

UCUENCA

Facultad de Artes

Carrera de Artes Escénicas

Sistematización del proceso creativo: “Una mirada al recuerdo por medio de un cuerpo manipulado” (Transformación de recuerdos a movimiento)

Trabajo de titulación previo a la
obtención del título de Licenciada en Artes
Escénicas: Danza y Teatro

Autora:

Gabriela Cristina Sánchez Hidalgo

CI: 0105728794

Correo electrónico: gabita.sanchez27@gmail.com

Directora:

Jessica Cristina Bustos Criollo

CI: 0105271324

Cuenca – Ecuador

04 de enero de 2023

RESUMEN:

La redacción de esta tesis propone la sistematización de un proceso creativo sobre la investigación teórico-práctica de los recuerdos y memorias que se encuentran omitidos, olvidados o presentes de manera fresca en nuestra mente y cómo éstas generan movimiento en un cuerpo que también busca sus propias memorias. En este proceso de investigación-creación el material y materialidades se irán generando mediante los entrenamientos e indagaciones del mismo, dando a conocer que todo este proceso será generado a través de un entrenamiento en base a los 5 Ritmos de Gabrielle Roth, Biodanza de Rolando Toro, las vibraciones corporales, cambios de espacio de trabajo, nuevas modalidades, virtualidad y más, relacionándolos en el proceso para determinar cómo estos recuerdos atraviesan el cuerpo.

PALABRAS CLAVE: Memoria, Cuerpo, Transformación, Organicidad, Videodanza

ABSTRACT:

The writing of this thesis proposes the systematization of a creative process on the theoretical-practical investigation of memories and memories that are omitted, forgotten or present in a fresh way in our mind and how they generate movement in a body that also seeks its own memories. In this research-creation process, the material and materialities will be generated through training and investigations, making it known that this entire process will be generated through training based on the 5 Rhythms of Gabrielle Roth, Biodanza of Rolando Toro, body vibrations, workspace changes, new modalities, virtuality, and more, linking them in the process to determine how these memories traverse the body.

KEY WORDS: Memory, Body, Transformation, Organization, Videodance


ÍNDICE

RESUMEN	2
PALABRAS CLAVE	2
ABSTRACT	3
KEY WORDS.....	3
DEDICATORIA.....	7
AGRADECIMIENTOS	8
INTRODUCCIÓN.....	9
CAPÍTULO 1: MEMORIA Y RECUERDOS QUE TRANSITAN.....	10
1.1 La memoria a corto y largo plazo	10
1.2 Consolidación de los recuerdos	12
1.3 La memoria y el recuerdo en la creación escénica.....	13
1.4 La memoria corporal	17
CAPÍTULO 2: LA BIODANZA DE ROLANDO TORO Y LOS 5 RITMOS DE GABRIELLE ROTH	19
2.1 La Biodanza de Rolando Toro	19
2.1.1 <i>La Biodanza como herramienta creativa</i>	21
2.2 Los 5 ritmos de Gabrielle Roth.....	23
2.2.1 <i>Los 5 ritmos como herramienta creativa</i>	25
CAPÍTULO 3: CONSTRUCCIÓN DE UN CUERPO ATRAVESADO POR RECUERDOS	27
3.1 Recopilación de materiales escénicos obtenidos en el entrenamiento (Laboratorio 1).....	27
3.1.1 <i>El cuerpo lúdico</i>	28
3.2 Consolidación de los materiales obtenidos en el entrenamiento (Laboratorio 2)	31
3.2.1 <i>Cambios encontrados</i>	33
3.3 Creación del producto final en base a los recuerdos y memorias en conjunto con los materiales obtenidos. (Laboratorio 3).....	40
3.3.1 <i>Manipulación de materiales</i>	41
CONCLUSIÓN	45
ANEXOS	50

Cláusula de Propiedad Intelectual

Gabriela Cristina Sánchez Hidalgo, autor/a del trabajo de titulación Sistematización del proceso creativo: “Una mirada al recuerdo por medio de uncuerpo manipulado” (Transformación de recuerdos a movimiento), certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca, 04 de enero de 2023



Gabriela Cristina Sánchez Hidalgo

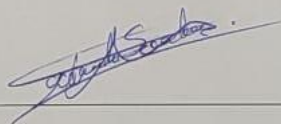
0105728794

Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

Gabriela Cristina Sánchez Hidalgo en calidad de autor/a y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación Sistematización del proceso creativo: “Una mirada al recuerdo por medio de un cuerpo manipulado” (Transformación de recuerdos a movimiento), de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 04 de enero de 2023



Gabriela Cristina Sánchez Hidalgo

0105728794

UCUENCA

DEDICATORIA

Esta tesis va dedicada con todo el amor que tengo a mi abuelo Cesar Augusto Sánchez quien está en el cielo, sé que él estaría muy orgulloso y feliz de verme terminar esta etapa tan importante en mi vida, gracias abuelito por todo tu amor y los valores que me inculcaste siempre, te amo.

A mis padres, por ser un apoyo siempre, por la paciencia que me brindaron en todo este proceso de aprendizaje, papi Marco gracias por inculcarme el ser responsable, firme en mis decisiones, gracias por el amor tan grande que nos tenemos, mami Sandy gracias por tus palabras de aliento, gracias por estar ahí en cada momento, tu presencia en mis exámenes, presentaciones de danza y eventos fueron un gran impulso, cada paso, cada movimiento lo hacía con amor para ti, por nosotras.

A mis hermanos, espero de alguna manera ser una inspiración para ustedes, les amo mucho mis niños, Paulette, Juan Francisco, Emiliano, y a mi grandote Marco Alejandro.

UCUENCA

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a todos los docentes que en mí implantaron la mayoría de conocimientos que tengo, por inculcarme el arte y de alguna manera hacerlo crecer y florecer, gracias a todos mis compañeros quienes me acompañaron en este proceso, por las risas, las lágrimas, gracias por este viaje tan loco que vivimos.

De manera especial agradezco a mi tutora de Tesis, la Mgst. Cristina Bustos, por la paciencia en este proceso, por la dedicación y por brindar sus conocimientos, gracias por esa danza que me brindaste en clases.

A mi familia, a quienes estuvieron en el proceso y me desearon todo lo mejor.

A mi Team de WildBeats, con ustedes el viaje sigue siendo especial.

Finalmente, gracias a mí, Gabriela Sánchez, gracias por no rendirte y seguir a pesar de todo lo que pasa por tu mente y corazón, gracias por elegir la danza como el medio de expresión de tus emociones y sentimientos, no te rindas nunca, no permitas que nadie dañe estas ganas de volar danzando.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de titulación propone una sistematización del proceso creativo sobre la investigación teórico-práctica del laboratorio de creación: “Una mirada al recuerdo por medio de un cuerpo manipulado” (Transformación de recuerdos a movimiento), un videodanza realizado, a partir de, las indagaciones e investigaciones en las tres cátedras de Laboratorio de creación que imparten en la carrera de Artes Escénicas de la Facultad de Artes de la Universidad de Cuenca.

Este proceso creativo nace por la necesidad de trabajar los recuerdos y memorias que se encuentran omitidos, olvidados o presentes de manera fresca en nuestra mente y cómo estos generan movimiento en un cuerpo que también busca sus propias memorias. En este proceso de investigación-creación el material y materialidades se irán generando mediante los entrenamientos e indagaciones del mismo, dando a conocer que todo este proceso será generado a través de un entrenamiento en base a los 5 Ritmos de Gabrielle Roth, Biodanza de Rolando Toro, las vibraciones corporales y el estudio del espacio en el que se realiza el proceso de indagación, relacionándolos en el proceso para determinar cómo estos recuerdos atraviesan el cuerpo.

El texto se divide en tres capítulos, el primero plantea toda la información sobre la memoria y los recuerdos, ¿qué es la memoria? ¿cómo se consolidan en nosotros?, los tipos de memoria que existen y a su vez ¿cómo estas tienen su participación dentro de las artes escénicas y el cuerpo? El segundo capítulo aborda las prácticas dinámicas de la Biodanza de Rolando Toro y los 5 Ritmos de Gabrielle Roth. Se explica en qué consisten y cómo en este proceso creativo se las utilizó como herramienta de creación. El capítulo tres analiza de manera sistemática la recopilación, consolidación y creación de todo el proceso creativo los cuales se generaron a partir de las cátedras de Laboratorio en la carrera de Artes Escénicas de la Universidad de Cuenca

CAPÍTULO 1: MEMORIA Y RECUERDOS QUE TRANSITAN

El recuerdo es algo que invade el pensamiento de todos los seres humanos, en muchos de los casos estos recuerdos vienen a nosotros de manera consciente o inconsciente y dependiendo de cómo este afecta en nosotros serán negativos o positivos, es decir podrán invadir el estar cotidiano, haciendo que no sea posible estar en el aquí y ahora, nos puede mantener en un pasado al cual nos aferramos, aunque dentro de esto también tenemos recuerdos que nos mantienen con vida por así decirlo, recuerdos que nos dan alegría, sabiduría y que provocan en nosotros un crecimiento personal.

