

UCUENCA

Universidad de Cuenca

Facultad de Artes

Carrera de Danza – Teatro

**Construcción de Partituras Corporales a partir del Concepto *Metáfora*
de Elena Oliveras y el Concepto *Cuerpo Archivo* de Ileana Diéguez,
para la Sistematización del Ejercicio Escénico *Ruptura***

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

Autor:

Silvana María Ochoa Espinoza

Director:

Diego Paúl San Martín Arévalo

ORCID: 0000-0002-6002-9177

Cuenca, Ecuador

2023-03-08

Resumen

En el presente trabajo de titulación se aborda la sistematización del proceso de creación de la construcción de partituras corporales del ejercicio escénico *Ruptura* a partir del concepto *metáfora* de Oliveras y el concepto *cuerpo archivo* de Diéguez; se plantea como objetivo: identificar, analizar, reflexionar y sistematizar dicho ejercicio, como estructura base de un proceso creativo que pueda ser utilizado en trabajos escénicos posteriores. Para poder realizar la sistematización se ha profundizado en la reflexión teórica de un ejercicio práctico para detallar y definir la importancia de cada herramienta. En ese sentido, se ha recogido y acumulado, la documentación y los registros del proceso práctico que provienen de diarios personales y archivos visuales para posteriormente, organizar y describir el proceso creativo seguido de un análisis y reflexión de los conceptos utilizados y aplicados al procedimiento práctico. El eje central de esta investigación se sostiene sobre la idea del *cuerpo* como un contenedor de experiencias y *archivo de memorias* sensibles que pueden ser traducidas al movimiento a partir de la herramienta *metáfora*; el cuerpo debe estar en un estado orgánico, presente y, por lo tanto, preexpresivo. La pregunta que se va a desarrollar en esta investigación a partir del proceso creativo es: ¿Cómo a partir del concepto *metáfora* de Elena Oliveras y el concepto *cuerpo archivo* de Ileana Diéguez construyó una partitura corporal para la sistematización del ejercicio escénico *Ruptura*? La metodología a utilizar es de carácter cualitativo, descriptivo y exploratorio que ayuda a trabajar sobre el estudio del proceso creativo.

Palabras clave: cuerpo, archivo, memoria, metáfora, teatro antropológico

Abstract

In the present degree work, the systematization of the process of creating the construction of body scores of the scenic exercise "Ruptura" will be addressed from the metaphor concept of Oliveras and the concept of the body archive of Diéguez. This, with the aim of identifying, systematizing, analyzing and reflecting on said exercise and thus being able to have a basic structure of a creative process that can be used in subsequent stage works. In order to carry out the systematization, a theoretical investigation of the practical part has been deepened to detail, in this sense, the documentation and records of the process have been collected and accumulated practice that come from personal diaries and visual files to later organize and describe the creative process followed by an analysis and reflection of the concepts used and applied to the practical procedure. The central axis of this research is based on the idea of the body as a container of experiences and archive of sensitive memories that can be translated into movement from the metaphor tool, for which the body must be in an organic state, present and therefore pre-expressive. The question that is going to be developed in this research from the creative process is: How, from the concept Metaphor by Oliveras and the concept Cuerpo archivo by Diéguez, build a body score for the systematization of scenic exercise "Ruptura". The methodology to be used is of a qualitative, descriptive and exploratory nature that will help me to work on the study of the creative process.

Keywords: body, archive, memory, metaphor, anthropological theater

Índice

Dedicatoria	8
Agradecimientos.....	9
Introducción.....	10
Capítulo I. De lo Teórico a lo Práctico	12
1.1 Eugenio Barba y la Antropología Teatral. El Cuerpo a través de Eugenio Barba.	12
1.2 Cuerpo – Corporeidad.....	13
1.2.1 Cuerpo Decidido	14
1.2.2 Presencia	15
1.3 Principios de la Antropología Teatral. Principios que Retornan.....	19
1.3.1 Equilibrio Precario	19
1.3.2 Oposición	21
1.4 Archivo y Memoria.....	22
1.4.1 Memoria Corporal.....	27
1.5 Metáfora.....	29
1.5.1 La Metáfora para Elena Oliveras	31
1.6 Partitura Corporal.....	35
Capítulo II.....	38
Sistematización del Proceso.....	38
2.1 Experiencia Corporizada: ¿Qué es una Ruptura?.....	38
2.1.1 La Escritura como Detonante para la Creación	43
2.2 Preparación Corporal: Cuerpo Presente y Orgánico.....	44
2.2.1 Training:.....	45
¿Qué es el <i>training</i> ?	45
Cuatro puntos.....	53

2.2.2	Principio de Equilibrio Precario.....	59
2.2.3	Principio de Oposición	61
2.3	Archivo y Memoria.....	67
2.3.1	Memoria Corporal.....	71
2.4	Ejercicios de Metáfora	77
2.5	Construcción de Partituras Corporales	85
	Conclusiones.....	89
	Referencias.....	93
	Anexos	95
	Anexo A.....	95
	Anexo B.....	96
	Anexo C.....	97
	Anexo D.....	98

Índice de figuras

Figura 1. Posturas para elongar	44
Figura 2. Saludo al sol.....	45
Figure 3. Cambio de peso	47
Figura 4. Salto con torso abajo.....	48
Figura 5. Dedo gordo.....	49
Figura 6. Cuatro puntos.....	49
Figura 7. Cangrejo	50
Figura 8. Torsión.....	51
Figura 9. Piernas estiradas	52
Figura 10. Un pie.....	53
Figura 11. Acrobacia contenida	53
Figura 12. Principio de equilibrio precario.....	56
Figura 13. Principio de oposición.....	78
Figura 14. Activar tensiones.....	60
Figura 15. Exploración de ejercicios	62
Figura 16. 1er mapa corporal.....	68
Figura 17. Sensaciones.....	69
Figura 18. 2do mapa corporal.....	71
Figura 19. Sensación.....	75
Figura 20. Improvisación	78
Figura 21. Metáfora.....	78
Figura 22. Mapa corporal final	82
Figura 23. Muestra audiovisual No. 1.....	82

Índice de tablas

Tabla 1	73
Table 2	75

Dedicatoria

Al Universo mágico por sostenerme.

A mi alma, por elegir este camino del arte para sanar, para transformar, para expresar, para resistir, para luchar, para compartir, para amar, para vivir. Al arte, al movimiento que ha llegado a salvarme.

A mi cuerpo por permitirme habitar esta Tierra, por su memoria, su historia, su sensibilidad.

A mi padre Casiano y a mi madre Tránsito, por ser conmigo, por sostenerme, por acompañarme, por motivarme, por exigirme, por celebrarme, por confiar en mí, por dejarme ser en, con y para el arte.

A mis hermanas Alexandra y Maribel, por las risas y enojos.

A mi hermano Juan, por motivarme e impulsarme a brillar siempre.

A mis gatos que regresaron a las estrellas Gerardito, Dalí, Banana, Francisca y a Vincent y Sichi aquí en la Tierra. A mi perro Ramiro.

A todas las mujeres artistas que han sido inspiración durante la redacción de esta tesis, a todas aquellas que hacen del caos, obras de arte, a las artistas que expresan su dolor, su ira, su enojo, su calma, sus alegrías y placeres.

A las mujeres que ya no están, a las sobrevivientes, a las que no se callan, a las que gritan fuerte, a las que luchan, a las que no se cansan, a las que hacen justicia. A mí.

A mí, por sobrevivir y alzar la voz desde mi trinchera: mi cuerpo, mi alma, el arte, la danza, el teatro, el movimiento.

Agradecimientos

Gracias, gracias, gracias Universo mágico, Dios, seres de luz, ángeles, espíritus guías, ancestros y ancestras, Pachamama, Divinidad, Gran Espíritu por tanto y por todo... sobre todo, por el caos y el dolor convertido en arte.

Al arte, por permitirme vivir desde infinitas posibilidades que atraviesan el sentir y la sensibilidad humana, al movimiento, a la danza, al teatro por salvar mi vida.

A mi papá, por ser pilar fundamental en mi vida académica, por ser mi inspiración, mi fuerza y mi motivación para ser mejor cada día, por todo el amor, la paciencia y la dedicación que ha puesto en mí, en acompañarme en mis estudios desde que soy niña, por aceptar y compartir mi pasión por el arte, las letras, la vida... "Con el arte vas a viajar por todo el mundo" me dice siempre y que así sea, así es. ¡Hecho está!

A mi madre, por ser pilar fundamental en mi vida entera, por acompañarme y confiar en mí a pesar de sus quejas y destrabes, porque se ha permitido verme triunfando con y desde el arte, por celebrarme, por decirme loca cada vez que bailo o contar el recuerdo de cuando era bebé "ella siempre se ponía el pie en la cabeza", por cuestionarme sobre el arte y así impulsarme y motivarme a ser mejor cada vez más.

A la energía femenina, a las mujeres de mi vida por sostenerme, por su ternura y amor: mamá, hermanas, sobrinas, amigas, ancestras.

A la energía masculina, a los hombres de mi vida por impulsarme, por su fuerza y fortaleza, por su poder: papá, hermanos, sobrinos, amigos, pareja, ancestros.

A mis docentes Paúl San Martín y Rocío Pérez, por guiarme y compartirme su sabiduría, sus conocimientos, sus sentires sobre el arte, la memoria, la lucha y la justicia, por confiar en mi trabajo, por su cariño y aprecio.

A mis gatos y a mi perro por su compañía.

A las mujeres que luchan, resisten y no callan...

Gracias por ser una superviviente Silvana, nos amo.

Gracias, gracias, gracias.

¡Ni una menos, vivas nos queremos!

Introducción

La carrera de Danza – Teatro de la Universidad de Cuenca brinda infinidad de herramientas y materiales para los procesos de creación escénica, y comparte información precisa y necesaria sobre la reflexión de la praxis escénica, generando conocimientos y aportando a nuevos modos de creación. A lo largo de la carrera, he notado que uno de los elementos principales que llama mi atención para los procesos creativos es el *cuerpo* como lugar de investigación-creación, un cuerpo en un estado específico, es decir, extracotidiano y orgánico, dilatado y permeable, que guarda memorias e historia; un cuerpo que permite levantar información sensible que puede ser metaforizada y traducida a través del movimiento y con ello, es capaz de transformar el espacio y al que lo ve.

Mi interés hacia un *cuerpo extracotidiano* se da a partir del entrenamiento actoral en diversas asignaturas del currículo académico. En la cátedra de Actuación V y VI, donde se trabaja con varias herramientas del Teatro Antropológico, entre ellos, sus principios, a través de los cuales logro evidenciar un cuerpo presente, orgánico y preexpresivo, capaz de mover información sensible. Estos principios me permiten entender, que el cuerpo, además de ser una estructura anatómica y física, es un contenedor del mundo y que, al entrar en estados de atención y concentración física y mental, se vuelve un canal para hacer visible aquella memoria que guarda.

Por otro lado, en la cátedra de Taller de Composición y Montaje I conocí otra herramienta fundamental para el proceso creativo de esta investigación de tesis: la *metáfora*, que me permitió traducir al movimiento, imágenes, sensaciones, texturas, sonidos, textos, dándome la posibilidad de reconstruir una situación personal de la vida cotidiana logrando generar una experiencia estética y poética.

Durante la cátedra de Laboratorio I y Dirección Escénica I se desarrolla la idea inicial del proceso creativo partiendo de una situación cotidiana, dando prioridad al cuerpo y su sensibilidad, para luego elegir herramientas de creación para generar procedimientos y obtener materialidades. Este trabajo de titulación persigue el objetivo de organizar, analizar, describir y sistematizar, con un soporte teórico, el proceso creativo de la construcción de una partitura corporal, como una posibilidad más para la creación y composición escénica.

La investigación se apropia de una metodología cualitativa etnográfica, desde la vinculación teoría-práctica, cuyo aporte se concreta en proponer una metodología auto

etnográfica desde el ejercicio escénico “Ruptura”, como resultado de la creación escénica para procesos creativos en donde el eje central sea el cuerpo. Este trabajo parte de una experiencia personal de violencia de género, esto solo como un ejemplo claro de que es posible hacerlo desde situaciones o experiencias cotidianas como: abrazar a un ser querido, tomar té, acariciar a los abuelos, disfrutar del silencio o de las existencias no humanas (agua, aire, fuego, tierra) y demás situaciones de la vida que contienen enigmas que se pueden resolver al investigar en el primer territorio: el cuerpo. Este es capaz de absorber, registrar y a la vez traducir toda esa información del mundo externo la cual provoca estímulos que se convierten en sensaciones físicas y a su vez, pueden ser visibilizadas o traducidas al movimiento, a la imagen, al texto, a la palabra y así construir una *partitura corporal* que se ofrece en este trabajo.

La investigación se divide en dos capítulos: el primero, “De lo teórico a lo práctico” aborda los términos o palabras claves a utilizar para poder tener un conocimiento primario y más cercano sobre lo que trata el proceso creativo, el cual se encuentra en el capítulo dos, “Sistematización del proceso creativo”, dando a conocer cómo fue el mismo, describiendo herramientas, ejercicios, procedimientos, materialidades, muestra las ilustraciones necesarias para ejemplificar el mismo y finalmente, en lo logrado en cada elemento escénico. Contiene ilustraciones y anexos que amplía la información sobre el proceso creativo.

Capítulo I. De lo Teórico a lo Práctico

1.1 Eugenio Barba y la Antropología Teatral. El Cuerpo a través de Eugenio Barba.

Eugenio Barba aborda el estudio de un cuerpo que es contenedor de su cultura, tradiciones, costumbres, contextos y cotidiano que se ve atravesado por distintas técnicas corporales para una representación organizada: “La antropología teatral indica un nuevo campo de investigación: el estudio del comportamiento preexpresivo del ser humano en situación de representación organizada” (Barba, E. 2005, p. 84). El cuerpo y la mente se trabajan desde un lugar extracotidiano, para ello se utiliza una *técnica* que contiene los *principios que- retornan*, los cuales permiten entrar en el campo de la pre-expresividad para llegar a una presencia física y mental del actor; para aplicarlos a la práctica escénica, abordan el uso consciente y codificado del peso, el equilibrio, la oposición, el uso de la columna vertebral, las caderas y los ojos, produciendo tensiones físicas que se dilatan relacionándose de manera directa con la energía extracotidiana, logrando un *cuerpo preexpresivo* que en escena está completamente *decidido y vivo*.

El actor, al adquirir un *cuerpo extracotidiano*, preexpresivo y *orgánico*, logra una presencia escénica y por efecto de este, se consigue la atención plena del espectador, conocido como *cenestesia*, en donde el cuerpo del actor tiene la capacidad de captar y persuadir los sentidos del espectador movilizándolo y atravesando sus sensibilidades, pensamiento-cuerpo, permitiendo que otra realidad traspase y habite en la suya.

Para entender el cuerpo, desde la antropología teatral de Eugenio Barba podemos hacer una diferencia entre las técnicas cotidianas y las técnicas extracotidianas; la primera es la manera en la que el cuerpo está determinado culturalmente, la condición social, el oficio, todo esto desde un lugar inconsciente, además, hay un gasto mínimo de energía para lograr un rendimiento máximo; por el contrario, las técnicas extracotidianas no respetan los condicionamientos habituales del uso del cuerpo, y el uso de la energía es en exceso para obtener un resultado mínimo, *ponen-en-forma al cuerpo*, permitiendo acceder a información sensible (Barba & Savarese, 1990, pp. 20-21).

La técnica extracotidiana del actor dilata la dinámica corporal, en donde la energía se puede moldear, poniendo en forma al cuerpo en un estado pre-expresivo para la ficción teatral. Se trata de un cuerpo extracotidiano, libre de máscaras, un cuerpo real, honesto y decidido a mostrarse tal cual es, que hace visibles memorias a través del movimiento, un cuerpo cenestésico capaz de transformar el espacio y al que lo ve.

1.2 Cuerpo – Corporeidad

Utilizamos nuestro cuerpo de manera diferente en la vida cotidiana y otro en las situaciones de “representación”. A nivel cotidiano, tenemos una técnica del cuerpo determinada por nuestra cultura, nuestra condición social, nuestro oficio, pero en una situación de “representación” existe una técnica que convierte al cuerpo en extracotidiano, para lo cual es necesario hablar sobre la energía.

Las técnicas extracotidianas tienen un eje central en la *energía* del actor para construir un estado puro y así, llegar a un nivel preexpresivo. La energía posee dos polos: *animus* (fuerte y vigoroso), y *ánima* (suave y delicado), son temperaturas o intensidades que el actor despierta en sí mismo y las modela en un flujo constante, transformándolo en un ritmo que genera un *bios escénico*. Dentro del ritmo también se encuentra la inmovilidad, es decir, la energía se mueve en la quietud, en la inmovilidad; en este espacio de quietud, el actor contiene la energía, lo visible, el movimiento y a la vez, esa energía mueve lo invisible, el interior, el pensamiento, la intención.

Para el actor la energía no se presenta bajo la forma de un qué sino de un cómo. Cómo moverse. Cómo permanecer inmóviles. Cómo poner-en-visión su presencia física y transformarla en presencia escénica y, por tanto, en expresión. Cómo hacer visible lo invisible: el ritmo del pensamiento. (Barba, 2005, p. 85)

En un primer momento, dentro del proceso creativo de esta investigación, para llegar a un estado corporal específico, el *training*, me permitió explorar el uso consciente de la energía extraotidiana abriendo un espacio amplio para modelar la energía según las necesidades del proceso y de la investigación. Dentro del entrenamiento, el cuerpo iba develando momentos claros de organicidad que, a medida que los exploraba, identificaba premisas claras para poder establecer un entrenamiento que se podía repetir y a su vez, ir sumando más premisas técnicas que le permitieran al cuerpo llegar a un estado energético específico y con ello, a la organicidad.

Para re-modelar artificialmente su energía, el actor debe pensarla en formas tangibles, visibles, audibles, debe representársela, descomponerla en una gama, retenerla, suspenderla en una inmovilidad que actúa, hacerla pasar con distintas intensidades y velocidades, como en un slalom, a través del diseño de los movimientos. (p.111)

En el *training* de este proceso se mostraban *saltos de energía* que evidenciaban ritmos, velocidades, *sats* y la capacidad de cambiar una temperatura a otra (*animus* y *ánima*,

keras y manis); la energía se produce, se controla y se modela, entonces el *bios* del actor aparece para mostrar lo que el cuerpo quiere decir (Barba, 2005).

1.2.1 Cuerpo Decidido

Cuerpo decidido: “Es una expresión gramaticalmente paradójica, en la que una forma pasiva llega a asumir un significado activo y en la que la indicación de una enérgica disponibilidad para la acción se muestra como velada por una forma de pasividad” (Barba & Savarese, 1990, p. 22). Para Barba, lo esencial para la vida del actor es *estar decidido*, esto no quiere decir, que el actor sea el que tome la acción de decidir; para entender esta expresión hace referencia a que se debe encontrar el ritmo, es decir el *jo-ha-kyu*¹, en donde el actor se encuentra en una estructura física extracotidiana y esta condición corporal que el actor integra como un *modo artificial de moverse, parece recortado*, el cuerpo se encuentra fuera de lo cotidiano en cuanto a espacio-tiempo, lo que demuestra qué es *estar decidido*; es decir, se trata de un estado corporal predispuesto, preexpresivo, atento, alerta, ágil, concentrado y espontáneo para accionar y reaccionar ante cualquier estímulo o impulso de manera inmediata; la palabra decidir, significa *cortar* y a su vez, también quiere decir, *recortar fuera de las prácticas cotidianas*.

En el proceso creativo, al levantar información corporal desde un estado preexpresivo y orgánico, se trabaja sobre el archivo y las memorias, el cuerpo va develando un ritmo fuera de lo cotidiano; el ritmo que se encontró al explorar sobre el *jo-ha-kyu*, fue fundamental, a medida que iba apareciendo el ritmo, se encontraba una línea narrativa

¹ ¿Qué es *Jo-ha-kyu*? es la subdivisión de las tres fases de la acción del actor, las cuales son parte imprescindible en las representaciones de teatro y música en Japón, se aplica a cada elemento escénico en la que el actor hace parte como, sus gestos, la respiración, la música, el drama, cada composición y escena. La primera fase es: *Jo* es *retener*, es la fase antes del comienzo seguida del movimiento inicial; la segunda fase es: *ha* igual a *romper* o *quebrar* en donde la energía *retenida* anteriormente se libera de esa fuerza, rompe la resistencia para finalmente, llegar a la tercera fase: *kyu* que es *rapidez*, aquí la acción se desarrolla con todas sus fuerzas hasta llegar repentinamente a detenerse en su punto de fin o nuevo inicio, es decir, un *Jo*. Se puede traducir como resistencia, ruptura, aceleración, o también, inicio, desarrollo, final, esto de manera cíclica.

o una narración corporal.

Podemos darnos cuenta, que las técnicas extracotidianas se tratan de procedimientos físicos, que pasan por procesos de codificación, de reducción y de sustitución permitiendo que se evidencie la esencia de cada acción con un uso de energía particular, diferente a lo cotidiano. Además, es importante mencionar que, el actor para encontrar la técnica extracotidiana “crea una red de estímulos externos a los cuales reaccionar con acciones físicas” (Barba, 2005, p. 56).

Quisiera un cuerpo entero que sea decidido, y no decida, que no quiera expresar, pero que sea expresivo, preciso o esté listo para reaccionar e intervenir en cualquier circunstancia, potente pero no pesado. Para mí, el cuerpo escénico tiene estas características cuando se centra en sí mismo y al mismo tiempo es consciente de todo lo que sucede en torno, cuando no hay separación entre ser y querer ser, cuando el pensamiento no se interpone reduciendo la capacidad de reacción. (Varley, 2011, p. 84)

Un cuerpo decidido y fuera de las prácticas cotidianas permite que la creación en la escena emerja de manera natural, está convencido de que cada movimiento, así sea el más ridículo, puede persuadir al que lo mira con credibilidad. Me interesa un cuerpo decidido, porque es preciso con el uso de su energía y en la precisión existe un comportamiento diferente al habitual que abre espacio a la esencia del movimiento real, honesto y lo que hay por detrás de este, dando paso a lo extracotidiano, lo orgánico que permite una narrativa.

1.2.2 Presencia

“Defino para mí mismo la presencia escénica, como un cuerpo que respira y cuya energía se mueve” (Varley, 2011). Un cuerpo está presente cuando su nivel de concentración y percepción es máximo, y está abierto a recibir información del momento, capaz de percibir de manera fina lo que pasa a su alrededor e internamente. La presencia se da por la energía, es decir, la respiración de las células fluye en todo su cuerpo, el flujo energético constante genera una red de tensiones físicas que le permite al actor entrar en un estado de concentración y percepción máximo para habitar el “aquí y ahora”, es un cuerpo que está disponible y dispuesto en un nivel preexpresivo que le posibilita levantar y evocar información sensible.

A través de las técnicas extracotidianas se establece una relación directa con el *bios escénico* del actor y con ello, se genera la presencia escénica, en donde a través de su

energía se consigue un nivel preexpresivo, un estado puro que no pretende representar ni expresar algo, se trata de un cuerpo orgánico, un cuerpo extracotidiano capaz de transformarel espacio con tan solo su presencia.

Julia Varley (2011) dice que la presencia se sostiene sobre algunos principios; entre ellos: el *equilibrio* que se genera al desplazar el centro y así, el peso que se convierte en energía, las *oposiciones* y la *coherencia* que existen en las intenciones de las mismas, las *tensiones* que fluyen, transforman y transportan a un espacio de multisignificados, y los movimientos y acciones que tienen inicio, desarrollo (no es lineal) y final. Son estas precisiones técnicas que le permiten al cuerpo mostrarse decidido, preciso, real y honesto.

Un cuerpo en estado extracotidiano adquiere una percepción del cuerpo distinta, en donde se pone atención al peso, la oposición de movimientos, el equilibrio, los diferentes ritmos y velocidades, lo que permite que el espectador también perciba de manera diferente el cuerpo del actor, llevándolo a la creación de una atmósfera, en donde el tiempo y el espacio son percibidos de manera diferente, como una unidad, es decir, el espacio-tiempo se ven alterados y toman otro significado, abriendo la posibilidad a varias interpretaciones con respecto a la narrativa corporal.

