oida (2015), Eugenio Barba (1990), Jerzy Grotowski (1970), Anne Dennis (2018), Julia Varley (2012) y Dymphna Callery (2002). En mi formación actoral en la Facultad de Artes Escénicas en la PUCP, mis maestras y maestros de entrenamiento me presentaron la técnica de varios de estos autores y sus posturas respecto al entrenamiento no son solo mi primer referente relacionado a este, sino que marcan todo mi interés por la importancia de mantener un cuerpo vivo para la escena. El entrenamiento actoral propicia el trabajo en grupo, así como la destreza personal; y con ello, se generan expectativas de desempeño en clase. Expectativas que pueden discrepar de los cambios que se dan durante el ciclo menstrual.

Con respecto al ciclo menstrual, incluí investigaciones acerca de otros campos del movimiento como en los del rendimiento físico de deportistas menstruantes debido a que no existen investigaciones académicas que consideren el ciclo menstrual desde el calentamiento actoral; es por ello por lo que decidí unirlos. En esta misma línea, trabajé, por un lado, los conceptos de “persona menstruante”, “etapas del ciclo menstrual”, y “fase perimenstrual y menstrual”. Estos abarcan lo relacionado al ciclo menstrual, desde la terminología que usé en el laboratorio hasta las características de cada fase en relación con el cuerpo. Por otro lado, incluí los conceptos de “entrenamiento actoral y calentamiento actoral” y “estado del cuerpo del actor” enfocado en la práctica artística. Así, incluí estudios sobre movimiento desde distintas ramas además de la actoral como la somática, el yoga, estudios orientales de teatro, entre otros.

Para organizar mis ideas y con la intención de crear un flujo de información que me permita aclarar los hechos que acontecieron a mi estudio, decidí organizarla de la siguiente manera aferrándome al afán de poder escribir en palabras la experiencia sensible que envolvió en todo momento mi investigación. El primer capítulo fluye para acoplar el marco conceptual dentro del estado del arte. En este, aclaro los conceptos que usaré a lo largo de este documento y los presento en relación con los estudios anteriores que me han permitido unir calentamiento corporal y ciclo menstrual. En el segundo capítulo, explico la metodología compuesta por el laboratorio de creación e investigación, las bitácoras y la intervención de especialistas. En los dos capítulos siguientes, procuro escribir en palabras la experiencia sensible a modo de reflexiones pertinentes a la investigación. Así, en el tercer capítulo, me centro en cómo las características de las fases perimenstrual y menstrual pueden influir en el estado del cuerpo de las participantes del laboratorio, y específicamente, durante el espacio de calentamiento. Luego, en el cuarto capítulo, reflexiono acerca de cómo los ejercicios de calentamiento en sí se pueden vincular con las fases mencionadas de manera personalizada

para cada participante del laboratorio. Ello, relacionado a la preparación en escena.

Finalmente, mi documento desemboca en las conclusiones en las que presento un resumen de lo investigado.

Motivada por las diversas publicaciones feministas independientes que inspiraron mi trabajo, decidí incluir la realización de un fanzine como parte de mi investigación. Este me ayudó a visualizar los hallazgos que iré mencionando en los siguientes capítulos, así como a compartir los alcances de mi investigación a partir del laboratorio con mis compañeras. El fanzine está inspirado en ellas y en nuestro trabajo en las aulas que acogieron nuestros encuentros; es por ello que a lo largo de este documento inserto páginas seleccionadas del fanzine intervenidas con preguntas y frases que me motivaron a cristalizar cada uno de los hallazgos y su relación con el desarrollo de los capítulos. Las páginas del fanzine fueron mi propio método para ordenar mis ideas y presentarlas en imágenes, y espero que puedan ser también de ayuda para quien esté leyendo esto.

Las cuatrocientas ochenta menstruaciones podrán dejarnos manchas en la ropa, en el cuerpo y en la mente; y mi investigación es un intento más por limpiar mi propia mancha o por aprender a moverme manchada. Los aprendizajes que he obtenido sobre el cuerpo y el movimiento están ligados al grupo que me acompañó y estoy estrechamente ligada a ellas porque tenemos en común el trabajo desde nuestro cuerpo, y, sobre todo, porque somos personas con cuerpos que menstrúan.

Capítulo 1. Estado del arte y marco conceptual: flujo de semillas

Decidí iniciar este capítulo desde mi concepción de que todo lo que me ha pasado a lo largo de la investigación, ha sido un flujo que me ha traído hasta este momento. Este flujo de semillas se refiere a toda la información que he ido recopilando y de la que me baso para llevar a cabo mi investigación. Es por ello por lo que a este primer capítulo lo nombro Flujo de semillas; desde donde germina mi interés inicial por llevar a cabo mi investigación-creación.

El objetivo del capítulo es analizar los estudios previos a mi investigación a modo de estado del arte, pero en relación con los conceptos que utilizaré a lo largo de esta, a modo de marco conceptual. Es decir, distingo los estudios recopilados acerca de calentamiento corporal y ciclo menstrual según ambas ramas. Elijo analizarlos de manera paralela debido a que esto me permite entretelar lo propuesto por los autores a modo de flujo, es decir, sin intervalos entre lo que sostienen.

En relación con el marco conceptual, los conceptos clave que desarrollo son persona menstruante, entrenamiento y calentamiento escénico, y estado del cuerpo escénico. Con respecto al estado del arte, las investigaciones que considero abarcan metodologías de entrenamiento escénico, la menstruación desde el feminismo, la relación entre menstruación y otros campos de investigación como en actividades cotidianas y entrenamiento deportivo, y el efecto en el estado del cuerpo.

Como primer afluente de este flujo de semillas, desarrollo en 1.1 el concepto de persona menstruante. De este afluyen en 1.1.1 las etapas del ciclo menstrual y en 1.1.2 las fases perimenstrual y menstrual. Como segundo afluente, presento en 1.2 el entrenamiento y calentamiento escénico corporal, dentro de este desarrollo en 1.2.1 a lo que me refiero acerca de los cuerpos preparándose, en 1.2.2 los cuerpos en el espacio, y en 1.2.3 el estado del cuerpo.

1.1. Persona menstruante

A lo largo de mi investigación, he procurado entenderme como una persona menstruante. Evito utilizar la palabra regla, mes o periodo porque me han servido como un reemplazo discreto para evitar decir lo que realmente es: menstruación. Menstruar, menstruando, menstrué; en nuestra habla cotidiana, solemos llamarla por otros nombres para evitar la mancha que relacionamos con la menstruación. Para evitar la incomodidad o la vergüenza y esconderla ni si quiera la llamamos por su verdadero nombre en el habla popular. Es por ello por lo que en este subcapítulo tengo por objetivo llamar a las personas “con regla” por lo que son: personas menstruantes.

A continuación, especifico lo que defino como persona menstruante. Luego, explico las etapas del ciclo menstrual desde lo propuesto por autores que estudian la relación de ciclo menstrual y deporte; y defino las fases perimenstrual y menstrual desde estudios sobre el rendimiento.

Ahora bien, quiero comenzar definiendo la particularidad de los cuerpos que conciernen a mi investigación. Me refiero como personas menstruantes a cualquier persona que menstrúe en lugar de solo llamarlas como mujeres o mujeres menstruantes. Bobel (2010) sostiene que el género es independiente del proceso de menstruación y por ello lo correcto es utilizar este término que surgió en la tercera ola feminista desde el activismo menstrual (p. 156). Esta autora integra el enfoque feminista del término debido a que prioriza estudios de ciencias sociales. Así, se aleja de investigaciones de ciencias naturales que se enfocan en el aprovechamiento de las etapas y que se refieren a estas solo como mujeres. De esta manera, me incluyo en el discurso menstrual que se aleja de la binariedad del género.

Con respecto a los estudios sobre menstruación, estos se discuten desde diversas perspectivas; y con estas, se generan esfuerzos por visibilizarla; así como los estudios posteriores al mío, yo también me propongo visibilizar el factor del ciclo menstrual desde mi

propio campo, el escénico. Calafell (2020) postula que hay un interés que parte desde colectivos feministas y de diversidades en abrir conversaciones acerca de la atención ginecológica y menstruante; y que, a su vez, permite incluir factores socioculturales y políticos (p. 61). En mi investigación, me alejo de los estudios relacionados al aspecto técnico de las personas menstruantes y en su lugar, propongo un acercamiento desde la preparación para la escena debido a que es allí donde se encuentra mi interés. En cierta medida, esta investigación académica es una excusa para visibilizar la menstruación en mi comunidad universitaria.

Apoyo lo propuesto por las autoras acerca de que menstruar no condiciona el género y, por ende, no solo las mujeres cisgénero menstrúan. Es decir, menstruar es un acontecimiento de las personas que tienen la capacidad de hacerlo, no solo de las mujeres. Por lo tanto, cualquier persona que experimente su ciclo menstrual es una persona menstruante; y cualquier artista escénico menstruante es cualquiera que menstrúe, independientemente de su género. Es por todo ello que me refiero a mis compañeras que participaron del laboratorio como personas menstruantes en lugar de mujeres, y más específicamente, como artistas escénicas menstruantes.

1.1.1 Etapas del ciclo menstrual

Me parece pertinente definir a qué me refiero con las etapas del ciclo menstrual. Para Souza y otros autores (2017), este consiste en cuatro fases que son el periodo menstrual, la fase folicular, la fase ovular y la fase lútea. El total de estas cuatro puede durar alrededor de veintiún y treinta y dos días aproximadamente, así, el cuerpo experimenta diversos cambios que varían según cada fase (pp. 11-16). Las autoras crean su Manual de ginecología natural y autónoma desde un enfoque feminista y de autocuidado para explicar cómo el cuerpo de quien menstrua experimenta cambios hormonales y emocionales, y cómo ambos se relacionan entre sí y en relación las fases de la luna. Ellas incluyen esta relación debido a que

priorizan la sensibilidad del cuerpo menstruante y le otorgan una importancia ceremonial al transitar las fases del ciclo menstrual. De esta manera, ellas explican al ciclo como un ritual en el que prima el autoconocimiento de nuestros cuerpos.

Asimismo, yo también considero al ciclo menstrual como un medio de autoconocimiento del cuerpo debido a que soy una persona menstruante. Los cambios hormonales que sostienen las autoras son recopilaciones de estudios de medicina occidental, pero los relacionados a las fases de la luna y a las sensaciones físicas están enfocados desde estudios que priorizan la experiencia sensorial desde el cuerpo. Con todo ello, considero esta comprensión de las cuatro etapas como mi primera base para entender el ciclo menstrual.

Ahora bien, existen otros estudios que se enfocan en la producción de hormonas durante estas etapas. Aguilar et al. postulan un estudio en el que adecúan el entrenamiento de deportistas a sus fases del ciclo. Se centran en el estrógeno, la progesterona, la testosterona, la insulina, la somatotropina y la prolactina. Así, sostienen que “ocurren variaciones psicológicas y fisiológicas tanto positivas como negativas que afectan a las mujeres en la práctica de actividad física” (Aguilar et al., 2017, p. 294). Con ello, las personas menstruantes pueden verse afectadas por estas hormonas según la etapa del ciclo en la que estén. Si bien este estudio les da relevancia a las hormonas, yo las considero como una primera guía para explicar los cambios, pero no las mido ni compruebo los cambios con ellas. Para mí son una sugerencia, un indicio del cual partir mi propuesta de adecuación.

Tanto este estudio como el manual de Souza et al. se enfocan en la menstruación, la fase folicular, la ovulación y la fase lútea. Si bien este explica cómo la variación de las hormonas son el origen de los cambios, y el manual se centra en el autocuidado, ambos autores coinciden de manera general en las características que se dan en cada fase.

Así construyo lo que considero como etapas del ciclo menstrual según las características centrales de cada fase. Por un lado, la fase menstrual se relaciona a la

introspección, cansancio y actividades físicas no desgastantes. Por otro lado, la fase folicular está ligada al progreso gradual de la energía y mayor disposición a realizar actividad física. Así también, la ovulación, a la extroversión, fuerza y capacidad de resistencia. Y finalmente, la fase lútea se relaciona al cansancio, a una menor concentración y a mayor fatiga muscular. Como se ve, el ciclo menstrual se construye como ondas que suben y bajan según la fase en la que nos encontremos. Este flujo de energía sube desde la fase folicular hasta alcanzar el pico de energía durante la ovulación e ir disminuyendo hacia la fase lútea y la menstruación.

Zanin y otros autores (2011) sostienen que “los diversos síntomas asociados al ciclo menstrual pueden llegar a interferir en los diferentes ámbitos de la vida disminuyendo el bienestar físico, cognitivo y emocional trayendo aparejado un menor rendimiento en diversas áreas” (p. 105). Estos autores consideran los cambios en las etapas como aquello que obstaculiza la cotidianeidad de las personas menstruantes. Para mi investigación, considero que estas tienen características particulares y pueden interferir con el rendimiento esperado de una persona menstruante. Sin embargo, no tengo en cuenta a las fases ni a sus características como un obstáculo, por el contrario, las entiendo como un proceso de cambio cíclico que fluye a su propio ritmo.

En relación con esto, Miranda Gray también reconoce las cuatro fases, pero las llama y clasifica de diferente manera. Ella publica *Las cuatro fases de la luna roja* como una guía para que las personas menstruantes puedan vivir en sintonía con su ciclo. Es decir, para considerar a las fases como momentos de cambio y no como obstáculos en la productividad. Así, realiza una recopilación de características psicológicas y actividades recomendadas para cada fase desde un enfoque de la productividad laboral y personal. Gray (2014) menciona que las dos fases centradas en la acción y realización son la folicular y la lútea a las que ella nombra Dinámica y Creativa, mientras que las otras dos fases, la ovulación y la

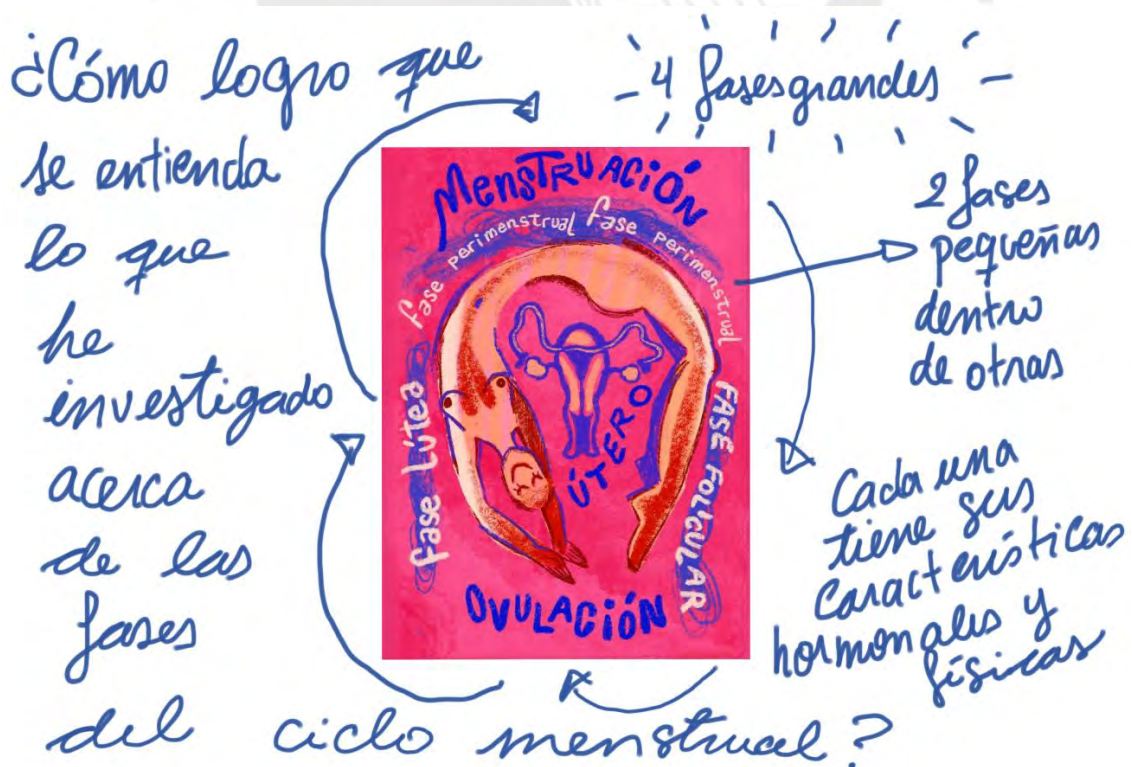
menstruación, a las que ella llama Expresiva y Reflexiva, se relacionan al subconsciente y a la sintonía con una misma (p. 41).

En contraposición a los autores anteriores, ella considera que la Fase Expresiva (a la que denomino ovulación) es una etapa de pasividad, pero coincide con ellos en que esta interioridad está dirigida hacia el exterior. Asimismo, considera a la Fase Creativa (a la que denomino lútea) como una etapa activa en la que se pueden experimentar de manera más intensa las emociones, pero coincide con los autores anteriores en que está dirigida hacia el interior. Yo considero ambas clasificaciones y trato de que convivan en mi investigación según la experiencia de mis compañeras menstruantes durante el laboratorio. Tanto la primera ligada a las hormonas, como la de Gray ligada a las sensaciones físicas y psicológicas.

A continuación, incluyo la intervención de la página dos del fanzine de mi investigación en la que consolido las fases del ciclo menstrual de manera visual.

Figura 1

Intervención de la página dos del fanzine



Como se ve, el ciclo es una progresión de las fases e incluyo las fases perimenstruales que desarrollaré más a fondo a continuación.

1.1.2. Fases menstrual y perimenstruales

Durante mi primer borrador del diseño de las sesiones del laboratorio me di cuenta de que adecuar los ejercicios de calentamiento durante todo el ciclo menstrual me resultaba complicado. Reconocer la menstruación es sencillo porque viene acompañada del sangrado, pero reconocer las otras fases no es completamente perceptible en el cuerpo de todas las personas menstruantes. En este punto de mi investigación aún no contaba con mis compañeras menstruantes participantes del laboratorio y no sabía si eran irregulares o si notaban los cambios que mencionaban los autores. Es por ello, que decidí centrarme en la fase menstrual, caracterizada por el sangrado, y las fases perimenstruales, reconocidas desde el cuerpo por encontrarse en el perímetro de la menstruación.

Hago una diferencia entre ambas, pero las relaciono entre sí. En primer lugar, durante la menstruación, se desprende el endometrio y se da el sangrado a través del canal vaginal. Este proceso físico es demandante, lo que hace que el cuerpo de quien está menstruando tenga mayor posibilidad de irritación y menor energía para realizar actividades con gran esfuerzo físico (Souza et al., 2017, p. 11). Entonces, relaciono principalmente a la menstruación con bajos niveles de energía.

En segundo lugar, con respecto a la fase perimenstrual, Zanin y otros autores realizan un estudio centrado en el desempeño de las personas menstruantes en sus rutinas diarias. Ellos mencionan que “los síntomas físicos y psicológicos se distribuyeron en forma diferencial en las distintas fases del ciclo y se presentan con mayor intensidad durante la fase perimenstrual (3 días antes a 3 días después de la menstruación) y menstrual” (2011, p 103). Las características que se dan durante la menstruación no son las únicas significativas, y, por

lo tanto, no son las únicas que son fácilmente perceptibles. Es decir, durante las fases perimenstruales también hay características físicas notorias.

Si bien los autores se refieren a la fase perimenstrual como una sola, yo hago una diferencia entre aquella que se da antes de la menstruación (durante los últimos días de la fase lútea) y la que se da después de la menstruación (durante los primeros días de la fase folicular). Mi elección para ello es poder enfocarme en las características físicas que se pueden notar según la variabilidad de cada fase, tanto de la lútea como de la folicular por si la hubiese.

Relacionado a ello, Bocchino (2003) explica las características somáticas de la fase perimenstrual como “tensión mamaria, edemas, distensión abdominal, cefaleas y cambios del humor o sensación de tensión emocional” (p. 80). Yo tomo estas características como las principales para definir la fase perimenstrual. Aunque en esta fase no haya sangrado, es aquella en la que se pueden percibir síntomas que también están relacionados a la menstruación. Estas características pueden aparecer tanto en la fase menstrual como perimenstrual, y por ello están relacionadas, pero se diferencian en que en la primera hay un sangrado notorio y en la segunda no.

En mi investigación, me centro en las fases perimenstrual y menstrual debido a que en ellas se puede percibir de manera más clara sus particularidades. Sin embargo, no excluyo el resto del ciclo que comprende el resto de la fase folicular, la fase ovulatoria y el resto de la fase lútea; sino que las considero como puntos de comparación con las fases perimenstrual y menstrual.