Todos estos recuerdos que activan nuestra memoria pueden activar también el resto de nuestro cuerpo y este al receptor todo lo que guía el cerebro también empieza a recordar, emociones, sentires y sobre todo movimientos, voluntarios e involuntarios. Dentro de todo este lugar caótico que es la mente lo que me interesa es poder activar nuestra memoria mediante los recuerdos, poder visualizarlos, volverlos tangibles y generar material escénico, es decir, que mi cuerpo sea el intermediario para que este objetivo se pueda lograr. Para la comprensión de este proceso de creación, debemos tener en cuenta ciertos términos que nos sitúan dentro del contexto investigativo del cuerpo mediante la memoria y los recuerdos.

1.1 La memoria a corto y largo plazo

Generalmente damos por entendido que la memoria es “la capacidad del cerebro de retener información y recuperarla voluntariamente” (CogniFit, 2017). Esta capacidad para recordar las cosas que hemos experimentado, imaginado y aprendido. Todo esto implica un proceso para poder registrar información de nuestro exterior y dirigirla hacia

UCUENCA

nosotros. Adquirimos conocimiento y experiencia a partir de lo sensorial, es decir lo que recibimos de nuestros sentidos. Todos nuestros sentidos se coadyuvan y se complementan para poder alimentarnos del mundo exterior y de la propiocepción de nuestro mundo interno.

La información que “archiva” la memoria no queda almacenada sin ser alterada; se modifica constantemente, aunque no nos demos cuenta de ello. Sin embargo, los contenidos que memorizamos son alterados a través de procesos mentales algo diferentes, del mismo modo en el que son asimilados e interiorizados por el cerebro de diferentes maneras. (García et al., 2015)

Ahora bien, todo lo que nosotros adquirimos del exterior no siempre es permanente, puesto que, son estímulos pequeños, en cambio habrá algunos que marcarán de cierta manera nuestro ser y se quedarán por más tiempo, es decir, tener en cuenta que nosotros contamos con la memoria a corto plazo que es la información que requerimos para llevar a cabo una determinada actividad, su capacidad de almacenamiento es limitada y tiene de plazo una duración de un par de horas. También tenemos a la memoria de largo plazo, esta es ilimitada y contiene todo el conocimiento que un individuo posee, esta memoria es la que se establece por 24 horas o hasta toda una vida.

Al momento de experimentar algo nuevo dentro de nuestra vida, ya sea de manera negativa, positiva o neutral, esta se vuelve información que se archiva y va cambiando según su nivel de importancia con la que es receptada en su momento (Filo News & Medina, 2019). Jorge Medina el padre de la Neurociencia en Argentina nos comparte mediante entrevistas los resultados de sus experimentos, dentro de esto nos explica que el cerebro recepta ambas memorias (largo y corto plazo) y estas ayudan a realizar un proceso de adquisición de memoria, es decir de esta adquisición de información pero que

la memoria a corto plazo no es necesaria para la consolidación de la memoria a largo plazo, tienen un trabajo independiente en el cual no dependen el uno del otro. Todo esto nos lleva hacia un proceso de consolidación de recuerdos, donde se puede entender de cierta manera porque hay recuerdos que llevan años en nosotros y otros que sucedieron semanas anteriores y ya no se encuentran en nosotros.

1.2 Consolidación de los recuerdos

Hay un mecanismo natural en los seres humanos que sostiene la memoria por un tiempo, o al contrario la debilita, o la olvida. La gente pensaba que la memoria se construía en ciertos momentos, al principio de la adquisición y lo que guardamos o retenemos varias horas después de esta. Jorge Medina explica que el cerebro empieza a funcionar de una manera distinta, que es constantemente maleable, cada cosa que se va dando y lo tomamos es parte de nuestra memoria de corto plazo, que siempre va cambiando, pues todos los días se vive algo diferente, se sienten cosas diferentes. Entonces el recuerdo del día anterior ya no volverá a ser el mismo día tras día, porque cada vez que uno recuerda algo la memoria original se rearma y ya dentro de este proceso el cerebro decide si guarda o no la información por más tiempo.

Este proceso al ser personal tiene muchas variantes, puede que un conjunto de personas pase por la misma situación en un momento determinado, pero con el pasar de los días vivirán nuevas cosas y cuando les preguntes por lo sucedido anteriormente su versión será diferente, porque la memoria se actualiza, se reactiva cada vez que se la vuelve a evocar, cada vez que uno recuerda algo la está reactivando y algo se rearma. Esto en tanto a la memoria de corto plazo, ahora para que estas memorias queden por mucho más tiempo deben ser memorias a largo plazo porque son estas son las que se

transforman en recuerdos y aquí aparece el lado de las emociones porque tendemos a recordar las cosas emotivas, es decir lo que nos mueve internamente.

“Cuando algo me emociona para bien o para mal, me acuerdo mucho y si es neutro, recuerdo menos” (Czerwacki & Medina, 2020). De acuerdo con esta cita, si el hecho vivido me motivó, me alegró, me puso triste o me enojó, esto genera un impacto para nosotros, un impacto emocional fuerte, que hace que se quede en nosotros, porque además al ser importante estará constantemente activándose en nosotros por cualquier estímulo interno o externo que se dé a nuestro alrededor, siendo así una memoria selectiva, dinámica y cambiante

1.3 La memoria y el recuerdo en la creación escénica

En la creación escénica, constantemente recurrimos a los recuerdos, lo que Konstantin Stanislavski denomina como “memoria emotiva” o lo que Eugenio Barba explica como “la zona tórrida” es decir los recuerdos que retenemos en nuestro subconsciente y que activan efervescentemente los subtextos del actor, es decir su mundo interior. Muchos maestros y directores han trabajado a partir de la memoria emotiva, debido a que en sus ensayos se dieron cuenta de que sus actores estaban haciendo la repetición de las escenas de manera externa, es decir, realizaban toda la partitura de acciones físicas de manera externa y superflua, no había emoción, sentimiento o sensación, que es lo que la memoria emotiva permite sacar a flote, por ejemplo, el recrear un evento del pasado con el fin de regenerar esos sentimientos vividos en el rol de un personaje y permitir una acción real y profunda desde la dramaturgia del actor. .

Uno de los principales exponentes de la memoria emotiva es Konstantin Stanislavski, actor y director que desarrolló un sistema de interpretación, teniendo como

base el lugar de lo emotivo de los personajes, que todo lo que desarrollen fuera mostrado de una manera natural, lejos de lo artificial.

Mientras más amplia sea su memoria de las emociones, más rico será el material disponible para la creación interna, además de la riqueza emocional distinguir ciertas otras características, a saber: su poder de la firmeza, la calidad del material que retiene y almacena. Nuestras experiencias de creación por entero son vividas y plenas en razón directa y proporcional a la agudeza y la precisión de nuestra memoria. (Stanislavski, 1968, 21)

La memoria emotiva se basa en recrear un evento del pasado con el fin de regenerar esos sentimientos vividos en el rol del personaje, abrir la profundidad humana, aflorar los sentimientos y emociones propias, desarrollando presencia en el actor, escapando de las apariencias para que el espectador no lo vea como un actor sino como el personaje en sí (Stanislavski, 2003) , a esto lo llamo “vivir la escena”, es decir, estar y ser de acuerdo a lo que la obra nos exige, dando al actor la facultad de creador, enriqueciendo la escena, volviéndola creíble, propia y segura.

Los estudios de Konstantin Stanislavsky contienen una base filosófica pero lo que más resalta es su influencia sobre la psicología experimental, estudiarla y asimilar los elementos relevantes de la conducta humana y posteriormente pasarlas a la actuación, dentro de esto Stanislavski toma como apoyo al psicólogo francés Theodule Ribot, extrayendo de él algunas referencias, sobre todo la de la memoria afectiva, diciendo entonces:

El actor crea su rol no solo por la simple inspiración accidental, como equivocadamente creen algunos teóricos, sino por toda una serie de inspiraciones

provocadas y fijadas durante los ensayos y luego repetidas en el momento de la creación y basadas en los recuerdos afectivos. (Serrano, 2004, 78)

Stanislavski planteó su realismo psicológico, haciendo que el actor indague en sus propias experiencias vividas, trabajando con ellas para que sus actores llegarán a conocerse a sí mismos y así poder controlar el subconsciente y sus movimientos, esto como una técnica de estimulación para encarnar un personaje, para así llegar a una interpretación verdadera, sin representar sentimientos y emociones, más bien vivirlos y experimentarlos en la escena. Como punto de partida para todo lo mencionado es utilizar la "sí magia" propuesto por el mismo Stanislavski, esto como una pregunta de inicio al trabajo del actor "¿Qué haría yo si estuviera en estas circunstancias?", dando paso a una extensión de creatividad para encontrar una o varias respuestas y generar contenido.

Este sistema de Stanislavski fue investigado y estudiado por Lee Strasberg, quien acudió a varias presentaciones que realizaban los actores de Stanislavski, en esto observó y analizó que estos cumplían con las acciones de manera correcta a lo que daba la función, pero al ser varias funciones las que realizaban no siempre llegaban de una manera orgánica, con esto el planteo la exigencia del actor de estar siempre en una fase de "transpiración" y no estar sometido a la "inspiración". De este análisis sale el dicho, 90% transpiración y 10% inspiración.