Katsuko Azuma dice que el principio de la vida, de su presencia escénica, de su energía como actriz puede ser definido como un centro de gravedad que se encuentra en una línea que va del ombligo al cóccix. Cada vez que danza, Azuma intenta encontrar el equilibrio en torno a este centro [...] imagina [...] que el centro de su energía es una bola de acero recubierta por muchas capas de algodón que se encuentra en un punto del triángulo formado al juntar las dos extremidades de las caderas al cóccix. Keras, vigoroso, recubierto de Manis, suave. (Barba, 2005, p. 59)

En la presencia escénica encontramos una atención corporal y energía extracotidiana, en un estado de alerta, como si se tratara de una acción parecida a cazar un animal salvaje o esconderse del mismo, entonces cuando el actor mantiene activo su centro de gravedad, esto es cadera-columna, se logra evidenciar un cuerpo en un estado de presencia específico en donde activa diferentes grupos musculares y genera tensiones precisas para mantenerse activo, atento, dispuesto, listo y preparado ante cualquier estímulo externo e interno. Es así que, en un cuerpo-mente dilatado se puede encontrar la presencia del actor, se trata de lo físico y lo mental habitando un mismo espacio-tiempo; esto quiere decir, que lo preexpresivo no solamente se trata de un espacio físico,

sino que se articula a la par con una dimensión mental, en donde el actor es consciente que se encuentra en un estado de riesgo y vulnerabilidad.

Un cuerpo dilatado está desnudo de todo artificio, de la necesidad de querer demostrar algo, mientras más real y honesto sea en el proceso de creación, más espacio para el ser y estar se verá disponible y con ello, la presencia escénica. En el proceso creativo, encontrar un *cuerpo dilatado* me ha permitido trabajar sobre la memoria y el archivo, visibilizando memorias surgía un flujo constante de energía en el movimiento que no paraba poniendo en evidencia un cuerpo que habita una experiencia del pasado.

1.2.2.1 Organicidad

Para desarrollar la organicidad en el cuerpo del actor, Barba propone técnicas extracotidianas en donde podemos encontrar los *principios que retornan* para ser trabajados y explorados en el entrenamiento físico; el actor va consiguiendo un estado corporal específico, es decir, su cuerpo se ve transformado al atravesar un entrenamiento que le permite entrar en una segunda piel, transformándose en y para la escena, donde tiene la capacidad de persuadir y atravesar los sentidos del espectador: “Por orgánico entiendo las acciones que generan compromiso cenestésico en el espectador y le resultan convincentes, cualquiera sea la convención o el estilo del actor” (Barba, 2010, p. 63). Para Varley, “[...] una actriz es orgánica cuando la energía, o sea, la respiración de las células, fluye en todo su cuerpo. Se desarrollan sólo las tensiones necesarias, traídas por ondas continuas de nuevos impulsos [...]” (Varley, 2011, pp. 66-67).

El cuerpo en un estado dilatado es un canal abierto de energía en constante movimiento; para que esta energía se sostenga, es importante que el actor habite desde su respiración, movimiento y quietud (red de tensiones e impulsos constantes, precisos y rítmicos), el momento presente de manera interna y externa lo que le llevará a un efecto de organicidad que le permitirá al espectador reaccionar ante la más mínima sensación dejándose afectar.

1.2.2.2 Cuerpo Dilatado (Estado).

Cuando un cuerpo está dilatado la presencia del actor ya su vez, la percepción del espectador se vuelve uno, este cuerpo es el resultado de un estado energético

cambiante y en crecimiento, es el flujo energético constante visibilizado en una red de tensiones físicas musculares, en su precisión y fluidez que le permiten al espectador entrar en un estado de seducción y provocación al entrar en contacto con el movimiento y la acción cargados de multisignificados.

El cuerpo dilatado es un cuerpo cálido, pero no en el sentido sentimental o emotivo. Sentimiento y emoción son siempre una consecuencia, tanto para el espectador como para el actor. Antes que nada, es un cuerpo al rojo vivo, en el sentido científico del término: las partículas que componen el comportamiento cotidiano han sido excitadas y producen más energía, e incrementan la emoción, se alejan, se atraen, se oponen con más fuerza, más velocidad, en un espacio más amplio, más reducido". (Barba & Savarese, 1990, pp. 36-37)

La dilatación no pertenece solamente a lo físico, sino también al cuerpo-mente. Barba menciona sobre la importancia del entrenamiento físico y el entrenamiento mental, evocando una imagen clara, un cuerpo dilatado en relación directa a una mente dilatada que es, el aspecto físico del pensamiento, es decir el comportamiento pensante también debe ser trabajado hasta alcanzar un nivel pre-expresivo, es decir, generar o construir su presencia escénica en cuerpo y mente (Barba, 2005).

Un estado preexpresivo, además de físico, también se encuentra en una dimensión mental, por lo tanto, la presencia del actor es física y mental, de esto se trata un cuerpo dilatado y una mente dilatada, para lograr una presencia escénica. Lo físico y mental son acciones complementarias, lo uno no funciona sin lo otro, son fases de un mismo proceso integral y expandido que permite la mutación sin llegar a una *monotonía de la repetición*: "La precisión de la mente dilatada corresponde a la eliminación de la redundancia en la acción física del cuerpo dilatado" (Barba & Savarese, 1990, p. 72).

Un cuerpo dilatado es un cuerpo permeable, un sistema de energía circular que libera y absorbe energía de manera constante y rítmica, en este caso, permite evidenciar memorias corporales. Además, cuando la mente se pone al servicio del movimiento aparecen matices que muestran información sensible, el pensamiento/recuerdo se hace cuerpo, la imagen mental se hace carne y cuando se conjuga con el impulso interno del cuerpo, la sensación física hecha movimiento, emerge lo real, lo honesto, es decir, la organicidad de cuerpo dilatado cuenta una experiencia pasada.

1.3 Principios de la Antropología Teatral. Principios que Retornan

El trabajo y la investigación confirmaron la existencia de principios que, a nivel pre- expresivo, permiten generar la presencia escénica, el cuerpo-en-vida capaz de hacer perceptible aquello que es invisible: la intención. Este desvestirse y vestirse de la técnica cotidiana a la técnica extracotidiana y de la técnica personal a una técnica formalizada. (Barba, 2005, pp. 20-21)

Un cuerpo orgánico, presente, extracotidiano y en un nivel preexpresivo está atravesado por una serie de principios que retornan, entre los cuales están, equilibrio precario, opuestos, energía extracotidiana y tensión que permiten la construcción de un cuerpo en estado presente, orgánico, extracotidiano y preexpresivo (Barba, 2005, p. 101). Estos principios los utilicé para el entrenamiento personal, las premisas de improvisaciones y creación de secuencias y partituras para encontrar una organicidad y narrativa corporal. Como se menciona con anterioridad, para Barba, entender la energía es fundamental en el trabajo del actor.

La etimología de la palabra *energía* es “entrar en actividad, estar en trabajo”, energía es una temperatura-intensidad personal que el actor puede individuar, despertar y modelar, sin embargo, hay otros significados que pueden ser más claros y preciso como “vida”, “fuerza”, “espíritu”. En el teatro *Kabuki, koshi* se traduce cómo, si tiene o no la justa energía en el trabajo y también, significa tener o no caderas, haciendo alusión al equilibrio y es aquí, en donde empezamos a abordar los principios del teatro antropológico.

1.3.1 Equilibrio Precario

El equilibrio se trata de la capacidad o inteligencia corporal del ser humano para mantenerse erguido de pie y así, desplazarse por el espacio, esto es cuando el cuerpo genera fuerzas opuestas para mantener su centro de gravedad, pero cuando existe una alteración del equilibrio, es decir, cuando se realiza caminatas no cotidianas como pasos alargados o con alguna parte del cuerpo fuera del eje o centro (cadera), es el mismo que de manera ágil, orgánica e inmediata activa tensiones musculares precisas y en sentidos opuestos para impedir la caída, poniendo en evidencia la presencia del actor desde un estado preexpresivo, un estado que va más allá de lo que se quiere expresar o mostrar, la información es mucho más sutil y subjetiva.

Es el resultado de una serie de relaciones y tensiones musculares de nuestro organismo. Cuanto más complejos se hacen nuestros movimientos -dando

pasos más grandes de los que normalmente damos, llevando la cabeza más hacia adelante o hacia atrás- más amenazado se ve el equilibrio. (Barba & Savarese, 1990, p. 107)

Dentro de las técnicas extra-cotidianas se habla de la energía del actor que significa *estar entrabajo*, sin embargo, este término tiene varias traducciones que ponen en evidencia su uso en la práctica. Podemos darnos cuenta que, en el caminar cotidiano, las caderas siguen el movimiento de un lado a otro, a diferencia de las técnicas extracotidianas del actor, como porejemplo, en el teatro *Kabuki*, *No* y *Kyogen*, las caderas permanecen fijas, para esto, los actores flexionan ligeramente las rodillas, lo que hace que el cuerpo se divida en dos parteso estructuras, el superior y el inferior, el tronco es una estructura, un bloque en donde la columna vertebral produce una oposición presionando hacia arriba (coronilla) y hacia abajo (órgano genital o suelo pélvico), lo que obliga a que el cuerpo encuentre un nuevo eje o equilibrio. Existe una distribución de pesos cuando el actor está estático y cuando está en movilidad, en cualquier de las dos formas el punto de encuentro de los opuestos genera una activación del centro (cadera, pelvis, sacro, lumbares), esta es una forma de *activar la vida del actor*, es decir, una alteración del equilibrio.

En todas las representaciones de Oriente y Occidente como en el *Kabuki*, el *No*, el *Kyogen*, el *Odissi* hindú, el teatro balinés, el *Kathakali* y en otras formas de representación, está presente la deformación de la técnica cotidiana de moverse por el espacio o de mantenerse inmóvil; el principio del equilibrio precario es una técnica extracotidiana que tiene como finalidad la alteración del equilibrio, un equilibrio inestable, un equilibrio que no es natural, sino por el contrario, un *equilibrio de lujo*, tal como lo dice Barba (2005), que requiere un alto grado de energía encontrando un estado preexpresivo que detona en la presencia escénica.

El equilibrio precario se trata de un entrar y salir del eje de manera constante, como un ir venir del flujo energético, una distorsión consciente del equilibrio, lo que genera una danza de tensiones y distensiones musculares para mantener el equilibrio en desequilibrio y evitar caerse. Dichas tensiones surgen de un estímulo sensible haciendo que el cuerpo se dilate, sea orgánico y preexpresivo evidenciando la vida del actor antes de expresarse o moverse (Barba, 2005).

En esta alteración del equilibrio el actor entra en pleno contacto con el ser y estar habitando su mundo interno y externo, en consciencia de su respiración y movimiento, modelando su energía con precisión. En el entrenamiento del proceso creativo de esta

investigación, el equilibrio precario fue una de las principales premisas a trabajar, este me permitió llegar a un estado preexpresivo, dilatado y, por ende, orgánico, en donde las tensiones fueron apareciendo sin querer contar nada, pero que, poco a poco, ponían en evidencia aquello que se guarda en el cuerpo, el archivo, generando una narrativa.

1.3.2 Oposición

Para Barba y Savarese, “Uno de los principios mediante el cual el actor revela su vida al espectador reside pues, en una tensión entre fuerzas opuestas: es el principio de la oposición” (Barba & Savarese, 1990, p. 24). El actor No Hideo Kanze dice: “Mi padre jamás decía: usa más *koshi*. Me enseñó de qué se trataba haciéndome caminar, mientras me retenía por las caderas” (Barba, 2005, p. 45).

Tal como se menciona antes, *koshi* es energía. En este caso, para que el actor pueda dar un paso, es necesario que haga conciencia del uso de las tensiones entre fuerzas opuestas y el equilibrio precario, además, para lograr romper la resistencia o avanzar de manera consciente se requiere un uso de la energía mayor o más fuerza, para lo cual el cuerpo cambia su estructura cotidiana, el torso incluyendo la cabeza-coronilla, se inclina ligeramente hacia delante, el centro activado, las rodillas flexionadas y los pies presionan el suelo, no se levantan, se arrastran para poder movilizarse.

Hippari hai es un término japonés que significa fuerzas contrapuestas, es decir, jalar hacia a ti a alguien que a su vez te jala. Estas fuerzas contrapuestas se encuentran en el cuerpo en la parte superior y la inferior y entre la anterior y la posterior. (p.45)

En las técnicas extracotidianas, el cuerpo del actor desencadena una serie de tensiones de fuerzas contrapuestas (el principio de la oposición), haciendo evidente, una vez más, la vida del actor. Cuando el uso de la energía es consciente y precisa, las tensiones que aparecen son las necesarias y justas.

Un ejemplo claro es la Ópera de Pekín, en donde la aplicación de este principio se da en cada acción, se debe iniciar en la dirección opuesta a la cual se dirige o se va a desarrollar el movimiento. El actor es consciente de las fuerzas que accionan en sentido contrario de manera simultánea a través de su percepción física en diferentes partes del cuerpo; al mismo tiempo, ello permite que se activen una serie de tensiones no habituales o extracotidianas. Es el mismo caso, en este proceso creativo que, a lo largo del entrenamiento las tensiones que iban apareciendo eran cada vez más precisas;

mostraban un recorrido entre tensión y distensión activada por el constante impulso desde la cadera y columna.

La tensión de las oposiciones es la preexpresividad, un cuerpo en un estado extracotidiano. El principio de oposición se relaciona con el manejo de la energía en los distintos niveles o calidades, de fuerzas opuestas; se sabe por diferentes culturas, que existen niveles de energía tales como, fuerte o débil, *keras* o *manis*, *anima* o *animus*; se trata de encontrar un punto de tensión en donde se equilibren estas dos energías de manera dinámica, para que fluya constante y alternadamente en una danza de oposiciones. En el principio de las oposiciones se encuentra la esencia de la energía.

La técnica extracotidiana del actor, o su presencia física, tiene origen en una alteración del equilibrio y de las posturas de base, en el juego de tensiones contrapuestas que dilatan la dinámica del cuerpo. Estos dos principios permiten que el cuerpo se encuentre en un estado presente y orgánico, dando paso a que se traduzcan sensaciones o impulsos internos a través del movimiento. El flujo energético se hace evidente con el juego de tensiones constantes con diferentes usos de energía que permiten hacer visible lo invisible, construyendo una narrativa corporal en donde aparece el archivo y las memorias que se busca en este proceso de creación.

1.4 Archivo y Memoria

Como antecedente, me gustaría contar de donde parte mi interés por el archivo y la memoria, pienso que fue fundamental para mi proceso creativo y en esta investigación de tesis; dos obras de teatro que marcaron el trayecto de mi desarrollo e interés académico: “En medio de la frente” y “Documento”, estas obras de teatro fueron parte del *Proyecto del Departamento de Investigación de la Facultad de Artes de la Universidad de Cuenca* a cargo de Rocío Pérez y Paúl San Martín; estas tienen en su construcción el uso de elementos que pueden denominarse *Teatro documento*, abordaban temas como: la memoria, el archivo, la muerte, la violencia y el silencio que guardan los cuerpos al haber atravesado una experiencia de dolor o de injusticia; uno de los elementos claves de las dos puestas en escena fue el cuerpo, un cuerpo que cuenta, narra y reconstruyen la historia a través de movimientos, caminatas, respiraciones, objetos, textos y sonidos que construyen imágenes visuales poéticas que permiten imaginar aquel suceso o nos dan un acercamiento a la experiencia de las víctimas. Una pregunta que me quedó marcada es: ¿Cómo se cuenta el silencio de un

cuerpo?, lo que me lleva a pensar en los espacios irrepresentables, las memorias inenarrables, lo que la palabra no contiene. Esto último, lo desarrollaremos en los párrafos posteriores en el apartado: La metáfora para Elena Oliveras.

En el libro de Ana Guasch (2011) *Arte y Archivo*, se define el archivo, dando importancia a la procedencia más que el significado, como:

Un lugar neutro que almacena registros y documentos que permiten a los usuarios retornar a las condiciones en las que éstos fueron creados, a los medios que los produjeron, a los contextos de los cuales formaban parte. Es sólo a través de la lectura de estos documentos, como el historiador tiene acceso y puede reconstruir el pasado, entendiendo que el presente y el futuro están contenidos en este pasado. (Guasch, 2011, p.16)

Se hace un estudio sobre el archivo y las formas de interpretar, contener, registrar y documentar aquellas memorias que son necesarias en el presente, tomando como prioridad la información de origen sin interponer ningún significado o interpretación, abarcando todo en cuanto a qué sucedió, como sucedió, dónde y quién produjo tal o cual situación, dando un panorama amplio del archivo. Algunos ejemplos de archivo son: imágenes fotográficas, esculturas, textos escritos, epigramas; los archivos de la memoria sirven como instrumento de enseñanza para poder comprender, entender y hacer visible la historia: “[...] la famosa frase *lo personal es político* puede ser vista como un reconocimiento de que “toda experiencia corporal lleva consigo un inevitable aspecto social, y que todo compromiso político tiene un ineludible componente corporal” (Corgano, 2010, p. 175).

Jacques Rancier en su libro *El reparto de lo sensible* (2009), plantea entender la relación de lo político y el arte como un modo de articulación entre maneras de hacer, formas de visibilidad de esas maneras de hacer; es decir, las prácticas artísticas como canales que reflejan y visibilizan los comportamientos y problemáticas de una sociedad y, así poder entender sus relaciones. En este caso, nos acercamos a una experiencia personal que tiene como trasfondo la violencia de género, una situación social que se vuelve política, una situación personal que se vuelve colectiva y política (Ranciere, 2009).

Poner al cuerpo como eje central para un proceso creativo es abrir un campo de infinitas posibilidades: el cuerpo como archivo, en donde se evidencia todo aquello que atraviesa la memoria y, dentro de ella, se vislumbra lo social y político como entes que atraviesan el cuerpo dejando huellas en el ser y hacer del mismo.

El cuerpo no es sólo superficie o materialidad física, es el lugar en el convergen poderes, imperativos morales, sexuales, universos simbólicos, acciones, que van mutando entre cuerpo y cuerpo. El cuerpo siempre está performando cosas dentro del sujeto y frente a los demás mediante su construcción social. Son las maneras de actuación en cómo el cuerpo es leído de acuerdo a la norma de lo que importa y lo que no. [...] El reconocimiento del cuerpo como herramienta de comprensión del mundo social desde una perspectiva sociopolítica. (Silva, 2017, pp. 13 y 27)

El cuerpo es una construcción social en donde se develan sus diversos contextos que convocan una identidad como paraguas de diversas problemáticas y condicionamientos sociales, políticos, de género que evidencian estructuras semióticas: “Las memorias son siempre reacciones físicas. Es nuestra piel la que no ha olvidado, nuestros ojos los que no han olvidado. Lo que oímos puede todavía resonar dentro de nosotros” (Grotowski, 1970, p. 186).

En este proceso creativo, el cuerpo es la principal herramienta para crear, al momento de levantar y generar materialidades, a partir de él, se devela, interpreta y descifra las relaciones y afecciones sociopolíticas que lo han construido y han marcado su vida en el cotidiano y que, estas se convierten en signos y símbolos que cargan significados políticos y sociales, dando paso a construir una narrativa en la escena y con ello, se muestra una realidad social.

Volviendo a la importancia del archivo, a finales de la década de los 80 e inicios de los 90 del pasado siglo, la memoria sostiene discursos que abordan el tema de la verdad y la justicia acerca de acontecimientos violentos y traumáticos movilizando el criterio de la sociedad (Rivera, 2020).

Adrienne Rich (citada por Cornago, Domínguez, Galán, & Renjifo, 2008, p. 187), dice: “El instante en que un sentimiento penetra el cuerpo es político, esa caricia es política” lo cual pone énfasis en una noción del cuerpo político, que se relaciona de manera directa con lo personal, lo íntimo, lo subjetivo y lo cotidiano. Jelin (citada por Cornago, et al, 2008, p. 187), se refiere a la memoria como la posibilidad de activar el pasado en el presente, *la memoria como presente del pasado*; así mismo, la etnógrafa Merino (citada por Cornago, et al, 2008, p. 187), propone a la memoria como canal para ser espejo de otro, una memoria individual que se vuelve colectiva. Es así que, el proceso creativo que se ha ido tejiendo propone una memoria o experiencia pasada que busca ser movilizada en el presente como parte de una historia personal que, aunque sea

distinta, va directamente a lo social y político demostrando situaciones y problemáticas históricas que buscan visibilidad, justicia y verdad a través de la teatralidad.

El archivo convoca a las memorias para hacerlas visibles a través del cuerpo en movimiento, Walter Benjamín, citado por Guasch (2011), propuso pensar la historia como instantes, acontecimientos más no como una continuidad, abriendo paso a múltiples dimensiones temporales, pasado y presente, las cuales entran en diálogo en un mismo tiempo y espacio, experimentando una atemporalidad de la historia o acontecimiento. De igual forma, sobre la idea de activar o convocar memorias, Hal Foster, citado por Guasch (2011), propone “el impulso de archivo”, en donde los artistas trabajan sobre la historia perdida o invisibilizada para hacerla presente, removiendo o activando la memoria, pues, la noción de archivo está sujeta a la idea de huella e inscripción.

Dentro del proceso de creación que atraviesa esta investigación, el cuerpo activa memorias físicas y sensoriales que las traduce al movimiento, son memorias hechas movimiento, memorias contenidas en un cuerpo presente que habita el “aquí y ahora”, esos instantes temporales y atemporales se conjugan en el cuerpo del actor para encontrar en él un estado de organicidad que aplicado a una narrativa permite una exploración que articula mi práctica. En esta investigación se sistematiza la práctica de un proceso creativo que, a partir de herramientas técnicas como, el manejo constante, fluido, rítmico y preciso de la energía, los opuestos y el equilibrio precario se consigue llegar un estado corporal orgánico que permite convocar las memorias que se visibilizan a través del movimiento y con ello, poder articular una narración.

La corporeidad como un lugar de textualización abre nuevas vetas metodológicas para estudiar los procesos biográficos, interpelando a los métodos ya existentes, ya que los modelos biográficos no lograrían recoger en toda su profundidad la experiencia registrada por la memoria del cuerpo, en tanto que un entramado semiótico-material (Haraway, 1995). (Silva, Barrientos & Tapia, 2013, p. 164)

El archivo y la memoria son parte de un procedimiento, para documentar y archivarse encuentran estrechamente ligados a la idea del manifiesto y la denuncia, con el objetivo de documentar momentos específicos de la historia individual y colectiva de una sociedad o individuo y con ello convertir lo teatral en espacio de verdad, justicia y denuncia. En esta investigación, abordar el archivo desde el cuerpo, como eje central, abre la posibilidad de experimentar y extraer información íntima porque nos adentramos

a modelos autobiográficos (mapas corporales), como material primordial en un proceso creativo, en donde lo íntimo se vuelve colectivo: “¿Cómo captar el sufrimiento humano, aquel que se instaló en el cuerpo y que aún lo posee? ¿Cómo representar la huella de una experiencia de dolor?” (Diéguez, 2016, p. 235)

Por otra parte, Ileana Diéguez (2016) en su libro *Cuerpos sin duelo. Iconografías y teatralidades del dolor* hace énfasis en las ausencias que no encuentran reparación y la situación del cuerpo, en donde múltiples preocupaciones se ven reflejadas en creaciones artísticas y prácticas estéticas que atraviesan las memorias de dolor, dando paso a que se visibilicen los *cuerpos rotos* y todo lo que guardan a nivel social, político y personal; víctimas, sobrevivientes y testimonios que guardan memorias de dolor desde un lugar físico, sensible, emotivo, social y político.

La memoria permite “mover el pensamiento en imágenes”, como dice Diéguez (2016), ella aborda el archivo y la memoria a partir de traumas sociales, violencia, ausencia, duelo, pérdidas y muertes; habla de un cuerpo que sufre, muere o desaparece y que, a partir de estos acontecimientos transmiten un mensaje que está por fuera del arte o la estética y es aquí en donde se tensa la relación de lo íntimo, lo colectivo y lo político. El archivo no se construye para relatar el viaje, más bien se convoca a la memoria a partir de registros que llamen a encontrar y ver lo que se ha olvidado, lo invisibilizado. Se trata de un arte de denuncia.

Diéguez propone prácticas artísticas que manifiesten las memorias, los duelos irresueltos o las deudas de la justicia, para ello, propone imágenes de duelo como forma de reconstruir, reparar, restituir presencias y ausencias de muertes violentas, de víctimas sobrevivientes, de cuerpos desaparecidos y los ritos fúnebres.

