



Entrenamiento actoral y la biografía para la creación escénica

Autora: Valentina Portilla Satizabal

Santiago de Cali

Octubre de 2021

Entrenamiento actoral y la biografía para la creación escénica

Presentado por: Valentina Portilla Satizabal

Trabajo de grado para optar al título de: Licenciada en artes escénicas

Asesor: Mg. Andrés Montes Zuluaga

Grupo de Investigación: Educación, pedagogía y artes escénicas

Línea de investigación: Investigación escénica

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE BELLAS ARTES

FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS

LICENCIATURA EN ARTES ESCÉNICAS

Santiago de Cali

Octubre, 2021

Soy mujer. Y un entrañable calor me abriga cuando el mundo me golpea. Es el calor de otras mujeres, de aquellas que hicieron de la vida este rincón sensible, luchador, de piel suave y tierno corazón guerrero.

Alejandra Pizarnik

Dedicatoria

Esto se lo dedico a mis ancestras, a las que no pudieron hablar pero que lo hacen a través de mí. A mi linaje femenino que resiste y vive en cada una de nosotras.

Agradecimientos

Agradezco a mi madre, por su apoyo incondicional, por ser mi inspiración para continuar trabajando por alcanzar mis sueños

A mi padre, por ser mi biblioteca andante, quien me enseñó el amor por el saber y el que siempre tiene una respuesta ante mis preguntas

A mi abuela y mis ancestras por enseñarme lo que es ser una guerrera desde el amor

A Andrés, por ser parcerero y consejero incondicional

A mis amigas y hermanas, por la juntanza que nos hace poderosas

A las maricas por darme la gallardía que le hacía falta a mi vida

Al teatro por la magia y la oportunidad de volver a soñar como una niña

A la Pacha, a Killa e Inti.

Resumen

Esta es una investigación que se propone la creación de un ejercicio escénico a partir del entrenamiento actoral y la biografía de tres actrices ubicadas en diferentes países de América Latina.

Se desarrollan laboratorios de exploración planteando una metodología que se divide en tres momentos: primero se desarrolla un laboratorio virtual con las actrices que indaga en el fortalecimiento de aspectos físicos y en las posibilidades del movimiento a partir de la evocación de la memoria, dando cuenta de cómo está atravesado el entrenamiento actoral por la dimensión personal de las actrices. Segundo y de manera paralela, la investigadora prueba y desarrolla un laboratorio individual aplicando la metodología mencionada anteriormente. Y tercero, se desarrolla el proceso de creación del ejercicio escénico a partir del análisis a los materiales encontrados en los laboratorios.

Palabras clave:

Entrenamiento actoral, biografía, memoria, creación escénica.

Abstract

The purpose of this investigation is to create a scenic exploration based on the acting training and the biography of three actresses located in different Latin American countries.

Through exploration laboratories, a methodology is developed in three instances: first, a virtual laboratory with the actresses to investigate the strengthening of various physical aspects as well as movement possibilities born from memory evocation, giving an account of how acting training is permeated by the actresses' personal dimensions. In the second instance, developed in parallel to the first, the researcher tests and develops an individual laboratory applying the previously mentioned methodology. Thirdly, the analysis of the laboratories' findings leads to the creation process of the scenic exploration.

Key words

Acting training, biography, memory, scenic creation.

Tabla de Contenido

Índice de Ilustraciones.....	ix
Índice de Tablas.....	ix
Introducción.....	1
1. Contextualización del Proyecto	2
1.1 Planteamiento del Problema.....	2
1.2 Justificación.....	5
1.3 Objetivos.....	7
1.3.1 Objetivo General.....	7
1.3.2 Objetivos Específicos	7
1.4 Marcos de Referencia	7
1.4.1 Estado del Arte o Antecedentes	7
1.4.2 Marco contextual	7
1.4.3 Marco Conceptual.....	14
1.4.4 Marco metodológico.....	22
2 Sistematización de la Experiencia	25
2.1 Laboratorio Individual	25
2.2 Laboratorio con las Actrices.....	27
2.1.1. Primer Encuentro / febrero 02 de 2021	28
2.1.2. Segundo Encuentro / febrero 08 de 2021	32
2.1.3. Tercer Encuentro / febrero 15 de 2021	34
2.1.4. Cuarto Encuentro / febrero 23 de 2021	36
2.1.5. Quinto Encuentro / marzo 01 de 2021	38
2.1.6. Sexto Encuentro / marzo 08 de 2021	39
2.1.7. Séptimo Encuentro / marzo 19 de 2021.....	41
2.1.8. Octavo Encuentro / marzo 29 de 2021	42
2.3 Proceso de Creación del Ejercicio Escénico.....	43
2.3.1. Primer Encuentro: Despliegue / agosto 26 de 2021	44
2.3.2. Segundo Encuentro: Puntos en Común / septiembre 02 de 2021	45
2.3.3. Tercer Encuentro: Primeros Hallazgos / septiembre 06 de 2021	47
2.3.4. Cuarto Encuentro: Escaleta / septiembre 09 de 2021	48