1.2. Entrenamiento y calentamiento escénico corporal

El entrenamiento corporal es una parte importante de mi formación como actriz. En mis primeros años en la facultad llevé cursos de entrenamiento cuyos objetivos eran condicionar mi cuerpo para mi trabajo escénico. El entrenamiento nos prepara para escena, y

el calentamiento nos prepara para el entrenamiento. Mi objetivo en este subcapítulo es esclarecer aquello que considero como entrenamiento y calentamiento escénico corporal en relación con lo que defino como estado del cuerpo. Relaciono calentamiento con entrenamiento porque las diversas metodologías teatrales consideran al calentamiento como la parte inicial del entrenamiento. Sin embargo, el calentamiento también se puede realizar como ejercicios preparatorios para entrar a escena fuera del espacio del entrenamiento.

A continuación, explico lo que defino como entrenamiento y calentamiento escénico corporal a partir de lo que los autores precisan sobre los cuerpos preparándose, los cuerpos en el espacio y el estado del cuerpo. Asimismo, quisiera aclarar que mi enfoque en las sensaciones del cuerpo durante el ciclo menstrual se debe a que las mismas fases pueden verse modificadas debido a circunstancias físicas particulares. Es decir, el malestar o la energía de una persona menstruante puede cambiar naturalmente según los eventos que ocurran en la etapa de su vida en la que se encuentra. Es por ello por lo que mi orientación se centra en la percepción del cuerpo menstruante en las circunstancias en las que se encuentre.

1.2.1. Los cuerpos preparándose

Eugenio Barba concibe en su metodología teatral el entrenamiento y el movimiento del cuerpo en sí como pieza fundamental de su investigación. Así, “el entrenamiento se basa en acciones muy elementales, ejercicios que comprometen todo el cuerpo haciéndolo reaccionar totalmente. El cuerpo tiene que pensar completamente, adaptándose continuamente a la situación que surge” (Barba, 1997, p. 82). En el entrenamiento se seleccionan ejercicios como oportunidades para trabajar el cuerpo en sí y este es la primera fuente de oportunidad para desarrollar los ejercicios. El entrenamiento y calentamiento en los que me baso son principalmente los enfocados en lo corporal, es decir, el que fluye a través del cuerpo. Esto no significa que la mente esté en contraposición al cuerpo, sino que la tomo como parte de él, en los que las sensaciones físicas forman parte del entrenamiento corporal.

El propósito del entrenamiento es poder dominar la tensión entre el peso y la columna vertebral; lo que nos permite confrontar oposiciones físicas, psicológicas y sociales que teñirán el proceso creativo de una obra y de la propuesta artística personal actoral (Barba, 1990, p. 326). Por mi parte, considero al entrenamiento como un espacio de exploración de estas tensiones y en mi tarea de recopilar ejercicios de calentamiento, incluyo al ejercicio de “el puente” que plantea Barba como un “ejercicio preparatorio de actores orientales dedicado a la columna vertebral, en el que esta se inclina hacia atrás en lugar de su “natural inclinación hacia adelante” (1990, p. 334). Incluyo este ejercicio de calentamiento desde mi primera concepción de que el calentamiento pertenece al entrenamiento.

Eugenio Barba va modificando el enfoque de su posición frente al entrenamiento del actor. Al inicio prioriza la habilidad corporal del actor, pero luego, concluye en que los ritmos individuales de cada actor son factores significativos para su desempeño. Así, cambia sus objetivos de manera gradual y prioriza la paz individual y el ritmo personal del actor (Watson, 2000, p. 214). Considero al entrenamiento y calentamiento corporal como un espacio cambiante, con la posibilidad de adecuarlo afin a las ideas de Barba. El entrenamiento es entonces un espacio moldeable, enfocado al ritmo personal e incluye ejercicios con los que explorar las posibilidades físicas.

Para Grotowski, el entrenamiento se construye a partir de ejercicios que crean los actores o incorporan de otras disciplinas. Así, lo primordial es que se desarrollen para cumplir sus objetivos personales (1970, p. 95). Él plantea su metodología de entrenamiento actoral con la intención de desarrollar una conexión entre cuerpo, mente y emociones. “[El actor] tiene que adaptarse personalmente a los ejercicios para hallar una solución que elimine los obstáculos que en cada actor son distintos” (p. 94). Es decir, Grotowski considera sistematizar sus ejercicios con tal de que sus estudiantes/actores superen sus límites físicos y

psicológicos; su objetivo es ese, y utiliza a los ejercicios de entrenamiento como el medio para lograrlo.

En mi investigación, me alejo de la idea del entrenamiento como el proceso para retar constantemente las habilidades corporales. Considero que cada persona cuenta con su propio ritmo personal, como lo menciona Eugenio Barba. Y configuro al entrenamiento, y por ende, al calentamiento, no como un espacio solamente de retos, sino como un espacio exploratorio de nuestros límites personales.

Grotowski también sostiene que los ejercicios se deben realizar sin resistencias desde el cuerpo. Este debería entrar en un estado de ingravidez, flexibilidad, proporcionar apoyo y sentir que puede superar las leyes de la gravedad (1970, p. 96). Configuro al calentamiento corporal formado de diversos ejercicios que tienen la posibilidad de hacernos entrar en otro estado, con la posibilidad de hacernos imaginar que podemos superar la gravedad. También, me sostengo de la idea de Grotowski en la que estos no deben presentar resistencias. No solo porque esto puede evitar lesiones, sino porque tomo en cuenta la oposición del cuerpo a realizar algún ejercicio como un acto de autoconservación.

Entre los ejercicios de calentamiento que plantea Grotowski, destaco el correr sobre la punta de los dedos, caminar con las rodillas inclinadas y las manos en las caderas, diversos ejercicios para aflojar los músculos y la columna vertebral, entre otros (1970, pp. 96-97). Con ellos, planteo el calentamiento corporal como una selección de ejercicios, de diversas metodologías, con un objetivo en común. Así como el objetivo del autor estaba ligado a superar las barreras del cuerpo, para mí, el objetivo será la preparación para la escena. Es así como voy construyendo a lo que llamo por calentamiento corporal escénico.

Anne Dennis postula desde el teatro físico que el calentamiento corporal permite desarrollar sensibilidad con el fin de sobreponerse a exigencias futuras (2018, p. 125). Con ello, me sumerjo aún más en el objetivo de la preparación. El calentamiento puede preparar al

cuerpo para el entrenamiento, como sostiene Grotowski, o también lo prepara para la escena. En mi investigación, me enfoqué en la preparación para la escena, para presentar una obra, escena, secuencia, improvisación o todo aquello que se presente ante un observador externo. El calentamiento es escénico porque ese es su objetivo. La exigencia futura de la que habla Dennis es la acción del cuerpo en escena.

1.2.2. Los cuerpos en el espacio

Por un lado, Yoshi Oida recopila en su metodología teatral, ejercicios de entrenamiento. Dentro de ella, postula el ejercicio de la limpieza como uno de preparación. Durante este ejercicio, se limpia el suelo solo con un trapo mojado y menciona que es el ejercicio inicial ideal debido a que calienta todo el cuerpo además de preparar el espacio (2015, p. 27). Así como él, yo también le doy importancia a la preparación en el espacio.

Los cuerpos no se configuran como entes flotantes en la nada, tienen una relación con el espacio y la energía que se desprende del movimiento de los propios cuerpos. Es así, como esta energía puede llegar a convertirse en lo mencionado por Grotowski para realizar los ejercicios sin la resistencia del cuerpo. Construyo el caudal de ejercicios de calentamiento con la idea central de que existen en relación con el espacio en el que se realicen. La resistencia del cuerpo se puede suprimir cuando se entrega el peso al espacio, dejando que el espacio te sostenga, explorando en esa sensación. Y el entrenamiento y calentamiento corporal escénico son el espacio para indagar en aquello.

Por otro lado, en relación con la atención durante el calentamiento, Oida sostiene que “estudiar la geografía del cuerpo no solo consiste en hacer ejercicios o en aprender secuencias de movimientos nuevas e interesantes, sino que para ello se requiere un estado activo de conciencia” (2015, p. 45). A partir de esto, incluyo la conciencia del cuerpo como parte del calentamiento. La conciencia tanto de realizar los ejercicios como de identificar lo que luego explicaré como estado del cuerpo escénico.

Dympha Callery centra su metodología como parte del teatro físico. Ella menciona que el entrenamiento es un espacio preparatorio para presentarse en escena. Este es un espacio para descubrir las posibilidades personales y explorar el potencial grupal (2022, p. 72). Dentro de su metodología, le da especial atención a la flexibilidad y movilidad de la espalda y plantea ejercicios dirigidos a esta parte del cuerpo. Concuerdo con su idea de entrenamiento como un espacio de exploración e incluyo la relación con el grupo.

Hasta ahora, consideré el entrenamiento y calentamiento corporal escénico en relación con la oportunidad de explorar las posibilidades del cuerpo, así como de la preparación para estar en escena. Asimismo, identifiqué el calentamiento en relación con preparar también el espacio físico propuesto por Oida. Calentar este espacio es parte de mi investigación y agrego lo propuesto por Callery (2022) sobre la interacción con los cuerpos en el espacio debido a que el factor grupal es esencial en las artes escénicas ya que estas se originan desde los diversos grupos humanos. Es decir, estos espacios son 1) agrupaciones de personas que no son necesariamente físicos y 2) espacios físicos. Con todo ello, considero al calentamiento corporal como una actividad grupal en la que influyen ambos.

El calentamiento puede ser personal y particularizado, pero no puede perder su aspecto grupal ya que es esto lo que caracteriza al teatro sobre diferentes artes. Como último aporte en esta sección, Julia Varley le confiere al entrenamiento el espacio de un micro-laboratorio para descubrir su estilo actoral y crear material para proyectos escénicos (2012, p. 79). Entiendo al entrenamiento y calentamiento escénico corporal como un espacio, como el lugar para explorar las posibilidades del cuerpo.

Durante mi investigación, planteé mi laboratorio como el espacio para investigar acerca de los ejercicios. Por supuesto, estos se realizan desde el cuerpo; y el cuerpo, como primera fuente de creación escénica, me permitió generar material para la escena. El entrenamiento y calentamiento escénico corporal se relaciona al espacio en el que se

desarrolla y lo propongo como su propio espacio en sí en donde se prepararán los cuerpos para entrar a escena.

1.2.3. Estado del cuerpo

Como se ha visto, el entrenamiento y calentamiento escénico corporal se germinan desde las semillas de las investigaciones según la preparación del cuerpo y su relación con el espacio. El cuerpo es una fuente inagotable de ideas, movimientos y posibilidades debido a su naturaleza sensible. Nuestro cuerpo siente, es parte de nosotros y nos permite experimentar numerosas sensaciones. Me importan las experiencias sensibles por las que pasa el cuerpo, y por ello, mi objetivo en este último afluente es explicar aquello a lo que denomino estado del cuerpo.

A continuación, me enfocaré en construir este concepto desde la sensibilidad del cuerpo a través de estudios relacionados a la educación somática y a la configuración del cuerpo en sí. Asimismo, incluiré la concepción del cuerpo con relación al ciclo menstrual.

Fediuk entiende a los actores como personas conformadas por su presencia corporal y simbólica, con los que utiliza los conceptos “cuerpo” y “corporalidad” para referirse al ser humano (2013, p.127). Para él, cuerpo es un sinónimo del ser humano y se enfoca en el aspecto de su corporalidad para definirlo. Mi presencia como actriz también está ligada a mi cuerpo. Y como está ligada a él, está en estrecha relación con las sensaciones que se desprenden de sí. Un actor es su cuerpo, su corporalidad.

En mi investigación, le doy importancia al cuerpo, a los sentires que se desprenden de él. A estos los llamo estados. El estado del cuerpo parte de las sensaciones desde nuestra propia corporalidad.

Con relación al campo de la somática, Wieder y Joly consideran que la conciencia corporal está relacionada a aceptar e identificar las características de nuestro cuerpo a través de la escucha (2011, p.146). La escucha del cuerpo es un eje central de la somática. Escuchar

mi cuerpo es escuchar desde mis oídos, pero también es sentir desde mi piel, mis órganos, mis brazos, mis piernas o los latidos de mi corazón. Profundizo más sobre ello en los capítulos 3 y 4 en los que también afirmo que escuchar mi cuerpo me da la posibilidad de identificarlo. Ser consciente de mi cuerpo es tenerlo presente, sentirlo. Si Fediuk piensa en los actores como en sus cuerpos, Wieder y Joly pueden pensar en los artistas escénicos como cuerpos que escuchan lo que sienten.

Entretejo lo que llamo estado del cuerpo relacionado a la escucha del cuerpo. A sentirnos, a escuchar lo que pasa en nuestro interior. Y a imaginar sus imágenes si es que eso nos ayuda a sentirnos. Mi cuerpo es mi primera fuente de trabajo, de creación, de investigación. La escucha que le otorgo a mi cuerpo me puede indicar el estado en el que se encuentra.

Para Maria José Contreras, el cuerpo es lo que nos sostiene al habitar el mundo (2012, p. 14). Entiendo al cuerpo como mi espacio más íntimo porque es el primer espacio que habito y como lo habito, lo siento. Así, la posibilidad de pensar al cuerpo en distintos estados me permite dar forma, palabra o imagen con relación a cómo lo siento. El estado del cuerpo no es más que mi respuesta a cómo siento mi cuerpo, cómo lo habito y cómo lo siento en el mundo o en el espacio de creación escénica.

“El cuerpo aparece cuando 'falla', 'duele' o 'se equivoca’” (Contreras, 2012, p. 15). El estado del cuerpo abarca la experiencia del sentir. Dolencia o no, negativa o positiva, la autopercepción es su característica fundamental.

Hasta ahora, Fediuk, Wieder y Joly, y Contreras se han referido al cuerpo desde sí mismo, aplicable a cualquier persona que entienda al cuerpo como su principal fuente de trabajo, como yo. Pero para esta investigación, me centro en el estado del cuerpo de personas menstruantes. Puedo percibir mi cuerpo en relación con mi ciclo menstrual y desde este.

Sobre ello, Gray sostiene que percibir el ciclo menstrual en su totalidad posiciona a cada fase de este en constante repetición (2014, p. 38). Entiendo al ciclo menstrual como una repetición cotidiana, normal. Entonces, pienso en los cambios en el estado del cuerpo como variaciones que se dan según cada fase. Evito pensar en el estado “neutro” del cuerpo porque los cambios constantes son parte de sí.

Con relación a lo planteado por Fediuk (2013), Wieder y Joly (2011), y Contreras (2012), estoy de acuerdo con que me refiero al estado del cuerpo como la autopercepción sensible de sí mismo. Asimismo, para Gray también es individual, pero está enfocada en la ciclicidad de cada persona menstruante. Con ello me refiero a que cada ciclo menstrual (la duración de las cuatro fases mencionadas) es diferente para cada persona, es decir, se experimenta diferente en cada cuerpo y por ello cada una lo percibe de manera particular. Con todo ello, el estado del cuerpo es el indicador de cada fase que se siente desde su propia corporalidad.

A fin de cuentas, construyo el entrenamiento y calentamiento escénico corporal con relación a lo que entiendo como preparación para la escena. Es decir, para presentarse frente a un público. Asimismo, lo relaciono a la ubicación del cuerpo en el espacio. El cuerpo es un espacio en sí, pero también se prepara en relación con el espacio en el que se encuentre. Y finalmente, el estado del cuerpo es aquello que me permite incluir la sensibilidad desde el cuerpo. Mi primer espacio, mi primera fuente de creación.

En resumen, mi flujo de semillas germina desde lo propuesto por los autores que presenté. Por un lado, los relacionados a las personas menstruantes y por otro, al entrenamiento y calentamiento escénico corporal. Este flujo inicia mi propia metodología para llevar a cabo mi investigación. Aquella, se desarrollará en el siguiente capítulo.

Capítulo 2. Metodología

El flujo que continúa mi investigación desemboca ahora en la metodología. Con esta, propuse cómo podía abordar el calentamiento corporal adecuado a las fases del ciclo menstrual. Por supuesto, mis primeros referentes fueron los autores mencionados en el capítulo anterior, pero es aquí donde realmente pude proponer una forma de crear la investigación. Por ello, el objetivo de este capítulo es desarrollar las herramientas metodológicas con respecto a la construcción de mi investigación.

Esta se construyó como una investigación-creación debido a que le di importancia a la participación de los cuerpos en el espacio para la creación de rutinas de calentamiento personalizadas. En este sentido, mi investigación tomó forma a partir del laboratorio, las bitácoras y el encuentro con las guías.

A lo largo del capítulo, explico a detalle, por un lado, en 2.1 mi rol como acompañante menstruante en mi investigación-creación enfocada al lenguaje de la escena. Por otro lado, en 2.2 desarrollo el diseño metodológico en el que incluyo en 2.2.1 el laboratorio, en 2.2.2 las bitácoras y en 2.2.3 el encuentro con las guías. Y, por último, postulo mis consideraciones finales a modo de conclusión en 2.3.

2.1. Acompañante menstruante

Fui una acompañante dentro de mi investigación-creación ya que asistí los procesos de las artistas menstruantes que me acompañaron a mí. Acompañar a las participantes hizo que me considerara una guardiana de sus sensibilidades cuando compartían sus inquietudes, experiencias y preguntas. Que confiaran en mí para compartir cómo se sentían me daba confianza para llevar a cabo mi investigación enfocada en la sensibilidad de sus cuerpos. En consecuencia, acompañarnos mutuamente reforzó la seguridad del espacio, cada una no estaba investigando por su cuenta su posición como artista escénica menstruante, sino que nos acompañamos entre todas durante el proceso.

A continuación, presento una imagen de la conferencia performática de mi proceso de investigación en “Bitácora” dentro del marco del festival Saliendo de la Caja 23. De izquierda a derecha aparecemos yo, Gianella, Valeria, Majo y Fiorella quienes me acompañaron aquí también.

Figura 2

Conferencia performática en "Bitácora"



Como persona menstruante, llevo conociendo mi propio ciclo menstrual desde hace más de diez años, por otro lado, como artista escénica, mi relación con el desempeño de mi cuerpo fue transformándose a medida que avanzaba mi formación teatral. Ambos procesos se relacionan debido a que puedo identificarme como una persona menstruante y es así como intuitivamente empecé a adecuar ejercicios de calentamiento a las necesidades de mi cuerpo, y como soy una artista escénica menstruante, los fui acomodando inevitable y vagamente a mi ciclo menstrual. Con todo ello, también fui mi propia acompañante en aquel proceso de mi preparación escénica.

Sin embargo, no era realmente consciente acerca de cómo acomodaba la preparación de mi cuerpo a mis fases. Sabía que algunos días tenía menos energía, que durante mi menstruación prefería estirar y que días antes me sentía cansada, pero eran identificaciones vagas del estado de mi cuerpo. Por ello, elegí ser acompañante del proceso de las participantes durante mi laboratorio de investigación-creación ya que podría ir descubriendo junto con ellas cómo se podría dar una verdadera adecuación de los ejercicios según las fases mencionadas. Asimismo, socializar mi investigación me permitió descubrir nuevas perspectivas acerca de cómo viven las artistas escénicas menstruantes la relación con su cuerpo. El ciclo menstrual es un proceso personal y cada persona menstruante lo vive de diferente manera, por ello, me interesaba investigar acerca de cómo lo vivían mis compañeras artistas menstruantes.

Mi investigación se construyó desde el principio de manera práctica. Mi objetivo no era analizar lo que proponían los autores y contrastarlo con lo que yo sostenía. Quería poner en práctica mi propuesta de adecuación y probarla en los cuerpos de otras personas, es decir, investigar desde el hacer porque solo así pude encontrarle sentido a aquello envuelto en sensibilidad. Esto solo lo pude realizar a través de plantear un laboratorio de investigación-creación.

Cuando decidí realizar un laboratorio, me di cuenta de que la práctica se convertiría en el eje de mi investigación y que esta me incitaría a que las participantes de este realicen alguna creación. Entonces, me propuse también investigar la manera de abordar esta creación. Eventualmente esta creación se convertiría en las rutinas de calentamiento personalizadas y esta fue en mi principal inquietud. Es así como fui una acompañante menstruante para los cuerpos de mis compañeras artistas escénicas menstruantes que participaron del laboratorio.