Otra artista que aborda el tema del archivo, la memoria y la violencia es Doris Salcedo, quién hace referencia a que, el arte es el canal que permite al espectador conectar con la experiencia del actor o de la víctima, quien a través de su cuerpo construye una narrativa espectacular. Su obra es un canal hacia lo inimaginable, se trata de una provocación para activar la imaginación de algo que sucedió y quedó marcado como una cicatriz imborrable: “Las instalaciones de Doris Salcedo entrelazan dos cuestiones fundamentales para dar cuenta de la fragilidad de la condición humana: la violencia como experiencia cotidiana y la memoria como última frontera contra el olvido” (Valesini, 2016, p. 84)

Salcedo pone énfasis en la experiencia estética como un espacio de encuentro, de recordar la historia, donde lo íntimo y lo privado se fusionan con lo social y lo colectivo

poniendo a flote y evidenciando dolores colectivos, muertes e injusticias, con esto, buscando llegar a una reflexión, a más de estética, política y social, en donde la memoria y el archivo se materializan en el presente para impedir el olvido.

Luego de investigar sobre el archivo de memorias que parten del cuerpo y relacionándolo con mi proceso de creación, puedo decir, que el cuerpo no se trata solamente de una estructura física-anatómica, de un conjunto de órganos, huesos, músculos o piel, por el contrario, el cuerpo es contenedor de lo sensible y subjetivo, de lo político y social, de memorias que se convierten en un archivo vivo, es así que la noción de cuerpo se moviliza y desplaza hacia nuevos lugares de comprensión y reflexión que ya no son estáticos, sino que permiten integrar varias dimensiones de la vida sensible más que va más allá de la razón.

Se puede pensar al cuerpo como archivo vivo, como un espacio contenedor y soporte de documentación de sus propios procesos personales, sociales y políticos que develan información de determinados contextos, comportamientos o hábitos, costumbres y tradiciones, además de la carga sensible-íntima o emocional que permite evidenciar lo oculto, lo invisible que, con el tiempo se ha ido normalizado.

1.4.1 Memoria Corporal

Silva (2011) aporta sobre el conocimiento del cuerpo, no solo desde lo biológico, sino desde la interacción sociocultural, desde la filosofía:

El cuerpo es la relación primaria con el mundo: es un conjunto de órganos, carne viva, tejidos, células y otros componentes biológicos, y, también es construido por un sentido social y colectivo: las interacciones, experiencias y dinámicas sociales se construyen desde él mismo. Es ese primer territorio que habita y es habitado en tiempo, espacio, espíritu y carne, escenario de sensación, pensamiento, construcción, desconstrucción: el punto cero de la experiencia social. Es el lugar donde percibimos, actuamos, transformamos y encarnamos diferentes realidades sociales y nos comunicamos con el mundo. Por lo cual, abordar la corporalidad como problema y reflexión es indagar nuestra propia condición humana. En la teatralidad contemporánea, el cuerpo es recurso, obra de arte: la búsqueda y el encuentro, o mejor: el proceso y la síntesis. (Silva, 2018, p. 73)

Merleau-Ponty, en su concepción fenomenológica, desarrolla su investigación sobre la noción del cuerpo, más allá de los cánones tradicionales, en donde el cuerpo es sede

del conocimiento, que va más allá de lo anatómico y de lo físico, se propone un cuerpo que contiene y registra experiencias que evidencian contextos, épocas y problemáticas sociales, las cuales se expresan como una dimensión de pensamiento, por ello, es importante resignificar la idea de cuerpo para poder problematizar desde diferentes dimensiones y adquirir nuevos conocimientos: “[...] es por mi cuerpo que comprendo al otro, como es por micuerpo que percibo “cosas” (Merleau- Ponty, 1945, p. 202).

Plantea la noción del cuerpo como un *contenedor de experiencias*, en donde aparece el sentir, el afecto, la sensibilidad y subjetividad, lo visible e invisible, el mundo interno y externo que se hace carne, gesto y palabra. Es la existencia y la experiencia lo que encontramos en el cuerpo al vincularnos con el mundo, y es el mundo lo que se revela por medio del cuerpo.² La propuesta de Merleau-Ponty me permite adentrarme en el cuerpo desde una noción más amplia y a la vez, compleja, en donde aparece la carne, el sentir y lo que se evoca de ese sentir, lo que guarda ese sentir y de ahí, un espacio de multisignificados que me permite sumergirme, solamente, en aquellos que el proceso creativo de esta investigación requiere. Existe un cuerpo en específico dentro de este proceso creativo y el que propone este autor, me ha dado la posibilidad de trabajar sobre la idea de archivo y memoria que atraviesa esta investigación. El cuerpo, al ser un lugar donde se procesa, registra, archiva y contiene el mundo; he podido encontrar memorias que han quedado impregnadas en la piel, en los huesos, en los órganos, la sangre, los sentidos, la temperatura, el sentir y los afectos, todas las memorias físicas-sensoriales sobre una experiencia específica, se traducen al movimiento.

En el proceso creativo, surge una gran pregunta que atraviesa toda la investigación: ¿Cómo levantar y convocar esas memorias?, memorias irrepresentables, memorias inenarrables, memorias que han quedado atrapadas en el cuerpo, en lugares específicos y que no han encontrado forma de salir en palabras, pero que el cuerpo puede manifestarlo a través del movimiento. El cuerpo como evocación de la memoria.

Desde esta perspectiva de cuerpo de Merleau-Ponty, encuentro la manera de articular lo que se propone en la etnografía, que es, el estudio sobre el modo de vida de un individuo o un grupo de individuos, para lo cual, se utiliza una de las herramientas que propone la etnografía para levantar información y material que se denomina “mapas

² Sobre la noción de cuerpo de M. Merleau-Ponty, Ferrada (2019) añade: “La existencia se encuentra en correspondencia con el propio cuerpo, desde el momento en que éste se manifiesta entre y con las cosas como forma de encarnarse en el mundo”.

corporales³: son un modelo metodológico etnográfico que se usa para el estudio del cuerpo en investigaciones biográficas, ayuda a levantar información, en donde se prioriza y se hace visible la historia y las memorias registradas en el cuerpo. Este tema será desarrollando con más profundidad en el capítulo II en el apartado “Memoria corporal”.

El cuerpo es la condición humana del mundo, es el lugar sensible en el que el flujo incesante de las cosas se traduce en significaciones precisas o en una difusa atmósfera, metamorfoseándose en imágenes, sonidos, olores, sensaciones sutiles, indefinibles, que surgen de sí mismo o de afuera. (Le Breton, 2010, p. 37)

La idea de Bretón sobre el cuerpo como un lugar sensible, al igual que Ponty sobre la idea del afecto y los sentires que residen en el cuerpo, me abren un campo de posibilidades, en donde el cuerpo es el primer territorio de acontecimientos y experiencias, de ahí, toda la información que se devela y evidencia en el cuerpo se traduce de diferentes formas como: movimiento, sonido, imágenes, textos, sensaciones y olores, todos estos contienen múltiples significados. Es un cuerpo archivo y memoria que pertenece a un contexto, a una representación simbólica, semiótica; un cuerpo como un lenguaje con posibles significaciones que, desde su sentir, devela el mundo interno y también refleja la relación con el mundo externo, es decir, una experiencia individual que al hacerse visible se vuelve colectiva.

1.5 Metáfora

Para Aristóteles (citado por Vega, 1999), la metáfora es la *transferencia de una cosa a otra*. Se trata de una figura retórica que permite trasladar o transportar el sentido o significado propio de una palabra a otra, y es en esta segunda palabra que reside el significado de la primera, esto se da por una comparación y semejanza, lo que ayuda a una mejor comprensión.

En un principio, la metáfora era solo utilizada para adornar el lenguaje literal, pero otros

³ Se estimula la emergencia de significados y discursos encarnados en un cuerpo protagonista de la biografía del sujeto. Sus procedimientos buscan articular saberes en una co-construcción de escritura, relato oral y gráfica autobiográfica con las que se elabora una geografía de la experiencia corporal a partir de relaciones interpersonales con figuras significativas y autoanálisis de experiencias que emergen desde los niveles intrapsíquicos entramados con escenarios socioculturales y afectivos donde ocurrieron los eventos seleccionados. (Silva, Barrientos y Espinoza-Tapia, 2013, p. 66)

filósofos como Giovanni Lombardi en su ensayo “La estética antigua”, (citado por Santana, s/f) propone la metáfora desde su etimología que está ligada al verbo *metaphérum* y que significa *transportar* que quiere decir que, la metáfora transfiere a una nueva lengua componentes abstractos y sensibles a uno concreto: “La metáfora permite dar nombre a una realidad a la que aún no corresponde un término apropiado, permite también designar las realidades que no pueden tener un término propio. Permite romper las fronteras del lenguaje y decir lo indecible” (Santana, s/f, p. 2)

La metáfora abre un espacio de multisignificados atravesados por una interpretación subjetiva del que lo ve, este espacio contiene lenguajes verbales y no verbales, esto quiere decir, que el lenguaje oral no es la única forma en la que se utiliza la metáfora.

Elena Oliveras (1993) en su libro *La metáfora en el arte*, propone otra forma de metaforizar, trasladando una cosa, significado, palabra, experiencia, sensación a una imagen visual. La metáfora como herramienta permite activar sensaciones archivadas en el cuerpo para traducirlas a través del movimiento y hacerlas visibles, se vuelven carne y cuerpo; en la metáfora las sensaciones se presentan concretas y precisas, al ser traducidas al movimiento, permitiendo ampliar la dimensión de lo vivido.

Es preciso mencionar que, cuando se aborda situaciones de violencia o trauma, existe la posibilidad de que partes de la historia queden por fuera del lenguaje escrito, oral e incluso corporal, ya que son imposibles de representarlas o contarlas y es ahí, en donde la herramienta metáfora da la posibilidad de imaginar y acercarse a aquella experiencia, abriendo múltiples posibilidades de contar una historia, dando paso a una interpretación subjetiva.

La herramienta metáfora permite que la historia contenga diversos pliegues, sea sutil, pero profunda, además posibilita otras formas de contar una tragedia, tal como lo propone Pablo Gershanik (actor, director y profesor): “La metáfora como posibilidad de resiliencia” como una herramienta articuladora o de transposición para abordar y trabajar sobre situaciones de trauma social (violencia social, familiar de género, conflictos armados, migración) que una persona, familia, colectivo o comunidad ha vivido en su historia, es decir, la metáfora abre un espacio de múltiples posibilidades para la reconstrucción de memorias o historias desde diferentes perspectivas para ser traducidas a imagen, movimiento, objeto, sonido, vídeo y demás. Como parte del proceso, es importante el tema de la resiliencia desde un enfoque artístico, de manera individual y en colectivo.

Pablo Gershanik (s/f) es creador de la metodología “Maquetas íntimas” que es, un espacio de encuentro multidisciplinar e interdisciplinar artístico para visitar y reconstruir experiencias traumáticas desde un lugar lúdico, con ayuda de herramientas estéticas y teatrales; es aquí, donde pongo mayor interés, al abrir un espacio entre lo real y lo estético, mostrando que el arte es un canal o intermediario para abordar temas que tanto en lo individual y lo colectivo llegan a ser políticos y públicos.

Sobre el trabajo de Gershanik, me interesa en gran medida, cómo a partir de la metáfora se genera un espacio de resiliencia para la creación de propuestas artísticas, ya que, trabajar con la herramienta metáfora en el proceso de creación, me ha permitido dar nombre y movimiento a aquello que ha quedado oculto e invisibilizado de mi propia experiencia.

1.5.1 La Metáfora para Elena Oliveras

Elena Oliveras (1993) estudia la metáfora desde una mirada estética y artística, lo que me lleva a hacer uso de la misma y me permite hacer ver, traducir, imaginar hechos y situaciones complejas que la palabra no puede contener. Es poner una cosa por otra, ver una cosa en otra, por relación de semejanza, es un movimiento, un traslado hacia lo visible.

La metáfora es una figura por la cual se transporta la significación propia de un nombre a otra significación que sucede por una comparación. Una palabra tomada en sentido metafórico pierde su significación propia y toma otra nueva, desde la comparación que se hace entre los sentidos propios de esa palabra y lo que se compara. (p. 23)

Tal como dice Ileana Diéguez (2016) sobre mover el pensamiento en imágenes que contengan aquella experiencia que no se sostiene con palabras o incluso, con el cuerpo mismo, sobre algo que es irrepresentable o inenarrable.

Para hablar sobre lo irrepresentable o inenarrable podemos citar a G. Agamben (1998) en su libro *Lo que resta de Auschwitz*, donde trata sobre la violencia ocurrida en los campos de exterminio nazis, una situación y una experiencia que es inimaginable a pesar de que haya testigos que fueron parte de ese caos; sin embargo, el papel que cumple el testigo solamente es, desde su lugar como víctima y sobreviviente, ser vocero de aquellos que ya no están, contando la verdad con una intención de hacer justicia; asimismo, Agamben se refiere a los testigos como:

Los verdaderos “testigos”, los “testigos integrales” son los que no han

testimoniado ni hubieran podido hacerlo. Son los que “han tocado el fondo”, los musulmanes, los hundidos. Los sobrevivientes como pseudotestigos hablan en su lugar, por delegación, testimonian un testimonio faltante. [...] los hundidos no tienen nada que decir ni instrucciones o memorias que transmitir. No tienen “historia”, ni “rostro” y mucho menos “pensamiento”. (Agamben, 1998, p. 40)

Según Wiesel, (p. 314), citado por Agamben (1998), “Los que no han vivido aquella experiencia no sabrán nunca lo que ha sido. Los que la han vivido no lo dirán nunca. No realmente. No hasta el final. El pasado pertenece a los muertos [...]” (p. 39).

Se pone en evidencia, que los hechos ocurridos en Auschwitz son intestimoniabiles, inenarrables, aunque, existe un grado de acercamiento a todo lo sucedido por parte de los sobrevivientes, también, hay un grado de imposibilidad de poder testimoniar fielmente todo lo sucedido. Los testigos “sobrevivientes”, no son los verdaderos testigos, tienen una experiencia similar, pero nunca igual a los que han muerto, a pesar de haber estado en el mismo lugar, solo pueden acercarnos a ciertos detalles que, solo podemos recrearlos en nuestro imaginario de manera distante y no clara, y como Agamben (1998) dice: “por medio del recurso a la metáfora del canto”, como una posibilidad estética y ya no, lógica porque es inalcanzable entenderlo: “[...] al que, combatiendo contra la muerte ha sobrevivido a lo inhumano” (p. 169).

Con respecto a lo referido anteriormente, tras haber vivido una experiencia violenta, *inhumana o -al límite-*, en términos de Agamben, es casi imposible reconstruir fielmente los hechos sucedidos, sobre todo, desde una mirada lógica, pero lo que sí nos permite acercarnos a esa experiencia es el recurso de la metáfora, desde un lugar estético y poético. La herramienta o recurso de la metáfora ha sido parte de este proceso creativo, con ella ha sido posible generar imágenes y sensaciones que se traducen o trasladan al movimiento, dando forma a aquello que no es posible contar solamente con palabras.

En nombre de una “corrección estética” se ha dicho que mostrar imágenes de violencia es una manera de otorgarles la victoria a quienes producen la violencia. Sin embargo, he pensado siempre que callar y silenciar la barbarie sería precisamente otorgar la victoria a los perpetradores de esa barbarie, a los señores de la muerte. Y esto es lo que me propongo discutir: ¿Qué significa decir que tal situación es “irrepresentable” ?, ¿Qué es el uso correcto de las imágenes? ¿Qué implica condenar tal gesto, tal obra por el modo en que se

visibilizan o se representan acontecimientos de catástrofes? ¿Qué significa la “distancia correcta” ante las imágenes? ¿Qué se pone en movimiento cuando a los que trabajan con memorias de dolor, se les acusa de mostrar “el dolor de los demás”? ¿Hasta dónde se puede mantener a distancia “el dolor de los demás” sin que también contamine nuestros propios dolores? Cuando hablamos del “dolor de los demás”, ¿no hablamos de lo que también son nuestros propios dolores? [...] Es necesario aferrarse al pensamiento, ponerlo en movimiento para repensarlo, para seguir pensando hoy lo que parece impensable. [...] Aceptar que el horror es irrepresentable. (Diéguez, 2016, p. 36)

Lo irrepresentable se encuentra en el lugar de lo no visible, es algo que se encuentra lejos de la experiencia e imaginación del receptor, aquello que es inimaginable en la mente humana, aquellos actos de violencia, dolor y trauma que suceden alrededor del mundo que son obviados por el mismo hecho de que son parte del día a día, lo que ha ido generando una separación, costumbre y normalidad llevándonos a una falta de sensibilidad y empatía; de este modo, me pregunto, ¿Cómo hago que eso que es inimaginable, irrepresentable exista, se muestre, se visibilice?

En este sentido, tal como lo menciono anteriormente, E. Oliveras en su libro *La metáfora en el arte* propone la metáfora visual planteando el traslado y traducción de sensaciones, imágenes, hechos, situaciones y experiencias complejas o difíciles de explicar llevándolas, por relación de semejanza, hacia una imagen visual; es decir, aquello que es inenarrable se revela en una imagen o materialidad, en este caso y para esta investigación, el material corporal.

En este proceso creativo, me he permitido sostener y tener un impulso para crear a través de las imágenes que se proyectan en mi imaginario, obteniendo una relación de semejanza, haciendo ver una cosa por otra. ¿Cómo me acerco a mi experiencia a través de imágenes, cómo construyo mi historia con imágenes que den cuenta de la violencia provocada sin llegar a la representación o literalidad? El proceso creativo de esta investigación se desarrolla desde una experiencia corporal que se traduce, primero, en una imagen visual que permitió levantar material: imágenes mentales que se sostienen por el imaginario, para posteriormente, traducirlo al movimiento.

Regresando a una de las preguntas que atraviesa el proceso creativo de esta investigación, ¿Cómo levanto información de un cuerpo violentado?, a partir de la cual aparecen muchas posibilidades o formas de cómo levantar material: cuerpo, texto, objeto, color, sonido, olor, sabor, textura. El cuerpo, al ser un contenedor, registra y guarda en su memoria

corporal todo aquello que le marcó de un acontecimiento o experiencia personal, desde un lugar mental, físico-sensorial y emocional, para este proceso creativo he decidido trabajar sobre la memoria física-sensorial,⁴ es decir, lo que el cuerpo registró de la experiencia, la sensación, la temperatura, las tensiones: ¿Cómo estaba el cuerpo mientras sucedía la experiencia? Todo eso se vuelve carne y movimiento, imagen, objeto y palabra; aspectos que se desarrollarán en el capítulo dos, de manera más amplia.

Dentro de mi proceso creativo, la metáfora me ha permitido activar una información sensible para traducirla al movimiento (cuerpo) y así, poder construir partituras corporales; es decir, esta herramienta permite visibilizar las cosas que tienden a ser abstractas, imposibles de representar o explicarlas, poniéndolas en imágenes, texturas, sensaciones y así activar las memorias del cuerpo, la información sensible, dando paso a que sea más concreto y comprensible. En este caso, en el proceso creativo, la metáfora me ayuda a hacer visible, sensaciones que están guardadas en el cuerpo y, que están atravesadas por una experiencia personal específica⁵, las cuales no se pueden describir o sostener con la palabra, pero sí con el cuerpo, el movimiento, imagen u objeto.

Por otro lado, al levantar material durante el proceso creativo de esta investigación, la herramienta metáfora ha sido de gran ayuda para poder profundizar, concretar, sostener y organizar la información obtenida, posibilitando que el material tenga un hilo conductor, para que, a través de los diferentes elementos escénicos como: cuerpo en movimiento, imágenes visuales, sonido, iluminación, objetos se cree un espacio de multisignificados, signos y símbolos que narran mi experiencia, para que el espectador pueda tener bases sobre las cuales sostener sus interpretaciones.

Retomando la idea de los espacios irrepresentables o inenarrables de trauma, solo para reafirmar la importancia de la metáfora, estos pueden ser contados o reconstruidos desde una experiencia estética porque abre un campo de posibilidad de poder imaginar y reconstruir una experiencia violenta y es ahí, donde entra la metáfora para mostrar o visibilizar aquello que la palabra no sostiene, aquello de la experiencia que es difícil describirlo o explicarlo porque solo el cuerpo lo vivió y archivó, y que se evidencia en el

⁴ Mi experiencia personal de violencia física contiene memorias emocionales, físicas y sensoriales. Dentro del proceso creativo decidí trabajar sobre las sensaciones físicas que guardó mi cuerpo de esa experiencia, siendo este uno de los elementos más importantes a desarrollarse e investigarse dentro de esta tesis.

⁵ Violencia física.

cuerpo mismo como sensación que se convierte movimiento.

La metáfora me ha permitido generar y crear nuevas posibilidades de ver, sentir, hacer y mover imágenes desde mi subjetividad e intimidad, según las necesidades del trabajo, ya sea con el uso de imágenes visuales, sensaciones, olores, colores o texturas para que, yo como intérprete, pueda hacer ver lo invisible. Al encontrar múltiples propuestas para la traducción (imágenes, color, olor, sensación, sabor), se utilizan como referencias, semejanzas o relaciones para la co-creación de imágenes que derriban en una narrativa.

Finalmente, tomando como referencia al procedimiento que realiza Oliveras, al proponer traducir una experiencia, sensación o situación a una imagen visual, dentro del proceso creativo de esta investigación se aborda desde lo corporal, es decir, como la experiencia, sensación o memoria se traduce a través del cuerpo en movimiento, finalmente, se puede decir que, el cuerpo y el movimiento narran una experiencia y todo lo que ha quedado por fuera de ella.

1.6 Partitura Corporal

Para Barba (2005), la partitura es una estructura precisa de movimientos que indica una coherencia orgánica por parte del actor que la ejecuta. Pero dicha precisión externa necesita de una organicidad para que se pueda crear un efecto de realidad sobre la escena; según Grotowski (1970), una partitura se articula por un lado en el fluir de los impulsos y por otro, sobre el principio de organización. Construir una partitura es articular, el proceso, disciplinarlo y convertirlo en signos.

La partitura contiene la organización del material sensible y técnico encontrado en las improvisaciones y secuencias de todo el proceso de creación. El cuerpo tiene ciertas particularidades o técnicas extracotidianas para que el movimiento sea orgánico y fluido, en donde el actor maneja la energía desde un impulso interno que se moviliza por todo su cuerpo de manera precisa y exacta, convocando un ritmo corporal propio de la información sensible que se trabaja, se hace evidente en las tensiones musculares y las formas que toma el cuerpo a través del movimiento. Se debe tener presente, la importancia de las pausas, del silencio, de la quietud que guarda información sutil, es ahí en donde el cuerpo se encuentra en un juego de combinaciones entre tensiones musculares, desequilibrios, opuestos, silencios y rupturas continuas de manera fluida y precisa, y encuentra el ritmo corporal apareciendo una narrativa.

En esta investigación, el proceso de creación de partituras ha develado un procedimiento claro para llegar a una narrativa, la partitura corporal atraviesa lo técnico y lo subjetivo de la intérprete que, desde su intimidad, mueve información sensible que va más allá de lo físico. La partitura en esta investigación es, la organización y estructura de toda la información obtenida en el proceso creativo, es un sistema que contiene espacio, tiempo y cuerpo, que permite la creación de signos, símbolos y acciones que evocarán la historia que se propone contar a través del cuerpo en movimiento. También es importante hablar sobre la precisión, es indispensable para que la partitura se pueda ejecutar cuantas veces sean necesarias, sin convertirla en una repetición mecánica, por el contrario, que sea orgánica.

Para ello, la partitura es trabajada: Como una forma, un diseño dinámico en el espacio y en el tiempo que deriva de una improvisación o una composición; [...] Como ritmo, escansión y alternancia de tiempos, acentos, velocidad, aceleraciones; [...] Como colores y cualidad de la energía (suave o vigorosa); [...] Como dique que contenía el flujo orgánico de las energías. (Barba, 2010, p. 65)

En *Odin Teatret* uno de los elementos indispensables en la creación de una partitura es:

La exactitud con que es diseñada la acción en el espacio, la precisión en que es definido cada trazo, una serie de puntos de partida y de llegada exactamente fijados, de impulsos y contra-impulsos, de cambios de dirección, de sats, son las condiciones preliminares para la danza de la energía. (Barba, 2005, p.65)

El dinamismo y el ritmo: la velocidad y la intensidad que regulan el tiempo (en sentidomusical) de una serie de acciones. Era la métrica de las acciones con sus micro- pausas y decisiones, la alternancia de acciones veloces y lentas, acentuadas y no acentuadas, caracterizadas por energía vigorosa y suave. (Barba, 2010, p.69)

En el proceso creativo de esta investigación, el ritmo y la velocidad generado por el uso dinámico y preciso de la energía permitió una narrativa que se fue transformando hasta encontrar una precisión en el uso de la velocidad, ritmo, alternancia de tiempo y energía lo cual dio paso a una línea narrativa más orgánica y concisa.