A través de sus descubrimientos, Strasberg llegó a la concepción de la naturaleza de la creatividad. Su descubrimiento de la "memoria emocional" como clave del proceso creativo del actor le permitió desarrollar la teoría de que ésta origina la creatividad en cualquier obra de arte. (Strasberg, 1989, 15)

Con esto creó una metodología de trabajo y así llegar a todos los estados que se necesiten en su momento tales como las caracterizaciones, emociones, entre otras necesidades que tenga el actor, para que de esta manera no se encuentren varados por si hay o no inspiración, esta metodología de creación fue nombrada “El Método”. (Strasberg, 1989)

Este “Método” consiste en un sistema de herramientas prácticas para la creación del o los personajes, esto se trabaja en tres áreas, física, mental y emocional, incluyendo también la práctica de la contracción y relajación, el aquí y ahora, trabajar el “si mágico”, todo esto en base a los personajes, es decir, sus obligaciones emocionales, la caracterización, comportamientos, incluyendo también sus textos, creando con todo este conjunto emociones reales, ser real y honesto para poder ser afectado por los estímulos de la o las situaciones. Aquí al actor se le toma como instrumento e instrumentista, esto en dirección a que uno como ser nuestro propio instrumento para poder afinarnos y afinar al resto (coaching actoral), mejorar, perfeccionar, con esto potenciar las áreas más aptas del actor y también áreas no aptas, ya sean porque se encuentra omitidas o inconscientes.

Con estos referentes muy importantes nos damos cuenta que el sumergirnos en el trabajo de la memoria emotiva es un método muy enriquecedor para cualquier trabajo dentro de la actuación ya sea como actor o director, ayudándonos a identificar, analizar y trabajar con bloqueos mentales, físicos, emocionales y también posterior lo que tenemos disponible en nosotros. Ahora bien, nos encontramos en un espacio donde nuestros recuerdos y emociones son parte fundamental de los diferentes procesos que llevamos a cabo y sería importante preguntarnos ¿Cómo estos pueden afectar un cuerpo? ¿De qué manera influyen en nuestras danzas e interpretaciones?, preguntarnos esto es llevarnos a indagar sobre nuestra memoria corporal y cómo relacionarse con ella.

1.4 La memoria corporal

Como las memorias son mixtas muchas veces hay memorias visuales, auditivas, sensoriales y todas estas denotan algo diferente, como ahora la memoria corporal, que consiste en el registro que queda en nuestro cuerpo y sus vivencias. Un suceso que hace denotar algo en nuestro cuerpo, por ejemplo, una caída desde la bicicleta, puede generar un trauma en nuestra memoria corporal, que, si bien denota susto y miedo, también hace que este aprenda y potencie mecanismos de defensa para futuras experiencias, el cuerpo sabrá cómo reaccionar para evitar lastimarse si enfrenta de nuevo una experiencia similar. Estos recuerdos muchas veces producen cambios significativos en nuestro diario vivir, en nuestra manera de ser y expresarnos ante el resto, provocando así que nuestro cuerpo tenga cambios. Este cuerpo totalmente ligado a la memoria, se transforma, se modifica y se altera generando movimientos nuevos o resaltando movimientos escondidos.

El trabajo corporal consciente es cada vez más utilizado como estrategia para darse cuenta de qué sucede en el cuerpo en el momento de movernos. Al bailar conscientemente, por ejemplo, movemos emociones, sensaciones, recuerdos, historias que llevamos en nuestro interior y que hacen que sea más o menos fácil fluir en el entorno en el que nos desenvolvemos cotidianamente. (Guarín Espinosa & Montayo Hurtado, 2020)

De esta manera, podemos notar que la memoria corporal está presente en nosotros desde nuestras primeras experiencias con el movimiento y que estas pueden ser evocadas desde las emociones, llamarlas de esta manera para atraer las sensaciones a nuestro cuerpo, recuperar o activar esta memoria corporal. Son transformaciones que nuestro cuerpo va realizando día tras día, se transforma tanto que puede llegar a mutar y generar

UCUENCA

un nuevo cuerpo, a partir de, nuestras memorias, esas que nos producen muchas sensaciones y las queremos dar a conocer como movimiento, danza o expresiones corporales que nos permitan crear materialidades de manera orgánica.

CAPÍTULO 2: LA BIODANZA DE ROLANDO TORO Y LOS 5 RITMOS DE GABRIELLE ROTH

Es muy importante también conocer que para lograr el objetivo principal de este proceso se utilizará como herramientas en el proceso de creación a Rolando Toro con la Biodanza y a Gabrielle Roth con sus 5 ritmos de movimiento, esto como un inicio propedéutico, ya que me baso en estos dos métodos para generar un training, con el fin de alcanzar una definición objetiva y clara sobre los movimientos que se van a generar

2.1 La Biodanza de Rolando Toro

"La base conceptual de Biodanza proviene de una meditación sobre la vida, del deseo de renacer de nuestros gestos despedazados, de nuestra vacía y estéril estructura de represión, proviene, con certeza, de la nostalgia del amor..."

Rolando Toro fue profesor de enseñanza básica, profesor de psicología de la expresión y psicología del arte quien desde sus inicios descubrió que había falencia en la educación tradicional, provocando un interés en mejorar la educación e interesado en desarrollar las facultades intelectuales y espirituales de las personas, realizando propuestas experimentales de educación artística con artistas, enfermos mentales y niños, inculcando sistemas terapéuticos con danza y dibujos, convocando así a varias asociaciones para mejorar las condiciones de los niños y mejorar la calidad de vida de los enfermos mentales, siendo así un inicio para extender su sistema y aplicarlo en diferentes personas sin patologías y otros casos.

Entre los años 1968 a 1973 después de todos sus trabajos de investigación y experimentación empezó a interesarse en el mundo de la mente y los estados de la

conciencia decidió experimentar con LSD, convocando a varias personas que estaban inmersas en varias disciplinas como la música, danza, pintura y demás, generando así varias actividades artísticas y culturales que dieron como resultado obras inéditas y especiales, de las cuales surgieron actividades naturales dando inicio a las experiencias con Biodanza (llamada en esa época juegos de “Psicodanza”), todo esto sin perder el objetivo principal, mejorar la calidad de vida, sanar aspectos tanto internos como externos de la persona, fomentar la creatividad y despertar el interés por la conexión entre cuerpo y mente.

Estos juegos no son propiamente danzas, ni teatro, ni pantomima en el sentido tradicional. Se trata de formas libres de expresión corporal con música y sonidos dentro de pautas coreográficas permitiendo gran creatividad, sinceridad y fuerza vital de los bailarines. (*Biodanza*, 2020)

La biodanza es un sistema de integración humana, conectando e integrando lo corporal con lo espiritual, lo neuronal, hormonal, existencial, reeducación afectiva, todo esto mediante una metodología que consiste en inducir vivencias integradoras por medio de la música y danza, despertando vivencias transformadoras, donde se logra un estado psicológico y emocional libre de ser lo que es, capaces de reconocer las propias emociones, conocerlas y si en algún momento de nuestra vida la soltamos, volver a atarnos a ellas, conectando con el placer, amor, alegría de vivir y recuperar la vitalidad para mejorar personalmente y con la sociedad. La Biodanza es pensada como una poética del encuentro humano, como un modo diferente de relacionarse en un mundo extremadamente solitario, este nace desde la desesperación de redimirnos de nuestros gestos empobrecidos, de nuestra falta de amor y soledad, una estética diferente a la de la

danza técnica, volviéndose importante que todas las personas pudiesen danzar, porque de esta manera todos podemos expresarnos y ser quienes somos.

2.1.1 La Biodanza como herramienta creativa

La Biodanza durante el proceso de creación, promueve un estado psicofísico, es decir, un desarrollo de integración entre el cuerpo y la mente, la relación entre el estímulo físico y todo lo que se genera a nivel sensorial, con el fin de generar un procedimiento personal que se dirija a la creación de un training que proviene desde la inspiración, análisis y aplicación de esta práctica, buscando generar material para la escena, para generar el training el cual va mutando con la práctica, tuvo en cuenta todos los aspectos en el cual se basa la biodanza, trabajando con 5 funciones universales comunes en todas las personas:

- vitalidad: la alegría de vivir
- creatividad: la capacidad de expresión
- afectividad: la capacidad de socializar
- sexualidad: la capacidad de realizar las cosas con amor y placer
- trascendencia: la fusión cuerpo-mente

Procedimiento 1: Descripción del training - Biodanza

1.- Caminar por todo el espacio de manera activa, empezando desde una velocidad 1, pasando por los distintos niveles de velocidad hasta llegar al 10, para después ir de manera inversa, desde una velocidad 10 hasta llegar a la velocidad 1 (tomando en cuenta que 1 es lo mínimo y 10 lo máximo en velocidad), mientras estamos en este inicio se va manejando la Vitalidad, apoderándonos de nuestro cuerpo y dejándolo fluir.

2.- En el transcurso del caminar nos encontramos con una persona, formando una pareja para relacionarnos y trabajar de la siguiente manera:

- Presionar diferentes partes del cuerpo y el otro debe presionar de vuelta.
- Jalar diferentes partes del cuerpo y el otro debe jalar al lado contrario para mantener el balance

Abrazar diferentes partes del cuerpo, y deslizarnos hacia abajo y volver a subir (tres veces) mientras va transcurriendo este momento se va manejando la Creatividad, vamos potenciando nuestra capacidad de expresión mediante la conexión con el otro, como me siento conociendo otro cuerpo, conociendo cómo se siente ese cuerpo, reaccionando al trabajo y reconociendo de qué manera mi cuerpo se empieza a expresar, que le favorece y que decidimos dejar. En este tramo abrimos libremente una conversación con nuestra pareja, contar también cómo nos sentimos o que sentimos, en este punto del encuentro vamos iniciando la Afectividad, para poder soltar a nuestra pareja y seguir con la conexión con el resto de cuerpos.