2.3.5. Quinto Encuentro: Primera Muestra / septiembre 23 de 2021	50
2.3.6. Sexto Encuentro: Muestra Interna / septiembre 30 de 2021	50
2.3.7 Macro entrenamiento	51
3. Informe final	55
3.1 Objetivo 1	55
3.2 Objetivo 2	58
3.3 Objetivo 3	61
Conclusiones	66
Bibliografía.....	68
Anexos.....	72

Índice de Ilustraciones

Ilustración 1: Saludo al Sol	36
Ilustración 2: Saludo a la luna	37

Índice de Tablas

Tabla 1: Constelaciones.....	56
Tabla 2: Escenas.....	59
Tabla 3: Entrenamiento de creación.....	62
Tabla 4: Entrenamiento estructura dramática	63

Introducción

El presente trabajo corresponde a la sistematización del proceso de investigación, exploración y creación de un ejercicio escénico a partir del entrenamiento actoral y las biografías de tres actrices ubicadas en distintos países de América Latina. La investigación es realizada por Valentina Portilla Satizabal para optar como Licenciada en Artes Escénicas del Instituto Departamental de Bellas Artes con la asesoría del artista Andrés Montes Zuluaga.

La investigación desarrolla un laboratorio de creación partiendo del entrenamiento actoral y las biografías para la composición de un ejercicio escénico. Se indaga en la exploración del movimiento y la evocación de la memoria. Este documento toma como referencia a Grotowski (1970) con su propuesta de entrenamiento en el Laboratorio Teatral, a Eugenio Barba y Nicola Savarese (2012) con el libro *Antropología Teatral*, donde se presenta el entrenamiento actoral con énfasis en el cuerpo y el movimiento. A su vez, se estudia el concepto biografema propuesto por Barthes (2002), entendido como el tejido de la historia colectiva a partir de las biografías. En el desarrollo del ejercicio escénico se aplican metodologías procedentes de la historia del arte y la filosofía, como el despliegue de archivo propuesto por Warburg (Tartás y Guridi, s.f) y el montaje por constelaciones que utilizaba Benjamin (Cappannini, 2013).

Esta investigación propone una metodología donde se ponen en diálogo el entrenamiento actoral y la biografía como insumos principales para la creación escénica, se espera que sea una investigación que aporte a creaciones que busquen indagar a partir de experiencias personales, memoria, cuerpo y movimiento.

El documento se divide en cuatro partes. La primera contextualiza la investigación, con el planteamiento del problema, justificación, objetivos y marcos de referencia. La segunda parte es la sistematización que da cuenta de los laboratorios de exploración y del proceso de creación del ejercicio escénico. La tercera parte narra el análisis de los resultados. Y la cuarta presenta las conclusiones que arroja la investigación.

1. Contextualización del Proyecto

1.1 Planteamiento del Problema

Esta investigación escénica plantea buscar las posibilidades creativas del entrenamiento actoral y la biografía de tres actrices como fuentes principales para la creación. En cuanto al entrenamiento actoral, se retoman metodologías de autores como Barba, Savarese y Grotowski, quienes han estudiado y propuesto el entrenamiento actoral enfocados en el trabajo del cuerpo, el movimiento y el ser. En la Antropología Teatral de Barba y Savarese, se considera el entrenamiento actoral como una preparación e indagación más allá de lo artístico, es una actividad que trabaja lo personal y corporal de manera conjunta.

El training [entrenamiento] propone tanto la preparación física para el oficio como una especie de crecimiento personal del actor por encima del nivel profesional; es el medio para controlar el cuerpo y dirigirlo con seguridad, y a la vez es la conquista de una inteligencia física. (Savarese, 2012, p. 287).

Se propone encontrar posibilidades metodológicas para la creación escénica en las que converjan el entrenamiento actoral y el diálogo que aparece con el mundo interno y externo de la artista. Se “desestima la idea de la composición de un personaje por parte del actor y la contrapone a la fórmula de que, sobre la escena, más bien acontece la descomposición del ser humano” (Lehman, 2012, p.351). No solamente se plantea el entrenamiento como una forma de fortalecer lo físico, también se propone una indagación en el Yo y lo que quiere decir la actriz como artista, como persona y como mujer en el mundo. Se sugiere entonces que por cada artista hay un sinnúmero de posibilidades de creación en sus propias investigaciones tanto personales como actorales.