Así como ellas, yo soy también una persona menstruante y artista escénica. Esto me permitió identificarme con mi tema e incluirme de manera personal en él a pesar de que yo no pasaba por la misma experiencia de las participantes debido a que mi rol era el de acompañante. Menstruar es un proceso que me ha ocurrido por más tiempo que el hecho de considerar a mi cuerpo como mi primera fuente de creación. Mi cuerpo, como actriz, es el primer espacio en el que habito, el primero del que creo. Esto es lo que me acerca a mis compañeras menstruantes de danza, es decir, la dedicación de nuestros cuerpos para estar en escena y es también lo que nos diferencia de otras artes. Por su puesto, todas usan el cuerpo porque todos los oficios lo hacen, pero al estar en el escenario nuestro cuerpo cobra otro sentido, el de representación.

Para representar estas creaciones, yo elegí primero ser estudiante y aprender sobre la representación. Como estudiante menstruante de teatro, consideré a mi investigación como la oportunidad de poder aprender nuevas formas de percibir el cuerpo. Pude repensar mi formación académica en relación con mi ciclo menstrual e imaginar nuevas posibilidades que no incluyan, por ejemplo, mi urgencia por faltar a clase debido al dolor que sentía durante la menstruación. Mi investigación me permitió concretar la idea de imaginar el calentamiento adecuado a las necesidades de mi cuerpo menstruante. Como estudiante, tener conciencia de estas necesidades me permitió tomar decisiones acerca del montaje de mi investigación. Es así como la propuse desde mi posición como estudiante universitaria y por ello conté con la participación de estudiantes universitarias durante el proceso. Mi investigación me enseñó múltiples aprendizajes mientras indagaba en sus preguntas.

Al ser compañera de artistas escénicas menstruantes en la facultad, ya conocía el papel que jugaba la menstruación durante clases. Tanto para mí como para mis compañeras, menstruar significaba faltar a clases, tener que hacerse a un lado en el salón o sobrellevar las incomodidades que causaba. Estar en tu fase menstrual no era lo ideal en clases de actuación,

de entrenamiento o cualquiera que implicase movimiento. Por supuesto, no a todas nos pasaba lo mismo, pero era un factor presente en nuestras conversaciones. Mi investigación se planteó desde el inicio en relación con lo grupal porque fue desde siempre un tema de grupo envuelto de individualidad.

Asimismo, decidí ser acompañante de mis compañeras menstruantes durante el laboratorio por el sentido de colectividad, propio del teatro y de las conversaciones que motivaron esta investigación. Fui compañera de sus procesos de creación en este espacio, así como en su relación con su ciclo menstrual. Me posiciono como acompañante en sus procesos porque fueron ellas quienes lo crearon, quienes pusieron sus cuerpos; y fui yo quien las acompañó. A partir de todo lo mencionado, fui creando la metodología que me acompañaría a lo largo de mi proceso de investigación.

Al posicionarme como investigadora, mi rol también recayó en la dirección del laboratorio. Pude observar los procesos de las participantes, así como adecuar la propia metodología de las sesiones cuando lo creí conveniente. Dirigir este espacio me dio control sobre mi investigación y pude comprenderla a fondo debido a ello. Asimismo, también fui co-directora de las sesiones en las que Andrea Pereda participó. En estas, optamos en conjunto para que ella las dirija y yo estuviese observando a las chicas. Pude conocerlas a través de observarlas ya que Andrea se enfocaba en hacerles explorar la conciencia de su cuerpo.

2.2. Diseño metodológico

Realicé el diseño metodológico de mi investigación a través de diversas herramientas que me permitieron indagar en mi pregunta de investigación. En primer lugar, con el laboratorio quise averiguar cómo se podrían adecuar los ejercicios de calentamiento en las cuatro participantes. Esto me permitió poner en práctica las ideas que recogí en el primer

capítulo. Consideré que era necesario explorar la teoría de movimiento corporal desde los cuerpos de ellas mismas y que los probaran en la práctica.

En segundo lugar, el uso de las bitácoras me permitió tener un registro de lo que pasaba durante los encuentros que tuvimos durante el laboratorio. El objetivo de esta herramienta fue explorar las maneras en las que pude crear ese registro. En tercer lugar, el encuentro con las guías tuvo por objetivo ampliar mi línea de pensamiento iniciada por la bibliografía que ya había leído. Ambas guías, Susi Sillau desde el ciclo menstrual, y Andrea Pereda desde la conciencia del cuerpo en movimiento, me permitieron complementar mi investigación.

2.2.1 Laboratorio: espacio seguro

El laboratorio se desarrolló a través de encuentros en el que las participantes fueron compañeras de la facultad seleccionadas por mí. De teatro participaron Fiorella Bastidas, Valeria Campana y Gianella Soto. Y de la especialidad de danza, participó Majo Vargas Hoshi. Cada una ingresó al laboratorio con sus propias inquietudes y experiencias personales acerca del ciclo menstrual y sus formas de abordar el calentamiento corporal. Las cuatro son personas menstruantes, pero no habían incluido la conciencia de ello en su calentamiento para más fases que durante la menstruación. A estas sesiones las llamé encuentros porque los propuse como espacios seguros para que ellas se encontraran entre sí y conmigo teniendo en cuenta que éramos un grupo de personas menstruantes.

Decidí contar con una asistente en movimiento y como observadora en los momentos en los que yo estuviese dentro del espacio de exploración con las chicas. Ella fue Silvana Oblitas, compañera de la especialidad de teatro que tenía un manejo corporal destacado, así como sensibilidad para trabajar desde la intimidad que representaba el ciclo menstrual para cada participante. Con todo ello, quise crear un espacio seguro en el que se puedan compartir hallazgos personales de manera cómoda.

El laboratorio de investigación-creación fue un espacio en el que exploramos mi propuesta de adecuación de ejercicios, mis compañeras a través del cuerpo, y yo a través de la observación e intervención en sus rutinas. Quise indagar en cómo podría construir este espacio como este lugar seguro en el que puedan explorar desde su propia intimidad. Consideré sus sensibilidades como un elemento individual pero también las vinculé con las demás. El laboratorio fue un espacio creado en conjunto desde la sensibilidad.

La duración de este consistió en doce encuentros divididos en tres módulos. El primero, que fueron las tres primeras fechas, se enfocó en el primer acercamiento a la propuesta de adecuación y a la conciencia del ciclo menstrual. Allí fue donde pude identificar los intereses y dificultades en el entrenamiento corporal de cada una. Asimismo, planteé la primera construcción del registro en la bitácora física; ya que le di a cada una la suya propia. A continuación, incluyo parte de mi registro visual de mi bitácora virtual en el que mis compañeras exploran este primer acercamiento en uno de los encuentros del primer módulo.

Figura 3

Primer módulo del laboratorio



Durante este módulo también busqué que las participantes puedan relacionar los efectos físicos y hormonales del ciclo menstrual según el estado del cuerpo de cada una.

Como ya lo había previsto, algunas de ellas mencionaron que su ciclo no era regular o no tenían conocimiento del ciclo más allá que de la menstruación por el evidente sangrado. A medida que avanzaron las fechas, las participantes identificaron sus cuerpos en relación con las etapas del ciclo en las que se encontraban durante cada encuentro. Esto se complementó con los ejercicios de calentamiento corporal, ya que realicé un intercambio de ellos. Aquí pude presentar ejercicios que ya había seleccionado previamente para probarlos en el cuerpo y también ellas me compartieron los suyos propios.

Los siguientes cuatro encuentros crearon el segundo módulo. Este consistió en el trabajo de ejercicios enfocados en la conciencia del cuerpo en relación con los ejercicios de calentamiento. Este módulo fue codirigido con Andrea Pereda, bailarina profesional y profesora de cursos de formación continua en la PUCP. Su participación se enfocó en desarrollar la conciencia del cuerpo a través de su autopercepción. Durante los encuentros, yo participé vinculando estos ejercicios a la fase del ciclo menstrual en la que se encontraban las participantes. Es decir, las guiaba para que identificaran los ejercicios propuestos por Andrea según su fase. Asimismo, desarrollamos algunos ejercicios de calentamiento corporal.

Los encuentros se enfocaron en diversos aspectos del cuerpo. Uno de ellos fue la toma de conciencia del centro-barril como la cavidad que alberga órganos y como motor de movimiento. Asimismo, se propuso identificar la relación pelvis-pies desde la flotación y desde los pies en la tierra. Otro aspecto que se desarrolló en este módulo fue trabajar desde la sensación de enraice desde la tierra. Finalmente, se propuso identificar la relación oreja-ombiligo, así como la sensación de fluidos.

El tercer módulo tuvo cinco sesiones y cerró la fase del laboratorio, en este, se aplicó de manera personalizada los ejercicios de calentamiento corporal para la preparación en escena. Para ello, seleccioné ejercicios específicos para cada una según la fase en la que estaban incluyendo el objetivo del calentamiento. Los objetivos variaron según los

encuentros, pero cada una eligió el suyo y se exploró el calentamiento corporal para mostrar secuencias de movimientos y creaciones de personaje. Asimismo, propuse trabajar el calentamiento desde lo individual del juego, desde lo individual a lo colectivo a través de la escucha, desde lo colectivo utilizando el contacto entre las participantes, y desde lo colectivo hacia lo individual a través de la conciencia del centro-viente-útero.

La mediación entre las participantes y yo se dio de manera natural debido a que ya las conocía de la facultad. Ello me permitió introducir las a la conciencia del ciclo menstrual más fácilmente, desde el inicio compartieron sus experiencias con soltura y fueron ganando más confianza entre ellas a medida que avanzaba el laboratorio. El reto principal fue desarrollar la conciencia colectiva relacionada a sus ciclos menstruales porque no todas se conocían entre sí. Yo actuaba como mediadora del grupo y como punto en común de ellas, pero a todas nos unía el identificarnos como artistas escénicas menstruantes.

Los encuentros en el espacio del laboratorio me permitieron encontrar diversos hallazgos. Estos se fueron dando según cada módulo; en el primero, noté que cada participante tenía una forma particular de calentar y que la introducción de la conciencia del ciclo menstrual tiene que estar relacionada al movimiento del cuerpo. Por ello, para el segundo módulo, prioricé el tiempo dirigido por Andrea Pereda, así como el registro en la bitácora. Esto no solo me permitió hallar nuevas formas de trabajar la conciencia del cuerpo, sino que pude incluir estos ejercicios en el siguiente módulo cuando se trabajase el calentamiento de manera más profunda. Con este tercer módulo pude encontrar cómo concretar las rutinas de calentamiento corporal. Estas se creaban tanto a partir de las particularidades de cada una según el estado de su cuerpo en cada fase, así como a la fase en la que se encontraban las demás en el espacio de calentamiento. Las participantes trabajaban entonces desde su individualidad, pero en colectivo.

El espacio del laboratorio permitió crear momentos de encuentro e investigación. Propuse esto a través de las conversaciones luego de los ejercicios, el considerar los encuentros como un espacio seguro, y priorizar la búsqueda del bienestar personal de cada participante en relación con la investigación. Surgió la idea de la ternura radical como guía del trato dentro del laboratorio al identificarlo como un espacio de reapropiación del cuidado ya que en este se priorizó la seguridad de las participantes para que estuviesen dispuestas a trabajar desde la intimidad de su ciclo menstrual. Es así como durante los encuentros me reapropié de la ternura para utilizarla como un medio para lograr el bienestar personal de cada una durante el laboratorio. Las chicas estaban ahí por un interés personal en el tema, así como por el sentir este espacio como seguro. Pudimos explorar desde la ternura gracias a esta seguridad.

Asimismo, este se fue construyendo como un espacio de consuelo para que las participantes puedan desahogar sus experiencias como personas menstruantes y para confortarse entre ellas por identificarse como tales. Mi concepción del cuerpo cambió a medida que avanzaban las sesiones y esto me permitió modificar mi investigación hacia la apertura de la sensibilidad durante todo el ciclo menstrual. También fue un espacio de exploración ya que ellas probaron los diversos ejercicios, materiales, imágenes y movimientos que propuse. Con ello, yo pude experimentar a través de sus cuerpos las maneras de adecuar los ejercicios al ciclo menstrual. Además, este espacio fue el consenso de nuestra relación con nuestras fases menstruales y nos dio una oportunidad de cambio para idear nuevas formas de componer el calentamiento corporal para la escena.

2.2.2. Bitácora

Denomino bitácora a la agrupación del registro que se desprendió del laboratorio. Con ello, me pregunté acerca de las posibilidades de registro en experiencias que atraviesan el cuerpo. Estas fueron todas aquellas que se realizaron con la participación de mis compañeras

a través de los ejercicios que realizaban, las exploraciones, los movimientos y el contacto con diferentes materialidades, así como entre sus cuerpos. Las experiencias sensibles fueron posibles debido a que son corporales, y la bitácora fue una herramienta para recoger estas experiencias desde el cuerpo hacia el papel o la imagen.

Las bitácoras, tanto de las participantes, de mi asistente y mía eran analógicas. Esta consistió en un cuaderno personal en el que tanto yo como las demás pudiéramos registrar aquello que acontecía en el espacio. Yo utilicé mi bitácora para anotar mis observaciones, ideas, imágenes, preguntas y conclusiones acerca de lo que ocurría en los encuentros del laboratorio. Las observaciones que realicé estaban enfocadas en conocer las particularidades físicas de cada participante. Pude recoger preferencias de movimiento, ritmo y energía. Asimismo, también observé al grupo como colectivo. Me interesó registrar aquello que generaba imágenes en común o experiencias colectivas.

Utilicé mi bitácora tanto dentro del espacio del laboratorio como en momentos de reflexión personal. Así, la tenía conmigo durante las sesiones e invitaba a que las participantes las tuvieran también. Esto nos permitió conformar a la bitácora como otro espacio dentro del espacio del laboratorio. Al inicio fue un espacio más personal y de reflexión, pero con el avance de los encuentros se fue transformando en un medio para que ellas encuentren similitudes en sus procesos dentro de la investigación.

Para realizar este registro, utilicé la palabra escrita, así como dibujos e invitaba a las chicas a que hicieran lo mismo. Eventualmente utilizamos colores, plumones, entre otros materiales que nos permitiera tener un registro variado sobre las experiencias sensoriales. Mi asistente, Silvana, también anotaba ideas significativas en su bitácora relacionadas a sus observaciones sobre el colectivo del grupo y las particularidades de cada una. Ellas, se enfocaban en anotar sus procesos individuales también a través de la palabra escrita y el

dibujo de imágenes. Hubo momentos en los que su registro era colectivo, es decir, juntaban sus bitácoras para realizar un solo registro conjunto.

El registro conjunto también se dio a través de una plancha de papel craft a la que también considero como parte de la bitácora colectiva. En esta, las chicas plasmaron imágenes e incluyeron la exploración de diversos materiales como la arcilla, la témpera, la tierra y el agua. Luego de una exploración este papel se rompió, pero conservé una de las imágenes que se muestra a continuación como el registro de este registro.

Figura 4

Dibujo colectivo con materiales



En relación con ello, incluyo el registro audiovisual como como parte de una bitácora virtual. Este registro fue principalmente guiado por Silvana, ya que ella se encontraba al margen del espacio de exploración, en el que estábamos ella y yo durante todas las sesiones; este fue el espacio de observación en el que estábamos en el mismo espacio que las

participantes, pero nuestro rol era diferente. Esta bitácora virtual consistió en registro en imagen, video y audio.

Dentro de los hallazgos que obtuve de la bitácora, el principal fue descubrir las posibilidades del registro. Así, estas se dan por la habilidad tanto mía como de las participantes de cuajar nuestras ideas y sensaciones en palabras e imágenes. La bitácora analógica me permitió organizar y sistematizar las reflexiones que iba creando a partir de las sesiones, mientras que la bitácora virtual (el registro audiovisual) me permitió volver a las imágenes y experiencias significativas dentro de los encuentros. Tener a la mano mi bitácora analógica me hizo pensar en las fechas de los encuentros como posibilidades para llenarla, abrió mis ojos y me dejó mirar con mayor detenimiento lo que ocurría ya que entraba a este espacio también con el objetivo de registrar.

Dentro de las posibilidades de registro, en estas incluí a las imágenes sensoriales que se desprendieron de este. Las imágenes dibujadas lograron que piense toda mi investigación en texturas y colores. Mi decisión de usar una bitácora de papel en lugar de una virtual me permitió explorar con texturas sensoriales para mí. Ya no era una cuestión solo del contenido del registro, sino de cómo se sentía el registro en sí. La diferencia principal entre ambas fue que la bitácora virtual estaba mayormente construida por Silvana y nos permitía acceder a los recuerdos sensoriales de los encuentros a través de las imágenes.

Mis compañeras menstruantes participantes usaron su bitácora física para registrar sus ciclos menstruales también fuera del espacio del laboratorio, o para anotar ideas o secuencias externas a mi investigación pero que se complementaban con ella. Mientras que yo utilicé la mía también dentro y fuera de los encuentros del laboratorio cuando reflexionaba acerca de los hallazgos de cada fecha; y Silvana solo utilizó la suya durante los encuentros en sí. Es así como darle un objeto al espacio fue también darle identidad al proceso de investigación.

2.2.3. Encuentro con guías

Dentro de mi investigación tuve encuentros con dos guías que abarcaron en conjunto mi tema de investigación. Por un lado, tuve una sesión de videollamada con Susi Sillau, guía acerca del Ciclo Menstrual y certificada como madre luna por el curso de Miranda Gray, reconocida por escribir acerca del ciclo menstrual desde una perspectiva sensible y alternativa. Por otro lado, tuve un par de encuentros por videollamada con Andrea Pereda, así como su codirección durante el segundo módulo del laboratorio. Su guía se enfocó en el movimiento y la conciencia del cuerpo, así como de la improvisación. De acuerdo con ello, me cuestioné cómo es que el encuentro con ellas aportó a mi investigación

Tuve encuentros a través de zoom tanto con Susi Sillau como con Andrea Pereda. Mi encuentro con Susi fue una sesión en la que ella me explicaba cómo se entendía el ciclo menstrual planteado desde las investigaciones de Miranda Gray. En este, me introdujo a las fases del ciclo desde las imágenes, la sensibilidad del cuerpo tanto física como psicológica, y las acciones que son más convenientes realizar según cada fase de este. Su aproximación desde la ternura al cuerpo me hizo considerar al ciclo no como un proceso hormonal, sino como uno de creación, más ligado a lo poético que a la medicina occidental.

Por otro lado, mi encuentro con Andrea se dio a través de zoom para crear una metodología conjunta de las fechas en las que codirigimos el laboratorio, así como durante estas sesiones en sí. Su aproximación al trabajo del cuerpo estaba relacionada a la somática, a la improvisación, la danza contemporánea y el contacto. Todo ello me permitió ampliar mi propia escucha hacia los cuerpos de las participantes. Las sesiones guiadas por Andrea eran para todas, momentos de aprendizaje. Era investigar en una nueva manera de escucharnos. Así, mi encuentro con ambas guías se aplicó a mí y se compartió a través del laboratorio en las participantes.

A partir de esta herramienta, pude averiguar cómo los encuentros con ambas guías moldearon el cauce de mi investigación. Por el lado de Susi Sillau, pude acercarme a la percepción del ciclo menstrual desde una perspectiva no académica, la cual está enfocada a la medición cuantitativa de las hormonas que producen los cambios en el estado del cuerpo, y al rendimiento medido cuantitativamente desde índices de entrenamiento deportivo. Al encontrarme con ella, pude centrarme en una investigación artística en lugar de una médica. Por el lado de Andrea Pereda, nuestro encuentro me permitió crear mi propio camino hacia el enfoque del estado del cuerpo. Me alejé de mi idea inicial de un listado de ejercicios para cada fase del ciclo menstrual y prioricé la autopercepción del cuerpo sensible como un pilar en mi investigación.

2.3. Consideraciones finales sobre la metodología

Fui construyendo las herramientas metodológicas que utilicé a la par en la que avanzaba con mi investigación. Las constituí en base a mis propias ideas acerca de cómo conducirlas. Para el laboratorio, realicé un diseño de sesiones en las que estructuraba cada encuentro. Sin embargo, estuve abierta a realizar modificaciones y a construirla según lo que ocurría allí. Por otro lado, desde el inicio tuve claro mi objetivo de registro con las bitácoras. Aquello que investigué a partir de ellas fueron las posibilidades del registro. Y con respecto al encuentro con las guías, su visión fue la que determinó mi interés hacia el cuerpo. Me permitió alejarme un momento de toda la bibliografía que junté hasta la fecha para moverme e investigar desde el sentir de los cuerpos.

A nivel metodológico, me sorprendió cómo los temas abordados en encuentros anteriores se volvían a presentar en los siguientes, pero desde diversas perspectivas. Por ejemplo, propuse todo el tercer módulo por lo recopilado en el segundo y el primero. Es así como fui yo quien sistematizó la propuesta de los encuentros, pero fueron mis compañeras menstruantes las que me guiaron para ahondar en aquello que más se repetía durante estos.