3.- Después de culminar el trabajo en parejas, volvemos a caminar por el espacio, mirando todos los cuerpos que tenemos a nuestro alrededor y en conjunto con la música, nos vamos socializando, realizando movimientos libres que se van conectando con el resto de cuerpos y también de manera individual, manejando en este punto la Sexualidad, el movernos con todo el placer que genera nuestro cuerpo y lo desee, en esta fase no siempre es necesario el movimiento pues la quietud cuenta como un momento de movimiento pero interno, esto va formando un ambiente de entenderse, de soltar cosas que nos retienen y liberarnos, guardando los movimientos más importantes y que más nos resuenen en conjunto con nuestros pensamientos y sentires, conjugando así el cuerpo y lamente.

4.- Pasado cierto tiempo de este momento, poco a poco procedemos a sentarnos en círculo, uno a uno va contando su experiencia y lo que se nos llegó en ese momento, ya sean recuerdos, sentires presentes o pasados, todo lo que se generó en el proceso, en este momento manejamos el último ítem que es la Transformación, el reflexionar y conversar sobre todo lo vivido generando una transmutación de nuestro cuerpo y mente.

Después de algunas clases manejando este training podemos ir registrando todos los movimientos que resaltan y más resuenan en nosotros, generando secuencia de movimientos que con el paso de uno a otro pasamos a la creación de danza, lo esencial de esta danza es que se formó en un ambiente lleno de organicidad, sin emplear nada fingido o forzado y en el momento que deseemos compartirla se volverá a generar las emociones y sentires que la formaron.

2.2 Los 5 ritmos de Gabrielle Roth

Gabrielle Roth desde pequeña se desempeñó en el ámbito de la danza, aprendiendo por parte propia, asistiendo a algunas clases de ballet y entrenando también en clases de danza tradicional. A sus veinte y seis años tuvo un accidente en sky en el cual luego de algún tiempo volvió a recaer en su lesión al practicar danzas en África donde el médico le recomendó operarse la rodilla pero con la falencia de que no volvería a bailar nunca más, esta noticia fue muy fuerte la cual la negó por completo, por este motivo entró al Instituto Esalen en el que se convirtió en masajista y también fue instructora de movimiento y trabajo corporal, todo esto sin dejar de bailar, aquí fue donde descubrió que la danza puede ser un lugar de sanación, convirtiéndose en un proceso de transformación, y fue gracias a lo sucedido que en la década de los setenta empezó a encaminarse en la creación de los 5 ritmos de movimiento, además en su proceso se volvió psicoterapeuta, filósofa, escritora, música en los géneros de world music y danza trance,

UCUENCA

directora artística e investigadora del proceso creativo en movimiento con un interés particular en el chamanismo, trabajando así con ancianos en centros para la tercera edad, niños en varios centros comunitarios y con psicóticos en instituciones de salud mental.

Los 5 Ritmos de Fluido, Staccato, Caos, Lírico y Quietud son formas de Ser. son un mapa para cualquier lugar al que deseemos ir y en cualquier plano de consciencia: hacia el interior y el exterior, hacia el frente y de regreso, en el nivel físico, emocional o intelectual. Son señaladores en el camino de retorno a nuestro ser auténtico, un ser vulnerable, salvaje, apasionado e instintivo. (Roth, 2015)

Los 5 ritmos se tratan de una práctica donde no hay ningún juicio o norma que interfiera en el proceso creativo de cada persona, los ritmos con los que trabaja son: el ritmo fluido; conecta con nuestro cuerpo físico crea la apertura a la sensación al cambio la aceptación la acogida a la protección es un ritmo que conecta con lo femenino. El ritmo staccato; conecta con nuestro corazón hace posible la expresión de nuestros sentimientos ayuda a hacer claro y conciso la toma de decisiones crea nuestros límites al ayudarnos a saber cuándo sí y cuando no es el ritmo de las relaciones interpersonales es un ritmo que conecta con lo masculino. El ritmo caos; conecta con nuestra mente es el responsable de la liberación de viejos y dañinos patrones, este ritmo es el preciso para poder liberarnos de cosas antiguas, viejas, desgastadas y prepararnos para nuevas cosas que vendrán en el camino, este se conecta con lo masculino y lo femenino. El ritmo lírico: conecta con nuestro cuerpo, mente y corazón, ayuda a pensar sentir y actuar en la misma dirección, este nos permite ser honestos y consecuentes en cada decisión. El ritmo quietud: conecta mucho con nuestra respiración, crea un espacio para poder reconocer nuestra esencia en el otro, aquí no existen los límites y todos somos lo mismo en este nivel, se toma conciencia de lo que realmente necesitamos y de lo que necesitan los demás, se centra en

UCUENCA

él de dar y recibir, de ser quienes somos sin juicios que bloqueen nuestros sueños y deseos, este ritmo nos abre todas las posibilidades que tenemos a nuestro alcance.

2.2.1 Los 5 ritmos como herramienta creativa

Los 5 Ritmos son estados del Ser, son un mapa para todos los lugares que queremos ir, en todos los planos de conciencia interior y exterior, hacia adelante y hacia atrás, físicos, emocionales e intelectuales, estos nos enseñan que la vida es energía en movimiento, seguimos percepciones y recuerdos; buscamos gestos y formas; sintonizamos instintos e intuiciones que se encuentran en nuestro cuerpo, tal vez guardados, pero no olvidados.

A Partir del training generado con la Biodanza empezamos a incorporar los 5 ritmos, entrelazando ambos conocimientos para posteriormente generar una composición nueva, sobre todo una danza consciente. Desde la Biodanza fuimos generando ya un acercamiento a lo que es la mente, memoria y recuerdos, ahora se incorpora los 5 ritmos como una conexión más a estos recuerdos y memorias, pero de una manera más específica, tomándolo más como una cualidad de movimiento que se va a integrar en el cuerpo del movimiento, cada recuerdo que fuimos relatando en los trainings anteriores los vamos enlazando con cada ritmo de Gabrielle Roth, para obtener movimientos más precisos pero sin perder la organicidad de los mismos y a la par generando un procedimiento propio para el proceso de creación.

Al tener ya definidos los recuerdos y sus secuencias de movimiento les vamos a agregar una cualidad de movimiento desde los cinco ritmos, cada ritmo se irá acoplando al recuerdo dependiendo que lo que esté recuerdo exprese.

Procedimiento 2: Relación movimiento - recuerdo

1. 1er recuerdo. - fluido: recuerdos pasivos, generan aceptación de todo lo vivido
2. 2do recuerdo. - staccato: recuerdos estancados, difíciles de recordar
3. 3er recuerdo. - caos: recuerdos fuertes que generan emociones muy exaltadas de mucha felicidad
4. 4to recuerdo. - lírico: recuerdos agradables, provocan pensar, sentir y actuar
5. 5to recuerdo. - quietud: recuerdos aflictivos, impactan de una manera interna muy fuerte, genera no saber cómo reaccionar

Gabrielle Roth descubrió los patrones básicos de movimiento que están presentes en todo proceso creativo y vital, nos permite explorar y conocer lugares físicos nuevos con cada práctica, estos patrones de movimiento me ayuda a conectar lo físico con lo emocional, generando estelas de movimiento que al registrarlo y grabarlo genera danza, una danza con sentido, fundamentos y natural, lo más importante con estos ritmos es que son cualidades de movimiento, es decir que aparte de todo lo emocional los tomo como una base estructural, dar a los movimientos una manera más exacta de ser, relacionándolos con el resto del esquema .

Tanto la Biodanza como los 5 ritmos son importantes para el proceso de creación porque dialogan con mis objetivos investigativos escénicos, porque mi propuesta de investigación quiere generar estados psicofísicos en los intérpretes que deseen aplicarlo, además estas metodologías son mi base de entrenamiento e inspiración para ir formando mi proceso y llegar a un producto final y presentar “Una mirada al recuerdo por medio de un cuerpo manipulado”.

CAPÍTULO 3: CONSTRUCCIÓN DE UN CUERPO ATRAVESADO POR RECUERDOS

Este capítulo contiene la descripción analítica de todo el proceso que fue llegar al producto final, desde la cátedra de Laboratorio 1 hasta noveno ciclo en Laboratorio 3, recopilando información sobre lo que fue el entrenamiento y la consolidación de materiales. Esta construcción tiene por nombre “Manual para atravesar un recuerdo”, este a su vez se divide en 3 partes:

3.1 Recopilación de materiales escénicos obtenidos en el entrenamiento

(Laboratorio 1)



Ilustración 1 Laboratorio 1 – Entrenamiento PH: Andrés Santos

Iniciando la cátedra de Laboratorio 1 realizamos en conjunto varios juegos teatrales como mimo corporal, el caminar por el espacio y mover diferentes partes del cuerpo, composición y experimentación con imágenes, objetos y verbos, trabajar condicionando al cuerpo, poniéndole premisas para realizar fraseos en todo el espacio y así transformar el espacio con pequeñas o grandes acciones, relacionarnos con otros

cuerpos y objetos, todos estos ejercicios de exploración fueron un detonante para el cuerpo, para que desde ese punto se pueda empezar a conocer que me importa trabajar desde este lado corpóreo.

3.1.1 El cuerpo lúdico

Trabajo de indagación con la biografía y geografía personal utilizando como materiales las imágenes, colores, texturas y sonidos.