En un primer momento, es decir, en el *training*, el actor no tiene ningún interés de “representar” algo, por el contrario, se muestra tal cual es, desde su esencia más pura y natural, su estado dilatado y orgánico, abriendo un campo de posibilidades para

ahondar sobre tal o cual situación o experiencia que atraviesa ese cuerpo, en este caso, el archivo de una experiencia violenta y es así que, a medida que iba avanzando el proceso creativo se podía ver indicios de una narrativa corporal. La partitura contiene la información sensorial y subjetiva del actor que se manifiesta o se evidencia de manera objetiva con su accionar, dando paso a que el espectador sea parte de un espacio de multesignificados, para lo cual es necesario una precisión impecable de cada acción y la coherencia interna o intención de la misma.

Capítulo II

Sistematización del Proceso

El eje central de esta investigación se sostiene sobre la idea del *cuerpo-archivo* de I. Diéguez, un cuerpo que es contenedor de experiencias y archivo de memorias sensibles que pueden ser traducidas al movimiento.

A partir de la herramienta *metáfora visual* propuesta por E. Oliveras, evidencia las memorias que no se pueden describir de una manera clara, esta herramienta me da la posibilidad de poner en movimiento las memorias del cuerpo. Este estado en mi investigación se consigue dentro de la exploración de un estado preexpresivo y, por lo tanto, orgánico y presente. El campo de la antropología teatral plantea los principios equilibrio precario y oposición, la tensión, los *sats* y la energía extracotidiana, que hacen posible mi exploración en diferentes etapas de mi trabajo; finalmente, con todo este trayecto de exploración y considerando estos componentes, experimento el llegar a un estado orgánico, real y honesto, además, estético y poético, que me da la posibilidad de integrar la idea de archivo y memoria para levantar información específica del cuerpo.

2.1 Experiencia Corporizada: ¿Qué es una Ruptura?

¿Cómo transformo situaciones de la vida cotidiana? El proceso creativo de esta investigación parte del interés por contar una experiencia personal de violencia física, a través de diferentes herramientas escénicas que me han permitido traducir esta experiencia al movimiento. Todo aquello que ha quedado registrado en la memoria del cuerpo, sus sensaciones, emociones y demás.

La violencia física contra la mujer es una problemática mundial, que dio pie a mi investigación, en los siguientes términos:

Este tipo de violencia, también llamada maltrato en el hogar o violencia de pareja, es cualquier patrón de comportamiento que se utilice para adquirir o mantener el poder y el control sobre una pareja íntima. Abarca cualquier acto físico, sexual, emocional, económico y psicológico (incluidas las amenazas de tales actos) que influya en otra persona. Esta es una de las formas más comunes de violencia que sufren las mujeres a escala mundial. La *violencia física* consiste en causar o intentar causar daño a una pareja golpeándola, propinándole patadas, quemándola, agarrándola, pellizcándola, empujándola, dándole bofetadas, tirándole del cabello, mordiéndole, denegándole atención médica u obligándola a

consumir alcohol o drogas, así como empleando cualquier otro tipo de fuerza física contra ella. Puede incluir daños a la propiedad. (ONU, 2018)

La mujer ha sido protagonista, durante siglos, de vulneración e incumplimiento de sus derechos humanos; la injusticia y la desigualdad en diferentes ámbitos es, sin duda, violenta, sumado a esto, el machismo y sus diversas formas de violentarnos, ya sea en lo verbal, psicológico, económico, político y físico, este último, es eje transversal de esta investigación. Tras haber experimentado una situación que sucede a diario en diferentes países y a todahora, en donde las mujeres somos víctimas y presas fáciles para que se vulneren nuestros derechos, surge en mí, una gran necesidad de contar y visibilizar una historia que se suma a los millones de casos de violencia contra la mujer, en esta ocasión, desde una perspectiva diferente, como es el arte escénico que muestra, expone y denuncia el peligro que corre una persona y la violencia que se ejerce, sólo por el hecho de ser mujer.

Entonces, a partir de mi experiencia personal, me doy cuenta de cómo lo individual se vuelve político y a su vez, colectivo, mi interés por lo personal e íntimo que trasciende a lo político y colectivo, tal como lo abordamos en el capítulo I en el apartado: Archivo y Memoria, se convierte en un impulso para la creación. Cómo desde un lugar personal e íntimo se puede crear consciencia social a través de una propuesta escénica de un problema social y mundial⁶.

Para mí, es de vital importancia poder contar y reconstruir una experiencia de violencia y llevarlo a un ejercicio escénico, por la necesidad de no quedar en la invisibilidad como muchas otras, para dar voz a las que no pudieron y para generar un espacio de reflexión y cuestionamiento sobre la violencia de género. He tomado al cuerpo como una herramienta de denuncia, manifiesto y, sobre todo, un cuerpo que cuenta, narra, registra, guarda, archiva y evidencia memorias íntimas y dolorosas que son traducidas al movimiento, al sonido, al texto y la imagen. Un cuerpo capaz de tocar y convertir la herida en movimiento, en donde las memorias sensoriales son colocadas a modo de mapa, de cartografía sobre el cuerpo.

Primeras intuiciones:

⁶ La violencia física al ser un fenómeno social que no ha encontrado soluciones, requiere abrir espacios de reflexión desde otras perspectivas, en este caso, un ejercicio escénico.

Al iniciar el proceso creativo, surgen dos lugares de interés con respecto al cuerpo, el archivo desde la experiencia propia y el archivo de testimonios; pero para esta investigación de tesis, he decidido trabajar solamente desde el archivo personal. Para dar inicio a este proceso creativo surge una pregunta: ¿Cómo levantar información de un cuerpo violentado?⁷ y a partir de la misma se desencadenan un sinnúmero de preguntas:

¿Qué información contiene mi historia, mi experiencia? ¿Cómo traduzco y traslado mi historia a movimiento? ¿Cómo traduzco y traslado mi historia a escena (desde los diferentes elementos escénicos)? ¿Cómo atravieso la experiencia, desde qué lugar? ¿Cómo mi cuerpo traduce ese archivo? ¿Cómo el archivo se traslada a mi cuerpo? ¿Cómo traduzco lo que no se dice? ¿Cómo son sus cuerpos? ¿En qué parte del cuerpo guardan esas memorias crudas, violentas, felices, cálidas? ¿Cómo traduzco eso que no se dice, eso que la palabra o el habla no contiene? ¿Cómo lo traduzco a escena? (desde los diferentes elementos escénicos, cuerpo, espacio, texto) ¿Cómo se cuenta el silencio de un cuerpo? (Ver anexo 1)

Estas preguntas son propuestas con el afán de dar una primera dirección al proceso creativo, muchas de ellas se van respondiendo en la escritura y otras durante los ejercicios prácticos como parte de la etapa de levantamiento de material.

¿Qué es ruptura?

Ruptura: Acción de romper o romperse. Para responder este apartado cito a I. Diéguez (2016), con su libro *Cuerpos sin duelo: Iconografías y teatralidades del dolor*, su investigación atraviesa la idea de los *cuerpos rotos* en donde tomo varias ideas:

Mis actuales percepciones sobre los cuerpos emanan de una corporalidad hecha de restos, de ausencias y de miedos. ¿Quién puede estar a salvo hoy de la imposibilidad de conservar su anatomía? ¿Cómo no imaginar lo que devendría este cuerpo que somos si su destino fuera similar a los casos enunciados? El miedo se ha vuelto nuestro más cercano compañero; tanto se ha dispersado y expandido hasta volverse la niebla que nos ronda y habituarnos a vivir con ella. (Diéguez, 2016, p. 109)

Me interesa el registro iconográfico del cuerpo roto y post-sufriente, ese que ha sido objeto de los más atroces actos y que cuando aparece expuesto ante la

⁷ Las formas de levantar información que he utilizado son: *escritos, mapas corporales, fotos, sonidos.*

mirada pública ya no puede considerarse un ser sufriente, sino un cuerpo-cadáver que expone las huellas del dolor y el martirio del cuerpo (p. 112).

Aporta Sofsky (2018):

Entiendo por cuerpo roto la mise en morceaux –la puesta en pedazos, en fragmentos- la exposición ante nuestros ojos de un desmembramiento. Un cuerpo visiblemente fragmentado, mutilado, descabezado, desmontado de su anatomía tradicional; restos de lo que ya es un cuerpo a/gramatical. Hablo de un cuerpo roto dadas las evidencias expuestas a la mirada pública. ¿Cuáles son los trazos gestuales del dolor, los padecimientos del cuerpo, que sobreviven en las imágenes de cualquier tiempo y que especialmente invaden nuestro tiempo?, ¿cuáles son las cargas emotivas, las pulsiones, las relaciones fenomenológicas y simbólicas que habitan las iconografías? Las estrategias de desfiguración y destrozo implicadas en las representaciones del cuerpo roto no expresan sólo una “técnica estética”, son sobre todo “la huella de una experiencia antropológica. (p. 64)

El cuerpo roto como motivo iconográfico: la representación de imágenes corporales residuales atravesadas por una *pathosformel*⁸ que las relaciona inevitablemente a situaciones de martirio o sufrimiento, y que les otorga un estado fantasmático como si convocara a los dobles de otra corporalidad (Diéguez, 2016, p.156).

Reflexionar sobre el cuerpo roto o ausente y las estrategias de su des/figuración, sugiere experiencias de dolor y nos confrontan con los territorios del padecimiento, y de la violencia propia de la representación. Y nos regresa a la realidad donde vivimos, contaminados por el miedo a no saber si será posible

⁸ *Pathosformel*, “fórmula expresiva”, es una organización de formas sensibles y significantes (palabras, imágenes, gestos, sonidos) destinadas a producir en quien las percibe y capta una emoción y un significado, una idea acompañada por un sentimiento intenso que se entiende han de ser comprendidos y ampliamente compartidos por las personas incluidas en un mismo horizonte de cultura. Todo *Pathosformel* tiene por lo tanto un origen histórico preciso, un tiempo en el cual se construyó y obtuvo su configuración más sencilla, eficaz y precisa, un devenir que lo despliega en la larga duración y lo ubica en el ámbito geográfico y cultural de una tradición civilizatoria. (Burcúa, 2001, p.11)

preservar nuestros afectos, nuestra propia integridad psíquica y anatómica. (p.58)

Surgen otras necesarias preguntas: ¿Pensamos en el cuerpo como objeto de representación, como lugar escénico que está siempre expuesto? ¿O en el cuerpo como medio para representar? ¿El cuerpo expuesto como sujeto que una vez llevado al límite es objeto de dolor? ¿O el cuerpo como objeto dispuesto para una escena de representaciones a decodificar? En la historia del arte, las lecturas sobre el cuerpo han priorizado la condición de objeto de la representación. Si consideramos el cuerpo transformado por violentas interrupciones de la vida y las inevitables experiencias de dolor, es imposible no considerar que cada cuerpo afligido se expone absolutamente como sujeto. (p. 113)

Pensar la palabra *Ruptura* desde varias dimensiones, empezando desde el cuerpo, un *cuerpo roto* como lo propone Diéguez, un cuerpo que contiene dolor, sufrimiento, violencia muerte, un cuerpo que contiene *la huella de una experiencia antropológica*, cuerpos muertos, víctimas sobrevivientes, testimonios que quedan expuestos ante la mirada del resto, poniendo en evidencia huellas de dolor, martirio, muertes inconclusas y demás, con esto y desde un sentir personal, tras haber vivido una experiencia de violencia, siento que la investigación de Diéguez sostiene mi idea sobre el significado de *Ruptura*, el nombre del ejercicio escénico de esta investigación de tesis.

Diéguez propone un cuerpo roto que, además de relatar memorias de dolor, son utilizados para transmitir mensajes de poder. En ese caso, en este proceso creativo, he considerado trabajar desde esta idea de cuerpo, mi "cuerpo roto" expuesto como sujeto en el espacio escénico para evidenciar una experiencia íntima y dolorosa traducida en una propuesta artística estética que hace alusión al cuerpo en estado de vulnerabilidad, peligro y violencia, abriendo un espacio de reflexión hacia los casos de violencia de género.

Para mí, *Ruptura* es mi cuerpo roto, expuesto al peligro, al sufrimiento, al dolor, mostrando miedos, rabia y enojos, un cuerpo roto viviendo al límite, sobreviviendo lo que queda después de una experiencia traumática. La ruptura es el final de algo para la reconstrucción de otra situación desde una perspectiva diferente, como cuando algo se rompe y se vuelve a reconstruir tomando otro sentido, nada vuelve a ser lo mismo; es la ruptura de varios escenarios y situaciones, de la vida misma, algo se quebró, algo

que es irreparable, la huella y los restos de esa situación violenta es mi cuerpo roto. Un cuerpo roto que se reconstruye desde el poder.

2.1.1 La Escritura como Detonante para la Creación

En este proceso creativo, la escritura es una herramienta artística y poética que da paso a la necesidad de expresar, archivar, manifestar y denunciar, además como forma de levantar información, por ello, escribir a modo de diario y de recordatorio se ha convertido en un gestode ruptura, escondite, liberación, agonía y ataque, además como forma de levantar información.

Durante varios años atrás y en la actualidad, para mí, la escritura se ha convertido en un espacio de refugio, en donde mí día a día queda archivado en un papel. En los años 2019 y 2020 estuve pasando por situaciones complejas en mi vida que a menudo las registraba gracias a la escritura; en el año 2020 sucede la pandemia de Covid-19, durante la cual viví una situación de violencia canalizada a través del ejercicio de escritura convertida en un espacio seguro para recordar, soltar y reconstruir aquella experiencia desde diferentes perspectivas: escribía y describía mi experiencia personal, un antes y un después, cómo vestía aquel día, qué sentía, qué escuchaba, qué miraba, cómo pasó y demás.

En las cátedras de Laboratorio I y Dirección I, surge mi interés por trabajar como eje central, el cuerpo, aún sin saber desde dónde abordarlo, aparece la necesidad de contar mi experiencia de violencia, lo que me llevó a pensar cómo articular la idea de cuerpo y una experiencia personal. Para conjugar estas dos ideas, por un lado, pensaba en que, la experiencia de la que quería hablar era un suceso pasado, una memoria, un recuerdo y por otro, estaba el cuerpo como idea base, me pregunté ¿Qué me interesa del cuerpo? ¿Qué cuerpo necesito? ¿Con qué cuerpo quiero trabajar?

Luego de haber hecho varias relaciones entre las dos ideas propuestas, concluyo en que me interesa un cuerpo que guarda, contiene, archiva y registra memorias y experiencias, seguido de esto, me pregunté ¿Qué me interesa de la experiencia?; me la hago esta pregunta porque había muchas posibilidades de trabajar sobre la experiencia, ya fuera lo sonoro, lo visual, lo físico, entonces, al tener como eje central el cuerpo, lo que me interesaba de la experiencia se respondía con algunas preguntas: ¿Cómo estaba mi cuerpo mientras ...? ¿Qué sentía?, ¿Cuál era su temperatura?, ¿En dónde había tensiones?, ¿Cómo reaccionó ante el suceso?, ¿Cuál era la temperatura

del lugar y qué provocaba en mí cuerpo?, ¿Qué me provocaba el espacio en dónde estaba?, ¿En qué partes del cuerpo se guardó esa experiencia? Ver anexo 2.

Luego de un largo periodo de escritura y de manera alterna, el inicio de las cátedras antes mencionadas, me di cuenta que el cúmulo de textos que había escrito sobre mi experiencia personal, ponían en evidencia mis sentidos y sensaciones físicas como protagonistas; en varios momentos lograba describir de manera clara y objetiva, pero en otros momentos las palabras no alcanzaban, no lograba encontrar una descripción exacta, ni palabras que recojan y describan los detalles, por lo que me veía en la necesidad de metaforizar; es decir, poner una cosa similar o semejante a lo que quería decir. Gracias a este ejercicio de escritura, logro descubrir piezas importantes para empezar el proceso creativo: las sensaciones físicas que el cuerpo archivó y registró de aquella experiencia⁹.

Mi interés por la escritura y por el cuerpo en movimiento se conjugan en la idea de reconocer el dolor primario, reconstruir las piezas de una herida, de una experiencia traumática que habita en el cuerpo, para poder levantar información sensible e ir a los lugares donde anida la experiencia para traducirla a la palabra y/o movimiento. El trabajo de escritura me permitió realizar operaciones y procedimientos para dar paso a la parte práctica de la investigación: el *training*, las improvisaciones, los ejercicios de archivo y memoria.

2.2 Preparación Corporal: Cuerpo Presente y Orgánico

El eje del estudio fue el proceso creativo, como experiencia personal, desde la práctica artística a partir de la preparación corporal, cómo llegar al cuerpo y a sus energía extracotidiana basándose en los principios de equilibrio precario y oposición; los ejercicios que se utilizaron para que el cuerpo entrara en un estado orgánico, así mismo, puse atención en cómo se trabajó sobre el archivo y memoria del cuerpo, qué herramientas y premisas se utilizaron, y qué procedimientos surgieron para levantar información para que esta pudiera ser traducida al movimiento con ayuda de la herramienta metáfora y finalmente, construir partituras corporales.

Además de evitar caer en un espacio de representación o imitación de la experiencia,

⁹ El ejercicio de escritura me permitió descubrir un elemento imprescindible para el desarrollo del proceso creativo que fue: las sensaciones físicas que registró mi cuerpo de la experiencia violenta.

existía el riesgo de no tematizar y volver superficial un fenómeno muy profundo, que, en este caso, es objeto de estudio¹⁰, para lo cual fue necesario una preparación corporal para abrir e indagar en el archivo corporal recuperando las memorias sensibles del mismo.

La preparación corporal o el *training* le permite al cuerpo, entrar en un estado de atención y concentración para el trabajo, un cuerpo decidido, dilatado, preexpresivo, orgánico y presente; desde ese lugar honesto y real, se logra reconstruir todo aquello que el cuerpo vivió, todo lo que se recuerda de la experiencia, la memoria sensible del cuerpo que muestra, evidencia y visibiliza lo que el cuerpo guarda, que más allá de una imitación, es el cuerpo que traduce las memorias al movimiento.

2.2.1 Training:

¿Qué es el *training*?

Para mí, el *training* es también una especie de gimnasia, para redescubrir y volver a despertar y sentir una energía primordial: ejercicios para reforzar la columna, para alinear los huesos, para evitar dolores y contracciones para mantener el tono muscular. (Varley, 2011, p. 91)

El *training* es el conjunto de ejercicios que contienen premisas técnicas en donde se pone atención en la activación de la cadera y columna, la distribución y el manejo del peso y la gravedad, la fluidez, el manejo de la energía y sus temperaturas, el impulso, *el equilibrio precario y la oposición*,¹¹ cada uno con especificidades y finalidades diferentes, sin embargo, ninguna parte se separa de la otra, más bien, se debe acotar que en el *training* las premisas técnicas y ejercicios se van sumando a lo largo del proceso y a medida que pasa el tiempo y luego de varias repeticiones, llegan a un punto de transformación, decodificación o combinación entre uno y otro, o varios. Son ejercicios con premisas técnicas que *ponen en forma al cuerpo*¹² y le permite entrar en un estado de atención múltiple.

¹⁰ Violencia de género, específicamente violencia física.

¹¹ Principios del Teatro Antropológico de Eugenio Barba que atraviesan todo el proceso creativo de esta investigación.

¹² “Las técnicas extracotidianas son técnicas que no respetan los condicionamientos habituales del uso del cuerpo y el uso de la energía es en exceso para obtener un resultado mínimo, *ponen-en-forma al cuerpo*, permitiendo acceder a información sensible” (Barba & Savarese, 1990, pp. 20-21).

Al principio, no hay un objetivo específico, el *training* es un momento para reconocer al cuerpo y darle la posibilidad de encontrarse consigo mismo y su movimiento, lo que importa es lo que va apareciendo durante el desarrollo y en cada sesión de la práctica.

El *training* es un espacio de autoexploración y autodescubrimiento del actor en base a premisas técnicas y ejercicios, los cuales permiten al cuerpo entrar en un estado de atención y concentración para despertar y percibir su estado interno: sus huesos, músculos, articulaciones, respiración, sensaciones, temperaturas, emociones y pensamientos, y también, percibir el exterior, el espacio que está habitando, con quienes se rodea, qué mira, cuál es la temperatura del espacio para poder llegar a una predisposición para el trabajo, un cuerpo que entra en un estado extracotidiano. El *training* es un canal para la transformación corporal del actor: “Los ejercicios del *training* físico permiten desarrollar un nuevo comportamiento, un modo diferente de moverse, de actuar y reaccionar, una destreza determinada. Los ejercicios físicos son siempre ejercicios espirituales” (p. 40).

El *training* enseña a tomar posición ya sea como comportamiento extracotidiano sobre el escenario, ya sea frente a la profesión, al grupo en el cual se trabaja, al contexto social en el que se está inmerso: frente a aquello que se acepta y aquello que se rechaza. Esta es la razón por la cual el *training* puede asumir un sentido autónomo para el actor que lo practica y puede convertirse en su escena, en un teatro todo para él, donde puede desarrollar los valores de su profesión todavía sin componer nada para los ojos y la mente del espectador. (Barba, 2005, p. 202)

Este proceso creativo en Ruptura atravesó varios elementos técnicos, premisas, ejercicios que preparaban al cuerpo para el trabajo, romper el límite del cansancio, atravesarlo y descubrir qué hay al otro lado; el cuerpo se pone en riesgo, aparece el vértigo y la resistencia física, el uso consciente de la energía y los impulsos, ahí, es el punto clave de la presencia escénica, de un cuerpo extracotidiano.

Preparación para el *training*:

Antes del *training*, doy un espacio de calentamiento que me permite conectar con mi cuerpo y lo estructuro de la siguiente manera: respiración, articulación y elongación; estos tres momentos, donde ninguno se separa del otro, sino que se van integrando consecuentemente, me llevan a encontrar un tono muscular que me permite dar paso al movimiento fluido, para este momento integro la secuencia del saludo al sol. Finalmente,

para integrar los tres momentos y activar los centros motores, se integra el movimiento desde la conciencia de la cadera y columna, partiendo desde el peso, la gravedad, el tono muscular.

Cada momento se acopla a las necesidades que el cuerpo tiene en ese momento, sin dejarde lado el objetivo inicial de cada una. A continuación, la descripción de cada ejercicio:

Posición cero:

Pies al ancho de las caderas, pongo atención de la distribución del peso en la planta del pie, rodillas semiflexionadas no existe presión en ellas, la cadera está libre de tensiones: pelvis mira hacia el frente y el coxis tiene la sensación de ir hacia la tierra; activo el abdomen, costillas adentro, plexo solar expandido, hombros atrás y abajo, el cuello alargado, mentón abajo para que las cervicales estén alineadas, la coronilla quiere tocar el cielo. Imagino que un hilo atraviesa desde la coronilla hasta el órgano sexual, la parte superior del cuerpo va hacia el cielo y la parte inferior hacia tierra.

Respiración consciente: Respirar y despertar al cuerpo

De pie o acostada inhalo profundo y exhalo ligero y suave, (en posición cero: hombros sobre cadera, pies al ancho de caderas, rodillas semiflexionadas) puedo acompañar con brazos a los costados o tocando el vientre bajo), hago 3 repeticiones. En este primer momento la idea es conectar con el momento presente, relajarme mientras dejo ir el ruido exterior para habitar mi cuerpo, mente y el espacio en donde me encuentro.

De pie (rodillas semiflexionadas) o en posición de flor de loto, tapo con el pulgar el orificio derecho de la nariz y respiro lentamente por el otro en ocho tiempos; retengo el aire por cuatro tiempos, tapo la otra fosa nasal y exhalo en ocho tiempos; para empezar un ciclo nuevo de respiración, inhalo por el mismo orificio por el que exhale mientras el otro orificio está tapado y continuo con el ciclo cambiando de fosa nasal.

Articulación: Mover energía

Se puede empezar desde la cabeza hacia los pies o desde los pies a la cabeza. La idea es hacer movimientos en forma circular, entendiendo el movimiento de la articulación, esto para liberar las tensiones estancadas en las mismas para que así el flujo energético no se corte, además que al hacer movimientos circulares o en rotación el hueso se lubrica para evitar lesiones.

Luego de articular cada parte del cuerpo, se busca activar las articulaciones simultáneamente desde rotaciones múltiples, utilizando diferentes ritmos y velocidades. Se

debe ser consciente, poner atención y concentración en cómo la energía emerge y circula a partir del desbloqueo de articulaciones. Pensar y sentir la articulación como puente para que circule el flujo energético y con ello, el movimiento.