En oposición a ello, los mayores límites que tuve fueron con respecto al tiempo porque las participantes y Silvana tenían muchas ideas para compartir durante los círculos de diálogo que realizamos en los encuentros.

Hubo un par de ocasiones en las que me sentí tan inmersa en la conversación acerca de sus experiencias y sensaciones que nos faltaba un poco de tiempo para explorar desde el cuerpo. Por su puesto, a medida que pasaron las fechas pude ir creando límites de tiempo para estas conversaciones y creamos maneras en que ellas expresen desde el cuerpo lo que trataban de explicar con palabras, pero aun así el tiempo se sentía exacto.

A modo de cierre, mi metodología marca la estructura de mi investigación a través de los instrumentos con los que pretendo investigar. Sin ellos mi investigación no habría sido lo que fue ya que me dieron una guía para explorar mi tema y permiso para moverme en este. Es así como, aunque mi rol era el de observadora y acompañante menstruante, en ningún momento me sentí quieta y fueron mis herramientas las que lograron que me moviera durante el proceso de investigación junto a las participantes y sintiera su calor.

Capítulo 3. Calentamiento corporal individual

El calor del sol entra por mi ventana y me despierta. La mañana nace progresiva, mi habitación se va calentando hasta que ya no aguanto el calor de mi cama y no me queda más que salir de ella y bajar al mundo. Ando descalza porque el piso no me quema. La mañana se va calentando durante el día y mi cuerpo se despierta con el sol. El calentamiento del sol es progresivo y calentar el cuerpo también lo es. Para las personas menstruantes, nuestro calentamiento puede ser progresivo si es que parte desde la identificación del estado de nuestro cuerpo guiada por el útero. Mi útero es mi centro si me pienso desde mi yo menstruante, es el sol que me despierta. Este capítulo está centrado en el calentamiento individual porque lo considero, como el calor del sol, progresivo, e individual porque cada una lo experimenta de manera personal.

A continuación, desarrollo la influencia de las características de las fases perimenstrual y menstrual en el calentamiento individual de artistas escénicas menstruantes; en específico, según las experiencias de Valeria, Majo, Fiorella y Gianella durante el laboratorio. Para ello, debo acotar que elegí dividir mis capítulos de reflexión según el calentamiento relacionado a lo individual y a lo colectivo debido a que fue la manera que encontré para ordenar mis hallazgos. Esto me permitió pensar al calentamiento como un proceso que inicia desde una misma y se expande al resto de las personas. Como persona menstruante, poder conocerme e identificarme como tal es esencial para mi investigación porque el ciclo menstrual es en primer lugar un proceso personal. Cada ciclo se vive de manera particular para cada persona. Durante el laboratorio, lo individual y colectivo se unieron y separaron en distintos momentos, es por eso por lo que no los considero como aislados, solo es una decisión metodológica que tomé para desarrollar mejor la investigación.

Por ello, primero explicaré a lo que llamo el estado del cuerpo individual a partir de considerar la importancia de tener en cuenta el peso como flujo y su relación con la tierra

durante la menstruación. También menciono la escucha del cuerpo en relación con la sensación de circularidad durante las etapas perimenstruales y al cuerpo como eje durante todo el ciclo menstrual. Por otro lado, sugiero algunas maneras de crear una rutina personal para las artistas escénicas menstruantes del laboratorio. De ahí se desprenden mi planteamiento del cuerpo como primer espacio para habitarse y el espacio físico de los salones en los que se desarrolló el laboratorio como punto de encuentro físico para las participantes del laboratorio.

3.1. Estado del cuerpo individual

No a todas las personas les gusta el calor del sol, algunas se esconden en la sombra mientras que otras prefieren calentarse con él. Esto depende de la propia temperatura del cuerpo, si hace mucho frío, que te dé un poco el sol se puede sentir como un abrazo, pero si hace demasiado calor, te sofoca. Cada cuerpo tiene características individuales según las circunstancias en las que se encuentre, y por ello, su necesidad de calor dependerá de ellas.

En este subcapítulo, desarrollo la percepción individual de los cuerpos de mis compañeras que participaron en el laboratorio, que es a lo que denomino estado del cuerpo. Entonces, llamo cuerpo individual al cuerpo de una misma. La percepción individual es la mirada interna del cuerpo que se logra a través del registro sensorial del cuerpo de las participantes. Sus cuerpos se sintieron cansados, energéticos, pesados, juguetones y mucho más durante diversos momentos del laboratorio, pero todo aquello que percibieron partió desde la sensibilidad de su propio cuerpo, es decir, de reconocer cuál era el estado que percibían en él.

Gray sustenta que el ciclo menstrual es un proceso que se repite a lo largo de la vida de una persona menstruante, y con ello, sus fases también se repiten (2014, p. 38). Por ello, percibir el ciclo es una manera de percibir el estado del cuerpo individual ya que prestarles atención a los procesos del ciclo menstrual hizo que consideráramos al útero como parte del

registro de nuestro cuerpo. Para mí, considerar esta presencia fue mi guía porque pude seleccionar ejercicios que se centraran en la zona del vientre, así como aquellos que hicieran que las participantes se imaginaran su útero a pesar de que no lo podían ver.

Con ello, el útero fue una guía para identificar el estado del cuerpo desde la zona de sus vientres. Callery sostiene que el entrenamiento, y con ello el calentamiento, son espacios preparatorios para estar en escena en el que se pueden investigar las posibilidades personales y grupales (2022, p. 72). Así, el calentamiento, como el entrenamiento, inician desde lo individual. Es decir, inician desde el interés personal de prepararse para la escena y el primer reconocimiento del estado del cuerpo, así como con la posibilidad de enfocarse en la zona del útero, que no se puede ver, y del vientre, que es perceptible al tacto.

A continuación, presento las reflexiones que se desprendieron del laboratorio acerca de cómo las participantes sentían su cuerpo. Para ello, hago énfasis en el peso, la escucha y el centro a través de los encuentros guiados por mí y la participación de aquellos guiados por Andrea.

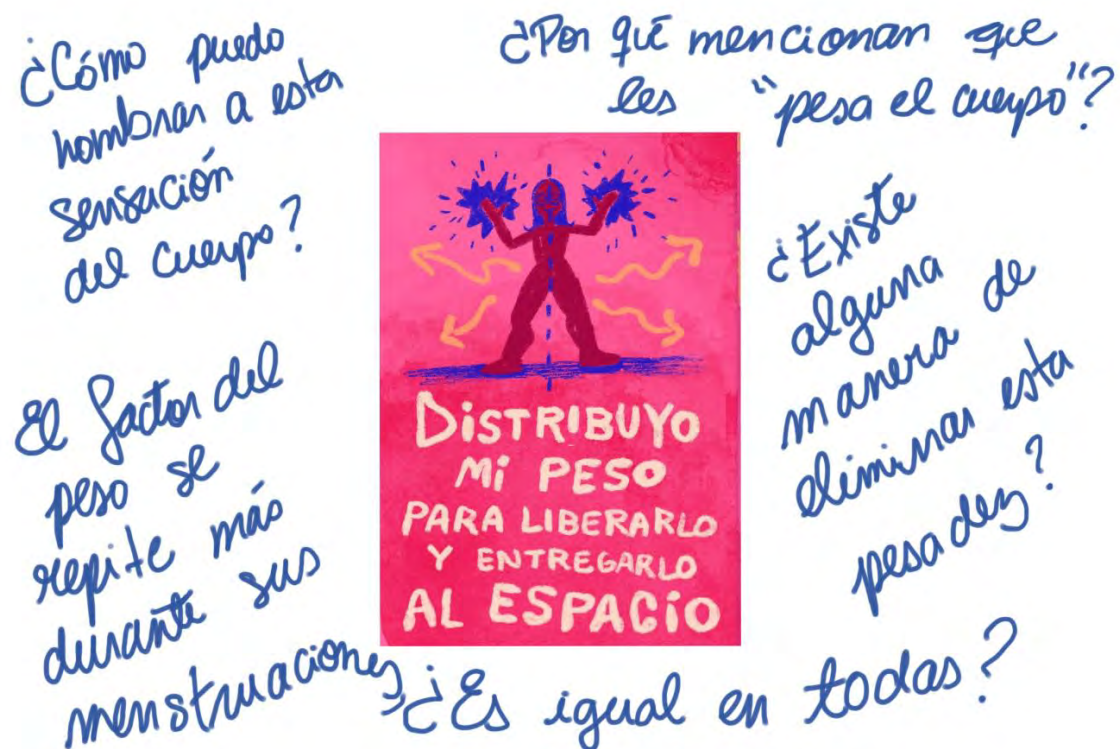
3.1.1. El peso como flujo: relación con la tierra durante la menstruación

El sol calienta la tierra y esta calienta nuestros pies si nos paramos en ella. Es más, si me echo completamente, el piso que recibe el calor del sol me puede calentar a mí también. Puedo darle toda mi pesadez al suelo, a la tierra y dejar tocarme por ella. Durante mi investigación, el estado del cuerpo se identificó desde la pesadez. Se exploró esta sensación desde el peso del cuerpo y su relación con la tierra. En primer lugar, me refiero a la tierra como lo que sostiene el cuerpo en el espacio, es decir, el piso. En segundo lugar, me refiero a “tierra” para nombrar a la calidad de movimiento y las sensaciones asociadas a lo pesado y cercano al piso.

A continuación, incluyo la página cinco del fanzine que fue el resultado de mis preguntas sobre el peso y uno de mis motivadores para realizar este sub-sub capítulo.

Figura 5

Intervención de la página cinco del fanzine



Así, cuando el cuerpo se siente “pesado” tratamos de explorar movimientos desde esa sensación y esto me llevó a relacionarla a la columna ya que esta es la que sostiene el peso de la parte superior del cuerpo. Barba sostiene que con el entrenamiento se puede llegar a controlar la tensión entre el peso y la columna vertebral. Esto permite que los actores puedan confrontar sus propias limitaciones físicas, psicológicas y sociales que influyen el proceso creativo de una obra y de sí mismos (1990, p. 326). El peso es uno de los pilares del entrenamiento de artistas escénicos porque controlar el peso es controlar el cuerpo. Por otro lado, Escribano sostiene que Lecoq incluye los movimientos de la naturaleza como parte de su exploración corporal en la que se puede investigar cómo se sienten la tierra, el agua, el aire y el fuego desde el cuerpo (2008, p. 282). Entonces, a través de lo planteado por Lecoq, la pesadez de la tierra se puede sentir desde el cuerpo por medio de exploraciones y yo planteo

que se incluya desde el calentamiento en relación con la fase menstrual y la exploración del movimiento centrada en trabajar con el peso de la columna vertebral, como lo propone Barba.

Durante el laboratorio, los comentarios de Majo sobre el estado de su cuerpo que ella identificó durante su menstruación se centraban en la relación de su cuerpo con la tierra. Identificaba el estado de su cuerpo desde su necesidad de ir a la tierra y a lo que ella lo llamó como existir desde el suelo. Para el calentamiento, esto significó que los ejercicios podían estar ligados al suelo, y con ello, a la pesadez de la tierra. En el círculo de diálogo compartió que su cuerpo se sentía pesado, lento, pero tomaba esta fase como una oportunidad para reconectar con su propia exploración de sentir la tierra a través de este. Así, esto le permitió desbloquear su propia sensibilidad para percibir el estado de su cuerpo ya que, en lugar de negar su menstruación, la aceptaba.

A continuación, muestro una imagen del registro de la conferencia performática en la que Majo compartió esta sensación del peso con el público. En ella, se entrega al piso y comparte su “existir desde el suelo”.

Figura 6

Majo y el peso durante "Bitácora"



Ella también relacionó su menstruación al flujo de su propio movimiento y esto propulsó el flujo de sus ideas durante los momentos de conversación grupal. Podría decir que hablar de la menstruación desbloqueó el flujo de su energía. De allí, concluí que, para resolver la pesadez asociada al cuerpo, es decir, la falta de control del peso de la columna mencionada por Barba, se debe aceptar el estado en el que se encuentra. Luego de aceptar esta sensación, ella pudo dar nombre al estado de su cuerpo y esto finalmente la ayudó a resolver su propia pesadez, a convivir con ella. Majo mencionó en varias ocasiones que ya no odiaba ser una persona menstruante y yo pude reflexionar acerca de cómo la calidad del movimiento asociado a la tierra calienta su cuerpo, específicamente durante su menstruación.

En el transcurso del laboratorio, mi identificación del factor “peso” relacionado a la menstruación, se construyó de manera progresiva y el aporte de Majo me permitió relacionarlo al calentamiento corporal. Sobre esta, la pesadez no era un factor al que todas le prestaban atención todo el tiempo, sino que se percibió en mayor medida durante sus fases menstruales.

Dentro del grupo, Valeria también identificó la pesadez en relación con la tierra de manera similar a Majo. Ella relacionó la menstruación a la pesadez energética. Dejó que su cuerpo sangre y se entregó al flujo de esta. Esto no solo hizo que perciba menor dolor durante su menstruación, sino que, al moverse desde su propio flujo de energía, se sintió mucho más despierta que en sus etapas perimenstruales. Siguió el flujo de su energía a partir de distribuir su peso en sus apoyos en el piso y relacionó el menstruar como una “chispita” de energía.

Motivada por ambas, pude identificar al peso como uno de los factores recurrentes durante los encuentros del laboratorio. Así, en una de las sesiones iniciales, separé la conciencia de identificar a dónde va el peso en el cuerpo y en dónde se siente. En el tercer encuentro, observé un indicio de la relación del peso desde el vientre hacia los pies. En el quinto, apareció la sensación de flote y que esta se puede utilizar para ya no sentirse pesada

durante la menstruación. Finalmente, en la décima fecha se manifestó la experiencia de sostener el peso de una misma y el de las demás. Como se vio, la relación de las participantes con el peso se dio de manera progresiva. Todas experimentaron con él durante sus distintas fases, pero fue durante la menstruación en el que tomó más significancia.

Durante la participación de Andrea en el sexto encuentro, se trabajó el ejercicio del enraice. Este se hizo desde el trabajo en parejas en el que se daban peso entre ellas. A pesar de que en este ya había contacto con la otra, aquí me enfoco en el aspecto personal de recibir el peso. El sentir el suelo a través de su pareja hizo que trajeran el imaginario del enraice, con el que pudieron sentir como estas raíces imaginarias se movían durante cada toque. Andrea nos trajo esa palabra al espacio y nosotras nos la apropiamos para explicar esta sensación. Esto se dio en distintas posiciones y luego en movimiento. Las participantes reconocieron el trabajo desde la tierra, del empuje, del enraice y de las líneas de fuerza.

A partir de conversaciones con mis compañeras menstruantes sobre el peso, la columna y la idea de raíces relacionadas a la menstruación, se estableció el concepto de “fuerza del útero” como el enfoque en la cadera, el pubis y el suelo pélvico. Ellas fueron encontrando la sensación de tracción y retracción desde los pies en relación con su útero durante el ejercicio de las placas tectónicas en el que se echaban en el piso y exploraban cómo todo su cuerpo se movía mientras movían sus pies para adelante y atrás. Esto, inevitablemente, activaba sus centros porque utilizaban la fuerza de este para mover sus pies. Su relación con la tierra era hacia su tracción en el piso.

3.1.2. La escucha al cuerpo: circularidad durante las etapas perimenstruales

El movimiento del sol es circular y cíclico. Este rota alrededor de nuestro planeta y sobre sí mismo. Desde mi ventana lo puedo ver nacer desde el este y ocultarse por el oeste; y con él, escucho cómo los movimientos del día cambian. Cómo se escuchan las aves, los carros y la gente; y que a pesar de que con el transcurso del día se oculten los sonidos,

volverán a sonar durante el día siguiente. Así como la escucha que activo en relación con la salida del sol, llamo escucha al cuerpo a la escucha interna de este. Escuchar el cuerpo es sentirlo y percibirlo. Por ello, la escucha se centró en cómo las participantes sintieron y escucharon sus propios cuerpos desde la fase en la que se encontraban. Con ella, me centré específicamente en la identificación del estado del cuerpo durante la fase perimenstrual pre menstruación y post menstruación.

Souza (2017) sostiene que el ciclo menstrual consiste en la menstruación, la fase lútea, folicular y la ovulación que se caracterizan porque hay distintos cambios en el cuerpo (pp. 11-16). La menstruación es la fase más reconocible de todo el ciclo, pero es necesario identificar la circularidad de las fases para comprenderlo en sí. Por otro lado, Zanin y otros autores sostienen que muchos síntomas físicos y psicológicos se dan con mayor fuerza durante la fase perimenstrual y menstrual (2011, p. 103). Las fases perimenstruales son aquellas que están en el perímetro de la menstruación, es decir, en el final de la fase lútea y el inicio de la fase folicular. Considero necesario incluir las fases perimenstruales porque la menstruación no es un hecho aislado, sino que está en comunicación con las demás etapas porque es un proceso cíclico; cada etapa proviene de la anterior y ninguna se realiza sin la otra. Dentro de la investigación artística, el estado de los cuerpos de las personas menstruantes debe incluir a la ciclicidad porque forman parte de un solo proceso que afecta a la totalidad del cuerpo.

Una vez que reconocimos la ciclicidad de las etapas, pude pasar a enfocarme en la escucha del cuerpo durante estas. Para Wieder y Joly (2011) se puede integrar la idea de corporeidad desde la escucha al cuerpo, y esto, inevitablemente, fomenta el cuidado de la salud, la autoaceptación y el disfrute del movimiento (p. 146). Escuchar al cuerpo, y específicamente al estado del cuerpo, permite estar en contacto con este, con su primera fuente de creación. Valeria y Fiorella tuvieron un cambio de perspectiva de la menstruación

como parte de un ciclo ya que ellas no conocían a profundidad que existían fases antes del laboratorio. Llegué a la idea de que la menstruación no es un hecho estático porque es parte de la circularidad conformada por las demás etapas al reconocer el interés que las participantes tenían por saber más acerca de las demás fases. Esto las ayudó a pensar en la circularidad para entender el proceso de la menstruación y sus etapas perimenstruales.

Las sensaciones de cada fase fueron particulares para cada una porque cada una experimentaba un ciclo menstrual personal, variaban tanto en la duración como en los efectos en su cuerpo; cada una tenía su propia circularidad. Por su parte, Fiorella identificó el estado de su cuerpo durante su fase perimenstrual pre-menstruación (los últimos días de su fase lútea) como relacionada al cansancio, el sueño, el encoger su cuerpo, el ejercicio de tocar su centro-ventre y el pensar cómo su mano guía el centro de su compañera como si este lo siguiera. A pesar de que durante este último ejercicio no supo muy bien cómo acompañar inicialmente el centro de su compañera, pudo explorar su estado del cuerpo a profundidad cuando su compañera la acompañó a ella. Identifiqué que calentar su centro-ventre a través de utilizar su mano, podía activar la escucha a su propio cuerpo, el toque fue esencial para trabajar desde su etapa perimenstrual a través del acompañamiento físico.