Por otro lado, Grotowski en sus estudios realizados en el Teatro Laboratorio, -lo que más tarde da vida a la propuesta del Teatro Pobre-, cuenta cómo convergen las facultades de la actriz para llevar a cabo el entrenamiento actoral, es un método que pone en diálogo la psique y el cuerpo, apartando del camino tecnicismos y por el contrario se convierte en un trabajo hacia el interior de la actriz.

El nuestro no intenta ser un método deductivo de técnicas coleccionadas: todo se concentra en un esfuerzo por lograr la “madurez” del actor que se expresa a través de una tensión elevada al extremo, de una desnudez total, de una exposición absoluta de su propia intimidad: y todo eso sin que se manifieste el menor asomo de egotismo o

autorregodeo. El actor se entrega totalmente; es una técnica del “trance” y de la integración de todas las potencias psíquicas y corporales del actor, que emergen de las capas más íntimas de su ser y de su instinto, y que surgen en una especie de transiluminación. (Grotowski, 1970, p.10).

A su vez, en la investigación hay un interés por retomar la biografía de las participantes y escuchar sus perspectivas, se propone abandonar la construcción de personajes para abrir paso a la composición a partir de la reconstrucción de memorias y vivencias de las mismas actrices como insumos principales para la creación. Es una indagación enmarcada dentro de la práctica y estudios del teatro posdramático planteado por Lehman, en donde se resignifican el lugar del cuerpo y el entrenamiento. Ubicando al cuerpo como un medio potencial libre de significados, ofreciendo experiencias que no necesariamente ofrecen un sentido.

Fue necesaria la emancipación del teatro como una dimensión propia del arte para comprender que el cuerpo, sin una existencia como significante, puede ser un agente provocador de una experiencia libre de sentido, que no encarna ni algo real ni un significado, sino que es una experiencia de lo potencial. [...] Si el cuerpo dramático era el portador del agón, el posdramático presenta la imagen de su agonía. (Lehmann, 2013, p.350-351).

A lo largo de la historia del teatro, el lugar de la actriz, la investigación y la creación teatral han tenido considerables transformaciones. Con el surgimiento del naturalismo en la literatura y posteriormente en las artes, el teatro se renueva apareciendo por primera vez la dirección de escena y la preocupación por dirigir la interpretación de las actrices hacia la verosimilitud con el personaje, se interesan por mostrar personajes con tal naturalidad y realidad que hacen creer al público lo que observa es la realidad y no una ficción.

Uno de los referentes más relevantes para el teatro en esta época es Stanislavski, quien crea todo un sistema detallado sobre el trabajo actoral en la creación del personaje con nociones como la memoria emotiva, el sí mágico, las circunstancias dadas y, -lo que más tarde vino a complementar su acercamiento al teatro-, las acciones físicas. Es pionero en organizar una metodología que estudia el arte del actor-actriz, lo cual desde entonces ha sido una herramienta para muchas actrices con el fin de garantizar un óptimo desarrollo de la labor actoral.

Stanislavski resulta fundamental porque refleja el paradigma de gran parte de la renovación teatral posterior del siglo XX la investigación exclusiva concreta y objetiva

del arte del actor fue el espacio desde el cual se reformuló la poética global del teatro y también su sentido espiritual social y político. (Ruiz, 2012, p.31).

Posteriormente, finalizando el siglo XIX y comenzando el XX, en oposición al naturalismo comienza la etapa del teatro moderno; se reubica la dirección de escena como una parte creadora independiente que a partir de ese momento deja de estar subordinada a la dramaturgia o el texto como base; se introducen las luces y la música como elementos relevantes y no sólo como un acompañamiento superficial de la acción; la concepción del espacio cambia, con escenografía tridimensional, la posibilidad de jugar con la altura y la profundidad; a su vez que cambia el espacio, cambia quien lo habita. Por lo tanto, el trabajo actoral comienza a enfocarse en la interpretación resignificando la plasticidad del cuerpo y el movimiento (Ruiz, 2012).

De esta manera algunos de los discípulos del mismo Stanislavski comenzaron a cuestionar, contradecir y replantear el naturalismo. Dentro de los estudiosos más destacados quienes aportan a las nuevas consideraciones del teatro moderno se encuentran: Meyerhold y su biomecánica, quien diseña un teatro el cual se enfoca más en el juego corporal de las actrices, desarrollando un teatro estilizado, musical y arquitectónico (Ruiz, 2012).