Elongación: Conectar con la fluidez

Se realizan posturas básicas de yoga para activar y elongar la musculatura, y así encontrar un tono muscular adecuado para empezar el *training*.

Figura 1

Posturas para elongar



Registro fotográfico por: Bismar Morocho

1. Por último, realizamos la secuencia del saludo al sol para conjugar los tres momentos anteriores e incluir la fluidez. Hago seis repeticiones, tres de lado derecho y tres de lado izquierdo, el ritmo y la velocidad va en crescendo en cada repetición. Soy consciente de que a partir del desbloqueo de las articulaciones mis extremidades se pueden estirar y liberar tensiones innecesarias, me imagino como el aire entra a mis articulaciones dándoles liviandad.

Figura 2
Saludo al sol

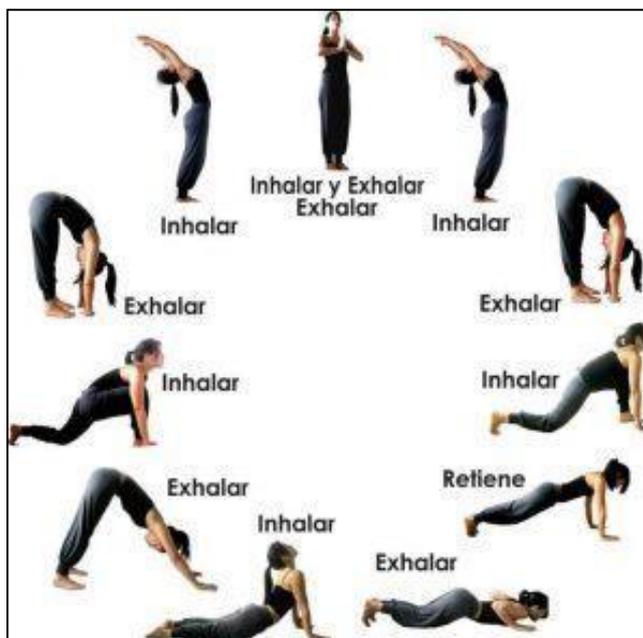


Imagen tomada de la página web: <https://www.yogayogui.com/saludo-al-sol/>

Vibrar - Movilizar energía

1. En posición cero y con las rodillas semiflexionadas, los talones rebotan sutilmente y el cuerpo produce una vibración, el flujo energético atraviesa por la columna y cadera, es decir, la consecuencia del rebote de los talones provoca una vibración en el resto del cuerpo, el movimiento de rebote recorre desde el cielo a la tierra, retorna con información sutil que modifica el estado del cuerpo y el impulso. Se trabaja en tres velocidades: lento, medio y rápido, de manera ordenada o indistinta. Se produce la vibración que parte de los talones utilizando las tres velocidades y se vuelve a la quietud de manera rápida y precisa, a partir de la energía contenida se pone atención al impulso¹³ interno para exteriorizarlo a través del movimiento. El movimiento que se exterioriza parte de un impulso interno de la columna y cadera, encontrando la circularidad de las articulaciones para que la energía fluya y el impulso no se corte. Lo repito tres veces.

¹³ Impulso: detona un movimiento con un viaje de tensiones y distensiones que modifican el cuerpo, no es un mapa de movimiento, es el estado de transformación del cuerpo invirtiéndose en el movimiento, es la energía pulsando en el tránsito de un juego de tensiones y distensiones para volver a retomar el viaje del movimiento. Tomado del diario de trabajo de la cátedra de Actuación V.

En posición cero y con las rodillas semiflexionadas provoqué un vaivén opéndulo con los brazos estirados sintiendo como el flujo energético llega hasta los dedos, de derecha a izquierda o viceversa. Los brazos estirados pasan elevados por el frente, a la altura del torso, se pone atención en el impulso de la columna y cadera que permite que se desarrolle el movimiento de manera fluida. Se utilizan tres velocidades: lento, medio y rápido. Exploro el ejercicio por unos minutos.

El calentamiento que he estructurado me ha servido para preparar, calentar el cuerpo y evitar lesiones. Un primer momento para habitar mi mundo interno, dejando ir pensamientos innecesarios para así poder habitar el mundo externo y dar inicio al *training*.

Activar centros motores

1. La cadera y columna son los centros motores cuando el movimiento parte de ahí, la energía es otra y el cuerpo se manifiesta de forma diferente. Concentro mi atención física y mental al impulso que parte de la cadera-columna para que el movimiento fluya. Es preciso mencionar que, en cada repetición el impulso que parte de la cadera-columna se va transformando y haciendo más preciso, consiguiendo información nueva en cada repetición.

El peso

1. El ejercicio que se propone es para concientizar la distribución del peso en todo el cuerpo. En posición cero soy consciente del peso y lo distribuyo de manera equilibrada sobre los pies, sin realizar ningún desplazamiento, dejo que el impulso de cadera y columna traslade mi peso hacia al frente, los costados, las diagonales y atrás, primero generando una circularidad que se percibe en la planta de los pies: al frente, a la derecha, atrás, a la izquierda y centro, recuerdo pasar por las diagonales.
2. Caminar por el espacio siendo consciente del traslado del peso de un pie a otro. Sentir el peso de los huesos que conforman la cadera y la columna vertebral, a medida que camino libero las tensiones. Además, siento la temperatura del piso y cómo eso afecta a mi movimiento.
3. Camino por el espacio y me detengo en algún lugar percibiendo los impulsos que recorren en mi cuerpo, lo siguiente a realizar es en posición cero, traslado mi peso hacia el frente, es decir, a los metatarsos, hasta llegar al extremo donde mi cuerpo se encuentre fuera de eje y regreso recuperando la postura cero; juego con las diferentes direcciones: adelante, atrás, a los costados y a las diagonales

siendo consciente del traslado del impulso y del peso.

Figura 3

Cambios de peso



Registro fotográfico por: Bismar Morocho

Los saltos

Los diferentes tipos de saltos evocan el trabajo del equilibrio precario y la oposición, ya que para saltar se toma impulso yendo hacia abajo (con las rodillas semiflexionadas) para ir hacia arriba y la atención a la distribución de pesos al caer y elevarse es importante para lograr un equilibrio.

1. Saltos de pie: empezamos en posición cero, poniendo atención en que el impulso para saltar sea desde la cadera-columna o atraviesa la cadera y columna hacia diferentes partes del cuerpo. Se indaga en las diferentes posibilidades de saltar de pie, hacia adelante, atrás, a los costados o girando, poniendo atención en que el impulso parta de la cadera-columna y evitando las tensiones para que el flujo energético circule de manera constante, además que, al caer, es importante la distribución del peso sobre la planta del pie y la flexión leve de las rodillas para evitar lesiones. El peso cae controlado hacia el piso, la cadera-columna se vuelven un resorte de impulsos continuos y constantes que me permiten explorar los saltos trasladándome por todo el espacio. Pueden ser saltos grandes, medianos o pequeños.
2. Saltos con rodillas flexionadas: con el torso suelto hacia adelante, cae hacia los muslos, las rodillas semiflexionadas y la cabeza hacia abajo por consecuencia del torso caído, alineando las cervicales salto desde el impulso de cadera-columna con la sensación de que los isquiones van al cielo o apuntan al cielo, el

recorrido del impulsopermite que el movimiento se desarrolle en forma de una onda o serpiente a lo largo de la columna hasta llegar a la coronilla para volver a empezar con el siguiente impulso que me lleva a generar un nuevo salto.

Figura 4

Salto con torso abajo



Registro fotográfico por: Bismar Morocho

3. Repetir y explorar los saltos me permite encontrar infinitas posibilidades de hacerlo, desde lo más sutil hasta lo más extremo, integrando las diferentes velocidades que ayudan a encontrar un movimiento extracotidiano y a medida que se levanta un tipo de energía, una calidad de movimiento y atención específica se integra el siguiente ejercicio:

Dedo gordo

1. Llevo mi torso hacía los muslos encontrando la manera de tomar con las manos, los dedos gordos del pie, la cabeza suelta las tensiones, cervicales alineadas, hombros relajados y activos para abajo y atrás, rodillas semiflexionadas, abdomen activo. Una vez consciente de la postura, me traslado por el espacio a partir del impulso de la cadera-columna; las manos no sueltan los dedos del pie sino los ayudan a levantar, respectivamente, para dar un paso a la vez, la pierna se levanta hacia un costado a unos 20° a la altura del piso, al levantar una pierna se distribuye el peso, se activa el abdomen, los muslos y se pone atención a cómo el movimiento parte del impulso cadera-columna lo que le permite trasladarse por el espacio. Es importante que el movimiento parta de la activación de la cadera-columna y no desde la ayuda

de las manos. En este ejercicio es muy notorio el trabajo que se hace sobre el principio de equilibrio precario, aparece el vértigo, la contención y manejo de la energía para que el movimiento y la distribución de pesos sea preciso y así, evitar lesiones, además cuando aparece el desequilibrio se vuelve una posibilidad de entender el impulso y activar los centros motores.

Figura 5

Dedo gordo



Registro fotográfico por: Bismar Morocho

Cuatro puntos

1. Se trata de un ejercicio que tiene como prioridad movilizar el impulso que parte de la cadera-columna en la posición de cuatro puntos: manos al piso, brazos debajo de hombros, la cabeza libre de tensiones y cervicales alineadas, abdomen activo y fuerte, costillas adentro, cadera libre de tensiones me ayuda a desplazar por el espacio, rodillas semiflexionadas, metatarsos activos, plantas del pie activas enraizadas a la tierra, se debe poner atención a la distribución del peso en los cuatro puntos. Siendo consciente de la posición de inicio, con las premisas técnicas, me desplazo por el espacio con diferentes velocidades hasta encontrar una fluidez en el movimiento. Me permito jugar y explorar la extra cotidianidad y el riesgo en esta posición, utilizando diferentes direcciones.

Figura 6
Cuatro puntos



Registro fotográfico por: Bismar Morocho

Cangrejo

1. Con la misma energía obtenida del ejercicio anterior y sin perder la atención del impulso de la cadera-columna, modifico la posición anterior de manera consecuente, es decir, mi cadera gira y por ende, todo mi cuerpo con ella; la pelvis mira hacia el cielo, al igual que el torso y el resto del cuerpo, es importante liberar las tensiones de las cervicales y mantenerlas alineadas con la columna, el peso se distribuye de manera equilibrada sobre el cuerpo, la cadera no está abajo sino se mantiene arriba para evitar que haya peso demás en las muñecas. Imagino a mi cuerpo como una estructura que se moviliza por el espacio desde el impulso cadera-columna. Exploro utilizando las diferentes velocidades y a medida de cada repetición, indago en las diferentes posibilidades de realizar el ejercicio, se puede modificarlo sin olvidar las premisas técnicas base.

Figura 7
Cangrejo



Registro fotográfico por: Bismar Morocho

Los ejercicios *cuatro puntos* y *cangrejo* se los puede explorar de manera conjunta, ir de uno al otro y explorar las transiciones entre el uno y el otro, siempre prestando atención al impulso de la cadera-columna y que el flujo energético no se corte.

Torsión

1. Con el mismo impulso de cadera-columna y la energía conseguida, desde la posición cuatro puntos se levanta una pierna llevándola a la diagonal contraria, provocando una torsión en la cadera, y por consecuencia el torso y el resto del cuerpo giran; en este punto es importante ser consciente del uso de la energía y la velocidad que estoy utilizando para que el movimiento se desarrolle de manera fluida y el impulso no se corte, a medida que el cuerpo va girando desde el impulso cadera-columna pongo atención hacia donde me lleva, de modo que el impulso se extienda hasta que aparece otro impulso que me vuelve a la posición inicial, cuatro puntos. Se debe explorar a tal punto de poner al cuerpo en riesgo, despertando su agilidad e incrementando el flujo energético.

Figura 8

Torsión



Registro fotográfico por: Bismar Morocho

A la exploración anterior de los dos ejercicios *cuatro puntos* y *cangrejo* le integramos *torsión*, estos tres ejercicios se exploran combinándolos, utilizando diferentes velocidades y ritmos, me desplazo por el espacio indagando las múltiples posibilidades de los tres ejercicios, siendo consciente que el flujo energético sea constante.

Piernas estiradas

1. Sin cortar el impulso anterior, me siento con las piernas estiradas, pongo atención en que los isquiones estén tocando el piso, coxis hacia abajo (hacia la tierra) y adentro, columna estirada y alineada con la cadera; una vez consciente de la postura, tomo impulso desde la cadera-columna para subir a rodillas, los brazos acompañan al movimiento con un penduleo, el abdomen se activa, el impulso hace que el movimiento pase por rodillas para terminar en la misma posición de inicio para continuar con el siguiente impulso que me lleva a repetir el mismo movimiento. Utilizo diferentes velocidades y a medida que voy repitiendo, encuentro más posibilidades de realizar el ejercicio, permitiendo que se transforme.

Figura 9

Piernas estiradas



Registro fotográfico por: Bismar Morocho

Un pie

1. Sin perder la energía generada ni la atención del impulso, regreso a posición cero y desde ahí, voy al piso con un pie, el otro se mantiene levantado y recogido, el movimiento parte de la cadera-columna, me ayudo de la respiración, antes de bajar inhalo y cuando estoy bajando exhalo, activo el abdomen y la musculatura de mis cuádriceps para poder sostener el movimiento y que la caída no sea brusca; una vez en el piso y con el impulso que se moviliza al bajar, elevo cadera y los pies que caen detrás de la cabeza, el mismo impulso que me lleva hacia atrás me regresa hacia adelante y arriba, para subir pongo atención en que la cadera-columna sean las que me llevan a la vertical.

Figura 10

Un pie



Imagen tomada de la página web:

<https://www.glamour.mx/belleza/cuerpo/articulos/pistol-squats-que-son/15602>

Acrobacia contenida

1. Sin perder la noción del impulso y la energía, desde la posición cero caigo al piso dejándome llevar por la gravedad y el peso, el abdomen está activo para que la caída sea ligera y en ese impulso de la caída y flujo energético se suma la atención del impulso de la cadera-columna para elevar los pies y que caigan detrás de la cabeza; para regresar es importante que el movimiento sea controlado: activo el abdomen, controlo el peso, el impulso y la energía, percibo y soy consciente de cómo las vértebras se van acomodando muy lentamente en el piso hasta que el coxis y el sacrotocan el piso, encuentro una forma de volver a la vertical para volver a empezar. A medida que se repite este movimiento, se encuentran nuevas formas de empezar o terminar, se modifica.

Figura 11

Acrobacia contenida





Registro fotográfico por: Bismar Morocho

Caída y recuperación

1. Percibiendo el estado en el que mi cuerpo se encuentra, la energía, la temperatura, la cadera-columna, el peso, el tono muscular, los micro impulsos que se movilizan internamente y soltando las tensiones innecesarias, camino por el espacio en diferentes direcciones; me dejo sorprender por mi propio cuerpo que quiere ir al piso, con ayuda de la gravedad y mi peso, caigo al piso de manera consciente, abdomen activo, puntos de apoyo activos, conecto con la respiración, inhalo en la vertical y exhalo cuando caigo; imagino que un cable me sostiene desde el cielo y lo cortan, dejándome caer en el piso y enseguida encuentro la manera de volver a la vertical con ayuda de los puntos de apoyo y desde el impulso cadera-columna. Exploro en las diferentes formas de entrar y salir del piso, con diferentes velocidades, juego, me divierto, me arriesgo teniendo presente toda la información que el cuerpo ha registrado anteriormente, sin dejar de lado las premisas técnicas, la respiración siempre está presente, permito que la caída sea orgánica y que el flujo energético sea continuo y constante: “Es aprendizaje, entrenamiento, adiestramiento, trabajo sobre sí mismo, preparación, meditación activa, gimnasia, una disciplina física y mental, un proceso de integración a un ambiente, un refugio, una competición consigo misma y con los otros” (Varley, 2011, p.92).
2. Con toda la información levantada a partir de los ejercicios anteriores, desde ese estado corporal y energético, continuamos con ejercicios que se enfocan específicamente en el trabajo de los principios de teatro antropológico: equilibrio precario y oposición que me permiten profundizar en el estado de cuerpo que el trabajo requiere, es decir, con los siguientes ejercicios podremos ahondar en el estado que ya se consiguió con anterioridad y conseguir un cuerpo mucho más dilatado, pre-expresivo, orgánico y real para poder integrar la idea de archivo,

tal como se propone en este proceso creativo.

2.2.2 Principio de Equilibrio Precario

El equilibrio y desequilibrio se encuentra en la distribución de pesos, el manejo de la energía y el impulso, se puede pensar que el equilibrio se encuentra en el desequilibrio, es decir se hace más evidente. Para llegar a un estado de equilibrio precario es necesario poner al cuerpo al límite, en riesgo para que llegue a un estado de vulnerabilidad y a su vez, honestidad. Continuando con todo el trabajo corporal anterior, desde el flujo energético conseguido, encuentro un lugar en el espacio para los siguientes ejercicios:

Salir del eje

1. Salir del centro, le pone al cuerpo en un lugar de expresión más puro. Desde la posición cero, movilizo el impulso de la cadera-columna en función de encontrar el desequilibrio, es decir, exploro en diferentes direcciones la sensación de que la cadera se jala hacia arriba y fuera de mi centro (hacia adelante, atrás, a los costados, las diagonales), visualizo la imagen de salir de mi centro o mi eje (un hilo que jala desde el perineo hasta la coronilla) para encontrarme con el desequilibrio, soy honesta conmigo misma, llego al límite, al extremo, le pongo a mi cuerpo en un estado de alerta y riesgo, hay una sensación como si me fuera a caer y aparece el vértigo, contengo la energía hasta llegar al punto donde pierdo el eje por completo, poniendo a mi cuerpo en un estado de vulnerabilidad donde ya no puedo sostener el desequilibrio, entonces por el propio impulso y el desequilibrio generado, sale un pie al frente para evitar la caída, el pie que sale al frente recibe información del piso que atraviesa por la cadera-columna hasta regresar a la vertical, es como un rebote del pie en donde la energía atraviesa por mi eje. Al regresar a la vertical no corto el flujo energético ni el impulso provocado, soy consciente de hacia dónde me lleva ese impulso para continuar indagando por las otras direcciones (impulso tras impulso). Hay que evitar que al salir del eje no sea desde el torso, no es el torso que va hacia adelante, atrás o laterales sino mi cadera; mi cuerpo es una estructura que se moviliza en conjunto desde la cadera-columna, percibiendo como el flujo energético atraviesa por todo mi cuerpo, siendo consciente de que existe un traslado de pesos y contrapesos hasta encontrar el desequilibrio.

Figura 12***Principio de equilibrio precario. Salir del eje***

Registro fotográfico por: Bismar Morocho

A partir de este ejercicio, podemos encontrar variaciones para seguir indagando en el desequilibrio:

- Siguiendo las mismas premisas técnicas, vuelvo a iniciar en postura cero para movilizar el impulso que parte de la cadera-columna (diferentes direcciones), soy consciente del traslado de pesos y contrapesos, ¿hasta dónde llega el impulso? lo llevo al extremo, me pongo en riesgo total, la energía se contiene hasta que el desequilibrio ya no se puede sostener más y para no caer, sale un pie adelante y el otro acompaña generando desplazamiento espacial corto, medio o largo sin cortar el flujo energético, percibiendo el impulso y siendo consciente de hacia dónde me lleva, si es en la misma dirección o diferente, una vez clara la dirección sigo con la misma dinámica de salir del eje. En este ejercicio un pie sigue al otro, permitiéndome desplazar por el espacio.

Caída y recuperación

1. Retomo el ejercicio anterior de caída y recuperación, poniendo atención a cómo se encuentra mi cuerpo, mi energía, sin detener lo conseguido en el ejercicio anterior; camino por el espacio en diferentes direcciones y velocidades, me dejo sorprender por mi propio cuerpo que quiere ir al piso con ayuda de mi peso y la fuerza de gravedad, el cuerpo entra en un estado de atención múltiple: abdomen activo, puntos de apoyo activos, conecto con la respiración, inhalo en la vertical y exhalo cuando caigo, encuentro la manera de que mi cuerpo encuentre su agilidad, me arriesgo,

teniendo cuidado de no lastimarme; imagino que un cable me sostiene desde el cielo y lo cortan, dejándome caer en el piso para enseguida encontrar la manera de volver a la vertical con ayuda de los puntos de apoyo y desde el impulso cadera-columna para continuar caminando por el espacio a partir del impulso y la energía generada en el trayecto de la caída y recuperación. Cuando regreso a la vertical, pongo atención a la distribución de pesos en donde aparece el desequilibrio y lo sostengo hasta percibir y sentir cómo está mi cuerpo, donde hay tensiones necesarias e innecesarias, además que, al subir a la vertical, aparece el principio de oposición, debido a que la fuerza de gravedad me lleva al piso y para subir, es necesario activar los opuestos, los contrapesos. Pongo atención en como mis huesos, mis articulaciones se desorganizan cuando caen para volver a organizarse cuando recupero a la vertical, desde esa dinámica exploro en las diferentes formas de entrar y salir del piso con diferentes velocidades, encuentro nuevas formas, nuevas partes de mi cuerpo, juego, me divierto, me arriesgo teniendo presente toda la información que el cuerpo ha registrado anteriormente, sin dejar de lado las premisas técnicas, la respiración siempre está presente, permito que la caída sea orgánica y que el flujo energético sea continuo y constante. A medida que se repite el ejercicio, percibo y soy consciente de cómo ese estado le modifica a mi cuerpo, entrando en un estado de alerta y dilatación, el cuerpo entra en un estado de riesgo y vulnerabilidad.

Los ejercicios del principio de equilibrio en acción no son aislados del principio de oposición porque al pasar del equilibrio al desequilibrio el cuerpo desemboca una serie de tensiones que activan fuerzas opuestas para sostener el impulso e incluso al revés, las oposiciones permiten encontrar lugares de desequilibrio. Al trabajar con el equilibrio precario el cuerpo se transforma, pasa a un estado de vulnerabilidad y riesgo poniendo en evidencia la presencia y organicidad del cuerpo.

2.2.3 Principio de Oposición

Los opuestos surgen de las tensiones que mi cuerpo encuentra en el desequilibrio, mi cuerpo se encuentra en un estado de precariedad donde aparece la vulnerabilidad y decisión de habitar y sostener el desequilibrio. La oposición abre la posibilidad de jugar y explorar las diferentes temperaturas de energía, las tensiones y distensiones y las diferentes posibilidades de llegar al desequilibrio.