1.-Dentro de la Biografía escribimos todo lo referente a nosotros, desde nuestro nacimiento hasta este momento, contar nuestros gustos, debilidades, fortalezas, sueños, miedos y más, con esto conseguimos conocernos personalmente, como hacer una introspección personal y volver a mirar las cosas importantes de nuestra vida. Después de leer la biografía anotamos las palabras que más resaltan de ella.

2.-Dentro de la Geografía, haciendo referencia al cuerpo, describimos el aspecto físico de nuestro cuerpo, la altura, su contextura, dolores, lesiones, color, texturas, posteriormente pasamos a dibujarnos y colorear nuestra geografía, anotando lo más importante, como las necesidades de nuestro cuerpo entre ellos movimientos y el querer hablar.

Con toda la información recolectada de estos dos lugares procedemos al training y así poner investigar la biografía y geografía de cada intérprete. Previo al training realizamos diferentes juegos lúdicos como un despertar para los cuerpos:

Primer Training

Ejercicio lúdico, Dramaturgia del prisionero - Carcelero

UCUENCA

Colocamos las sillas en círculo y dejamos tres sillas vacías, detrás de cada silla colocamos una persona y en las otras sillas se sientan los prisioneros. La misión de este juego es que carceleros tengan su silla ocupada (prisión), para esto deben guiñar el ojo a otro prisionero y al dar esta señal el prisionero está invitado, pero para que el carcelero elimine esta invitación debe tocarle el hombro al prisionero y queda anulado de la invitación.

Calentamiento

Masaje de la Kino-esfera propia Inhalación, subimos brazos hacia arriba y colocamos manos en postura de rezo, Las manos caen y chocan con la cabeza, y masajeamos el aura alrededor de nosotros, a nivel alto - nivel medio - nivel bajo.

Masaje de la kino-esfera propia Inhalación, subimos brazos hasta ambas y colocamos manos en postura rezo. Las manos chocan con la cabeza, y masajeamos la piel alrededor de nuestro cuerpo.

Masaje de la kino-estera propia Inhalación, subimos brazos hasta arriba, y colocamos las manos en postura rezo. Las manos chocan con la cabeza, y masajeamos a nivel muscular. reconocer los músculos y encontrar los vacíos del cuerpo, sentir que músculos necesitan más movimientos que otros y empezar a movilizarlos, primero en la kino-esfera y procesualmente en el espacio.

Cuerpos en movimiento

- Caminar por todo el espacio de manera activa, empezando desde una velocidad 1, pasando por los distintos niveles de velocidad hasta llegar al 10, para después ir de manera inversa, desde una velocidad 10 hasta llegar a la velocidad 1

UCUENCA

- Caminar por el espacio, mirando todos los cuerpos que tenemos a nuestro alrededor y en conjunto con la música, nos vamos socializando, realizando movimientos libres que se van conectando con el resto de cuerpos y también de manera individual, no siempre es necesario el movimiento como tal, se puede llegar a la quietud de ser necesario.
- En el transcurso del caminar nos encontramos con una persona, formando una pareja para relacionarnos y trabajar de la siguiente manera:
- Nos preguntamos qué partes del cuerpo resaltaron de nuestra geografía y empezamos a tocar esas partes del cuerpo del compañero, generando presión y soltando para un movimiento libre, así uno por uno.
- Procedemos a realizar movimientos estáticos con la previa sensación de presión y soltar de nuestras partes del cuerpo.

Cuerpo contenido

- Poco a poco volvemos a nuestra kino-esfera y con todas las sensaciones recolectadas empezamos a realizar secuencias de movimiento, conectando nuestras sensaciones, recuerdos y emociones de nuestra biografía con los movimientos que vamos realizando, estos en base a lo que nos pide nuestra geografía, al finalizar nuestra secuencia la presentamos uno por uno y la registramos para el siguiente trabajo.

Como resultado de la cátedra y el training se generó una secuencia de movimientos con 2 minutos de duración, esta secuencia quedó como el primer paso para seguir con nuevas indagaciones, mezclando lo importante de cada uno de los momentos e interactuando, activando siempre el cuerpo de una manera lúdica ya que es un espacio abierto para el autoconocimiento y para activar la presencia escénica, de manera corporal

UCUENCA

y mental directamente, dentro de esto se realizaron secuencias de movimiento en base a los pensamientos, palabras, recuerdos, preguntas que surgieron de la biografía unidos a las necesidades, debilidades, características que surgieron de la geografía, conociendo las posibilidades para indagar todo estos indicios que se dieron, removieron vieja información provocando la indignación por el recuerdo tanto mental como corporal y dejando de manera fija ciertas secuencias de movimiento para seguir trabajandolas, a la par de esto también se generaron las siguientes preguntas ¿Qué es lo que quiero transmitir? ¿Cómo lo voy a transmitir? las cuales se van a responder en la siguiente parte.

3.2 Consolidación de los materiales obtenidos en el entrenamiento (Laboratorio 2)

Todo lo vivido en la Recopilación de materiales resultaron como ideas para contar con el cuerpo y las dos preguntas generadas ¿Qué es lo que quiero transmitir? y ¿Cómo lo voy a transmitir? son parte del cómo contar y esto tiene su orden.

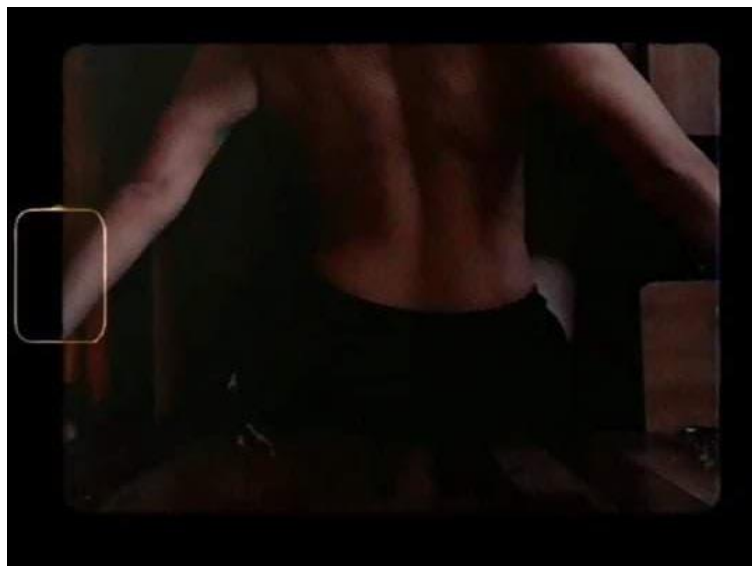


Ilustración 2 Laboratorio 2 – Consolidación PH: Gabriela Sánchez

El primer paso es responder la pregunta 1, desglosando toda la información que se tiene a la mano;

- Cuerpo y memoria: la memoria me lleva a vibrar, mueve mis entrañas, mis recuerdos vibran por buscarlos y revolcarnos en mi mente, dejando huellas.
- Las memorias salen por el acto de pensar: el pensar mucho me duele mi cabeza (vibra por dentro), alzo los brazos para acariciarme y calmarme, esto baja a mi espalda y se conecta con mi abdomen.
- Vibrar genera movimientos: vibrar desde el abdomen que es el centro del cuerpo y se conecta con mis emociones.
- Sonidos: agua que corre en el río, cuando llueve, percusión, latidos de corazón
- Textos de interés: hablando sobre el cuerpo, la memoria y los recuerdos.
- Cómo evocar recuerdos: olor a café
- Cómo recuerdo con el café: interactuando

Segundo paso para responder la pregunta 2, desglosando la información que se tiene a mano;

- Cómo generar vibraciones en el cuerpo:
- Cómo trabajo desde mi abdomen:
- Qué movimientos hace que me produzca recordar:

Ahora bien, estas son las ideas que surgieron al inicio del laboratorio 2 pero algo muy importante a destacar es que en el transcurso se presentó la problemática de la pandemia mundial, llevándonos a un encierro por obligación en nuestros domicilios, aislados de la comunidad y en nuestro caso como artistas escénicos nos todo dejar de lado nuestros lugares de trabajo e investigación, ya sean trabajos individuales o en colectivo

con más intérpretes. En este punto mi proceso de investigación y creación cambió de manera considerable, pues las experiencias vividas cambiaron creando varias debilidades y fortalezas, una gran debilidad es que se dejó el convivio ya trabajado con el resto de intérpretes y que todo lo practicado tenga que cambiar a algo individual, teniendo que cambiar nuestro training en comunidad, además de esto se cambió el lugar de trabajo ya conocido, volviendo el hogar nuestro nuevo espacio de práctica, teniendo así complicaciones en cuestión de espacialidad y comodidad de cierta manera, esto en cuestiones técnicas.

A nivel sensorial y emocional fue un proceso de transformación muy cambiante, al inicio de la problemática se soltó un poco el trabajo de investigación, poniendo así un descanso a lo vivido, posteriormente por el mismo encierro y falta de comunicación con el exterior hubieron decaimientos emocionales, quebrantando también nuestro estado de salud, generando así que nuestros pensamientos cambien radicalmente y empiezan a generar varias momentos negativos poco aportadores a nuestro proceso de creación, incluso se dejó el proceso para poder procesar lo sucedido. Ya como último momento fue la aceptación de todos los cambios generados, saber y conocer que con todos los momentos nuevos vividos se puede seguir trabajando, incluyendo el material ya obtenido en el Laboratorio 1. Para poder dar paso a este punto es necesario explicar cómo se empezó a trabajar desde el hogar y como se fue transformando en nuestro lugar de trabajo, se formó un nuevo momento el cual será explicado a continuación.