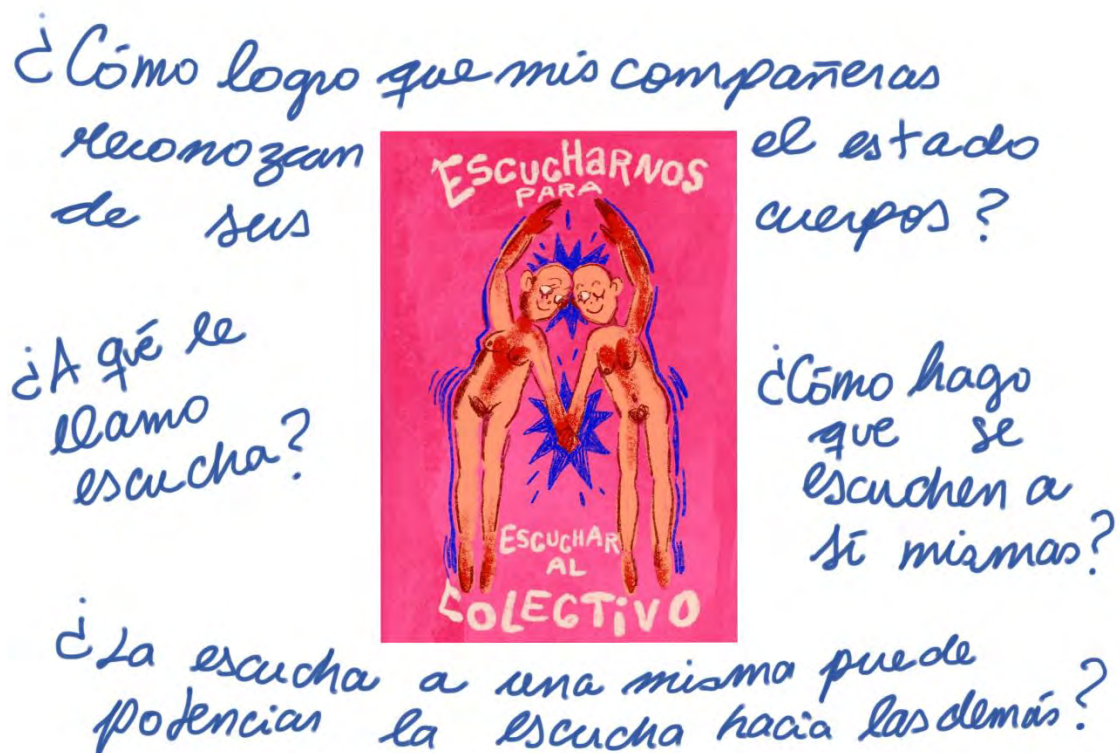
Por otro lado, Valeria identificó el estado de su cuerpo durante su fase perimenstrual post-menstruación ligada al cansancio ya que este lo sintió a mayor profundidad que durante su etapa menstrual. Sin embargo, ella pudo notar que este cansancio fue disminuyendo mientras avanzaba su fase folicular. Es decir, inmediatamente luego de menstruar sentía cansancio, pero a medida que se alejaba de esa etapa, se sentía mucho más activa y despierta. Continuando con la circularidad de las etapas, Gianella reconoció que durante la ovulación su escucha se enfocó hacia ella misma y tuvo dificultad para escuchar al grupo. Se sintió energética, pero consigo misma. Aquí recalco que la ovulación no es una fase perimenstrual pero forma parte de la circularidad de la menstruación y por ello también estuvo presente en

los encuentros del laboratorio. Sus experiencias circulares me hicieron comprender que la totalidad del ciclo es importante porque, como una es una progresión de la otra, no se pueden entender de manera individual, sino en el conjunto de la circularidad; y con ello, pude pensar en identificar el estado del cuerpo también como eventos circulares y cambiantes.

La escucha al cuerpo es esencial en mi investigación y por ello quise retratarla en la página tres de mi fanzine. Aquí, muestro mi intervención a esta página junto con las preguntas que me motivaron a enfocarme en la escucha para luego relacionarla con la circularidad de las fases.

Figura 7

Intervención de la página tres del fanzine



Con todo ello, escuchar al cuerpo desde la circularidad de sus fases fue una de las herramientas que permitió que las participantes puedan reconocer el estado de su cuerpo. Y con ello, incluir las sensaciones de pesadez de Valeria durante su etapa perimenstrual o de energía de Gianella durante su fase ovulatoria me permitió ir esbozando los ejercicios de

calentamiento que seleccioné para ellas y que ahondaré con mayor profundidad en el transcurso de este documento.

3.1.3. El centro como eje: presencia durante todo el ciclo menstrual

Si el sol es el centro de nuestro sistema solar, la zona a la que identifiqué como vientre, es el centro de mi cuerpo como artista escénica. Aquel está en la zona debajo del ombligo y es lo que sostiene todo el cuerpo. Noté a lo largo de mi investigación que la extrema relajación del centro evita que el cuerpo se active y esto hace que no exista ninguna tensión, y por consecuencia, presencia. Así, construí la conciencia del estado del cuerpo menstruante a partir de la identificación del centro como el eje central de la investigación. Se dio así porque las chicas relacionan el ciclo menstrual a su abdomen, ya que es desde ahí donde ocurre, y por ello lo relacionan con la fuerza del centro que aplicamos en el entrenamiento y en escena.

Grotowski (1970) menciona que sus ejercicios para aflojar los músculos y la columna permiten explorar desde el centro de gravedad del cuerpo ya que esto es lo que contrae o relaja los músculos (p. 97). Consideré al centro como el eje de la investigación por su posibilidad para activar el cuerpo. Valeria relacionó su trabajo del centro desde su propia imagen de expandir su útero al sol; así durante el progreso de los encuentros, cuando trabajaba desde la idea de expandir su centro, también pensaba en expandir su útero. A partir de ello, me quedé con la idea de que el centro sostiene y elimina tensiones. Además de que el mover las caderas distribuye el peso entre el centro y los pies y también reduce esta presión. Identificar el centro se relacionó a identificar el estado del cuerpo desde el vientre. Durante la cuarta sesión, por ejemplo, las participantes comentaron que, al identificar el centro con el ejercicio de tocar sus vientres con sus manos, activaron la conciencia de su fuerza corporal desde ahí; es decir, a partir de identificar las sensaciones de su centro y explorarlo.

Así, si es que el centro se puede percibir desde el tacto, también se puede utilizar para guiar el flujo de movimiento. Durante las sesiones con Andrea, las participantes exploraron el

centro como motor de movimiento. Se trabajó esta conciencia por el ejercicio de considerar al centro como un barril y pensarlo como el centro de su geografía y como lugar que alberga nuevos órganos. Para Majo, identificar su centro en este ejercicio se relacionó con lograr fluidez de movimiento durante la ovulación. A continuación, incluyo una imagen en la que Andrea guía a Majo para centrarse en la sensibilidad de su centro de gravedad.

Figura 8

Andrea Pereda guiando a Majo



Gianella, en cambio, incluyó la conciencia de su centro desde sentir su pelvis y esto hizo que identificara su propia fuerza desde el centro durante la ovulación. Asimismo, tener presente a su centro en relación con el ciclo menstrual hizo que imagine cómo este recorrería el largo de su columna vertebral hasta su cabeza. Explorar su centro fue un juego, ella se sentía juguetona y desde afuera también la observaba así. Finalmente, Fiorella identificó la necesidad de su cuerpo de moverse, correr y saltar durante su fase folicular. Esto lo probó a

profundidad al explorar un personaje que estaba creando fuera del espacio del laboratorio desde el peso de su centro.

Todo esto me permitió establecer que mientras las participantes reconocían el estado de sus cuerpos partiendo desde el peso y expandiéndose hacia la circularidad y el centro, ellas podían aprovechar las sensaciones que sentían y elegir calidades de movimiento acorde a ello. Empezamos a relacionar movimiento con estado del cuerpo para que sean afín a las preferencias de cada una.

Desde afuera, como acompañante, podía pensar al centro de cada una como su sol, como una fuente inagotable de exploración. Desde ahí partieron sus movimientos y lo dirigieron hacia todo su cuerpo. Verlas desde afuera era intrigante porque yo misma me imaginaba cómo se movían desde sus soles, desde sus centros. Cómo a veces este se apagaba, como una estrella moribunda o si es que de pronto se activaba y volvía a calentarse.

A modo de conclusión, reconocer el estado del cuerpo es en primer lugar una actividad individual. Así como cada persona menstruante experimenta cambios específicos durante sus fases del ciclo menstrual, la escucha del estado del cuerpo también es personal. Solo una misma pudo sentir el estado de su propio cuerpo, pero no por ello fue una actividad únicamente solitaria, sino que incluye al colectivo cuando se comparte con las demás. A modo de resumen, el estado del cuerpo individual se puede reconocer por tres factores recurrentes durante el ciclo menstrual. El primero fue el peso al identificarlo como un flujo que recorre el cuerpo y al considerarlo como el estado más recurrente durante la fase menstrual, como se expuso desde la experiencia de Majo y Valeria, por la guía de Andrea y de mis propias reflexiones al observarlas.

El segundo fue la escucha. Esta se refiere a escuchar el cuerpo a través de las fases perimenstruales. Como las chicas no conocían la denominación de estas fases antes del laboratorio, se trabajó desde la idea de la circularidad de las fases menstruales para trabajarla

y pensarlas como parte de una misma circularidad. Aquí también se incluyó la exploración de movimientos circulares en relación con la fase en la que estaban. El tercero fue identificar el centro como el eje principal en la identificación del estado del cuerpo y también en la investigación. Con ello, se incluyó la presencia de todo el ciclo menstrual. Al identificar el estado del cuerpo durante el inicio de la fase lútea, el final de la folicular y la ovulación, aquellas fases que no se discuten específicamente en el tema de mi investigación, las participantes pudieron identificar el estado de su cuerpo a más profundidad en comparación con las fases menstrual y perimenstrual.

El subcapítulo anterior trató de la identificación del cuerpo a través de la percepción estado del cuerpo individual. Luego de esta determinación, las chicas pudieron reconocer las diferentes características de sus fases personales y eso las llevó a seleccionar los ejercicios de calentamiento que crearon sus rutinas de calentamiento personal y que se desarrollarán a continuación.

3.2. Crear una rutina personal para las artistas escénicas menstruantes

Otro de los pilares de mi investigación fue la creación de las rutinas personales de calentamiento. Me enfoqué en esta debido a que reconocer el estado del cuerpo de las participantes me hizo preguntarme cuál era su finalidad, y concluí que esta era la selección y adecuación de los ejercicios que se convertirían en las rutinas. Por ello, a continuación, analizo la selección de ejercicios personales según las fases del ciclo menstrual para crear una rutina personal de ejercicios de calentamiento. Las rutinas se cristalizaron en el tercer módulo del laboratorio a partir de la identificación del estado del cuerpo de todos los encuentros anteriores y esto nos permitió crearlas en conjunto.

Eugenio Barba sostiene que el entrenamiento y el calentamiento están compuestos por ejercicios que involucran a todo el cuerpo. Este debe estar alerta a las situaciones que surjan durante estos momentos (1997, p. 82). El calentamiento está compuesto por ejercicios que en

su conjunto conforman una rutina. Por otro lado, Oida menciona que los estudios teatrales desde el cuerpo no deben quedarse en la aplicación de ejercicios, sino que se debe lograr una consciencia plena acerca de lo que se está realizando (2015, p. 45). Así, al crear esta rutina, prioricé proponer ejercicios con la consciencia de la fase del ciclo menstrual en la que las participantes se encontraban, así como las características que se desprendían de cada una.

A continuación, analizo diversos momentos del laboratorio que impulsaron la creación de sus rutinas personales. Para ello, realicé una selección previa de los ejercicios que se investigaron según los autores propuestos. De Anne Dennis, seleccioné el ejercicio cero para establecer el neutro del cuerpo, el estirar y relajar el cuerpo, el calentar las articulaciones, el estirar el cuerpo en todas las direcciones, así como la espalda, y el saludo al sol y el gato provenientes del yoga. De Julia Varley, elegí el ejercicio de imitar la columna vertebral de un gato, una serpiente o un leopardo.

De Dympha Callery, preferí los ejercicios de enrollar el cuerpo hasta el piso y de vuelta a estar parada, y el de pararse con los pies paralelos y probar cambiar el peso entre uno y el otro para jugar con el centro de gravedad. De Eugenio Barba, seleccioné el puente hacia atrás y adelante que consistió en distribuir el peso entre manos y pies y llevar la pelvis al cielo mientras se estira la columna y las piernas. En el puente hacia atrás, la columna se doblaba hacia atrás o se podía realizar de rodillas doblando la columna hacia atrás. De Yoshi Oida, preferí el ejercicio de limpiar el espacio al trapear el piso. Y finalmente, desde la guía de Andrea Pereda, incluí los ejercicios del enraice y las placas tectónicas. Junto con mis compañeras, seleccionamos estos ejercicios porque eran aquellos en los que se repetían los factores que ya expliqué anteriormente: el peso, la circularidad y la escucha; con la suma de que los podían explorar específicamente desde el vientre.

3.2.1. El cuerpo como primer espacio para habitarse

Considero al calentamiento y al cuerpo como espacios en sí que pueden ser calentados por unos mismos y por el sol. El cuerpo es el primer espacio desde el que uno puede ser y puede habitar el mundo. Cuando expongo que las participantes habitaban sus cuerpos me refiero a que consideré a sus cuerpos como sus propios hábitats; es decir, como sus espacios personales. En el laboratorio, hubo momentos de conversación que guiaron a esta idea. Consideré también a sus cuerpos como un hábitat y el primer espacio del que crear sus rutinas de calentamiento individual. Las menstruaciones se consideraron como procesos individuales que permitieron identificar cómo cada una puede habitar su cuerpo. Entonces, si ellas pudieron identificar el estado de su cuerpo según sus fases menstruales, pueden seleccionar ejercicios de calentamiento adecuados a ellas. El calentamiento es también un espacio de auto descubrimiento del cuerpo y se puede habitar desde los ejercicios.

Julia Varley menciona que el entrenamiento debe ser un espacio para investigar en el estilo actoral personal y generar material para la creación escénica (2012, p. 79). El estilo actoral y el artístico están influenciados por múltiples variantes, y una de ellas es su relación con el ciclo menstrual. Por añadidura, María José Contreras menciona que el cuerpo es lo que sostiene a las personas para habitar el mundo (2012, p. 14). Es así como las participantes habitaron su cuerpo desde su identificación como personas menstruantes, como individuos que experimentaban una ciclicidad desde sus fases y cómo esto convergía con su desempeño artístico.

En otras palabras, que ellas se identifiquen como personas menstruantes las hace habitarse en su cuerpo de manera amable con su ciclo, lo que, a su vez, les permite estar abiertas a experimentar los cambios de sus fases como parte de la circularidad. Y todo ello, a fin de cuentas, promueve su desempeño artístico ya que se encuentran más conectadas a sus cuerpos que se preparan para estar en escena.

Al considerar al cuerpo como primer espacio para habitarse, se pudo realizar una selección de ejercicios adecuada para el hábitat del cuerpo según las fases perimenstrual y menstrual. A continuación, analizaré la selección de ejercicios individuales con las que Valeria, Majo, Gianella y Fiorella crearon sus rutinas de calentamiento.

Durante la menstruación, Valeria prefirió estiramientos de sus piernas y el vientre, la pose de cobra, la pose del niño elevando las rodillas, la exploración del cuerpo desde la circularidad, los rebotes de las placas tectónicas, el ejercicio de dar el peso al piso, el explorar el elemento del aire, y mover sus articulaciones para calentarlas. Seleccionamos estos ejercicios porque eran los que le aliviaban la presión que sentía en su vientre. Así también, con las demás la selección de ejercicios se relacionó a esto y a que era lo que sus cuerpos pedían intuitivamente. Majo prefirió entregar todo su peso a la tierra, explorar desde la sensación de enraice, contraer su cuerpo y moverse como las placas tectónicas desde el suelo. Por su parte, Gianella prefirió mover la pelvis desde el útero, tocar su vientre, la exploración desde las placas tectónicas, el expandir el centro-útero, y el puente hacia atrás. Por último, Fiorella prefirió relajar su cuerpo desde su respiración, los estiramientos en el suelo y de pie, la pose cobra, el trabajar la circularidad y el enraizamiento hacia el suelo.

Durante la fase perimenstrual la selección de ejercicios también se dio de manera conjunta e intuitiva partiendo desde la identificación del estado de sus cuerpos. Yo sugería ejercicios para cada una y ellas los modificaban y los agregaban a su rutina según lo que sus cuerpos les pedían en ese momento. Por su parte, Majo prefirió el saludo al sol, las exploraciones en las que debía abrir la mirada y el moverse desde la columna de un gato. Valeria, por otro lado, dividió la fase perimenstrual según la que se da durante la fase lútea y durante la folicular. En la primera, antes de menstruar, prefirió calentar de menos a más energía porque siente mucha somnolencia. Esto hizo que su calentamiento sea progresivo, como el viaje del sol desde el amanecer. En la segunda, prefirió realizar estiramientos, relajar

el cuerpo desde la respiración y entregar todo su peso al piso. Gianella, hizo un énfasis en la fase perimenstrual pre menstruación en la que realizó un ejercicio de escritura para dejar ir aquello que la abrumba, así como trabajar desde el rebote para buscar un sostén en el espacio, la exploración desde la sensación de la tierra, los movimientos contenidos y precisos, y explorar su energía de dentro hacia afuera y de poco a grande porque sintió pinchazos en su vientre-útero. Fiorella también hizo énfasis en esa misma fase perimenstrual y seleccionó estiramientos, el dar peso a la tierra al dejar que esta te sostenga, el ejercicio de las placas tectónicas y el relajar los músculos debido a que en esta fase su cuerpo tiene mucha somnolencia y le cuesta calentar de manera energética.

3.2.2. El espacio físico como punto de encuentro para personas menstruantes

El espacio de calentamiento también incluye identificar nuestros propios cuerpos en el espacio físico. Llamo espacio físico al espacio real en el que suceden estos encuentros. Para el laboratorio, este espacio físico fueron los salones de FARES. En estos, nos reunimos todas las que participamos del laboratorio desde nuestra identificación como personas menstruantes.

Yoshi Oida menciona que el espacio físico se debe reconocer a través de su limpieza previa a realizar alguna actividad allí (2015, p. 27). Limpiar el espacio es reconocerlo. Durante el laboratorio, las chicas desarrollaron diferentes estrategias para relacionarse con el espacio físico de los salones de FARES durante cada encuentro. Por ejemplo, durante la ovulación, ellas realizaban el ejercicio de limpieza de Oida, pero en las etapas perimenstrual y menstrual, recurrieron a otros menos demandantes para activar esta conciencia al espacio.

Dentro del laboratorio, hubo encuentros en los que se trabajó desde la individualidad, pero en conciencia de estar en un espacio en el que habitaban más personas. Por un lado, en el cuarto encuentro, las participantes generaron líneas desde sus extremidades hacia los planos del salón. Estas líneas imaginarias hicieron que ellas imaginen sus líneas como

transversales a las de sus compañeras y así pudieron abrir la mirada hacia las demás. Por otro lado, en el encuentro siete, realizaron composiciones en el espacio en las que una a una fue entrando en el espacio físico. Esto me llevó a reflexionar que no solo se podían pensar como individuos dentro del espacio, sino que se podían visualizar en compañía de sus compañeras menstruantes. Que ellas compongan imágenes desde sus cuerpos abrió la posibilidad de observarlas como un colectivo, fue el primer motor de lo que seguiré desarrollando en el siguiente capítulo.

Identifiqué que el ciclo menstrual fue el denominador común en el espacio físico de los salones ya que fue el que nos congregó a todas por ser personas menstruantes. Este fue un espacio físico, real, palpable. Su singularidad fue que nos albergaba a todas como tales y todas las personas que ingresaron en este espacio lo fueron. Esto hizo que las participantes pudieran compartir sus experiencias y sensaciones sabiendo que quienes estábamos en el espacio podíamos entender o al menos buscar una similitud desde nuestro propio ciclo menstrual.

Mis compañeras logran encontrar similitudes en sus exploraciones debido a que comparten el espacio físico. En este comparten lo que les duele cuando menstrúan, el chispazo de energía que sienten cuando dejan de menstruar, el buen humor que sienten algunas cuando ovulan o la introversión en esta misma etapa de otras, los remedios caseros para deshacernos de los cólicos, algunas posturas para estirar el vientre, y otras ideas que se van desprendiendo de las exploraciones durante las sesiones o de conocimientos individuales que traen al espacio. Así, el salón X-123, que fue en el que se dieron casi todos los encuentros, se cargó con la memoria de nuestros cuerpos menstruantes y las exploraciones que realizamos allí.

En conclusión, me centré en lo que consideré como necesario para crear una rutina de calentamiento para las participantes del laboratorio. En primer lugar, consideré al cuerpo

como el primer espacio para habitarse. Esto permitió reconocer el estado del cuerpo de cada una durante todo el ciclo y específicamente durante las fases menstrual y perimenstrual. Al pensar el cuerpo como el primer espacio para habitar, la selección de ejercicios se piensa como lo que una necesita para habitar el espacio. Como si escogieras ropa diferente para cada espacio. Así, se crearon rutinas individuales de ejercicios para Valeria, Majo, Fiorella y Gianella. En segundo lugar, para crear esta rutina, también se consideró el cuerpo en relación con el espacio físico en el que las chicas se encontraban. Esto les permitió pensar el calentamiento no solo como un espacio individual, sino como aquel en relación con el espacio físico; y con ello, en relación con aquello que también se encontraba en este y al primer motor para que se pensarán en colectivo.

Como se vio, este capítulo se centró en el calentamiento corporal individual. Se analizó la influencia de las características de las fases perimenstrual y menstrual en el calentamiento individual de Majo, Fiorella, Gianella y Valeria, participantes del laboratorio de investigación-creación. Para ello, trabajé el estado del cuerpo individual como la identificación de las características de una misma a través del peso, la escucha y el centro. Asimismo, se realizó un esbozo de la creación de una rutina personal de calentamiento corporal. Para ello, consideré al cuerpo como primer espacio para habitarse y con ello se seleccionaron ejercicios específicos para cada fase de las chicas. También planteé la relación del cuerpo menstruante en el espacio físico y como este fue el punto de encuentro para nosotras como artistas escénicas menstruantes.