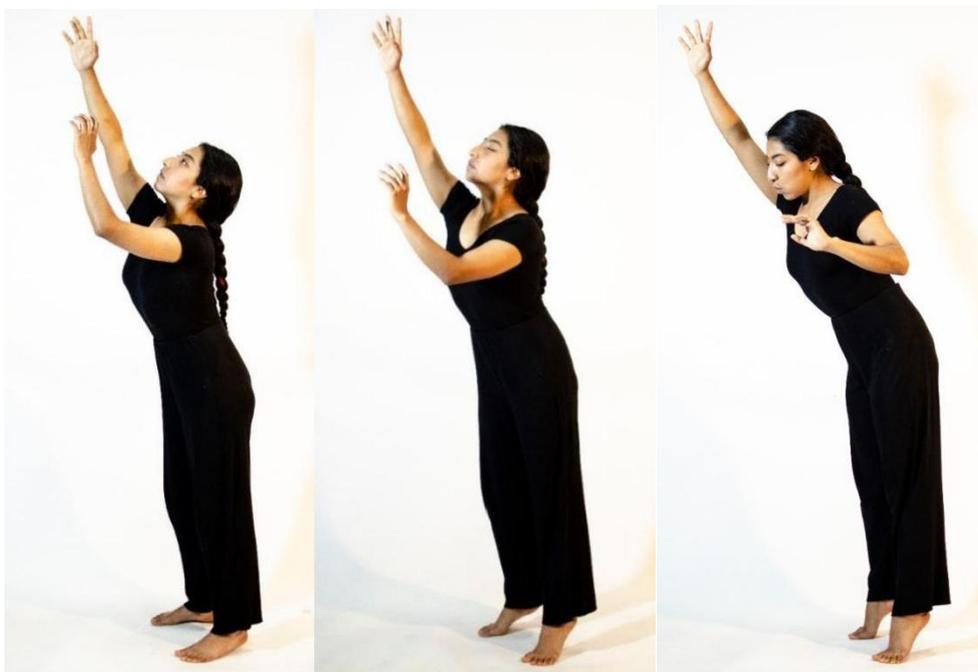
Tocar la luna

1. En posición cero, percibo el flujo energético y los micro impulsos que atraviesan mi cuerpo, poniendo atención en el impulso cadera-columna encuentro la forma de subir los brazos hacia el cielo (utilizando diferentes velocidades) dejando que el impulso se movilice hasta las yemas de los dedos e incluso mucho más, imagino como el impulso cargado de energía sale por la yema de mis dedos hacia el espacio, por lo que el impulso me sigue llevando más lejos hasta elevar los talones del piso (utilizando diferentes velocidades), quedándome sobre metatarsos; en este punto pongo atención a las oposiciones que mi cuerpo activa, mis brazos jalan hacia el cielo, queriendo tocar la luna, la cabeza quiere despegarse del cuello jalando para arriba y al mismo tiempo, una fuerza opuesta que me lleva hacia el suelo, hacia la tierra, los metatarsos que empujan hacia tierra, hay que destacar que en los centros motores “cadera-columna” se contiene una energía que le permite al cuerpo sostenerse en esa posición y es desde los centros motores que se activan los opuestos, cadera-columna jala hacia el cielo y al mismo tiempo, jala hacia tierra. Continuando desde la postura metatarsos y brazos elevados imagino: ¿Hasta dónde es posible movilizar el impulso? Soy consciente de ponerme en riesgo, en un estado de vulnerabilidad e incomodidad para poner en alerta al cuerpo e identificar cómo aparecen atenciones múltiples en cada parte de mi cuerpo, percibo como el flujo energético me permite sostener la postura, sostenerme en desequilibrio, en un estado de incomodidad que le pone al cuerpo decidido y atento, evidenciando la energía extracotidiana que se genera. En la misma dinámica del ejercicio de caída y recuperación del equilibrio precario, de manera estática, es decir, sin desplazarme del lugar; al llegar a la posición metatarsos y brazos elevados, llevando al extremo el impulso cadera-columna para sostener y contener la energía que se genera durante el desarrollo del movimiento siendo consciente del desequilibrio y los opuestos, siento cómo mi cuerpo se transforma, el tono muscular y la temperatura cambian, una vez llevado el impulso hacia el cielo a tocar la luna, llegando al extremo y cuando ya no puedo más el hilo que me sostiene del cielo se rompe y me dejo caer, mi peso va hacia tierra, (en diferentes velocidades, súbito o rápido, sostenido o lento) me rompo mientras exhalo y siento como las tensiones de mi cuerpo desaparecen para darle paso a la fuerza de gravedad que me lleva al piso, ¿qué partes de mi cuerpo tocan el piso? el impulso no se detiene, fluye constantemente y me devuelve a la vertical (explorando las diferentes velocidades, súbito o rápido, sostenido o lento, medio), ¿qué puntos de apoyo me ayudan a salir del piso? ¿qué información me da el piso? ¿cómo se activan los opuestos y equilibrio

precario al momento de subir a la vertical? cuando llego a la vertical no detengo el impulso y vuelvo a empezar.

Figura 13

Principio de oposición. Tocar la luna



Registro fotográfico por: Bismar Morocho

Es preciso considerar que: “Para ir abajo tengo que ir arribar y viceversa, para ir a la derecha tengo que ir a la izquierda y viceversa”, el impulso empieza de lado contrario a donde se va a desarrollar el movimiento y es ahí en donde aparece la oposición, la distribución de pesos, el equilibrio, las tensiones, la organicidad del cuerpo.

Con toda la información levantada siendo consciente de mi cadera-columna, de mi peso, las articulaciones libres de tensiones para que el flujo energético no se corte, camino por el espacio en diferentes direcciones, con diferentes frentes percibiendo cada parte de mi cuerpo y el estado energético que he conseguido, me detengo en un lugar en el espacio para continuar con el ejercicio final del principio de oposiciones.

Tensiones

1. En posición cero, voy encontrando la manera de llegar a generar oposiciones o asimetrías entre las diferentes partes de mi cuerpo, puede ser hombro derecho y pierna izquierda, mano derecha y hombro izquierdo, cadera hacia atrás y torso adelante, codo-tobillo, pie-mano, las oposiciones aparecen cuando se activan las

multidirecciones y con ello, las múltiples atenciones de cada parte del cuerpo; el movimiento se desarrolla desde el impulso cadera-columna dejando que llegue al extremo hasta llegar a un estado de vulnerabilidad y riesgo donde aparece el desequilibrio para ser habitado y percibido. Para sostener las oposiciones de forma orgánica aparecen tensiones que son necesarias y permiten sostener la postura,debo ser consciente de que en esas tensiones la energía siga circulando para que el movimiento se desarrolle en su totalidad y el impulso llegue al extremo, evitando las fugas o estancamientos de energía; el movimiento se despliega en el cuerpo y dentro del movimiento se encuentra o aparecen tensiones que son activadas por el propio impulso haciendo evidente “algo más” (información sutil y sensible), las tensiones aparecen y desaparecen, por lo que, es importante entender el trayecto de tensión, distensión, tensión para que la energía fluya de manera consecuente. Exploro utilizando diferentes velocidades, niveles y direcciones.

El principio de oposición da paso a que se activen múltiples atenciones y direcciones, a medida que van apareciendo consecuentemente las tensiones musculares se evidencian los opuestos, poniendo al cuerpo en un estado energético extracotidiano y dilatado. Para que el flujo energético no se estanque ni se fugue es necesario que el movimiento responda al impulso de la cadera-columna y llevarlo al extremo para dar inicio a un nuevo impulso.

Figura 14

Activar tensiones y opuestos



Registro fotográfico por: Bismar Morocho

Una vez finalizado el ejercicio anterior, a partir de toda la información levantada empiezo a construir y generar movimiento desde ese lugar de absoluta dilatación y pre- expresividad, se puede imaginar que la mente y cuerpo suceden en un mismo tiempo- espacio, como si fuera una meditación activa entre cuerpo y pensamiento, logrando una propia percepción del mundo interno y externo. Utilizando los diferentes niveles, velocidades, direcciones, ritmos, siendo consciente de las premisas técnicas que se trabajó a lo largo del *training*; el movimiento parte del impulso cadera-columna, de los centros motores, los atraviesa permitiendo que el flujo energético sea constante y se expanda en cada movimiento; pongo atención a las asimetrías y opuestos que el impulso empieza a construir entre las diferentes partes de mi cuerpo, en donde se activan las tensiones y aparece el equilibrio precario para que el impulso se desarrolle en su totalidad, hay un “impulso tras impulso” que es continuo, circular y nunca se termina, llevando a que el movimiento llegue a su extremo. Es importante ser consciente de la precisión en cada movimiento, en el transitar de un movimiento, en el transitar entre tensión y distensión para que la energía no fugue nise estanque.

A través de la forma que utiliza y compone la relación peso-equilibrio, la oposición de los movimientos, la composición de las velocidades y los ritmos, el actor permite al espectador no sólo una distinta percepción del cuerpo, sino también una distinta percepción del tiempo y del espacio. No “un tiempo en el espacio”, sino un “espacio- tiempo. (Barba & Savarese, 1990, p. 326)

En esta exploración final del *training* se integran todos los ejercicios, los encuentros que se lograron en cada uno, la percepción de cómo el movimiento parte del impulso cadera-columna, cómo los ejercicios se van sumando, transformando y combinando; puede ser el desarrollo del mismo ejercicio, es decir, su ejecución de inicio a fin, pero otras veces puede ser solo el impulso que quedó guardado de aquel ejercicio y cómo ese impulso me lleva a desarrollar otro movimiento. Para que el cuerpo llegue a un estado orgánico, real y honesto es necesario poner al cuerpo en riesgo, en vulnerabilidad, llegar al extremo, sacarle del lugar cómodo y causarle vértigo, llegar al límite o incluso romper los límites de la mente y del cuerpo para encontrar que hay más allá y llegar a la presencia escénica que requiere el trabajo.

Un ejercicio, bien construido y ejecutado, contiene los principios de una acción real; tiene un inicio y un final preciso, comprende oposiciones y cambios de tensiones en el torso, desplaza el equilibrio del centro, transforma el peso en energía, impone una coherencia, requiere decisión, continuidad y ritmo, resistencia, intenciones e impulsos precisos. (Varley, 2011, p. 99)

Figura 15

Exploración de todos los ejercicios y premisas



Registro fotográfico por: Bismar Morocho

El conjunto de ejercicios que se propone en el *training* lo he tomado de la cátedra de Actuación V y VI del docente Paúl San Martín, para mi proceso creativo fue de vital importancia, retomar algunos ejercicios del *training* de actuación, ya que, en las clases logré encontrar un cuerpo presente y orgánico, un cuerpo en un estado específico para ser trabajado y modelado según los intereses de cada persona, en este caso, el archivo y memoria. El cuerpo honesto y real que logré encontrar en las clases de actuación fue clave para este proceso creativo, el cuerpo tenía que encontrarse en un estado de dilatación y organicidad profunda para poder integrar la idea de archivo y memoria, por lo que,

me pareció ideal para explorar, indagar y levantar información del cuerpo (memoria corporal- sensorial).

Cada ejercicio se une en una secuencia ininterrumpida. El pasaje de un ejercicio a otro crea nudos, impulsos y contra-impulsos, ulteriores cambios. [...] La fluidez con la cual se realizan los ejercicios es esencial, con variaciones de ritmo, suspensiones y pequeñas pausas, pero siempre como parte de un flujo que avanza. [...] El *training* ayuda a superar los propios límites. (Varley, 2011, pp. 100-101)

Sin embargo, a pesar de haber tomado algunos ejercicios de la cátedra de Actuación V, estos se han ido modificando y transformando según las necesidades de mi *training* en relación al proceso creativo. Cada ejercicio contenía una finalidad que se conectaba con el siguiente, como se menciona en la cita: “Cada ejercicio se une en una secuencia ininterrumpida”, esto es importante para que la energía generada no fugue, por eso las transiciones entre un ejercicio y otro deben ser con total conciencia y atención, de ser necesario una pausa, se la hace, sin soltar el trabajo realizado hasta el momento.

2.3 Archivo y Memoria

Una vez conseguido un cuerpo en un estado orgánico y presente, me dispongo a integrar la idea de archivo y memoria que parte de mi experiencia personal. Como ya había mencionado anteriormente, sobre la importancia de la escritura como detonante en mi proceso creativo que me lleva a reconocer e identificar desde qué lugar quiero abordar la memoria de mi experiencia, cómo quiero trabajarla, qué información quiero extraer o tomar de mi experiencia, debido a que un archivo o memoria es un espacio de multisignificados en donde existe una infinidad de posibilidades para trabajarlos y en este proceso creativo surge una necesidad y deseo de reconstruir una experiencia, un archivo, una memoria para lo cual, los escritos personales me permiten enfocarme sobre una idea base de reconstrucción: *sensaciones físicas* que el cuerpo archivó y registro de la experiencia.

¿Qué es una sensación física?

En el ámbito de la psicología una sensación hace referencia al fenómeno por el cual nuestro cuerpo detecta un estímulo o estimulación, tanto interna como externa. Una sensación provocada por un estímulo externo puede ser, por ejemplo, sentir una caricia; mientras que una sensación interna puede ser un dolor de cabeza o sentir los ruidos que emite nuestro estómago vacío. Este concepto siempre suele ir acompañado del concepto de percepción. No

obstante, existe una diferencia fundamental entre ambos. Mientras que la sensación es la mera detección del estímulo, la percepción consiste en la organización, identificación e interpretación de dicha información sensorial, con el objetivo de interpretar y entender esta información de nuestro entorno. (Rovira, 2018, s/p)

Las sensaciones físicas son la manera en la que el cuerpo reacciona ante un estímulo, información o situación, ya sea que provenga del exterior o interior, es la respuesta rápida de nuestros órganos sensoriales o nuestros sentidos al recibir un estímulo. Es cómo el cuerpo reacciona y percibe el mundo, es decir, el mundo se convierte en experiencia a través del cuerpo por medio de los sentidos; la información que reciben los órganos sensoriales genera una reacción en el sistema nervioso, por lo tanto, la información sensorial se convierte en información neuronal que nos permite realizar un proceso de percepción o comprensión de aquella sensación que estamos experimentando. Así mismo, cabe mencionar que las sensaciones abren paso a la emoción o viceversa, sin embargo, en este proceso creativo he tomado específicamente a las sensaciones.

Las sensaciones y las percepciones son etapas del procesamiento de la información que nos llegan desde los órganos de los sentidos: vista, tacto, oído, gusto y olfato. La sensación se produce cuando el estímulo excita un órgano sensorial mientras que la percepción es la conciencia o comprensión de esa información; proviene de combinar las sensaciones con la memoria de experiencias anteriores y otras variables personales. Así, las percepciones iniciales, conscientes e inconscientes, se almacenan en la memoria y se evocan en experiencias posteriores. Las entradas y las interacciones entre múltiples modalidades sensoriales afectan la imaginación, el recuerdo y la manera de procesar la información nueva. ([Worktech Academy](#), 2018)

Me interesa trabajar sobre las sensaciones, porque me parece un espacio íntimo y sutil que a simple vista es invisible y cuando se abre paso a que el cuerpo traduzca o haga visible aquellas sensaciones se logra reconstruir memorias de experiencias pasadas. Además, se da importancia a los órganos sensoriales que, a mi parecer, recogen información de diferentes formas que pueden ser traducidas o expresadas en diferentes manifestaciones artísticas, en este caso, el cuerpo como herramienta principal.

El tema de las sensaciones decanta también en la idea de “Cuerpo Sensible”:

Gran parte de los fenómenos que rubricamos como espirituales (tales como el

sueño o la moda, la palabra o el arte) no sólo presuponen alguna forma de comercio con lo sensible, sino que son posibles sólo gracias a la capacidad de producir imágenes o de ser afectados por ellas [...] ¿De qué es capaz lo sensible en el hombre y en su cuerpo, hasta dónde pueden llegar la fuerza, la actividad, la influencia de la sensación en las actividades humanas? (Coccia, 2011, pp. 12-13)

¿Cómo las sensaciones que receptamos del mundo se hacen cuerpo, movimiento, imagen? Es interesante cómo el mundo se hace visible a través de la materia: cuerpo, movimiento. En este proceso creativo, lo sensible de una experiencia personal se hace presente en el cuerpo, un cuerpo sensible, vulnerable, expuesto a mostrar el mundo que vive. Previo a entrar a trabajar sobre el archivo y la memoria, abro un espacio para formular preguntas que me permitan dar una dirección al proceso creativo y abordar mis intereses y decisiones establecidas, algunas de las preguntas fueron (las enlistare tal y como fueron propuestas):

1. ¿Cómo levanto información de un cuerpo violentado? (pregunta inicial)
2. ¿Qué herramientas me ayudan a levantar la información?
3. ¿Qué información contiene mi historia, mi experiencia?
4. ¿En qué parte del cuerpo se guardan esas memorias, el silencio, el miedo?
5. ¿Cómo es un cuerpo que ha sido violentado? ¿Cómo lo reconstruyo? (Ver anexo 3)

Estas preguntas se fueron respondiendo a lo largo de la práctica, sin embargo, sobre la pregunta inicial encuentro una respuesta rápida: la escritura, fue la primera forma en la que levante información de un cuerpo violentado por lo que recurrí nuevamente a mis escritos y planteo nuevamente un cúmulo de preguntas con el objetivo de levantar información física-sensorial: ¿cómo estaba mi cuerpo mientras? ¿Qué sentía? ¿Cuál era su temperatura? ¿En dónde había tensiones? ¿Cómo reaccionó ante el suceso? ¿Cuál era la temperatura del lugar y qué provocaba en mí cuerpo? (Ver anexo 2)

Procedimiento

Activar las memorias

En un primer momento, las memorias se activan a través de los escritos. El procedimiento que realicé fue: seleccionar palabras, frases u oraciones repetidas que evidencien las sensaciones de mi cuerpo o partes de mi cuerpo que guardan información las cuales serán traducidas al movimiento, para lo cual, tengo un primer encuentro con mi cuerpo archivo y memoria; es decir, la práctica, una vez realizado el

training que me permite entrar en un estado energético extracotidiano, real, orgánico y presente, integro la idea de archivo y memoria para reconstruir la experiencia a través de las sensaciones que guarda mi cuerpo, una reconstrucción de las memorias físicas-sensoriales.

Descripción del ejercicio (Improvisación)

La práctica: improvisación¹⁴

En mi proceso práctico fue importante trabajar sobre una estructura base para las improvisaciones, incluyendo la posibilidad de quitar o integrar premisas o pasos:

1. *Training*
2. La escritura como detonante: reencuentro con la experiencia, leer y releer las memorias escritas para traducirlas al movimiento.
3. Ubicar en el cuerpo las sensaciones de la experiencia: al encontrarme en un estado orgánico y presente, empiezo a recorrer por los lugares o las partes de mi cuerpo que los escritos proponían, permitiendo que mi cuerpo en movimiento evidencie lo que ha registrado de la experiencia. En este punto, los principios de equilibrio precario y oposición se vuelven evidentes, por lo que tomo la decisión de trabajar durante todo el proceso creativo con ellos.
4. Elegir un lugar e indagar: ¿cómo la sensación se vuelve movimiento? ¿cómo la sensación más sutil se transforma en carne, piel, cuerpo, movimiento, silencio, respiración, tensión?
5. Describir y reconocer: ¿Cómo se siente esa parte? ¿Qué le pasa? ¿Cómo está? ¿Qué guarda? ¿Cómo es su temperatura? ¿Cuál es su tono muscular? ¿Hay tensión o no?
6. (Manos: tensión – distensión; cabeza (coronilla): pesado y duro - caer (relajación, derretirse); barriga-panza: respiración).
7. Identificar y definir mi experiencia desde un lugar físico-sensorial a través del movimiento: ¿Qué le pasa al cuerpo? ¿Cómo está físicamente? ¿Qué guarda?
Si pudiera poner en palabras mi experiencia corporal, ¿Cómo sería? Esta fue una

¹⁴ ¿Qué es improvisación? “Técnica del actor que interpreta algo imprevisto, no preparado de antemano e “inventado” en el calor de la acción. Es la búsqueda de un nuevo *lenguaje físico* a partir de consignas, premisas técnicas, texto o guion donde aparece el poder liberador del cuerpo y la creatividad espontánea” (Pavis, 1998, p. 246)

pregunta que me ayudó a definir mi experiencia sensorial como: un cuerpo agua, un cuerpo que se chorrea, se derrite y para que llegue a ese estado, genera un recorrido con dos momentos claros entre tensión y distensión (relajación), consiguiendo un estado o condición orgánica.

8. Escribir: al finalizar la práctica escribo en mi diario de trabajo la información obtenida en el *training* y en la improvisación, logrando obtener más memorias físicas-sensoriales que se convierten en metáforas al no poder describirlas tal cual lo experimenté. Adicional al registro escrito, realizo un registro audiovisual que me ayuda a retomar el material en la siguiente práctica y también puedo observar para tener una retroalimentación.

En este primer encuentro, las memorias corporales se despiertan con ayuda de la escritura y la información que se obtiene devela que, en cada parte del cuerpo hay un registro de la experiencia, abriendo la posibilidad de profundizar en cada una.

Es importante mencionar, que la práctica corporal y el ejercicio de escritura van de la mano para poder asentar el material de cada improvisación que permitirá afinar más detalles de la reconstrucción de la experiencia y aspectos técnicos.

2.3.1 Memoria Corporal

Al darme cuenta de que las memorias se localizan en partes específicas de mi cuerpo, recorro a conversar con el docente de Taller de Laboratorio I, Diego Carrasco a quien le comenté sobre la información y el material obtenido en la práctica, a su vez, me propone trabajar con una herramienta llamada *mapas corporales*.

Tal como lo menciono en el capítulo I, en el apartado *mapas corporales*¹⁵, es una herramienta que me permite levantar información que habita en el cuerpo, que el cuerpo ha experimentado, lo ha registrado y guardado, dando la posibilidad de que se develen memorias y toda la historia impregnada en el mismo.

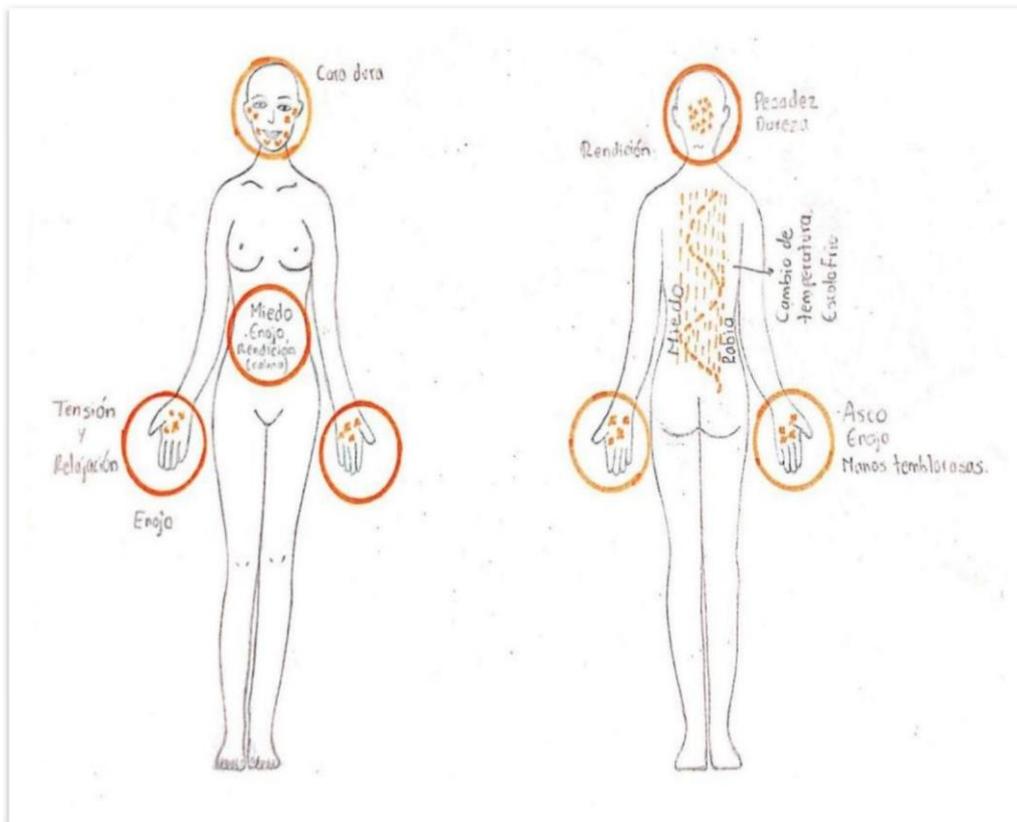
¹⁵ Se estimula la emergencia de significados y discursos encarnados en un cuerpo protagonista de la biografía del sujeto. Sus procedimientos buscan articular saberes en una co-construcción de escritura, relato oral y gráfica autobiográfica con las que se elabora una geografía de la experiencia corporal a partir de relaciones interpersonales con figuras significativas y autoanálisis de experiencias que emergen desde los niveles intrasíquicos entramados con escenarios socioculturales y afectivos donde ocurrieron los eventos seleccionados. (Silva, Barrientos, & Tapia, 2013)

Con esta herramienta, la información que se obtiene es de carácter sensible, íntimo, político y poético, activando y evidenciando significados, discursos, formas y relaciones de poder que, se hacen visibles a través del cuerpo de la actriz. Es una técnica de levantamiento de información que tiene como objetivo develar memorias y la historia registrada en el cuerpo, desde un valor semiótico y simbólico, es decir, el cuerpo desde su valor simbólico: “La riqueza que poseen los métodos en las investigaciones biográficas entra en tensión cuando incorporamos al cuerpo como un elemento más de evocación de la memoria.” (Silva, Barrientos, & Tapia, 2013, p.164)

Dentro de este proceso creativo he trabajado a partir de los *mapas corporales*, una herramienta que me ha permitido indagar sobre las memorias corporales, de manera detallada y así, poder levantar información sensible e invisible y generar materialidades como: secuencias de movimiento, textos, sonidos. Hay un despliegue de información que se pone en evidencia en la piel, el sentir, las sensaciones físicas, la intimidad de las memorias que guarda el cuerpo y como estas se traducen al movimiento. La información y el material que obtuve en la práctica de improvisación anterior la integré en la herramienta *mapas corporales*:

Figura 16

Primer mapa corporal



Fuente: Elaboración propia

Imagen del primer mapa corporal

Manos: tensión – distensión (relajación)

Cabeza (corona): pesado y duro - caer (relajación, derretirse)

Barriga-panza: respiración

Figura 17

Sensación en manos y cabeza

Registro fotográfico por: Bismar Morocho

Procedimiento

Para reconstruir y levantar información de la experiencia corporal hice escritos autobiográficos, narrativos y automáticos (incluyendo los anteriores a iniciar el proceso creativo) que detonaron en el mapa corporal, trabajando dos momentos a la par, escribir (reconstruir) acerca de la experiencia desde un lugar físico-sensorial, ¿Cómo estaba mi cuerpo mientras? y escribir con el cuerpo en movimiento, ubicando e identificando la experiencia en el mismo para trabajar sobre los mapas corporales a modo de cartografía corporal, reconstruyendo la historia desde el lugar físico-sensorial.