3.2.1 Cambios encontrados

Tras la problemática de la pandemia mundial se empezó a trabajar de manera individual en el hogar, dando como inicio el reconocimiento y análisis del mismo. Para

UCUENCA

empezar, recordamos los 5 recuerdos con los 5 ritmos ya trabajados anteriormente para así poder relacionarlos con el nuevo trabajo.

Se decidió colocar como premisa buscar cinco espacios del hogar poco notados a simple vista, es decir, lugares que frecuentamos diariamente pero no los observamos y conocemos de forma detallada. En el transcurso de la búsqueda dimos con los cinco lugares específicos los cuales son: escritorio, pared del cuarto, piso del cuarto, escaleras y el fondo del mesón de cocina, posterior a la búsqueda analizo los nuevos lugares, analizamos su forma, tamaño, espacio y comodidad para de esta manera relacionarlos con los 5 recuerdos y 5 ritmos ya manejados, darles un nuevo espacio en donde se los pueda trabajar y potenciar quedando de la siguiente manera

1er recuerdo. - fluido: recuerdos pasivos, generan aceptación de todo lo vivido - Escritorio



Ilustración 3 Espacio Escritorio PH: Gabriela Sánchez

UCUENCA

2do recuerdo. - staccato: recuerdos estancados, difíciles de recordar - Piso del cuarto



Ilustración 4 Espacio Piso del cuarto PH: Gabriela Sánchez

3er recuerdo. - caos: recuerdos fuertes que generan emociones muy exaltadas de mucha felicidad - Mesón de la cocina



Ilustración 5 Espacio Mesón de la cocina PH: Gabriela Sánchez

UCUENCA

4to recuerdo. - lírico: recuerdos agradables, provocan pensar, sentir y actuar - Gradas



Ilustración 6 Espacio Gradas PH: Gabriela Sánchez

5to recuerdo. - quietud: recuerdos aflictivos, impactan de una manera interna muy fuerte, genera no saber cómo reaccionar - pared del cuarto



Ilustración 7 Espacio Pared del cuarto PH: Gabriela Sánchez

UCUENCA

Una vez escogidos nuestros nuevos espacios de trabajo procedemos a realizar una exploración con las preguntas anteriormente formuladas y así generar más material, a estas partes se la denomina Conexión con lo transmitir:

Pregunta 1: ¿Qué es lo que quiero transmitir?

1.- Colocar sonidos de fondo, sonidos de agua que corre en el río, cuando llueve, percusión, latidos de corazón

2.- Pienso en el cuerpo, la memoria y los recuerdos, interactúo con el café, lo toco, lo huelo, lo pruebo, vuelvo a pensar en el cuerpo, la memoria, los recuerdos y mediante lo que me genero la conexión con el café escribo lo que me generó.

Pregunta 2: ¿Cómo lo voy a transmitir?

1.-Pensar en cómo generar vibraciones en el cuerpo: trabajando con música de percusión

2.-Pensar en cómo trabajo desde mi abdomen: generando movimiento desde el centro del cuerpo

3.-Pensar en qué movimientos hace que me produzca recordar: brazos acariciando mi cabeza, movimientos de partes pequeñas del cuerpo, mi espalda como centro de movimiento Ya con toda la información nueva procedemos al entrenamiento.

Segundo Training

Calentamiento

- Masaje de la Kino-esfera propia Inhalación, subimos brazos hacia arriba y colocamos manos en postura de rezo, Las manos caen y chocan con la cabeza, y masajeamos el aura alrededor de nosotros, a nivel alto - nivel medio - nivel bajo.

UCUENCA

- Masaje de la kino-esfera propia Inhalación, subimos brazos hasta ambas y colocamos manos en postura rezo. Las manos chocan con la cabeza, y masajeamos la piel alrededor de nuestro cuerpo.
- Masaje de la kino-estera propia Inhalación, subimos brazos hasta arriba, y colocamos las manos en postura rezo. Las manos chocan con la cabeza, y masajeamos a nivel muscular. reconocer los músculos y encontrar los vacíos del cuerpo, sentir que músculos necesitan más movimientos que otros y empezar a movilizarlos, primero en la kino-esfera y procesualmente en el espacio.
- Poco a poco vamos volviendo a la quietud, inhalamos y exhalamos 3 veces y seguimos con la exploración.

Cuerpo en movimiento - Del cuerpo a la casa

- Parados en el centro del espacio (Cuarto) empezamos a realizar unas pequeñas vibraciones desde las piernas, de manera que vaya incrementando su velocidad y se dirija hacia el resto del cuerpo, empezando desde una velocidad 1 hasta llegar a la velocidad 10, para después ir de manera inversa, desde una velocidad 10 hasta llegar a la velocidad 1, esto realizar 2 veces seguidas.
- Una vez terminadas las vibraciones empezamos a movilizarnos por el espacio, de manera procesual vamos trabajando con los 5 ritmos de Gabrielle Roth, en los tres niveles y en la velocidad que este lo requiera. Pasados los cinco ritmos nos vamos deteniendo.
- Tomamos un momento de quietud, asimilamos como se encuentra nuestro cuerpo y desde el centro del cuerpo (Abdomen) generamos movimientos circulares y que poco a poco se vayan expandiendo por todo el cuerpo, haciendo que empecemos a movilizarnos por el espacio, pasando por los tres niveles, formando poco a poco

una secuencia de movimientos la cual la vamos a registrarla y repetirla las veces que sean necesarias. Se va deteniendo poco a poco y volviendo a la quietud.

Empezamos nuevamente a movernos, pero esta vez desde la espalda, aumentando progresivamente al resto del cuerpo llegando a estar en una velocidad 5, llegamos y bajamos de nuevo a un nivel uno. Poco a poco. Empezamos a recordar la secuencia generada en el primer training, acoplado al espacio nuevo de la mejor manera posible, se registra la secuencia acoplada y la repetimos las veces que sean necesarias. Se va deteniendo y poco a poco volviendo a la quietud, respiramos un poco y seguimos.

Cuerpo contenido

Una vez generada las dos secuencias procedemos a trabajar con nuestros 5 espacios nuevos, pasando las secuencias por cada uno de los espacios, tomando en cuenta que cada espacio ya tiene su recuerdo y cualidad de movimiento asignado, es cuestión de ir acoplado el cuerpo y el espacio en el trabajo.

Como resultado del laboratorio 2 obtenemos dos nuevas secuencias, la primera es una adaptación de la secuencia de Laboratorio 1, cambiando en esta su duración, el espacio, tiene una duración de un minuto y medio, se la realiza en un espacio del cuarto, la segunda secuencia de movimientos es resultado del Laboratorio 2, esta tiene una duración de dos minutos, el espacio en el que se desarrolla son los 5 espacios trabajados. Estas secuencias se presentaron virtualmente, realizando una video danza del trabajo realizado.

La intermedialidad es un espacio en que las fronteras se disuelven —y nos situamos entre, y al interior de, una mezcla de espacios, medios y realidades—.

De tal suerte, la intermedialidad deviene un proceso de transformación de

pensamientos y procesos en el que algo diferente es formado a través de la performance. (Chapple & Kattenbelt, 2006, 12)

En esta parte del proceso creativo se trató temas sobre la virtualidad en la que nos encontrábamos en esos instantes, el tecnovivio se volvió nuestra mano derecha en nuestros procesos de creación como artistas escénicos, a través de plataformas virtuales, de computadoras y celulares, que nos llevaron a generar nuevas propuestas de creación, como es “Una mirada al recuerdo por medio de un cuerpo manipulado”, además se adentraa una visión como es la intermedialidad, donde los espacios, medios y realidades se juntan, el convivio con el espectador es el eje sobre el cual las transformaciones se pueden percibir de forma radical y contundente, como resultado de una hibridación del ser humano con la tecnología, finalmente demostrando que las artes escénicas son mutables, pues de pasar de una vivencia presencial y tridimensional a una totalmente virtual es demostrar que el cuerpo, la esencia, las ideas y sensaciones de un artista escénico se puedeadaptar, puesto que el cuerpo siempre encuentra un lugar para la creación.

3.3 Creación del producto final en base a los recuerdos y memorias en conjunto con los materiales obtenidos. (Laboratorio 3)

Transcurrido ya los dos laboratorios, obtuvimos 2 secuencias de movimientos y demás materiales para trabajar, empezamos con la unión de los mismos, aquí se trabaja el cómo se formó el producto final, la toma de decisiones, como presentarlo, editarlo, manejarlo hasta llegar a la conclusión del mismo, en esta casi última parte del proceso creativo hubo una gran variedad de ideas, desde cómo realizar el registro, sonidos, colores, maquillaje y demás complementos los cuales se fueron colocando a la par que

avanzaba la creación, puesto que los materiales se fueron dando a partir de las necesidades del proceso.