En el siguiente capítulo, indagaré en la colectividad del calentamiento. Partiendo de la idea de que el espacio es nuestro punto de encuentro, explicaré lo que pasa cuando todas nos encontramos como personas menstruantes en este espacio. Cómo las chicas interactuaron desde la diferencia de fases en las que se encontraban, pero con el común de que todas experimentaron su ciclo menstrual.



Capítulo 4. Calentamiento colectivo para la escena

Siento el calor del sol cuando me pongo debajo de él. Lo sienten también los árboles, el perro que salió a pasear, las flores del jardín y las demás personas con las que me encuentro. Todos experimentamos el calor, sabemos que está ahí, pero no todos lo sentimos de la misma forma. El calor del sol cambia con el día y las estaciones, cuando menstruamos, nuestro cuerpo también varía. Todas las personas menstruantes menstruamos, pero no todas experimentamos el proceso de la misma manera. Como el calor del sol, menstruar es inicialmente una experiencia individual, pero es también colectiva

El calentamiento es colectivo porque el ciclo menstrual es una experiencia colectiva. Puedo entrar en calor sola, enfocándome solo en mí; pero reconocermelo como persona menstruante me da la posibilidad de identificarme como parte de un grupo. Así también, puedo calentar considerando al grupo en el que me encuentro. Buscar el calor en las demás y calentar en conjunto forman parte de las rutinas de calentamiento porque considero que estar en el espacio físico donde se desarrollan estas fue un proceso comunitario. Como artista escénica, me valgo de un grupo humano para montar una pieza. Ya sean intérpretes o un equipo de dirección y producción, siempre hay más personas involucradas. Consideré centrarme en el grupo que me acompañó en mi proceso de investigación a partir de su colectividad de personas menstruantes, y con ello, pensé también el calentamiento como una experiencia comunitaria.

En este capítulo presento el rol del cuerpo de mi grupo de investigación, las artistas menstruantes, para crear un calentamiento corporal colectivo enfocado en la escena. Así mismo, este se enfocará en incluir a las fases perimenstrual y menstrual. Quiero recalcar que la menstruación es un proceso individual pero también es colectivo. Considero que las personas menstruantes somos ya de por sí un colectivo porque tenemos nuestro ciclo menstrual en común, como aquello que nos agrupa. Sin embargo, tomo en cuenta que no

todas las personas viven su ciclo menstrual de la misma manera, y sobre las participantes del laboratorio, ellas tampoco lo hacen. Cada una tiene características específicas sobre su relación con su ciclo y sobre cómo lo experimenta. Esto nos permite diferenciarnos de las personas no menstruantes porque es un proceso significativo en nuestras vidas que solo podemos entender desde nuestra propia individualidad, pero en colectivo.

A continuación, desarrollo este último capítulo acerca del calentamiento colectivo para la escena. En primer lugar, analizo las posibilidades de calentar el espacio común a través de la escucha al grupo, el juego colectivo y el contacto. Y, en segundo lugar, desarrollé el objetivo del calentamiento como el calentar para la escena. Aquí incluí la fuerza creadora del centro-ventre-útero y el destino colectivo de las artistas menstruantes.

4.1. Calentar el espacio común

Con el transcurso de mi investigación, me di cuenta de que el calentamiento no era solo individual. Por ello, en este subcapítulo desarrollo cómo las participantes realizaron sus rutinas de calentamiento en el espacio común, el de los salones de los encuentros. Las participantes se miraron, interactuaron entre ellas y se percibieron dentro de un espacio. Nuestro espacio común se fue creando como un lugar para hablar sobre nuestras experiencias como personas y artistas menstruantes en ese proceso de creación. Los ejercicios de calentamiento permitieron que las participantes dejaran que sus cuerpos entraran en calor, que se activaran. Asimismo, los espacios comunes fueron aquellos que compartían, como los salones, en primer lugar, y, en segundo lugar, el espacio de calentamiento.

Lezcano sostiene que preparar el espacio en el que trabajará un grupo hace que sus participantes se sientan acogidos, potencia su motivación, espontaneidad y los activa. (2015, p. 18). Preparar el espacio es calentarlo. Durante el laboratorio, mis compañeras prepararon el espacio a través de sus rutinas de calentamiento y lo activaron a medida que activaron sus cuerpos. El salón que mayormente utilizamos durante los encuentros fue uno de los de danza,

que tenía pocos objetos, paredes y cortinas blancas, solo un banco al frente y unas pelotas al fondo. Las participantes mencionaron que ese salón las hacía sentir acogidas, por la simpleza de sus elementos, y porque era nuestro salón habitual.

A medida que avanzaban los encuentros, fui notando que calentar el espacio común es realizar el calentamiento incluyendo el espacio que compartimos y a las demás personas en él. En ese caso fue mi grupo de investigación. Ellas pudieron encontrar diversas maneras de calentar el espacio partiendo desde sus calentamientos individuales. De manera similar a cuando las ventanas de un espacio cerrado se empañan por el calor dentro de este, los salones en los que trabajamos también se sentían calientes y activos; esto no era porque las ventanas del salón estuviesen empañadas, sino porque los cuerpos de las participantes le daban calor al espacio y yo podía percibirlo.

Entonces, cuando me refiero al calentamiento colectivo me refiero a que se este se logra a través de compartir el espacio común. Entiendo lo colectivo como aquello que se realiza dentro de un grupo de personas, y para mi investigación, este fueron mis compañeras artistas escénicas menstruantes. Así, fui identificando diversos factores que nos permitieron que ellas lleguen a esta activación colectiva del espacio. Entre ellos, seleccioné los que consideré más relevantes porque se relacionaban a su identificación como personas menstruantes. Estos fueron la escucha al grupo, el juego colectivo y el contacto. Los momentos que selecciono son principalmente encuentros del segundo y tercer módulo del laboratorio ya que la participación de Andrea Pereda fue lo que trajo la colectividad al espacio y yo la afiné durante el último módulo.

4.1.1. La escucha al grupo

La escucha es un factor que ya desarrollé en el capítulo anterior. Sin embargo, esa estaba enfocada a la escucha interna del estado del cuerpo, por otro lado, la escucha al grupo a la que me refiero ahora está relacionada a percibir el estado del cuerpo de las demás. La

escucha al colectivo se fue construyendo como la capacidad de las participantes de escuchar a sus compañeras menstruantes y poder calentar el espacio común a partir de ello.

Marin sostiene que la escucha dentro del trabajo escénico activa la percepción de cambios en escena para tener la posibilidad de provocar a quienes se encuentren allí con una. Esta escucha a las personas es lo que permite que se modifiquen las acciones de los artistas (2022, p. 59). Consideré a la escucha como una aptitud colectiva. Cuando las participantes percibían el estado del cuerpo de los demás miembros del grupo y lo consideraban como un factor importante, podían realmente percibir los cambios que se daban en el espacio. Podían provocarse e interactuar a partir de esta escucha.

Dentro del laboratorio, exploramos con una variación de un ejercicio de Julia Varley en el que narra que, dentro de su calentamiento, observa y escucha lo que pasa alrededor de ella para poder interactuar con lo que ocurre a su alrededor. Tomé de ella esta premisa y le propuse al grupo un ejercicio al que llamé Conciencia colectiva. Sin embargo, en este incluí que aquello que observaban, escuchaban e interactuaban eran también sus compañeras en el espacio. A partir de ello, noté como la energía de cada una parte desde sí misma, desde escuchar su propio estado del cuerpo, pero se extiende hacia el colectivo.

La escucha al grupo se dio en los momentos en los que las participantes podían identificar el estado del cuerpo en el que estaban sus compañeras y adecuar su propio ritmo a ellas. Uno de los momentos más significativos de escucha fue durante el décimo encuentro en el que Fiorella se encontraba ovulando y yo noté que quería conectarse con las demás. Su mirada estaba abierta a sus compañeras y ella percibía que la energía colectiva estaba baja durante el calentamiento individual. Por ello, intervine y le indiqué solo a ella que podía interactuar con las demás para iniciar el calentamiento grupal. Fiorella inició este momento al tratar de conectar con Majo a través del juego, ya que ella también estaba ovulando, pero su mirada seguía enfocada en sí misma. Así, ambas incluyeron a las demás en el calentamiento

grupal y lograron nivelar la energía colectiva hacia una activa y con la mirada abierta hacia sus compañeras en el espacio. Ya no realizaban un calentamiento solamente individual, sino que escucharse entre ellas les permitió identificarse como un colectivo.

La escucha del grupo se fue construyendo a medida que avanzaban los encuentros. Si bien los ejercicios de calentamiento eran individuales, cuando las participantes escuchaban lo que sus compañeras realizaban en el espacio, se permitían interactuar entre ellas para que todas entren en la misma energía dentro del calentamiento. Esto se transformó en un calentamiento colectivo, en el que, a base de improvisación e interacción, combinaban sus ejercicios de calentamiento y se animaban a formar parejas o tríos. Por momentos también existieron instantes individuales dentro del calentamiento colectivo, pero la escucha al grupo permitió que estos no fuesen aislados. Entendí que estar en un grupo es escucharlo, atender a las necesidades del colectivo e interactuar entre ellas.

La escucha fue diferente para cada una. Para mí y para Silvana consistía en observar desde afuera lo que ocurría dentro del espacio de calentamiento. Como no calentábamos con ellas, nos enfocábamos en verlas como un grupo, aunque por momentos nos concentráramos en mirar y escuchar a una u otra. Nuestra escucha era visual, como si estuviésemos en un cuadro vivo. Para las participantes, su escucha colectiva era estar atentas a lo que ocurría dentro del cuadro.

Se observaban entre sí, pero mientras hacían ejercicios individuales (en los que no se podían ver todo el tiempo) se escuchaban para identificar si alguna cambiaba de movimientos. La escucha también varió en cada encuentro, dependiendo de la fase en la que se encontraban; por ejemplo, cuando Valeria estaba menstruando, las demás le ponían más atención a ella, es decir, trataban de centrar su escucha a ella porque era la que podía ensimismar su escucha. Lograban escucharse solo cuando se integraban.

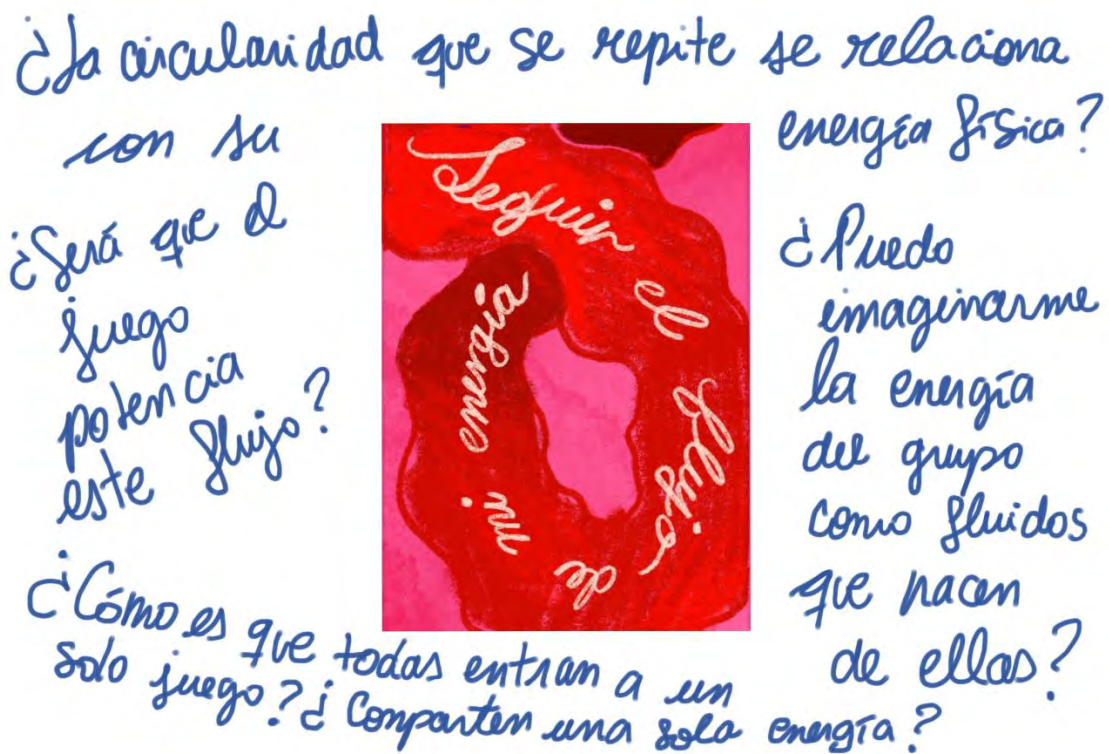
4.1.2. El juego colectivo

El juego fue otra de las consideraciones que fueron repitiéndose al calentar el espacio común. Cuando menciono al juego, me refiero al estado lúdico del juego. No es que durante el laboratorio haya propuesto juegos teatrales, sino que dentro de los ejercicios y durante las exploraciones, existía un estado de juego, de adecuar diversos momentos como juegos; estos se creaban en el momento y se proponían para motivar a las participantes a calentar el espacio común. Me refiero a estado de juego como aquel en el que las participantes estaban predispuestas a jugar, en el que jugar entre ellas les salía por instinto propio, como un flujo de energía interior.

Así, ahora incluyo las preguntas que rodearon a este sub-sub capítulo a través de la intervención de la página seis del fanzine de mi investigación.

Figura 9

Intervención de la página seis del fanzine



A través de los encuentros, pude darme cuenta de que entrar al estado de juego, las participantes potenciaban su colectividad. Se buscaron formas de jugar dentro del calentamiento y este fue colectivo, es decir, incluyó a alguien más que la propia persona que lo iniciaba. El juego también se fue considerando como un medio para calentar. Dentro del espacio de calentamiento ya habíamos visto los ejercicios, pero las participantes los fueron modificando para que sean juegos. Se modificaron incluyendo el aspecto lúdico de estos al interactuar entre ellas y jugar los ejercicios. El calentamiento fue también un espacio de juego en el que la premisa era calentar teniendo en cuenta que estaban en un espacio de personas menstruantes.

Algunas de las participantes jugaban más y otras menos según la fase en la que se encontraban. Desde afuera pude notar cómo las que jugaban más impulsaban a las que jugaban menos con la conciencia de que no estaban tan activas como ellas. Por ejemplo, en un encuentro del tercer módulo se formaron parejas para calentar conformadas por Gianella y Valeria, y Majo y Fiorella. Dentro de estas, Gianella y Fiorella eran las que animaban a Valeria y Majo, respectivamente, para perseguirse y jugar a realizar movimientos en espejo. Estos consistían en imitar los movimientos de su compañera y sorprenderla. Una vez que Majo y Valeria se vieron provocadas por las otras dos, no solo les siguieron el juego, sino que quisieron superarlas y esto creó una comunicación no verbal dentro del juego que acababan de crear.

Fue así como, calentar el espacio fue también jugar dentro de él. Y en este juego, fuimos encontrando las preferencias del grupo. Bercebal menciona sobre el juego lúdico que este permite que los actores-participantes ya no se sientan observados lo que hace que participen más. Este aspecto lúdico excluye a juegos con los que los participantes puedan sentirse juzgados y prioriza aquellos relacionados al drama, la expresión, el cuerpo, el ritmo, la palabra y la creación grupal. Así, los participantes no se quedan solo en buscar diversión,

sino en explorar acerca de las posibilidades de lo mencionado (en Lezcano, 2015, p. 11). Como Bercebal, las participantes exploraban las posibilidades de imitarse y sorprenderse. Desde afuera, Silvana y yo nos sentíamos como parte del juego solo por verlo. Si Valeria sorprendía a Gianella, nosotras también nos sorprendíamos. Era un momento lúdico para quien estaba dentro como para quienes estábamos fuera del espacio de juego.

En las sesiones con Andrea, se trabajó la composición colectiva desde la improvisación. Las participantes jugaron a estar en una fiesta y a bailar teniendo en cuenta que todas estaban influenciadas por la misma música. En el espacio físico no sonaba nada más que sus respiraciones y sus saltos en el piso, pero a través de este juego pudieron imaginarse en un mismo espacio, en una misma fiesta. Este juego las activó, improvisaron la situación y lograron conectarse entre sí.

El uso del juego fue progresivo. En el quinto encuentro, Andrea presentó el juego desde la exploración de la pelvis a los pies con el uso de una pelota. Las participantes se acostaban en el piso con una pelota pequeña en su pelvis para despertar el centro de movilidad del cuerpo. Volvieron al juego del bebé y exploraban cómo el pasar el peso de un pie a otro era un juego. Este momento fue individual, pero las preparó para trasladar su propio juego con la pelota hacia el juego con el colectivo.

Luego de esto, aplicaron el juego a sus miradas. Algunas abrieron su mirada más de lo habitual, como Valeria o Majo. Y el juego inicial de la pelota hizo que se trasladara al juego de miradas. Mirarse entre ellas hacía que se reconocieran como un colectivo. Sus exploraciones personales estaban en comunidad con las demás. Abrir sus ojos les permitía flotar en el espacio con las miradas de las demás, y cerrarlos les daba el espacio de flotar en su mente, con sus propias sensibilidades. Conectar miradas fue un juego porque desde afuera se veía como si se estuvieran pasándose una pelota con sus miradas. Se pasaban miradas

como si dijeren “te toca a ti”. Jugar entre ellas también le dio imágenes relacionadas al vientre, al vínculo maternal.

Así, Gianella pudo sentir cómo su útero late y juega con ella. Esto la motivó a jugar en grupo porque identificó que las demás también tienen útero, y pueden jugar desde allí con ella. Jugar en grupo también se tradujo a protegerse entre ellas porque jugaban desde lo que ya mencioné como la “fuerza del útero”. Reconocer su útero como parte de ellas les permitió jugar también desde este.

Durante el octavo encuentro, Valeria reconoció que se sentía cómoda al menstruar. Reconocer frente a ella misma que está en la fase menstrual, y compartirlo con el grupo la hizo sentirse cómoda. Al estar cómoda, pudo entrar en el juego de Fiorella, en etapa folicular, que tenía una gran necesidad de moverse, correr, saltar y atrapar a sus compañeras. Ambas, a pesar de estar en fases diferentes, encontraban un punto en común en el juego porque ambas se reconocían (a sí mismas y a la otra) como personas menstruantes; ambas eran parte de un mismo juego dentro del espacio común. Al observarlas, puedo imaginar que sus úteros juegan entre sí porque son uno de los motivadores del juego colectivo.

El juego estuvo muy presente en el desempeño de Fiorella en todo el proceso del laboratorio. Jugaba más cuando estaba ovulando o durante su fase folicular no perimenstrual, pero también es la que tuvo más somnolencia durante su fase perimenstrual premenstruación. Sugiero que como es la que más explota en el juego colectivo, es la que necesita más descanso en sus etapas de introspección. Así, en sus etapas de extroversión como la ovulatoria, fue la que movía más a las demás a jugar, fue el pilar del juego en el espacio del laboratorio. Jugaba a las chapadas, a imitarlas, las provocaba y las demás, desde la fase que estuvieran, se podían contagiar de su energía a través del juego.

Para la construcción del calentamiento colectivo, esto significó que había alguien que las podía motivar cuando no todas se sintieran energéticas; y así también, que cuando una se

sintiera de esta manera, podía contagiar a las demás para que todas entren en un ritmo en común que beneficie su calentamiento.

De la mano del juego, la escucha fue el paso previo para entrar en ese estado lúdico. Por ejemplo, si Fiorella no hubiera notado que sus compañeras se encontraban con menor energía que ella, es decir, si no hubiera escuchado el estado de sus cuerpos, su aproximación al juego colectivo hubiera sido distinta. No habría incluido la conciencia de las etapas del ciclo menstrual en las que las demás se encontraban. Desde afuera, Silvana y yo escuchábamos el estado de los cuerpos del grupo, tanto de ellas como individuales como del grupo. Y esto también nos permitió identificarlas. Con ello, pude notar cuando Fiorella incluía el aspecto lúdico a su calentamiento y le indicaba que incluyera a las demás. La motivé porque yo también abrí mi escucha al grupo. Como persona menstruante, pude intuir que algunas necesitaban un empujón más que otras según su etapa, porque yo misma lo necesito, y esto las impulsó a incluir el juego como esa “chispita” de activación grupal.