Con el ejercicio de escritura resultado de la improvisación anterior y en conjunto con la selección de textos que ya había hecho anteriormente para la reconstrucción de la experiencia corporal obtuve más información para continuar trabajando con los *mapas corporales*. El ejercicio de escritura detona y me ayuda a encontrar o descubrir la misma información escrita, pero en mi cuerpo en movimiento, mucho más potenciada e incluso capaz de aportar con más información a los *mapas corporales* y al mismo tiempo, al ejercicio de escritura.

Descripción del ejercicio (Improvisación 2)

Para iniciar con una nueva improvisación, vuelvo a utilizar el modelo de estructura como lo hice en la improvisación anterior, que define los pasos a seguir, estos pueden cambiar, quitar o añadir otros:

- Ubicar en el cuerpo y a su vez, en el mapa corporal las sensaciones de la experiencia
- Elegir un lugar e indagarlo. ¿Cómo traduzco esa información al movimiento?
- Describir, reconocer ¿Cómo se siente esa parte? ¿Qué le pasa? ¿Cómo está? ¿Quéguarda? ¿Cómo es su temperatura? ¿Cuál es su tono muscular?

A pesar de haber trabajado de manera individual cada parte del cuerpo para claridad del mapa corporal, concluyo en que cada parte del cuerpo vive una experiencia diferente, sin embargo, nunca se alejan de la condición principal del cuerpo agua (tensión - distensión)

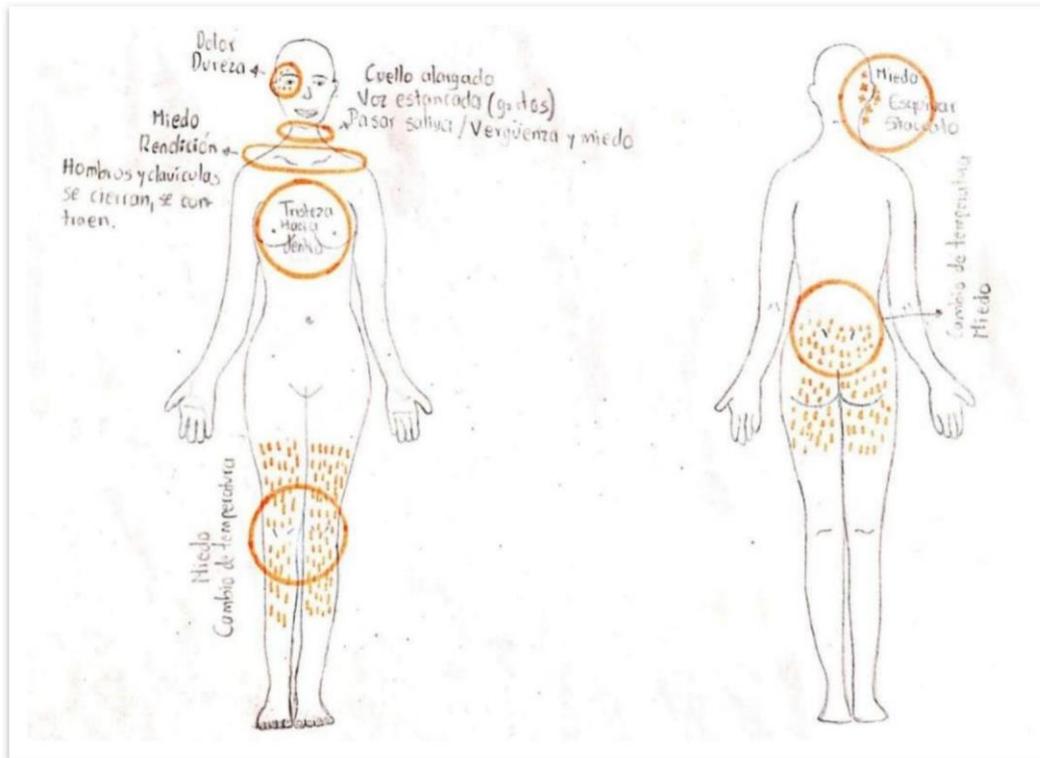
- Escribir sobre la práctica

Al finalizar cada improvisación, volvía al ejercicio de escritura, es decir, escribía y describía cual fue mi experiencia, qué recordé, cuáles fueron esos nuevos encuentros, esas nuevas sensaciones, obteniendo así más información en el cuerpo para traducirlo a la escritura e integrar en los mapas corporales y nuevamente regresar al cuerpo en movimiento a partir de lo escrito y así sucesivamente. Y, por último, esta información final de la relación escritura, cuerpo-movimiento, escritura, revela y me permite ubicar, identificar a nivel corporal lugares y sensaciones específicas (repetitivas) encontradas en los escritos y en las improvisaciones para trabajarlas a continuación con la herramienta metáfora. Cabe mencionar, que de toda la información que se levantó en cada improvisación se fueron tomando decisiones sobre lo que si funcionaba y si quedaba o lo que me interesaba explorar y sostener para el siguiente paso que es la metáfora y luego la construcción de partituras.

Tanto como el procedimiento y la descripción del ejercicio sigue una línea continua entre escritura, cuerpo, escritura, cuerpo y así sucesivamente, en donde, de cada uno se obtienen resultados que detonan en el otro y viceversa.

Figura 18

Segundo mapa corporal



Fuente: Elaboración propia

Imagen del segundo mapa corporal

Clavículas, hombros (se contraen)

Torso, plexo solar (hacia dentro, tristeza)

Rodillas (cambio de temperatura, se rompen)

Lumbar (cambio de temperatura, movimiento explosivo) Garganta (pasar saliva)

Oreja (sensación de jalar en diferentes direcciones)

Ojo (dureza)

Cabello (pesadez)

Figura 19***Sensación en clavículas y hombros. Se contraen***

Registro fotográfico por: Bismar Morocho

2.4 Ejercicios de Metáfora

Como se menciona en el capítulo I, la metáfora es poner una cosa por otra, en este proceso creativo fue una herramienta que me ayudó al levantamiento de información, abre la posibilidad de activar sensaciones en el cuerpo, como una forma de acercamiento a las memorias que han quedado registradas en el mismo y cómo estas se van haciendo evidentes a través del movimiento, es decir, poner una cosa por otra es: cómo a través una imagen o sensación (metáfora) el cuerpo va activando o respondiendo ante la misma con el movimiento como una forma de traducción, proponiendo un espacio lleno de multisignificados, por ejemplo, “tocar la luna”, “chorrearse”, “ser agua”.

La metáfora abre la posibilidad de que las sensaciones se hagan concretas y precisas al ser traducidas al movimiento, permitiendo ampliar la dimensión de lo vivido, así mismo, con ayuda de la metáfora se puede poner una intención al movimiento, esto sucede por la activación de sensaciones corporales por medio de imágenes detalladas que se proponen durante las improvisaciones como premisas o guías para levantar material preciso.

Procedimiento y descripción del ejercicio (Improvisación 3)

Cuando el procedimiento y la descripción van en el mismo subtítulo, es porque en el proceso creativo se fueron entretejiendo simultáneamente:

En la retórica clásica, la función y el origen de la metáfora es la de proporcionar un placer estético al entendimiento. En estas retóricas, la metáfora ocupa un lugar preeminente pues logra transformar el lenguaje ordinario confiriéndole una cualidad poética, es decir, logra la elevación artística del lenguaje. (Vega, 1999, s/p)

En un primer momento, la metáfora aparece en la escritura, ayudándome a reconstruir la experiencia, acercándome a esta, con descripciones y *metáforas visuales* que abren paso a la subjetividad e imaginación de la actriz para que posteriormente puedan ser traducidas al cuerpo.

Tabla 1
La metáfora, traducción corporal y sensación

Metáfora	Explicación	Traducción corporal/sensación
Encontrar la huella, descascarar la piel, romper los huesos hasta llegar a las entrañas	Localizar en qué partes del cuerpo están las memorias de la experiencia personal y cómo se traducen al movimiento.	Tensión, distensión que acompaña la respiración
Mi cabeza quería quebrarse, al igual que mi cuello, una presión en el pecho indescriptible.	Los golpes de la cabeza contra el piso.	La cabeza es una bola de cemento que cae para atrás.
Cuánta rabia contenida en los pies, las manos, los huesos y la espalda. Un volcán en erupción quemando todo a su paso, sin dejar rastro.	La rabia, el enojo y la resignación que se queda después del acontecimiento.	La rabia y el enojo se traducen como tensión y respiración contenida en las manos, los pies y la espalda.

<p>Mis manos quieren salir de mi cuerpo.</p>	<p>Rechazo a lo que guardan las manos, manos sucias, manos con culpas y miedos, manos que no se defendieron.</p>	<p>Manos que tiemblan va en crescendo, la sensación de temblar varía entre rápido y lento. Manos que se abren y se cierran en puño.</p>
<p>Yo le decía a mi mamá “quiero cortarme el cabello, mamá córtame el cabello”</p>	<p>Para que ya no haya forma de jalarme el cabello.</p>	<p>Cabeza que esquiva, se sacude, se limpia, se acaricia, cabello que se mece, cabello que se trenza y destrenza.</p>
<p>Pasar saliva para no hacer ruido mientras veo pasar mi vida</p>	<p>Miedo a hacer ruido, vergüenza de que escuchen y vean lo que pasa.</p>	<p>Lengua mordida, dientes que se muerden, pasar saliva, cuello que se alarga.</p>
<p>La piel se estira hasta separarse del hueso dejando ver lo podrido... yo quería arrancarme la piel porque la rabia (él) me iba a matar.</p>	<p>El deseo de borrar el rastro de los golpes de la piel.</p>	<p>Limpiar la piel con caricias, con fuerza y aparece el sonido. Estirar la piel, masajear con delicadeza y fuerza.</p>
<p>Caminaba rota, buscando por la ciudad los pedazos que me faltaban, iba a los lugares donde la voz se había quedado estancada para recuperar mi canto, a aquellos lugares donde el aliento se escondió. Todos los días rota, desgastada, el cuerpo roto, la voz rota, la lengua rota, las caderas rotas, la identidad rota...</p>	<p>Todas las veces que fui violentada.</p>	<p>Ir al piso constantemente, caer y recuperar. Sensación de no tener fuerzas, ni ganas de caminar. Los huesos, los músculos, las articulaciones se rompen para construirse nuevamente. La rodilla se rompe, la cadera se rompe.</p>

ruptura tras ruptura.

Las lágrimas se riegan por la espalda

El miedo se regaba por la espalda, una sensación en la espalda

Sensación en la espalda, como si algo se chorreara o derritiera en la columna y cada vertebra.

Figura 20

Improvisación con el cabello



Registro fotográfico por: Bismar Morocho

Metáfora: “Quiero cortarme el cabello, el cabello me pesa... mamá córtame el cabello”.

Explicación: Miedo. Para que ya no haya forma de jalarme el cabello.

Traducción corporal: Cabeza que esquiva, se sacude, se limpia, se acaricia, cabello que semece, cabello que se trenza y destrenza.

La metáfora consiste en la expresión de una similitud impensada, sorprendente, novedosa: “una buena metáfora encierra una percepción intuitiva de la semejanza en las cosas que no son similares” (Poética 1.459 a); por ello tiene una cualidad poética y no requiere la formulación categórica de esa similitud, sino analógica, porque la metáfora aporta conocimientos nuevos.

A partir del ejercicio de escritura sobre mi experiencia, logré levantar información para llevarla al cuerpo en movimiento y al mismo tiempo, activar otras memorias. Luego de la

práctica, el material y la información corporal levantada la transfería a la escritura y al no encontrar las palabras que describan con exactitud lo que mi cuerpo percibía, entraba el uso de la metáfora para encontrar una semejanza a lo que no se podía describir, lo que despertaba nuevas sensaciones e imágenes, poniendo en evidencia más piezas.

Por lo que se refiere a la idea de sustitución, ésta implica que haya un término o expresión sustituida. Sin embargo, precisamente la ausencia de un término sustituido es uno de los casos en que Aristóteles considera justificado el uso de una expresión metafórica: cuando no existe un término específico para designar una realidad¹⁶ (Poética 1.457 b).

El uso de la metáfora me ayudaba a acercarme a la experiencia personal, siempre desde mi subjetividad, dando paso a un campo lleno de posibilidades para imaginar e interpretar, tal como se menciona en el siguiente enunciado: “La metáfora implica el ejercicio de la imaginación y de la sensibilidad, se trata de *ser metafórico*” (Marcos, 1991, citado por Vega):

Deberíamos afirmar una vez más que entender metáforas nuevas requiere con frecuencia un esfuerzo interpretativo. A esta tarea heurística subyace el descubrimiento poético de nuevas relaciones analógicas. Toda metáfora acertada lleva consigo lo que podemos llamar inercia heurística. El despliegue de la metáfora en analogías, por tanto, requiere la concurrencia de toda la inteligencia. (Vega, 1999, s/p)

La imaginación da la posibilidad de interpretar o crear, desde la subjetividad, nuevas relaciones o formas de sentir, ver y experimentar tal o cual situación, esto ayuda a que el ejercicio de traducción de la metáfora al movimiento sea amplio. Una imaginación abierta y expandida permite interpretar, descubrir o inventar nuevos símbolos o signos para construir una narrativa corporal y visual.

Procedimiento y descripción del ejercicio (Improvisación 4)

Cuando el procedimiento y la descripción van en el mismo subtítulo, es porque en el proceso creativo se fueron entretejiendo simultáneamente.

Ejercicios de sensibilidad

Activar las sensaciones a través de los sentidos, lo que percibieron mis sentidos durante la

¹⁶ Durante el proceso creativo de esta investigación, la metáfora me dio la posibilidad de contar aquello que me resultó complejo de describir sobre mi experiencia personal.

experiencia, proponiendo preguntas, imágenes, sensaciones o premisas que me acerquen a la misma, esto, mediante una improvisación para obtener información que se organizará posteriormente. En este punto tomo la decisión de adicionar algunas metáforas anteriores, que se centran en ciertas partes del cuerpo específicas para intensificar la exploración de las mismas. Algunas de las preguntas, imágenes o premisas fueron las siguientes:

Tabla 2
Metáfora, interrogantes

Metáfora: imagen/sensación/pregunta	¿qué pasa en el cuerpo?	Traducción
Cuerpo agua	Se derrite, se chorrea, los huesos se rompen. Tensión y distensión. Las articulaciones y musculatura se deshacen.	Cuerpo roto, rendición
Cabeza pesada, de piedra. Cabeza que cae al piso.	La cabeza cae para atrás y los hombros y clavículas se cierran, se van para adelante	Miedo, rendición,
Caer al vacío, salir del eje, cadera y rodilla se rompe	Se sale del eje, se rompe para reconstruirse, se desorganiza para volver a organizarse, se cae, se levanta	Ruptura, resistencia a morir,
Flotar en el mar/sentir la brisa del mar/mirar el cielo/caricias del viento. ¿Cómo se siente rendirse, en qué partes del cuerpo está?	Respiración, el movimiento se dilata y es sutil.	Rendición, caricias.

¿Cómo se siente el enojo, la ira? ¿En dónde?	Las manos se tensionan y se distensionan, el movimiento es brusco	Enojo, rabia, ira
¿Qué escuchas mientras...?	Sonríe, se relaja, se suelta, respira, quietud	Sonido del río, viento, árboles moviéndose, los animales de la noche
¿Qué mirabas? / Tocar el cielo, la luna, las estrellas	Quiere tocar la luna con diferentes partes del cuerpo.	Encontrar calma
¿Cuál era la temperatura del cuerpo y qué le provoca?	Escalofríos. Cambio constante de temperatura frío a caliente o viceversa que recorre por la espalda, la espina dorsal.	Miedo, dolor
Cuerpo sobreviviente. Ahogarse, quedarse sin aire, dificultad en respirar.	La respiración se moldea y se traduce a impulsos corporales.	Cuerpo sobreviviente, al límite, vulnerable.
Bolas de sangre en la cabeza	La cabeza se sacude y las manos tensionadas alrededor.	Dolor y enojo.

Figura 21

Metáfora: cabeza de piedra que cae al piso

Registro fotográfico por: Bismar Morocho

Metáfora: Cabeza pesada, de piedra. Cabeza que cae al piso.**¿Qué pasa en el cuerpo?:** La cabeza cae para atrás y los hombros y clavículas se cierran, se van para adelante**Traducción:** Miedo, rendición.

En las improvisaciones se puso atención a que el cuerpo pase por precisiones técnicas que son imprescindibles en esta investigación como: el principio de oposición y el principio de equilibrio precario; además, se consigue encontrar una pieza importante para la narrativa de la partitura: la respiración, la cual se modela y se vuelve movimiento, ayudando a generar un ritmo, así mismo, el uso del cabello como parte del movimiento, como una extensión de la experiencia. Se puede evidenciar que las tensiones suceden de manera orgánica permitiendo visibilizar, evidenciar y traducir en cuerpo-movimiento la información que se levanta con ayuda de la metáfora.

Luego de un largo recorrido de levantamiento de material corporal, cabe mencionar que todas las improvisaciones, en donde, la metáfora (escritos) se tradujo al cuerpo, los mapas corporales visibilizaron, a detalle, lo que se guarda en cada parte del cuerpo y a partir de esto último, van apareciendo más metáforas, por lo que, para las siguientes improvisaciones se pone mayor atención a las metáforas que deviene en imágenes o sensaciones que se

hacen movimiento, logrando dar una intención al movimiento y con ello, se encuentra más piezas para reconstruir la experiencia.

Por todo lo anterior, podemos darnos cuenta que la metaforización estimula o produce un despertar de los sentidos y la imaginación que radican del recuerdo de la experiencia, convirtiéndolos en sensaciones o imágenes mentales que se vuelven cuerpo y movimiento. La metáfora es una excusa, un pretexto para traducir sensaciones, imágenes y sentires para que de esta manera surja el movimiento.

2.5 Construcción de Partituras Corporales

El término “material” describe la actividad autónoma de una actriz antes de la intervención del director o del montaje definitivo en el transcurso de los ensayos. Paramí, el material de actriz consiste en secuencias de acciones, escenas, caminatas, pasos de danza, maneras de sentarme, de mirar y usar los brazos [...]. Las fuentes de donde surge el material son múltiples: un tema, un texto, una imagen, una música, una asociación, un personaje, un traje, una situación o una tarea técnica. (Varley, 2011, pp. 109-110)

Luego de algunas improvisaciones con diferentes dinámicas, premisas o estructuras que contienen las ideas principales de esta investigación (archivo y memoria, metáfora y principios de equilibrio precario y oposición) se logra obtener un cúmulo de materiales corporales, textuales y visuales que ayudan a la creación de partituras corporales, dentro de los materiales obtenidos podemos encontrar secuencias de movimientos, sonidos, textos metafóricos, mapas corporales e imágenes.

Por intuición, sobre el material obtenido se trabaja en una última improvisación que consiste en desorganizar, desordenar, deshacer las secuencias para volver a organizarlas, cambiar y variar los detalles fijados, esto ayuda a tener mayor claridad en los impulsos que genera el cuerpo, es decir, la precisión del impulso o sensación de donde parte el movimiento debe ser claro, entonces no importa si el movimiento cambia, lo importante es que el impulso no cambie, que la sensación sea específica para que detone en un movimiento. Mientras más específica sea la sensación o impulso más claro es el movimiento y a medida que se repita un movimiento tras otro la precisión va apareciendo en cada uno y en toda la secuencia, permitiendo fijar los impulsos, las sensaciones o imágenes.

Con respecto a esto último, Julia Varley dice: “La asidua repetición de de las acciones y del comportamiento inventado incluso casualmente, es la premisa para salvaguardar las mil reacciones, matices y detalles que caracterizan originariamente la partitura” (p. 110). Para

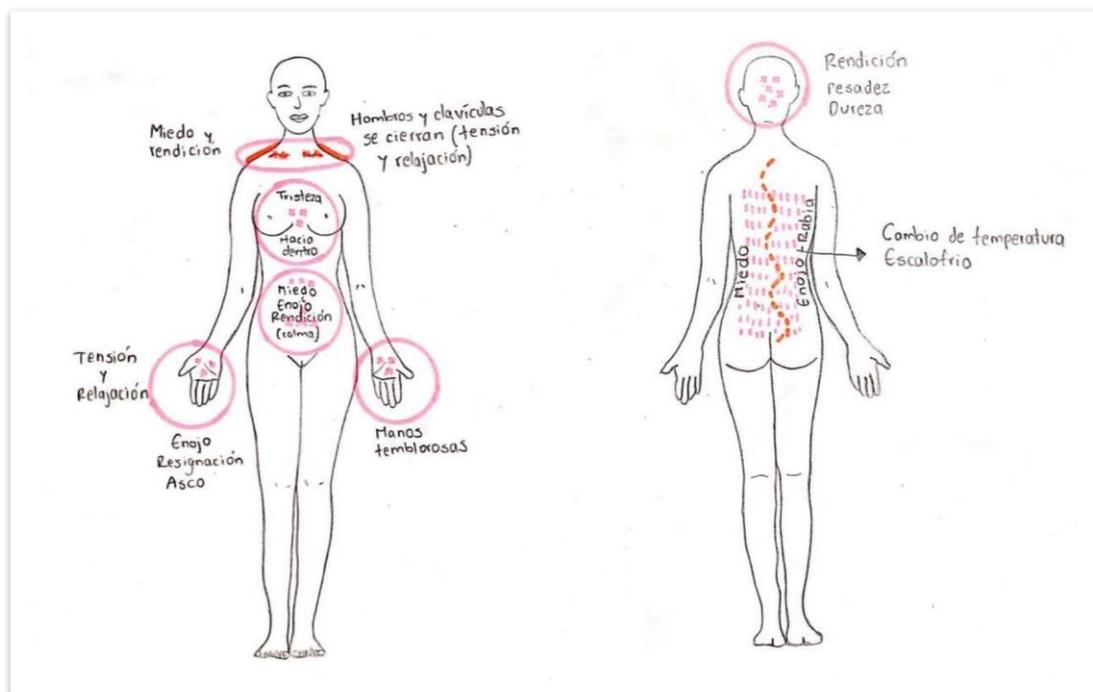
la construcción de partituras, la repetición es un elemento indispensable, porque permite que los impulsos y sensaciones se sostengan y se traduzcan de manera precisa en el movimiento, además que en la repetición se logra encontrar nueva información que puede ayudar en la narrativa corporal; por ejemplo, el ritmo y la velocidad; toda nueva información que se vaya descubriendo en cada repetición puede ser integrada o desechada.

Volviendo a la improvisación final, luego del proceso de exploración corporal con los materiales e información obtenida, se integra toda la información levantada, es decir, el trabajo con los mapas corporales en donde se indaga en cada parte del cuerpo dando como resultado sensaciones iguales o diferentes entre ellas y al darme cuenta que hay impulsos y sensaciones que son repetidos constantemente, los selecciono para ordenarlos en un el mapa corporal final (ver ilustración N°22) y una secuencia. (Ver anexo 4)

La secuencia construida es el conjunto de los materiales levantados y al integrar nuevamente la metáfora con ayuda de detonantes como: premisas, imágenes, sensaciones para que el cuerpo evoque nuevos matices que permitirán que en este material se conjugue toda la información que se ha levantado durante el proceso creativo, logrando construir una partitura de movimiento llegando a un primer acercamiento para la muestra final.

Para llegar a la partitura de movimiento, hice un último ejercicio con la metáfora, es decir, en todo el material corporal secuenciado integre las metáforas que por intuición creí que servían para encontrar mayor precisión en el movimiento, además puse atención a las sensaciones que estaban más claras y precisas en el cuerpo para lo cual me ayude de los mapas corporales; de esta manera se va registrando en el cuerpo-mente de manera más precisa para que, la repetición de la misma sea fluida, orgánica y no haya necesidad de volver a estímulos externos para despertar tal o cual sensación, es decir, mi cuerpo de actriz debe registrar los impulsos, las sensaciones que emergen gracias a la metáfora (imágenes), en esta búsqueda de registro del impulso podemos encontrar la precisión que se requiere para conservar el material y para evocarlo vivo y orgánico en cada repetición.