3.3.1 Manipulación de materiales

- Vestuario y maquillaje

Como vestuario se utilizó un body color piel, un short negro y un torso desnudo, cada uno utilizado en momentos específicos, el maquillaje fue natural y para el registro fotográfico de la invitación fue natural, incluyendo líneas blancas por el todo el cuerpo, esto pensado desde la sencillez, el hecho de mostrar un cuerpo fiel a su esencia, su forma, su manera de ser, expresarse y moverse, el cuerpo no intenta mostrarse como algo diferente a lo que es, además, el mantenerse con colores neutros ayudaron a mantener un equilibrio entre el cuerpo y el espacio en el que se encuentra, puesto que el hogar es un entorno colorido y llamativo.

- Registro de los materiales en video y su edición.

Dentro de la creación manuales y caseras, se aplicó la multimedialidad ya que tiene diferentes medios que se yuxtaponen en el proceso: la danza, la música, el espacio, la iluminación, la computadora, el celular, los programas de edición y efectos de video, produciendo un juego de herramientas que a su vez genera una integración de los mismos.

En esta fase se realizó la grabación en dos partes, la del espacio es la primera, se realiza un recorrido por los cinco espacios determinados, esto con la idea de presentar un

UCUENCA

tráiler, un avance de breves escenas, para ello se utilizó el celular y como adicional un lente óptico de ojo de pez, esto con la intención de que cubra un campo de visión más amplio, dando a conocer que no hace falta un espacio demasiado grande para mostrar lo grandioso que es, además el lente óptico aporta con un efecto sumersivo, es decir, nos da la impresión y nos hace sentir que nos encontramos en ese lugar, volviéndolo así más cercano, más personal y más llamativo a la mirada externa, pues también enfoca detalles que en un solo plano no se daría a conocer. Como segunda parte se realizó la grabación de las secuencias en los espacios determinados, para ello se utilizó el celular, efectos de grabación, luz natural y artificial. Aquí ocupamos varios planos para la grabación dependiendo el espacio y su necesidad, tomando en cuenta también el capturar lo esencial del cuerpo y sus movimientos específicos.

- Sonido

Para este punto es importante mencionar que la danza, los movimientos y expresiones son autónomos e independientes de la música y sonidos que componen el registro, puesto a que en la práctica se trabajó con varios sonidos diferentes como inspiración y detonante de algunos movimientos.

Como parte de la sonoridad fue desarrollada desde un interés personal, uno de ellos es los latidos de un corazón, estos al escucharlo crean un espacio de relajación, calma, y un sentir que algo está presente sin ser visto, el sentir que algo vivo está conmigo acompañándome, y en relación a los espectadores se buscó provocar una conexión interna, el escuchar latidos del corazón genera que los latidos propios se potencian, generando una tensión y cercanía a lo que observamos, en este caso el registro

audiovisual, en conjunto a esto hubo voz en off los cuales fueron textos propios, estos salieron del pensar en todo el proceso, es decir todo lo que se sintió en las exploraciones, el cómo se sentía mi cuerpo, tal vez adolorido, cansado o emocionado, mencionando también partes del cuerpo y algunas regiones anatómicas del mismo como reflexión del saber lo que es mi cuerpo y de que está compuesto, al final la sonoridad fue creada y colocada al registro visual en la edición del video.

- Organización de la presentación

Al encontrarnos aún en confinamiento la presentación del producto final fue sustentada de manera virtual mediante la plataforma de Zoom Meeting, previo al evento se realizó una invitación virtual a los espectadores escogidos, compañeros de clase, docentes y algunos espectadores de fuera de clase, de esta manera la creadora escogió a sus espectadores y los citó en un lugar y momento acordado. y la estrategia de producción del evento fue a través de un flyer virtual el cual se compartió con los espectadores escogidos:

Después de la presentación los espectadores realizaron comentarios sobre su experiencia con la vivencia virtual y cómo fue que ellos tomaron el proceso, algunos de ellos había ya vivido todo el proceso de creación, de esa manera sabían sobre la evolución que hubo desde un inicio hasta el producto final, comentaban de que el cuerpo fue mutando de una manera significativa, respondiendo preguntas sobre el cómo una sensación se transforma en idea y pasar a estar presente de manera corporal y orgánica, los espectadores de afuera expresaron sus sentires, su manera de haber percibido la muestra, conversaban de haber tenido recuerdos pesados, borrosos y móviles, es decir les generó un hilo conductor de sus propias memorias a través de las imágenes como intérprete creadora, además surgió en ellos el despertar de su cuerpo

mediante un cuerpo virtual. Finalmente, Andrés Santos, docente de la cátedra de Laboratorio también hizo su aporte al proceso creativo y producto final:

“Recuerdos Atravesados” es una idea muy original, de tránsito por el espacio físico y mental de una mujer, trasladado a los planos de una edificación íntima, doméstica, hogareña. Cada rincón tiene mucho que contar, cada material guarda un secreto, recuerda un suceso que nosotros olvidamos. ¿Será que los materiales tienen mayor capacidad de recordar que nosotros mismos?

Me hubiera gustado ver esta video danza aterrizado en un dispositivo fotográfico, con invitados a esta galería anatómica de los rincones corporales/domésticos de Gabriela. Ese podría ser el siguiente paso, abrir este tránsito a otra presentación, sería una especie de metodología para hacer recordar al espacio que es habitado por alguien.

Cuando la cabeza no puede recordar más, o tiene difusos sus recuerdos, debemos voltear y preguntar al espacio que nos acogió, que fue cómplice secreto de nuestro vivir.

“Algo debajo del suelo llama al cuerpo que camina”

Pascal Quinard – El Origen de la Danza

Muchas gracias Gaby.

CONCLUSIÓN

En algunas ocasiones los recuerdos que tenemos son difusos, tal vez contienen demasiadas emociones como para expresar mediante la palabra, a lo mejor esta palabra carece de intención por lo tanto no es lo que queremos contar, incluso existen algunos recuerdos de los cuales no podemos hablar porque son muy personales, pero aun así los queremos soltar para poder convivir con ellos.

En estos años de estudio en la carrera de Artes Escénicas esto despertó un interés por cómo manejar estos recuerdos y a su vez poder conversar al resto de aquellos, es aquí donde el cuerpo entró en acción mediante la danza y la expresión corporal, generando así un proceso creativo el cual fue creciendo mediante los años y transcurso de las cátedras dando como resultado Una mirada al recuerdo por medio de un cuerpo manipulado.

Para que este interés esté presente de manera escénica fue necesario el estudio de ciertas metodológicas teóricas y físicas las cuales fueron una herramienta fundamental para la creación de materialidades, trabajar el cuerpo en conjunto con el espacio que se habita y así obtener una transformación de los mismos, junto a eso crear un momento escénico expectable y a su vez sea un gran aprendizaje como parte de mi formación, entender mi posición como investigadora/creadora, estar consciente de que soy generadora de conocimiento y que en un futuro próximo pueda ser capaz de poder emplear este trabajo en distintas ocasiones.

Las prácticas dinámicas de movimiento de Rolando Toro y Gabrielle Roth fueron esenciales para el propósito que se planteó en este proceso creativo y tesis, con la cual se aportó una mayor indagación en la investigación corporal, llegando a momentos de precisión en cuanto a movimientos y acciones, transformando un cuerpo, llegando a una organicidad en donde el autoconocimiento fluyo en cada momento, despertando todas las partes tangibles del cuerpo, extremidades, cabeza, tronco, además lo intangible también

UCUENCA

estuvo presente en todo momento, formando un conjunto entre las emociones, sentires y memorias, alcanzando un momento de apogeo en el cual el cuerpo dejó de lado lo mecánico y ficticio, volviéndose sincero, sin imitaciones, autogestionable, generando así un conocimiento superior a partir de la conexión de mente, alma y cuerpo.

Una parte fundamental dentro de todo este momento de entrenamiento corporal y mental fue el cambio de la presencialidad a lo virtual, el cuerpo encontró un nuevo espacio donde habitar, poder ser entrenado sin perder la organicidad ya encontrada y a su vez seguir generando material. Se aprendió de manera creativa a trabajar con más puntos de vista, no solo pensar que una sala de entrenamiento es el único lugar donde surge lo escénico, sino que la creación puede ser generada desde otros lugares no convencionales que en este caso fue el hogar, en el cual se estudió no sólo como estructura física sino también por cómo se habita en él. Dentro de esta transformación de lo presencial a la virtualidad también se generó una nueva dramaturgia de creación, la presentación del proceso creativo no fue el solo unir las materialidades y realizar una muestra al público, se ocasionó una nueva estructura compositiva a partir de video registros, la distribución y organización de los mismos, comprendiendo que la creatividad no está solo en el entrenamiento si no se destaca también en la manera de difundir el proceso, aprender a manejar instrumentos y objetos mediante los cuales se va a inmortalizar un momento. Con esto se manifestó que el cambio de espacios y dramaturgias activan nuevas perspectivas, enriqueciendo los procesos creativos, enriqueciendo la nueva escena, teniendo en cuenta que los cambios no generan pérdida o inconformidades, más bien es un nivel de ganancia innumerable. La adaptación a cambios extremos genera prosperidad en el trabajo.

UCUENCA

Para finalizar, durante el proceso que se ha llevado en la carrera de Artes Escénicas he comprendido que el cuerpo es herramienta, transporte y a su vez contenedor de todo lo que vamos aprendiendo y descubriendo, conocer todas las posibilidades que tenemos para trabajar y crear, mirar y sentir nuestro cuerpo como objeto de trabajo y un templo con el que podemos hablar sin la necesidad de la palabra, el poder aproximarse a un cuerpo orgánico y transmitir momentos de sinceridad en la escena, sinceridad personal, conocer que las herramientas de creación son infinitas, manifestar que el proceso creativo no son solo muestras escénicas, es todo un proceso el cual al sistematizar aportan información valiosa a la creación de nuevas metodologías a futuro.