4.1.3. El contacto

Cuando hablo del contacto, hablo del tacto. Tocar con mis manos, mis brazos, mis piernas, mi centro y mi abdomen. Imaginar que puedo tocar mi útero. El contacto fue presentándose en el laboratorio como este tacto entre las participantes. Este les permitió calentar desde el reconocimiento del cuerpo de sus compañeras. Ya he mencionado acerca de la escucha, que tiene que ver con oír y con ver; y con el juego, que está más ligado al percibir, pero el contacto fue el unificador del calentamiento grupal. Con este, las miembros del grupo no solo se pudieron percibir a partir del sentido del tacto, sino que pudieron sentirse y percibirse con mayor intimidad.

A partir de lo observado en el laboratorio, pude notar que el contacto se destacaba en los momentos grupales, es así como a lo largo de este me fui preguntando acerca de su rol

dentro de mi investigación. Para traer a este documento mis ideas de reflexión, incluyo la intervención de la página siete del fanzine que me motivó a ordenar mis dudas.

Figura 10

Intervención de la página siete del fanzine



El contacto es más íntimo porque es directo, porque invade el espacio personal de la otra. Dentro del colectivo de las participantes, el contacto fue una herramienta para generar intimidad y conexión. Traspasa definitivamente la barrera del calentamiento personal y lo convierte en un espacio común para brindar la oportunidad de crear un calentamiento colectivo en el que el contacto está permitido y fomentado dentro de este.

El calor se transmite por el toque entre los cuerpos y por el calor del espacio. Si el calor del sol nos baña a todos, el contacto nos permite identificar qué tanto calor recibe cada una. El contacto entonces fue un medio para trabajar el calentamiento en colectivo.

Hassmann nombra a la técnica del Contacto como el contacto físico hacia otras personas. En

esta, se dan improvisaciones sobre el movimiento físico en la que se exploran las maneras de compartir peso mientras dos personas o más se mueven (2012, párr. 31-39). Desde esta técnica, el contacto es físico, y con ello, se pueden identificar factores competentes a este, como la identificación del estado del cuerpo de la otra.

Él sostiene que hay un enfoque en compartir peso debido a que esto aumenta la confianza a nivel físico, así, los bailarines aprenden a confiar su peso a sus compañeros y a confiarse a sí mismos el peso de los otros (Hassmann, 2012, párr. 31-39). Durante el laboratorio, el contacto permitió que las participantes desarrollen confianza entre ellas. Tocarse durante las improvisaciones les permitió generar confianza. Inicialmente, solo pocos ejercicios tenían la premisa del contacto, pero a medida que avanzaron los encuentros fueron tocándose más y sintiéndose más. Su escucha se amplió junto con su juego y todo ello desembocó en el contacto.

Durante el cuarto encuentro, Valeria y Gianella, y Fiorella y Majo, formaron esas parejas y realizaron un ejercicio guiado por Andrea en el que tocaban el vientre de su compañera y lo acompañaban con su mano. Generar este contacto mano-ventre les dio soporte físico, pero también una sensación de acompañamiento. Sentían el contacto de su compañera y eso las hacía saber que había alguien que estaba ahí para ellas. Su única tarea era acompañar y eso era confortante. A continuación, recojo una imagen de la bitácora virtual en la que las participantes realizan este ejercicio.

Figura 11

Ejercicio de contacto



Este contacto las unió durante esta fecha y creó duplas que se fueron repitiendo en las siguientes. Durante la sexta fecha fue realmente cuando yo empecé a notar el contacto desde mi posición como observadora. Ya las había visto realizar el contacto de mano-centro durante el cuarto encuentro; pero no fueron hasta dos fechas después en las que advertí que habían desbloqueado algo, el contacto como medio para colectivizarse.

Al tocarse, ya no solo se percibían como personas individuales, sino que yo observaba cómo se iban combinando entre ellas, como si fueran pedazos de arcilla que se unen y se separan a medida que se moldean. Ellas se iban moldeando a sí mismas a través del contacto. Ya no parecían personas individuales en un espacio en común, sino que eran un solo colectivo de personas en un solo espacio.

Durante otra fecha, Andrea propuso el ejercicio del enraíce en el que las participantes se enraizaban entre ellas con sus brazos, piernas, troncos. Enraizaban sus propias raíces

imaginarias en las raíces imaginarias de las demás. Entonces, tocarse entre ellas se percibió como tocar sus raíces. El contacto también estaba ligado al jugar con sus raíces imaginarias y explorar sus posibilidades de contacto como si todo fuera un juego. Este ejercicio tuvo matices lúdicos porque desde afuera veíamos cómo las compañeras exploraban sus propias raíces como si fueran de verdad. Dentro del mundo del juego, tocarse entre ellas era verdaderamente echar raíces unas sobre las otras.

En otro ejercicio en el que tenían que poner su oreja en el vientre de su compañera, Majo exploró este contacto como el juego entre centros. Al estar en su etapa perimenstrual pre-menstruación, sentía algunos malestares; similar a Valeria que también estaba en esta etapa. Se encontraban ambas enfocadas en sí mismas porque tenían presente que faltaba poco para que menstruaran, pero el contacto hacia el vientre de la otra las ayudó a escuchar e identificar cómo las otras también estaban en su propio proceso menstrual. A continuación, influyó una imagen recogida de este ejercicio durante el laboratorio.

Figura 12

Ejercicio oreja-vientre



El sonido interior de los fluidos de la otra las ayudó a imaginar los órganos internos de su compañera y esto también las hizo pensar en sus fluidos personales. De pronto, el contacto de oreja-vientre era una exploración en sí, era tocar el vientre de sus compañeras para escuchar el estado de sus cuerpos y poder sentirse parte del cuerpo de la otra; es decir, el espacio común era el espacio físico que compartían y el pasaje entre la oreja de una y el vientre de otra.

Para el tercer módulo, decidí incluir durante el décimo encuentro un espacio dedicado al contacto. Me interesaba saber cómo este seguía desarrollándose durante el laboratorio e indagar en por qué me había llamado la atención. Durante este se trabajó desde lo colectivo a través del contacto en parejas. Así, las participantes incluyeron un hilo de lana azul con el que unieron sus calentamientos, metafórica y físicamente, a través de una exploración física con este. También exploraron con arcilla para incluir el contacto con otros materiales aparte de ellas mismas. Tanto con el hilo como con la arcilla se sostuvieron en colectivo, en reconocerse como un colectivo menstruante. El hilo las agrupó y la arcilla les recordó a los coágulos de sangre menstrual. Se mancharon, jugaron, se escucharon y todo ello hizo que se tocaran. Si las manchas del sol son las quemaduras en la piel, la mancha que dejó la menstruación durante este encuentro fue la arcilla combinada con témpera roja en sus cuerpos y en su ropa.

A continuación, incluyo una imagen del registro en el que las compañeras tuvieron su primera exploración con otros materiales.

Figura 13

Contacto con otros materiales



Tener contacto con otros materiales además de los cuerpos de las demás era emocionante para ellas. Luego de este encuentro en el que exploraron con tierra, ellas mismas

me pidieron más. Querían tocar más, mancharse más y manchar más a las demás. De pronto, la mancha que me avergonzó tanto cuando tenía doce años se convirtió en una excusa para investigar desde el contacto. Aunque la mancha de mi infancia era de sangre y las manchas de mis compañeras eran por la témpera roja, ellas jugaron a que se manchaban con la sangre que alguna vez las avergonzó también.

En el encuentro siguiente fue en el que traje la arcilla al espacio y el pliego de papel craft en el que habían dibujado y escrito sus ideas acerca de la experiencia del laboratorio. Todas participaron con entusiasmo y nuevamente se mancharon con la pintura y la arcilla que les traje. Me di cuenta de que esta urgencia de materiales podía ser una excusa para permitirse tener más contacto entre ellas. Así, al ingresar un material nuevo, otorgaba la posibilidad de un juego nuevo para tocar y ser tocadas con este. Fue así como esta exploración se tornó en un ejercicio colectivo ya que todas compartían el común del material.

En conclusión, consider  al calentamiento como un espacio colectivo debido a la participación de Valeria, Gianella, Majo y Fiorella. Fue grupal porque ellas encontraron similitudes entre sí a través de la escucha, el juego y el contacto. Estas me parecieron las más significativas para construir un espacio de calentamiento común porque fueron las que más se repitieron. Calentar el espacio físico colectivo fue una actividad grupal porque todas nos encontrábamos en él. Así también, el ciclo menstrual es un proceso que inevitablemente genera colectividad porque es una experiencia compartida. Las participantes, Silvana y yo compartimos muchas similitudes de experiencias, vergüenzas, manchas y dolor para transformarlas en escucha, aceptación y activación del cuerpo. Compartir nuestras experiencias nos generó colectividad porque aumentó nuestra confianza a través de la intimidad en el espacio.

Hasta ahora present  las aristas que se repitieron para que considere al calentamiento como un proceso y espacio colectivo. Por su puesto, todas estuvimos en el espacio,

moviéndonos e investigando; pero incluí también la premisa de que el calentamiento tiene un fin. En el siguiente subcapítulo analizo que desarrollé el calentamiento durante el laboratorio como la preparación para la escena tomando en cuenta el aspecto colectivo.

4.2. Calentar para la escena

El calentamiento para artistas escénicas tiene un fin. Calentar es prepararse y la preparación es para algo, tiene un objetivo. Como artista escénica, puedo calentar mi cuerpo para entrenar, pero para esta investigación, elegí centrarme en calentar para entrar a escena enfocándome en el colectivo de personas menstruantes que crearon las participantes. Al calentar y tener presente mi ciclo menstrual, puedo acondicionar a mi cuerpo según la fase en la que me encuentre. Es así como durante el laboratorio, estar en escena se construyó como presentar alguna creación colectiva de representación frente a un público, y dentro de los encuentros, mayormente el público de las participantes fuimos Andrea, Silvana y yo.

Según Cubas y Guattari, la escena se construye a través de los sujetos que habitan el espacio de representación. Entonces, hay un cambio entre “estar en el mundo” y el “estar en escena” (2017, p. 2). Durante el laboratorio este “estar en escena” fue la representación ante un público. Las participantes estaban en escena cuando nos presentaban una improvisación, una secuencia, un personaje o una exploración colectiva o individual. Pasaban su estado neutro de “estar en el mundo” a “estar en escena” sin perder la conciencia de su fase del ciclo menstrual. En escena, esto pasa a un segundo plano, pero es el calentamiento lo que acondiciona al cuerpo para que una pueda entrar a esta de manera amable y dejar de enfocarse en su ciclo. El calentamiento es el espacio de este enfoque; en escena el enfoque es la representación y la conciencia del ciclo menstrual no es primordial.

A continuación, comento momentos del laboratorio que intervinieron para construir el calentamiento colectivo para la escena. Estos son la fuerza creadora del centro-vientre-útero y

el destino común de las artistas menstruantes durante el segundo y tercer módulo del laboratorio.

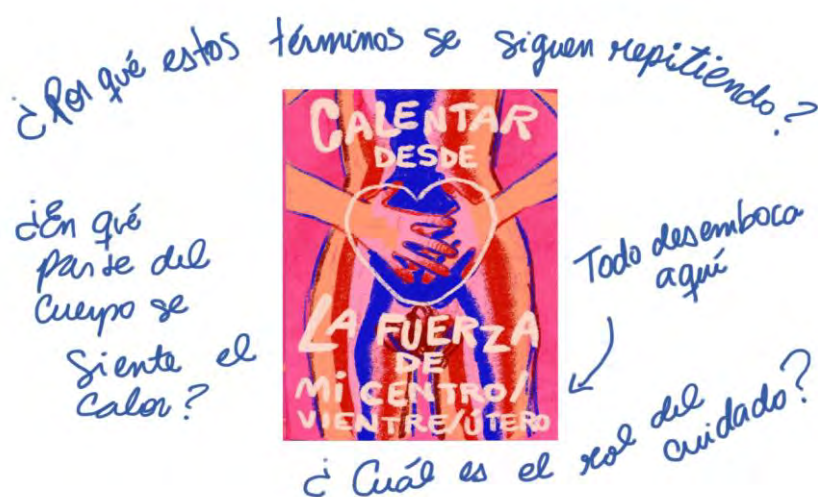
4.2.1. La fuerza creadora del centro-ventre-útero

Inicié mi investigación enfocándome en la zona del útero porque fue la manera más sencilla para compartir con Valeria, Gianella, Majo, Fiorella y Silvana mi propuesta de adecuación. Ahora me doy cuenta de que no estoy planteando una propuesta de adecuación fija, sino que recuerdo cómo fuimos explorando la posibilidad de adecuar ejercicios de calentamiento a las fases de ellas. La mención del útero se repetía muchas veces en los círculos de diálogo durante los encuentros y en mi observación y en la de Silvana cuando ellas realizaban las dinámicas propuestas. Cuando conversábamos entre todas, inevitablemente iban apareciendo las palabras centro, tomada de nuestra formación escénica, y vientre, tomada de mi búsqueda por acercar el centro al cuerpo menstruante.

A continuación, presento la página cuatro intervenida del fanzine con la que pretendo compartir mis preguntas acerca de cómo llegué a enfocarme en esta zona del cuerpo.

Figura 14

Intervención de la página cuatro del fanzine



Así que decidí utilizarlos como parte de un todo en el transcurso del laboratorio. El centro-ventre-útero (c-v-u) es el centro, el vientre y el útero; todo a la vez, pero con la

conciencia de que son capas de una sola unidad. El centro le pertenece al arte escénico, el vientre a nuestro cuerpo cotidiano y el útero a nuestro ser menstruante. Durante el laboratorio también surgió la idea de la fuerza creadora como aquello que las impulsa a crear desde sus cuerpos: personajes, secuencias, danzas y movimientos. Así, el calentamiento para la escena estaba enfocado en valerse de la fuerza creadora del c-v-u para representar alguna de estas creaciones.

Como persona menstruante, mi ritmo interno proviene de mi útero porque está ligado a mis fases menstruales. Y para las participantes, su ritmo estuvo conectado a su fuerza, como si algunos días tuvieran la fuerza abrasadora del sol y otros la frescura de la luna. Era cambiante, viva y partía desde el útero. Dentro del entrenamiento de actores y bailarines, se trabaja mucho el centro; sin embargo, este es un trabajo personal. A menudo nuestros maestros nos piden que ajustemos el centro o lo activemos por medio de ejercicios, pero como persona menstruante, no pude evitar relacionarlo al vientre. El vientre es percibido por las demás porque es una parte física del cuerpo, el centro no. Mi vientre puede ser tocado y percibido por mis compañeras, pero la fuerza de mi centro es una percepción individual, así como el útero.

El centro-vientre-útero me permitió nombrar esta zona del cuerpo desde afuera hacia adentro, y por eso este es el orden en el que los menciono. Entonces, imaginar estas capas me permitió que las chicas se reconozcan como personas menstruantes, tanto consigo mismas como con el grupo, y calienten desde esta identificación para la escena, con un objetivo en común.

Souza y otros autores sostienen que cuando se desprende el endometrio, durante la menstruación, el útero se expande para poder sangrar (2017, p. 11). Este es un proceso que no vemos, pero que, al imaginarlo, podemos reconocer cómo hay movimiento dentro de nosotras al menstruar. Y con ello, reconozco la presencia de mi útero en relación con mi menstruación.

Por otro lado, cuando ovulamos, el movimiento se da en las trompas uterinas por las que pasa el óvulo hasta el útero (Souza et al., 2017, p. 13). Si la fuerza del centro se trabaja desde ejercicios enfocados en el vientre, la conciencia del útero se identifica por los movimientos que se dan dentro de él durante las fases del ciclo menstrual. A partir de esto, puedo unir el centro con el útero; es decir, el trabajo corporal del arte escénico con la identificación de las personas menstruantes.

Dentro del laboratorio, Fiorella mencionó que durante su menstruación sentía mucha más conexión con su centro-vientre. Ella relacionó ambos conceptos porque eran con los que estaba más familiarizada. Esta conexión partió desde identificar su vientre, de sentirlo y de dejar que sus compañeras también lo sintieran. Naturalmente, ella relacionaba su rol como artista escénica (al identificar su centro) con su rol como persona sensible (al reconocer el estado de su cuerpo desde su vientre). Majo, por otro lado, se refería directamente a su útero para explicar esta misma conexión durante su menstruación. Así, ella se identificaba principalmente con ser una persona menstruante, es decir, con su útero. Ambas percibían la conexión relacionada a su ciclo menstrual a pesar de que no tuvieran enfoques exactos. Así, yo tomé las tres palabras y las uní motivada por sus reflexiones y diversos momentos dentro de los encuentros.

Por ejemplo, durante la cuarta fecha, las chicas comentaron cómo sentían que su centro estaba también en contacto con su útero. Y su útero, con su vientre. Activaron la conciencia de su fuerza corporal a partir de relacionar al centro con su fuerza creadora. Sentían a esta como el origen de su fuerza interior y, por consiguiente, de su disposición para prepararse para la escena. Se dieron cuenta, como yo ya intuía, pero no tenía certeza, que existían más formas de activar el centro que no incluyesen el desgaste físico del cuerpo.

Ni Majo, Gianella, Fiorella o Valeria realizaban calentamientos de gran intensidad al menstruar, no porque no pudieran, sino porque no despertaba a su cuerpo de la manera que lo

necesitaba. Nos dimos cuenta de que pensar la activación corporal desde el c-v-u según la fase en la que estaban era mejor porque se sentía mejor. No necesitaban correr veinte vueltas alrededor del salón porque fueron identificando que su c-v-u les pedía realizar estiramientos en el piso así como aplicar el contacto, el juego o la escucha para conectar con el grupo y con ello prepararse para realizar alguna creación grupal escénica.

Durante el sexto encuentro, logré notar cómo las participantes imaginaban a su centro expandiéndose hacia todos lados. Esto sucedió durante el ejercicio de las raíces que mencioné anteriormente. Sus raíces permitieron el contacto entre ellas, pero esta apertura nació desde su c-v-u. Al reconocerse como un grupo menstruante, todas compartían la experiencia de pasar por sus fases y de identificar su centro, vientre y útero en algún nivel, en alguna de estas capas que conformaban un todo. Si podían tener conciencia de una de ellas, podían tener conciencia de este todo. A partir de ahí ya estaban juntas en el espacio, y con ello, podían pensar en un objetivo común para el calentamiento.

Durante el tercer módulo me propuse trabajar específicamente el c-v-u partiendo de los ejercicios del módulo anterior. De aquí, pude notar que, durante el décimo encuentro, en el que Gianella estaba menstruando, seleccionó ejercicios que partían desde la expansión de su c-v-u; por ejemplo, realizó una contorsión de su espalda hacia atrás mientras apoyaba las rodillas en el suelo. Para esa fecha ya lo llamaba con ese nombre, y las chicas podían identificarlo mucho mejor; por ello partió desde la expansión y la exhalación activa. Y de acuerdo con esto, pudo identificar que durante su ovulación tendía y prefería realizar ejercicios que contrajeran su c-v-u; como por ejemplo, realizar la postura del puente hacia adelante o la del niño. Así, este se convirtió en el nombre que le dimos a esta zona del cuerpo.

Para la última fecha, en nuestro doceavo encuentro, exploramos la fuerza creadora del c-v-u de manera específica. Las participantes compartieron sus rutinas personales con las demás y se compartieron ejercicios entre sí. Asimismo, crearon la premisa del objetivo para

calentar. Eligieron grupalmente realizar una improvisación a partir de imágenes que ya habían creado previamente y las danzaron en el espacio como un cierre del laboratorio para nuestro grupo. Seleccionaron que calentar para la escena iba a ser en ese momento calentar para realizar su improvisación de movimiento. Seleccionaron su música y calentaron individual y colectivamente al partir desde su fuerza creadora del centro-ventre-útero mientras yo las observaba sonriente.

4.2.2. Destino común de las artistas menstruantes

Calentar para la escena hasta ahora incluyó la fuerza creadora del c-v-u debido a que dentro de nuestra formación artística el centro es el primer pilar que sostiene nuestro trabajo con el cuerpo. Sin embargo, el calentamiento no solo parte desde nuestro ahora, también tiene que ver con a dónde se dirige. En mi caso, opté por dirigirlo hacia un objetivo, que fue común para las chicas del laboratorio. El destino del calentamiento partió desde su reconocimiento como artistas menstruantes, incluyó sus particularidades, pero finalmente desembocó en encontrar un fin común. Calentar para la escena fue entonces calentar con un destino colectivo y único, pero considerando sus singularidades.