Figura 22

Mapa corporal final

Fuente: Elaboración propia

Una vez realizado el ejercicio anterior, el material corporal secuenciado se repite una y otra vez, en este se evidencia toda la información levantada la cual se organiza, desorganiza y reorganiza, todo esto para trabajar sobre la composición final, la organización del material y sus diferentes posibilidades de tejerse, la construcción de significados traducidos en imágenes corporales exactas para construir la partitura corporal. Construida la partitura, se trabaja en la repetición para lograr mayor precisión, evitar que el movimiento sea mecánico y vacío, encontrar ritmo para que emerja una narrativa corporal y la creación de una atmósfera.

La respiración fue un elemento transversal en el trabajo corporal, lo cual permitió conseguir un ritmo y una lectura corporal, eso ayudó a potenciar la creación de la atmósfera y así, la narrativa, evitando que sea lineal, además fue un elemento que hacía alusión a varias posibilidades de interpretar. También, es importante mencionar que, en una primera muestra de la partitura, encontré un elemento importante que fue la sombra del cuerpo en movimiento y como esta potenciaba la narrativa del cuerpo.

Siguiendo con la idea del ritmo, cabe mencionar que en la partitura se modela la energía, el flujo de tensión y distensión influyendo en la cualidad del movimiento que se transforma, se intensifica, a veces muy rápido o sostenido, ligero o pesado, entonces los matices que

se van creando evidencian intenciones diferentes, siendo importante para lograr una organicidad y narrativa.

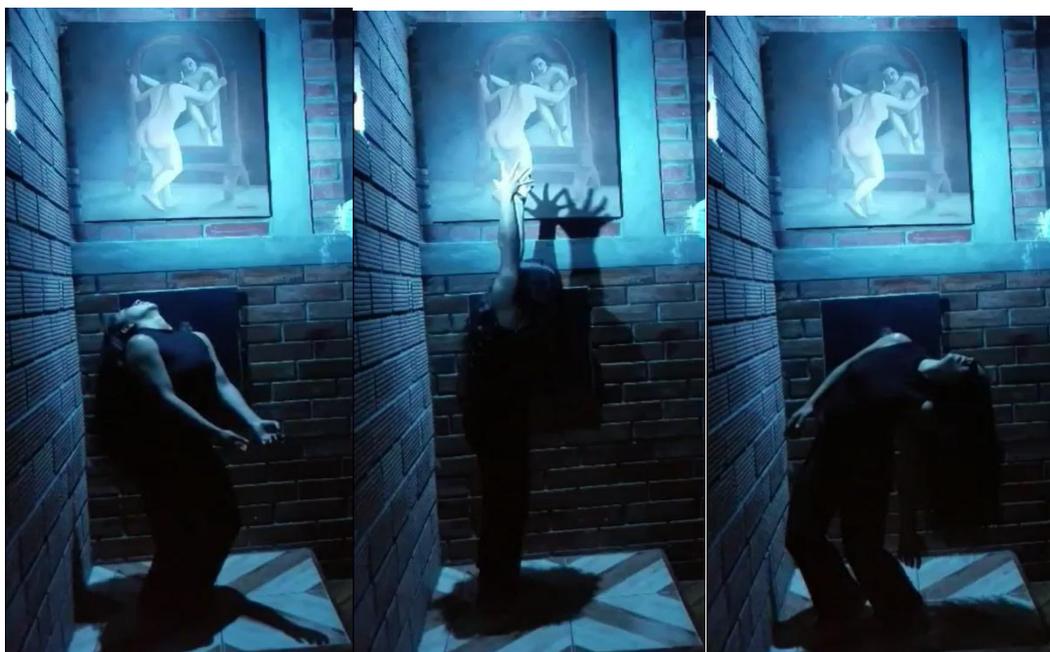
La narrativa corporal se construyó a partir de la precisión técnica, el detalle de cada movimiento (tensión, equilibrio precario, oposición, sats, ritmo y velocidad), la plasticidad del cuerpo y la energía, por último y más importante, lo íntimo que guarda el cuerpo, la memoria. El material, o partitura, es el punto de partida para afrontar un texto, un tema, una situación, una escena o un personaje.

El material, o partitura, es como un bloque piedra despegado de la montaña y preparado para ser ulteriormente esculpido y descubrir así su forma final... Es mi presencia de actriz, mi manera de ser, que comienza a tomar forma y a elaborarse en relación a un punto de partida. (Varley, 2011, p. 109)

Finalmente, la construcción de la *partitura corporal* la he definido como: “cuerpo agua”, la cual se ha ido gestando a partir de los materiales obtenidos en las improvisaciones sobre los escritos, el archivo y memoria, el mapa corporal, la metáfora y los principios de equilibrio precario y oposición, en un primer momento se crearon secuencias de movimiento que posteriormente se fueron transformando hasta llegar a una primera partitura, la cual se deconstruyó para reconstruirla o reorganizarla hasta llegar a la partitura final.

Figura 23

Muestra audiovisual N°1. Primera partitura corporal



Registro audiovisual por: Silvana Ochoa

Conclusiones

1. Esta investigación teórico-práctica devela procedimientos que pueden ser replicados para la construcción de partituras corporales desde diferentes lugares o intereses; esto sucede, gracias a que el cuerpo más allá de un pensamiento o concepto logocéntrico o únicamente fisiológico o anatómico, lo comprendemos desde lo sensible, lo íntimo, las sensaciones que existen sin necesidad de un cuerpo; para que lo sensible tome forma, el cuerpo es un canal que visibiliza, traduce o muestra lo que su sensibilidad, sus sentidos, sus emociones reciben del mundo sensible y es así que, se puede reconocer un cuerpo sensible. Esta idea se desarrolla en el capítulo I en el apartado *Memoria Corporal*: un cuerpo sensible y su capacidad de visibilizar el mundo. Lo sensible, al ser una existencia, una ciencia, un mundo, toma al cuerpo como un canal para poder darle forma y movimiento al mundo sensible que se nos muestra, que percibimos a través de imágenes, de los sentidos, a todo aquello que para su percepción es sensible, es decir, el mundo sensible que somos se traduce en movimiento. También se desarrolla en el capítulo II en el apartado *Archivo y Memoria* dando énfasis a la importancia de trabajar sobre lo sensible porque visibiliza el mundo en la materia, esta vez, en el cuerpo.
2. Durante los años de estudio en la Universidad de Cuenca y en los procesos de creación desarrollados, me he dado cuenta que el cuerpo, al ser un espacio de infinitas posibilidades, es susceptible de ser abordado e investigado como un “contenedor del mundo”, aquel que registra, guarda y archiva su experiencia en lo individual y en lo social, no solamente en el aspecto psicológico y emocional, sino también, desde el aspecto físico; más allá de su estructura anatómica, se reconoce que las memorias del cuerpo se inscriben de formas corporales: físicas, sensoriales; todos estos aspectos que coexisten haciendo del cuerpo un contenedor. Después de una larga investigación teórica y práctica, puedo concluir que el cuerpo es la huella de la vida de una persona, que revela una forma que está por investigarse, como constitución corporal de ese mismo cuerpo.
3. Hay que poner énfasis en el trabajo sobre el cuerpo desde el lugar sensorial como fuente de conocimiento y creación; en la sensación desemboca un sin número de información y material para la creación escénica, además de información íntima que aporta al autoconocimiento del actor en el ámbito

personal, al mismo tiempo que beneficia al proceso creativo. A través de la sensación se develan cientos de traumas, patrones heredados, y cómo se recibe y percibe el mundo exterior, todo esto se visibiliza cuando la sensación se traduce al movimiento, mostrando la esencia, la memoria y la experiencia hecha movimiento. El sentir, el ser más perceptivo, el poder ser vulnerable y sensible; en este, lo físico-sensorial se convierte en un punto de partida útil y lleno de posibilidades para la creación escénica.

4. Como aporte metodológico de esta propuesta, es vital para el punto de partida en la creación escénica, definir qué tema, situación o eje central se va a tratar o desarrollar el proceso creativo, porque ello permite tener claridad sobre las herramientas y ejercicios a utilizar. Tal como mencionamos en el capítulo II, en el apartado Experiencia Corporizada (en la interrogante ¿Qué es una ruptura? y en el subtítulo ¿Cómo transformo situaciones de la vida cotidiana?), el punto de partida de esta investigación es el cuerpo como archivo y memoria, pensar en la cotidianidad como un lugar para la creación abre paso a que se develen los comportamientos humanos y sus relaciones, haciendo evidentes situaciones injustas y crueles que a lo largo de los años se han normalizado, generando un espacio de reflexión para visibilizar aquello que no se dice, por medio de propuestas escénicas que aborden diferentes temas como: la política, la religión, la familia, la violencia, el suicidio, el amor y otros aspectos que suceden a diario, permitiendo dar voz a lo que no ha encontrado solución, para poner en movimiento e imágenes temas que suceden en el día a día como forma de denuncia, resistencia, justicia y memoria.
5. Esta investigación está atravesada por una experiencia personal de violencia que se ha guardado en las células, la sangre, los huesos, los músculos, la piel y demás, evidenciando miedos, dolores, traumas, enojos y vacíos que se traducen en movimiento, metaforizando aquellas sensaciones que son difíciles de describir con palabras, pero que el cuerpo los contiene en esencia pura y es el primer manifestante y receptor de lo que le pasa a nivel físico, emocional, mental cuando se vive experiencias de ansiedad, miedo, alegría, éxtasis, resistencia y demás, entonces podemos pensar en cómo la memoria del cuerpo toma forma, movimiento, imágenes, silencios y respiraciones.
6. Otro aspecto importante en esta investigación es entender que en el cuerpo residen memorias y para despertarlas, el cuerpo tiene que estar en un estado físico presente, orgánico y dilatado para adentrarse en aquello que guarda.

Existe un estado de cuerpo específico para abordar la memoria, por lo tanto, hay que encontrar la organicidad, honestidad y dilatación del cuerpo físico y mental; para esto, el cuerpo atraviesa la fase de *training* y cuando está en un estado extracotidiano, concentrado, decidido, dilatado, es posible integrar la idea de archivo y memoria e indagar en las sensaciones registradas y cómo se vuelven movimiento visibilizando las memorias de una experiencia. La fase de *training* es esencial en los procesos de creación en donde el cuerpo es el punto de partida, en este caso se han tomado los principios del Teatro Antropológico de Eugenio Barba (el principio de equilibrio precario y el principio de oposición).

7. Se debe insistir en que, este es un proceso creativo que requirió utilizar herramientas que permitieron conectarse con la idea de cuerpo sensible desarrollado en esta investigación, el cual me permitió despertar las memorias desde una mirada sensorial, sin embargo, otros procesos de creación pueden tener otros puntos de partida, otras herramientas y ejercicios. Una vez atravesada la etapa del *training*, el cuerpo estará preparado para permear en fibras más profundas como los recuerdos y cómo estos se detonan a nivel físico sensorial o cómo se convierten en movimiento. Cuando integramos la idea de archivo, memoria y recuerdo nos dirigimos a entender y movilizar la memoria desde el lugar de lo sensible; indagar en las sensaciones físicas es acceder a la memoria corporal en esencia pura para traducirla al movimiento y no la memoria corporal como imagen representada; es decir, la sensación ayuda a que el movimiento sea honesto y real, en donde la reconstrucción de la experiencia es sensorial mediante el empleo de la *metáfora* como herramienta, que no es más que un detonante para activar las memorias, esto puede ser una imagen, un texto, una sensación que produce algo en el cuerpo convirtiéndolo en movimiento.
8. La metáfora visual propuesta por Elena Oliveras ha sido transversal en este proceso creativo, es un mecanismo, una herramienta de traducción, aunque pueden ser otras herramientas, pero en este caso, es la traducción la que permite que una experiencia inenarrable se pueda poner en sensaciones, imágenes, memorias de una experiencia que se trasladan al movimiento. Además de que, ha permitido encontrar nuevos procedimientos de uso ya no solamente desde lo visual, sino una metáfora corporal, en otras palabras, cómo lo visual se corporiza, se hace carne, se hace cuerpo y movimiento, cómo la metáfora visual se traduce al movimiento construyendo una metáfora corporal,

cómo una imagen mental detona y se traduce en mi cuerpo- movimiento.

9. Los formatos de registro dentro de los procesos creativos son primordiales para sostener y poder registrar lo que va apareciendo; en este proceso ha sido fundamental el registro desde la escritura, como registro sensible y técnico. La intuición es uno de los elementos presentes en este proceso creativo, puede parecer que la intuición es algo no razonable, pero la intuición ha sido una herramienta valiosa para la toma de decisiones, la creación de símbolos y signos, significados y gestos, narrativas, sonidos, movimientos y demás; al hacer la composición final de la partitura de movimientos se tomó en cuenta que cada gesto fuera interpretado por el que lo ve, al ser así pude pensar y construir la composición o el ejercicio para ser visto.
10. Desde el punto de vista de la “Dirección Escénica”, es posible generar un proceso creativo desde la perspectiva corporal, el cual posee características específicas a considerar en el momento de enfrentar una puesta en escena: desde el punto de vista del actor es importante hacer un recorrido técnico como el que se ha descrito, desde la perspectiva del director, también se deben considerar los materiales que el proceso creativo va levantando para darles un tratamiento acorde a la naturaleza de esos materiales sensibles, los cuales han ayudado a que el estado corporal sea extracotidiano, orgánico y real, tal como se requirió en esta investigación de acuerdo con la metodología que se aporta.

Referencias

- Agamben, G. (1998). *Lo que resta de Auschwitz*. Argentina. Aristóteles. (335a.C). La Poética. https://www.ugr.es/~encinas/Docencia/Aristoteles_Poetica.pdf
- Barba, E. (2005). *La canoa de papel: tratado de antropología teatral*.
- Barba, E. (2010). *Quemar la casa. Orígenes de un director*. Buenos Aires: Artezblai.
- Barba, E., & Savarese, N. (1990). *El arte secreto del actor: diccionario de antropología teatral*. Ciudad de México: México: Pórtico de la Ciudad de México.
- Burcúa, E. (2001, junio). Después del Holocausto, ¿qué? *Ramona. Revista de Artes Visuales* (24), 3 - 14. http://70.32.114.117/gsd/collect/revista/index/assoc/HASH41b7/b0acc426.dir/r24_04nota.pdf
- Coccia, E. (2011). *La vida sensible*. Buenos Aires: Editorial Marea S.R.L.
- Corgano, Ó. (2010). *ARTEA, Utopías de la proximidad en el contexto de la globalización: la creación escénica en Iberoamérica*. Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha. From <http://archivoarte.uclm.es/wp-content/uploads/2018/11/Cornago-Oscar-utopias-proximidad-b.pdf>
- Cornago, Ó., Domínguez, J., Galán, M., & Renjifo, F. (2008). *Éticas del cuerpo*. Madrid: Editorial Fundamentos.
- Danesi, M. (2004). *Metáfora, pensamiento y lenguaje. (Una perspectiva viquiana de teorización sobre la metáfora como elemento de interconexión)*. Toronto.
- Diéguez, I. (2016). *Cuerpos sin duelo. Iconografías y teatralidades de dolor*.
- Ferrada-Sullivan, J. (2019, septiembre). Sobre la noción de cuerpo en Maurice Merleau-Ponty. *Cinta de moebio. Revista de Epistemología de Ciencias Sociales* (65), 159– 166. doi:10.4067/S0717-554X2019000200159
- Gershanik, P. (n.d.). *Estudio Gershanik Teatro en Movimiento*. From Representación, memoria, lazo social.
- Grotowski, J. (1970). *Grotowski, Jerzy*. México D.F: Siglo XXI editores, s.a. de c.v.
- Guasch, A. (2011). *Arte y Archivo 1920- 2010 Genealogías, Tipologías y Discontinuidades*. Madrid: Ediciones Akal, S. A., 2011.
- Le Breton, D. (2010). *El cuerpo sensible*. Santiago de Chile: Metales pesados. Merleau

Ponty, M. (1945). *La fenomenología de la percepción*.

Oliveras, E. (1993). *La metáfora en el arte*.

ONU. (2018). ONU, Mujeres. Entidad para la igualdad de género y empoderamiento de las mujeres, <https://www.unwomen.org/es/what-we-do/ending-violence-against-women/faqs/typesofviolence#:~:text=La%20violencia%20de%20g%C3%A9nero%20s,e,la%20existencia%20de%20normas%20da%C3%B1inas>.

Pavis, P. (1998). *Diccionario del teatro*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica, S.A. Ranciere, J. (2009). *El reparto de lo sensible. Estética y política*. Santiago de Chile: LOM.

Rivera, L. (2020). Memoria, reparación simbólica y arte: la memoria como parte de la verdad.

FORO Revista de Derecho, 33, 34. doi: <https://doi.org/10.32719/26312484.2020.33.3>

Rovira, R. A. (2018). Narrativas de violencia de estudiantes de psicología. <https://www.publicaciones.autonomia.edu.com>

Santana, G. (s/f). *El concepto de metáfora en Aristóteles*. Las Palmas de Gran Canaria. From <https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/993/1/3085.pdf>

Silva, J. (2017). Del cuerpo poético al cuerpo político: el despliegue de la acción socio-política en Umbral Teatro, Teatro Vreve y Vendimia Teatro en Bogotá. *Trabajo de grado para optar a título de socióloga*. Colombia.

Silva, J., Barrientos, J., & Tapia, R. (2013). Un modelo metodológico para el estudio del cuerpo en investigaciones biográficas: los mapas corporales. *SciELO Analytics*.

Silva, L. (2018, enero). Del cuerpo poético al cuerpo político. Figuras de la memoria en los cuerpos del teatro contemporáneo Bogotano. *Revista Corpo-grafías: Estudios críticos de y desde los cuerpos*, 5 (5), 70-87. doi: <https://doi.org/10.14483/25909398.14207>

Silvina Valesini, M. (2016). Metáforas del cuerpo ausente de las instalaciones de Doris Salcedo. *Revista Estúdio, Artistas sobre outras Obras*.

Sofsky, W. (2018). Tratado sobre violencia. <https://www.abaeditores.com> Varley, J. (2011). *Piedras de agua*.

Vega Rodríguez, M. (1999). Metáfora de Interacción en Aristóteles. *Espéculo. Revista de estudios literarios. Universidad Complutense de Madrid*. From https://webs.ucm.es/info/especulo/numero11/met_ari.html

Worktech Academy. (2018). *Explosing the future of work*. <https://www.worktech.com>

Anexos

Anexo A

Preguntas y respuestas que detonaron sobre la experiencia personal para el proceso creativo:

¿Qué información contiene mi historia, mi experiencia? Imágenes visuales, sonidos, palabras, sensaciones físicas, emociones.

¿Cómo traduzco y traslado mi historia a movimiento? Reconstruyendo la experiencia a través de imágenes y sensaciones que se traducen en movimiento.

¿Cómo traduzco y traslado mi historia a escena? (desde los diferentes elementos escénicos) Traduciendo las sensaciones físicas al movimiento, la escritura convertida en texto, la respiración como sonido.

¿Cómo atravieso la experiencia, desde qué lugar? Me interesa lo físico y sensorial.

¿Cómo mi cuerpo traduce ese archivo? A través del movimiento.

¿Cómo el archivo se traslada a mi cuerpo? Mediante textos e imágenes.

¿Cómo traduzco lo que no se dice? Impulsos contenidos, movimientos imperceptibles, silencios.

¿Cómo se cuenta el silencio de un cuerpo?

Presencia.

Anexo B

¿Cómo estaba mi cuerpo mientras...? Mi cuerpo estaba en el piso, como si la tierra me absorbiera, como el agua derramada.

¿Qué sentía? Sentía miedo, dolor, enojo, rendición

¿Cuál era su temperatura? Cambios de temperatura, escalofríos, caliente, frío

¿En dónde había tensiones? Cara, cuello, hombros, manos, pies

¿Cómo reaccionó ante el suceso? Primero se esquivaba y luego se dejó ir, soltó el control, se rindió

¿Cuál era la temperatura del lugar y qué provocaba en mí cuerpo? Hacía frío, mi cuerpo temblaba también de miedo.

¿Qué me provocaba el espacio en dónde estaba? 47 pasos para llegar a mi casa. Me provocaba tristeza, recordaba a mi madre y a mi sobrina, luego, cuando me rendí sentí mucha calma, solo respiraba.

¿En qué partes del cuerpo se guardó esa experiencia? Uno de los lugares en donde anida esa experiencia es en mi torso, en los hombros y las clavículas, en las manos y en la cabeza.

¿Qué escuchaba? Escuchaba a los insectos de la noche, el río, el viento, mi respiración, su respiración, sus palabras. Silencio. Deseaba escuchar a mis perros ladrando, para que alguien de mi familia salga a ver qué pasa, para que me ayuden. Él me dijo *“grita, igual nadie te va a escuchar”*.

¿Qué veía? Miraba mi casa, deseando que alguien salga a ayudarme, miraba los árboles como se movían con el viento, el cielo y algunas estrellas, su cara apunto de matarme.

¿Qué olía? Olía la humedad de la noche, el bosque, el río.

Anexo C

¿Cómo levanto información de un cuerpo violentado? (pregunta inicial) La escritura

¿Qué herramientas me ayudan a levantar la información? Escritura, cuerpo-archivo, sensaciones, improvisaciones.

¿Qué información contiene mi historia, mi experiencia? Imágenes visuales, sonidos, palabras, sensaciones físicas, emociones.

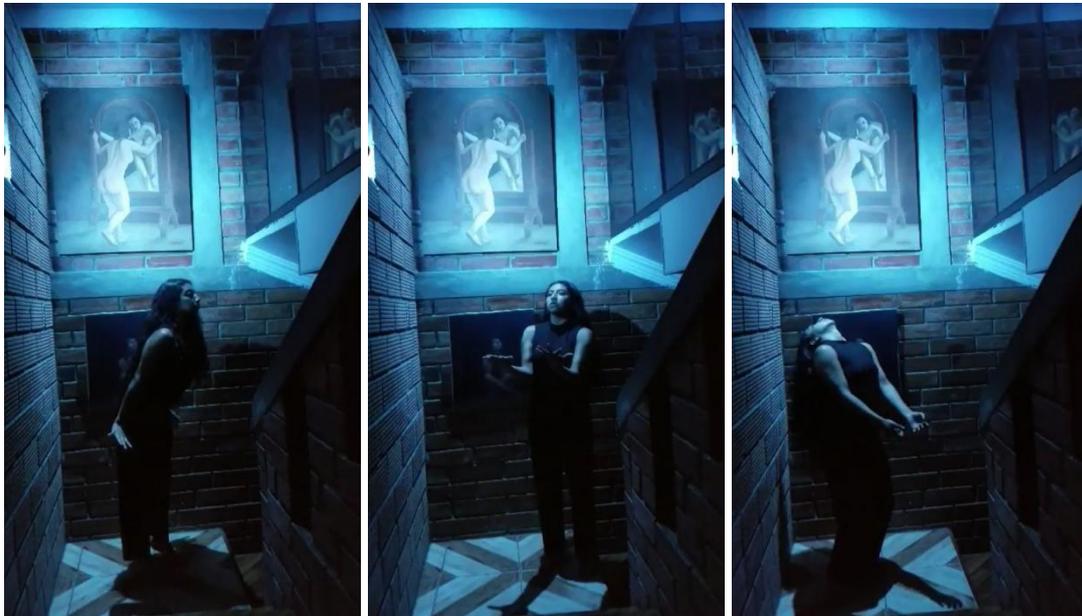
¿En qué parte del cuerpo se guardan esas memorias, el silencio, el miedo? Cabeza, cabello, cuello, clavículas, hombros, torso, manos, espalda, pies.

¿Cómo es un cuerpo que ha sido violentado? Guarda miedos, rabia, enojo, tristeza, dolor. Es un cuerpo agua, que se chorrea, se derrite, no se mantiene de pie porque cae constantemente.

¿Cómo lo reconstruyo? A partir de textos, imágenes mentales y visuales, metáforas, sonidos, movimientos.

Anexo D

Registro audiovisual de las muestras, ejercicios, improvisaciones y ensayos modalidad virtual (capturas de pantalla) por Silvana Ochoa y Juan Diego Criollo.



<https://drive.google.com/drive/folders/1hSDSNCntguKp0p9OmEIIKRL9VqkrCmZO?usp=share/link>