Bibliografía

- Biodanza*. (2020, Febrero 28). Soroum. Retrieved June 22, 2022, from <https://www.soroum.com/biodanza>
- Chapple, F., & Kattenbelt, C. (Eds.). (2006). *Intermediality in Theatre and Performance*. Rodopi.
- CogniFit. (2017, Junio 16). *Memoria*. Memoria: Capacidad del cerebro de retener y recuperar información - CogniFit. <https://www.cognifit.com/ec/memoria>
- Czerwacki, A., & Medina, J. (2020, November 14). *Jorge Medina: "Como bien decía Borges, la memoria es el nombre que le damos a las grietas del olvido*. Clarín. Retrieved June 22, 2022, from https://www.clarin.com/opinion/jorge-medina-bien-decia-borges-memoria-nombre-damos-grietas-olvido_0_12_UsZIMN.html
- Filo News & Medina, J. (2019, diciembre 7). *Cómo funcionan tus recuerdos y la memoria | Jorge Medina, el padre de la Neurociencia en Argentina*. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ZIRAc9tnSrU>
- García, J., Torres, A., Figueroba, A., Guzmán, G., Ruiz, L., Castellero, O., Mateu, J., & Rosas, M. J. (2015, September 23). *Tipos de memoria: ¿cómo almacena los recuerdos el cerebro?* Psicología y Mente. Retrieved June 22, 2022, from <https://psicologiymente.com/psicologia/tipos-de-memoria>
- Guarín Espinosa, C. L., & Montayo Hurtado, O. L. (2020). *Fisioterapia en salud mental*. Editorial Universidad del Rosario.
- Roth, G. (2015, Julio 9). *Qué son los 5Ritmos*. 5Rhythms. Retrieved June 22, 2022, from <https://www.5rhythms.com/es/gabrielle-roths-5rhythms/what-are-the-5rhythms/>
- Serrano, R. (2004). *Nuevas tesis sobre Stanislavski: fundamentos para una teoría pedagógica*. ATUEL.

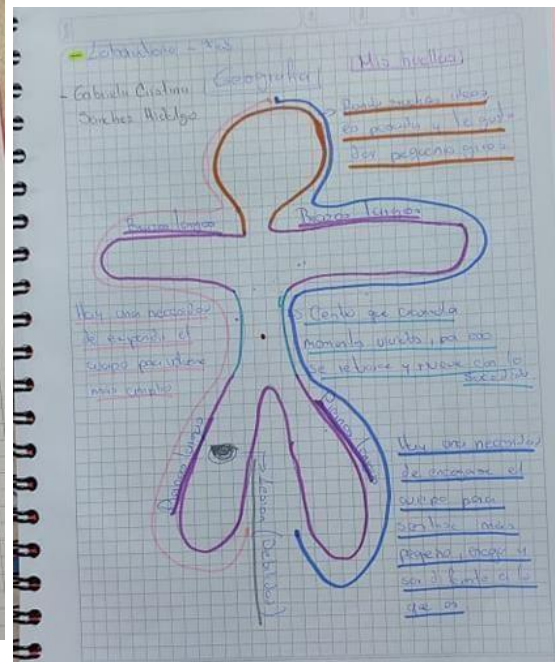
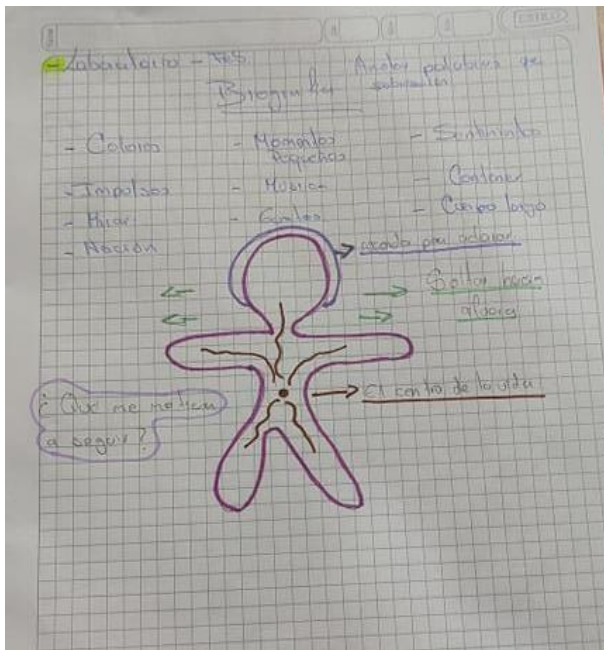
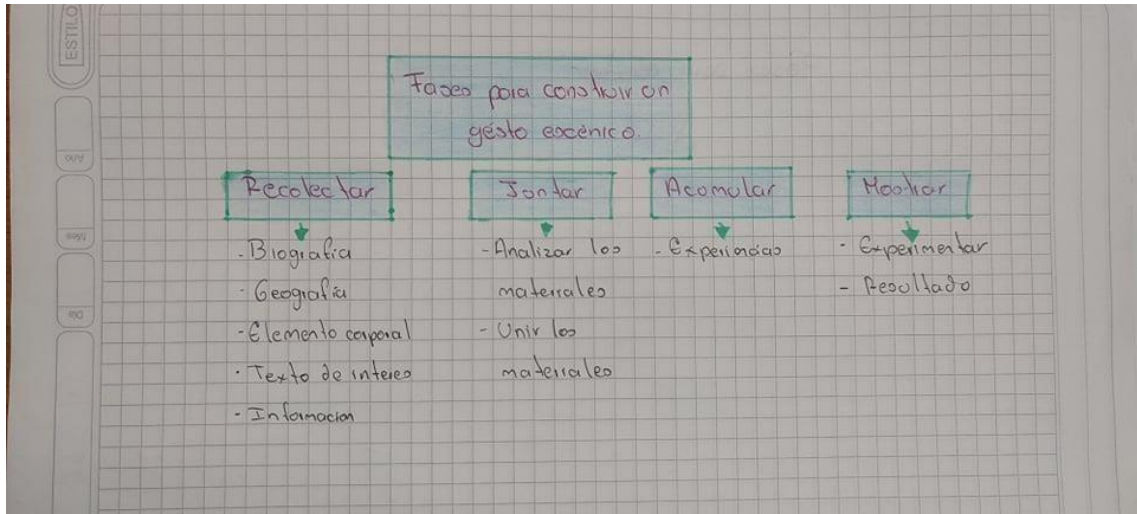
UCUENCA

Stanislavski, K. (1968). *El arte escénico*. México: siglo XXI Editores s.a.

Stanislavski, K. (2003). *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la vivencia*. Alba Editorial.

Strasberg, L. (1989). *Un sueño de pasión : el desarrollo del método*. Icaria.

LABORATORIO 1



PH: Gabriela Sánchez

UCUENCA

Hay una necesidad
de expandir el
cuerpo para volverse
más amplio.

Hay una necesidad
de encogerse el
cuerpo para
sentirse más
pequeño, encoger y
ser diferente a lo



PH: Gabriela Sánchez

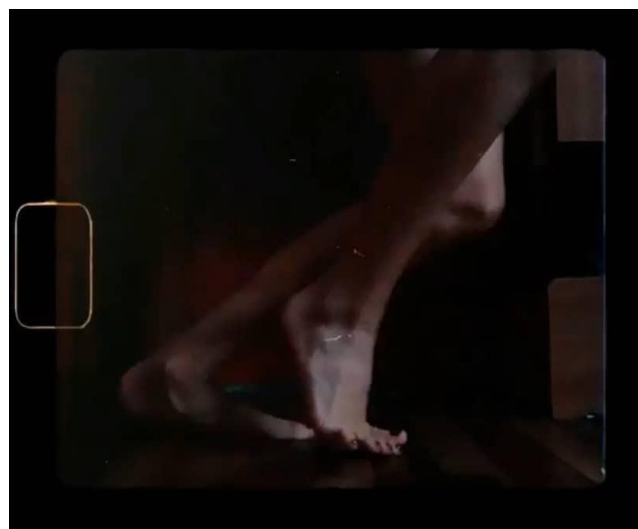
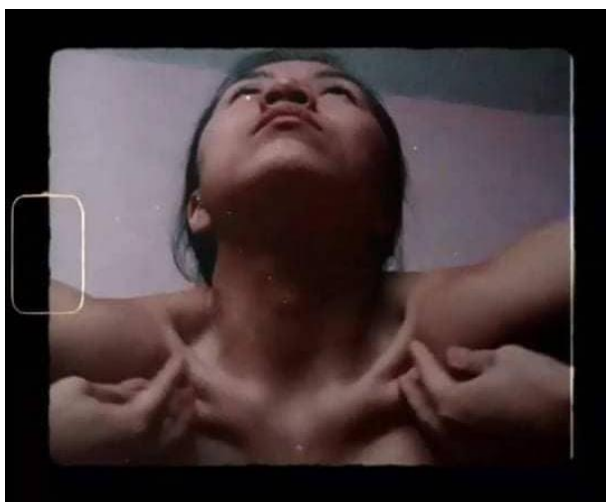
LABORATORIO



PH: Gabriela Sánchez

UCUENCA

LABORATORIO



PH: Gabriela Sánchez