Las participantes fueron incluyendo la conciencia de su ciclo por medio de sus rutinas personales y trabajaron el calentamiento a partir de la premisa de que también estaban calentando con los ciclos de las demás. Todas en un mismo espacio. Ese fue el punto en común y lo que les permitió que no se encerraran en una burbuja de calentamiento. La misión fue encontrar un fin colectivo, y la encontramos en las secuencias, improvisaciones y el encuentro de cierre con invitadas del laboratorio. Con este último, el grupo que me acompañó pudo identificar sus intereses personales de calentamiento para convertirlos en un solo interés colectivo y socializarlo. Así también, compartieron sus ideas y sensaciones a través del cuerpo. El fin aquí fue compartir, pero también era estar en escena y ellas calentaron con este objetivo.

Con el pasar de las fechas, me di cuenta de que todas tenían objetivos fuera del espacio del laboratorio. Cuando estábamos dentro del salón, todas nos identificábamos como personas menstruantes, dispuestas a investigar sobre el calor propio. Sin embargo, era inevitable que ellas trajeran a colación enseñanzas o reflexiones de otros espacios de su formación escénica. Los encuentros se sentían como una oportunidad para poner una pausa a nuestras demás actividades, tanto para ellas, como para Silvana y para mí que las acompañábamos. Por ejemplo, Fiorella y Gianella se encontraban en un proceso de montaje teatral, Valeria estaba llevando clases de actuación naturalista fuera de la universidad y Majo estaba tratando de incorporar la relación con su útero a su clase de Técnica en la especialidad de Danza en FARES.

Cada una tenía sus propias inquietudes y yo me preguntaba constantemente cómo podría unir las todas para que así también el calentamiento se tornara colectivo. Y fue en uno de esos momentos de reflexión en mi propia bitácora en los que me di cuenta de que debía guiarme por la ternura y el bienestar el cuerpo para estar en escena, porque era eso lo que nos unía a todas. Todas somos artistas en formación que buscaban un momento acogedor dentro de nuestras rutinas, como lo fue el laboratorio para nosotras.

Bartolomé menciona que el calentamiento es parte de las dinámicas de grupo iniciales en las que se trabaja la confianza entre los actores para lograr unidad durante ejercicios de improvisación (2020, p.95). Dentro del laboratorio, en el sexto encuentro pude identificar interés del grupo de calentar desde la lentitud, la conexión con la tierra y el trabajo desde el centro de manera progresiva y colectiva. Con esto, los ejercicios generaron conexión entre ellas porque noté cómo iban construyendo un objetivo común en trabajar este interés. No habíamos realizado ningún acuerdo previo acerca de la energía que trabajaríamos en ese encuentro guiado por Andrea, pero todas encontraron un ritmo común a partir de sus exploraciones físicas. Entonces, si el calentamiento genera conexiones entre las artistas

escénicas, también las puede unir en un objetivo común del mismo. El calentamiento fue parte de las dinámicas de grupo iniciales que generaron colectividad porque tener un objetivo en común aumentaba su confianza dentro del grupo.

Para el séptimo encuentro, les propuse que tratáramos a las exploraciones como una manera de calentar. Como una búsqueda libre del calor grupal. Ellas pasaron por algunas poses de calentamiento que ya habían aparecido en sus exploraciones de movimiento; una vez más, fue espontáneo y por ello buscaban el bienestar de su cuerpo. Aplicaron la escucha grupal y el contacto para identificarlas y explorar físicamente alrededor de ellas. Por otro lado, el ejercicio de la escucha a los fluidos les generó imágenes grupales. Al trabajar desde la fluidez, la utilizaron como estrategia para calentar, tanto desde lo suave como desde lo energético.

Con ello, para la octava fecha les propuse reconocer sus propios límites de calentamiento. Esto incluyó el saber para qué calentaban individualmente. Valeria, que estaba menstruando, calentó para mostrar una secuencia física. Majo, que también estaba menstruando, probó calentar para mostrar una coreografía de una de sus clases de danza. Fiorella estaba en fase folicular y prefirió calentar para probar su personaje desde el peso de su centro. Así, incluyó la fuerza creadora del c-v-u para construir la fisicalidad de este. Por último, Gianella, que se encontraba en fase lútea, calentó desde la energía de la tierra hacia el aire para despejar su mente a través de estiramientos y movimientos exploratorios; con ello, entró en personaje desde su centro para repartir su peso hacia sus rodillas y pies. Así, ellas seleccionaron sus objetivos de calentamiento de manera individual porque decidieron colectivamente trabajar de manera personal durante ese encuentro.

Cuando Gianella estuvo en su etapa perimenstrual, durante la décima fecha, decidió calentar desde el rebote porque sintió molestias y pinchazos en su vientre. Sentía la necesidad de sostenerse de algo y ese fue su destino. Buscó el sostén primero desde ella misma y luego

lo buscó en sus compañeras. Durante este espacio calentó desde la conexión con la tierra porque estaba cerca de su fase menstrual que es en la que siente más conexión con este elemento. Al finalizar, comentó en el círculo que se sintió cómoda y activada debido a sus movimientos contenidos y precisos. Partió desde su calentamiento personal, con su destino individual, pero lo traspuso hacia afuera, al colectivo.

Finalmente, en la última fecha, desarrollamos una lluvia de ideas acerca de la finalidad de calentar. Aparecieron las palabras voz, baile, activar, cuerpo, entrar al espacio, cambiar de estado, reconocer, acomodar, abrazar, lubricar el cuerpo, aceitarnos, y sentir el cuerpo. Tener tantas ideas del destino del calentamiento como artistas les permitió seleccionar uno individual y uno grupal. Yo las motivé a ello y esto les dio la oportunidad de sentarse un momento y ponerse de acuerdo para seleccionar ambos. A partir de eso, construyeron un calentamiento en común, es decir, con un destino común. Y así, ya en el espacio, tener una idea personal las guio dentro de su calentamiento individual, y tener una idea grupal les dio la confianza de saber que estaban todas en un mismo espacio, con un solo objetivo que era el estar en escena.

En conclusión, las participantes pudieron calentar para la escena a través de incluir la conciencia del centro-ventre-útero y crear desde este, desde su fuerza creadora al reconocerse como personas menstruantes. Así, al tener la posibilidad de crear desde el cuerpo, pudimos establecer espacios de calentamiento en colectivo. Esto se logró sabiendo para qué calienta el grupo. Es decir, al tener un objetivo colectivo que fue el llegar a escena con el cuerpo preparado y sabiendo que logramos esa preparación de la manera más amable posible.

A modo de cierre, recalco que el calentamiento colectivo para la escena se construye a partir de calentar el espacio común a través de la escucha al grupo, el juego colectivo y el contacto. Asimismo, calentar el espacio es pensar el calentamiento como colectivo. El

espacio es un lugar colectivo y el calentamiento también. En relación con esto, calentar para la escena incluyó la fuerza creadora del centro-vientre-útero que propició el destino común de las artistas menstruantes del laboratorio.

El c-v-u fue nuestro sol, la fuente de nuestro calor durante los encuentros. Este nos guiaba aun cuando yo todavía no sabía que lo hacía, pero siempre estuvo ahí, como la fuente de calor de nuestro propio sistema solar. Ellas tuvieron claro para qué calentaban en el espacio y eso les permitió pensarse en colectivo al partir desde sus individualidades. Les propuse utilizar su reconocimiento como personas menstruantes como punto en común, tanto para ellas, como para mí y todas las personas que participamos en este proceso de investigación.



Conclusiones

A lo largo de mi investigación traté de responder a mi pregunta acerca de cómo se podrían adecuar los ejercicios de calentamiento corporal a artistas escénicas menstruantes durante las fases menstrual y perimenstruales. Me interesó unir ambos conceptos porque a lo largo de mi formación actoral se me presentaron unidos. No puedo concebir mi cuerpo sin pensar que tengo un ciclo menstrual, y no puedo pensarme como artista escénica sin trabajar en mi propio entrenamiento corporal. Mi cuerpo escénico es también un cuerpo menstruante, y como mi primera fuente de creación, debo acondicionarlo para estar en escena sabiendo este proceso cíclico por el que pasa.

Considero a los ejercicios de calentamiento corporal como aquellos que preparan el cuerpo para entrar en escena. Es decir, son ejercicios que tomo desde metodologías de entrenamiento actoral, yoga, educación somática, teatro físico, danza, entre otros, cuyo objetivo es lograr la activación del cuerpo. Son aquellos con los que se puede conseguir que el cuerpo entre en un estado extra cotidiano y que esté en escena como tal. Así también, al unir varios ejercicios se pueden crear rutinas según las preferencias de los intérpretes.

Con respecto al ciclo menstrual, me refiero a las fases menstrual y perimenstruales como aquellas que forman parte de él. Dentro de mi investigación tomo en cuenta la división en cuatro fases que son la menstruación, la fase folicular, la ovulación y la fase lútea como parte de esta ciclicidad, pero me enfoco en las fases perimenstruales y la menstruación porque son aquellas en las que las personas menstruantes podemos percibir el estado de nuestro cuerpo de una manera sensible.

Como parte de mi metodología, desarrollé un laboratorio de investigación-creación que se configuró como un espacio seguro. Durante este, me desempeñé con el rol de acompañante para las participantes con las que investigamos acerca de cómo adecuar estos ejercicios según sus fases. Para el primer módulo, exploramos la manera en la que ellas se

podían identificar como artistas escénicas menstruantes ya que no habían considerado unir ambas identidades. Para el segundo, indagamos desde la experiencia somática acerca de cómo identificar el estado de sus cuerpos según la fase en la que se encontraban. Y para el tercero, el último, trabajamos la creación de sus rutinas de calentamiento personalizadas además de lograr un calentamiento en común.

Durante el laboratorio incorporamos el uso de bitácoras para anotar nuestras reflexiones, hallazgos, ideas e imágenes que se desprendían de nuestros encuentros.

Asimismo, otra herramienta metodológica fueron mis encuentros con dos guías de las que destaco el encuentro sensible con las características de las fases y la percepción de los cuerpos. También recalco el uso de los elementos como el hilo, la arcilla, la tierra y la pintura porque fueron aquellos que le dieron textura y ritmo a mi investigación.

Como cierre del laboratorio realicé un encuentro dramatizado en el que las participantes compartieron sus hallazgos y hacían que las asistentes externas a este pasaran por un resumen de la experiencia que ellas mismas pasaron durante los tres módulos. Esto me permitió cuajar mis hallazgos y valorar la experiencia sensible de quienes participaron de este encuentro abierto. Así, también diseñé para este encuentro el fanzine que acompaña todo este documento y que pone en imágenes los hallazgos a los que fui llegando.

A lo largo del documento, mis reflexiones se dividieron en dos capítulos. Para el capítulo tres, mi enfoque estuvo en el calentamiento corporal individual. Mi objetivo fue desarrollar la influencia de las características de las fases perimenstrual y menstrual en el calentamiento individual de artistas escénicas menstruantes, es decir, de las participantes del laboratorio. Me di cuenta de que primero tenía que lograr que ellas identificaran el estado de sus cuerpos y me enfoqué en el peso, la escucha y el centro como los pilares para lograrlo. A partir de este, ellas fueron notando cómo sus cuerpos presentaban variaciones a lo largo del ciclo.

Ya con ello, pudimos crear un esbozo de las rutinas de calentamiento, pero solo de manera individual. Me centré en cómo el cuerpo de una misma es el primer espacio que habitamos, es decir, sus cuerpos menstruantes. También, consideré la relación de estos como parte de un espacio físico ya que se podían identificar como tales dentro de un espacio para personas menstruantes y esto les daba una herramienta más para identificar el estado de sus cuerpos.

Para el capítulo cuatro, me centré en el calentamiento colectivo para estar en escena. A fin de cuentas, somos artistas escénicas y nuestro calentamiento tiene un fin y el que yo elegí fue el calentar para presentar una creación escénica. Esto se construyó a través de calentar el espacio común gracias a la escucha al grupo, el juego colectivo y el contacto. Me propuse pensar al calentamiento como una actividad grupal porque eso era lo que apareció durante el laboratorio. Las participantes no podían evitar interactuar entre ellas y todas nos llegamos a considerar como parte de un grupo menstruante. Es así como determiné que calentar para la escena se logró para ellas a través de incluir la fuerza creadora del centro-vientre-útero para determinar el destino común de las artistas escénicas menstruantes de la manera más amable posible.

Con todo ello, hallé que, en definitiva, el calentamiento es completamente individual pero también es colectivo. Es individual porque cada una percibe el estado de su cuerpo de manera diferente. Habitan su cuerpo de manera distinta y lo sienten de manera particular, aunque se encuentren en la misma etapa de su ciclo; pero entenderse como personas menstruantes las hace formar parte de un grupo. El calentamiento es individual porque tiene que atender las necesidades individuales de cada una, pero también colectivo porque no están solas en el espacio. Todas habitan un espacio compartido y, por ende, el calentamiento también se desarrolla así.

Otro hallazgo que noté fue que la manera de adecuar el calentamiento corporal a las artistas escénicas menstruantes fue a través de considerar la amabilidad hacia el cuerpo como la guía para la selección de ejercicios. Esto se debe a que consideramos menstruar como un proceso que puede ser doloroso o pesado y que afecta al estado del cuerpo. La amabilidad hacia nuestros cuerpos menstruantes no fue una excepción, sino la norma. No existía ninguna razón para empujar a un cuerpo menstruante a límites que no podía alcanzar en la fase en la que se encontraba porque lo más probable era que los pudiese alcanzar en una fase distinta. Nos concentramos en recoger las necesidades individuales y grupales para atenderlas a través del calentamiento porque cuando tienes que estar en escena, la preparación corporal es aquello que te sostiene.

Así también, hallé que identificar el centro-ventre-útero como la parte esencial de las artistas escénicas menstruantes fue el pilar de mi investigación. Toda esta desemboca aquí, a que reconozcamos su presencia y tomemos decisiones en base a esta. Este es mi hallazgo principal y el que mejor resume toda la investigación. Sin reconocer el c-v-u todo aquello de lo que fui dando cuenta no tendría un fin. El río ha crecido y ha desembocado en el mar de reconocer el útero como nuestra fuerza creadora.

Finalmente, para cerrar con mis reflexiones, debo admitir que me siento como una gota de agua en medio de un océano de investigaciones. De por sí ya existen pocas acerca del ciclo menstrual y recién hace unos meses (octubre 2023) se descubrió que la materia gris del cerebro se altera durante el ciclo menstrual, como si desde el cuerpo no pudiésemos sentir los cambios que ocurren durante las etapas. Decidí no realizar una investigación cuantitativa porque quería enfocarme en esta percepción del cuerpo, que es tan válida como las investigaciones científicas solo por el hecho de que puede ser percibida por las personas menstruantes.

Mi trabajo como artista es poder crear atmósferas sensibles en escena valiéndome de mi cuerpo para así crear mundos alternativos. Con este documento pretendo crear un mundo en el que menstruar es tan significativo como para considerarlo como parte de mi propia rutina de calentamiento. Animo a que se sigan realizando investigaciones desde los estudios menstruales como medio de reapropiación de nuestros cuerpos y nuestros úteros, y aún más a que sigamos creando desde nuestros cuerpos escénicos menstruales.

A partir de mi investigación he podido entender el calentamiento corporal como la preparación de mi cuerpo para diversos ámbitos de mi vida. Permitir que mis músculos entren en calor antes de realizar alguna actividad física es semejante a preparar mi mente para sobrellevar una situación complicada. Es por ello por lo que considero al calor no solo como sinónimo de vida, sino de vida que se prepara para crear; y lo valoro porque es mi forma favorita de autocuidado.

Mi investigación académica es una excusa para crear este enlace, que espero no se pierda y siga motivando a mis compañeras. Con todo ello, en todo este documento decido hablar por mí y desde lo que observé que le ocurrió a Majo, Gianella, Valeria y Fiorella a través de nuestras conversaciones junto a Silvana. Me identifiqué con ellas durante el proceso, y como yo, espero que alguien más se pueda identificar y decida cambiar sus propios sistemas a alguno que sea amable con su cuerpo menstruante.

Referencias bibliográficas

- Aguilar, A., Miranda, M., & Quintana, A. (2017). La mujer, el ciclo menstrual y la actividad física. *Revista Archivo Médico de Camagüey*, 21(2), 294-307.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552017000200015&lng=es&tlng=es.
- Barba, E., & Savarese, N. (1990). *El arte secreto del actor: Diccionario de antropología teatral*. International School of Theatre Anthropology.
- Barba, E. (1997). Training. En L. Masgrau (Ed.), *Teatro, soledad, oficio y revuelta* (pp. 81-88). Catálogos.
https://www.academia.edu/38657848/Docdownloader_com_el_training_eugenio_barba
- Bartolomé, M. (2020). Técnica de psicoteatro. *Apuntes de Teatro*, (145), 92-105.
<https://rda.uc.cl/index.php/RAT/article/view/35941/27961>
- Bobel, C. (2010). *New blood: Third-wave feminism and the politics of menstruation*. Rutgers University Press. <http://www.jstor.org/stable/j.ctt5hj8bc>
- Bocchino, S. (2003). Salud mental de la mujer. *Boletín Sociedad de Psiquiatría del Uruguay*, 3(10), 3-5.
- Calafell, N. (2020). La ginecología natural en América Latina: Un movimiento sociocultural del presente. *Sexualidad, Salud y Sociedad*, 33, 59-78.
<https://www.scielo.br/j/sess/a/xKk3mxv5Rt8nMRVB5sKN7KP/?format=pdf&lang=es>
- Callery, D. (2002). *Through the body: A practical guide to physical theatre*. Routledge.
- Contreras, M. J. (2012). Introducción a la semiótica del cuerpo: Presencia, enunciación encarnada y memoria. *Cátedra de Artes*, 12, 13-29.
<https://repositorio.uc.cl/handle/11534/7586>

- Cubas, M., & Guattari, F. (2017) *Habitar la escena. Territorios y fronteras de la corporeidad en la actuación*. <https://www.arte.unicen.edu.ar/wp-content/uploads/2017/05/Programa-Estar-en-la-escena-corresponde-a-Tecnicas-y-estudios-sobre-el-cuerpo-del-actor-2017.pdf>
- Dennis, A. (2018). *El cuerpo elocuente: La formación física del actor*. Fundamentos.
- Escribano, X. (2008). El cuerpo poético del arte pictórico y de la expresión dramática: a propósito de Merleau-Ponty y Jacques Lecoq. *Investigaciones Fenomenológicas*, (1), 265-290. <http://hdl.handle.net/20.500.12328/1327>
- Fediuk, E. (2013). El cuerpo de actor y *performer* en las investigaciones de Jerzy Grotowski. *La Actuación Teatral. Estudios y Testimonios*, 40(3), 25-160. https://www.academia.edu/download/64965391/07_fediuk_cuerpo_grot.pdf
- Gray, M. (2014). Las 4 fases de la luna roja: como sacar el mejor partido a cada fase de tu ciclo menstrual. Gaia.
- Grotowski, J., & Glantz, M. (1970). *Hacia un teatro pobre*. Siglo Veintiuno.
- Hassmann, J. (2012). What is Contact Improvisation? – The uniqueness of a syncretistic dance form – Joerg Hassmann. Joerghassmann.com. <https://www.joerghassmann.com/other-themes/what-is-contact-improvisation/#comments>
- Lezcano, A. G. V. (2015). Posibilidades del teatro en la intervención social: Orientaciones para la práctica. *Documentos de trabajo social: Revista de trabajo y acción social*, (55), 7-24. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5610933>
- Marin, F. L. (2022). Dirección teatral en el diálogo con el grupo: escucha, decisión y enunciación. *ACOTACIONES. Investigación y Creación Teatral*, 1(48), 45-70. <https://www.resad.com/Acotaciones.new/index.php/ACT/article/view/596/769>
- Oida, Y. (2015). *El actor invisible*. Alba Editorial.

- Souza, L., Jaqueline, A., Luma, F., & Máira, C. (2017). Manual de ginecología natural e autônoma. Salvador-Bahia: las autoras.
- Varley, J. (2012). Piedras de agua: cuaderno de una actriz del Odin Teatret. Editorial San Marcos.
- Watson, I. (2000). *Twentieth century actor training. Training with Eugenio Barba*. Routledge.
- Wieder, R., & Joly, Y. (2011). Desafíos de la investigación y la práctica del cuerpo vivido: un punto de vista desde el Método Feldenkrais de Educación Somática. REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, 9(2), 145-162. <https://www.redalyc.org/pdf/551/55119127011.pdf>
- Zanin, L., Paez, A., Correa, C., & De Bortoli, M. (2011). Ciclo menstrual: sintomatología y regularidad del estilo de vida diario. *Fundamentos en Humanidades*, 12(24), 103-123. <https://www.redalyc.org/pdf/184/18426920004.pdf>



Anexos

Anexo 1. Fanzine “Calentar el cuerpo menstruante”