Por otro lado, Grotowski, orienta sus búsquedas actorales hacia el entrenamiento, dejando a la actriz como eje de indagación. Es quien desarrolla un estudio profundo en el entrenamiento actoral definiéndolo como el lugar donde se experimenta, se prueba y preparan las actrices para la escena y sus personajes.

Y Barba, dándole continuidad al legado de Grotowski, consolida las bases del entrenamiento en su Antropología Teatral y en la creación del Odín Teatro, dedicado al estudio del arte actoral. Desarrolla un corpus sobre el arte del actor-actriz extenso y riguroso, un entrenamiento enfocado en el trabajo físico y vocal influenciados por las artes escénicas orientales, explorando y proponiendo el uso extra cotidiano de la voz y el cuerpo en escena (Ruiz, 2012).

Hoy por hoy, en instituciones como el Instituto Departamental de Bellas Artes aún se generan espacios de exploración e indagación, como el Semillero de Entrenamiento para el Actor, donde se siembra la primera inquietud para esta investigación y el incentivo por continuar indagando en el entrenamiento.

Por lo tanto, es de interés para la investigadora retomar las consideraciones sobre el

cuerpo en el teatro posdramático, los estudios del teatro moderno en cuanto al entrenamiento actoral y las posibilidades que ofrece para la creación.

De esta manera la investigación se direcciona a la composición de un ejercicio escénico indagando en el entrenamiento actoral, tomando como insumo de primera mano, para la dramaturgia y composición, la biografía de las actrices participantes. De acuerdo con lo anterior la investigación se traza la siguiente pregunta: ¿Cómo se crea un ejercicio escénico a partir del entrenamiento actoral y la biografía de tres actrices ubicadas en países diferentes de América Latina entre febrero y octubre del 2021?

1.2 Justificación

En la presente investigación se proponen discusiones y exploraciones acerca de las distintas formas de creación, reflexión y apropiación del trabajo artístico, evidenciando los componentes teatrales que se aprenden a lo largo de la profesión y cómo se aplican en una investigación.

Con el fin de aportar nuevo conocimiento al campo del arte escénico, se configura una metodología de investigación-creación propia en la que convergen distintas disciplinas en pro de la creación escénica a partir del entrenamiento, la biografía y el movimiento, buscando extraer material creativo de las vivencias de las actrices. Se trata de una indagación desde el cuerpo, permitiendo expresar sensaciones, ideas, creencias profundas, arraigadas en el contexto y la vida de las participantes, proponiendo un trabajo de memoria, tanto personal como colectiva, es la voz de las artistas transformadas y atravesadas por el arte.

La investigación explora en diferentes campos de estudio para darle aplicación en las artes escénicas, como lo es el caso de la historia del arte con el despliegue de archivo inspirado en el trabajo de Warburg (Tartás y Guridi, s.f), se propone una manera diferente de recopilar y clasificar los materiales para establecer la estructura dramática del ejercicio escénico. Metodologías como las constelaciones desarrolladas por Benjamin (Cappanini, 2013), entendidas como una forma de escritura por medio del montaje. Y en la filosofía a partir de conceptos como el biografema propuesto por Barthes (2002), cuando la biografía desborda al sujeto y se constituye la biografía colectiva.

En la Facultad de Artes Escénicas del Instituto Departamental de Bellas Artes, se orienta a la comunidad académica hacia el entrenamiento actoral como aspecto fundamental para quien asume estudiar y hacer teatro. Prima el desarrollo, práctica y afinamiento del entrenamiento

actoral, la conciencia y el dominio sobre un cuerpo compuesto por voz, pensamiento, imaginación, psique, etc. En este sentido, la presente investigación puede constituir un aporte en su contexto, al conectar el entrenamiento deportivo y el entrenamiento actoral con el mundo personal de las actrices, tomando las experiencias personales como eje central de los procesos creativos, teniendo como base la noción del biografema.

Además, se considera una investigación pertinente en su contexto, porque el cruce que se da entre investigación y creación permite que el ejercicio escénico y los laboratorios se nutran mutuamente produciendo un trabajo vivo, haciendo que en los ensayos como en las presentaciones públicas el ejercicio escénico continúe en desarrollo y crecimiento. Es un organismo vivo que rompe con la división entre teatro, danza y performance, orientando el ejercicio escénico hacia una práctica por fuera de lo disciplinar o indisciplinar en la que el entrenamiento, el cuerpo, la biografía y el movimiento son el común denominador, mostrando a la comunidad académica nuevas posibilidades de trabajo.

La investigación sugiere una provocación a no dejar que lo aprendido quede sólo en las bitácoras o en las aulas, suscita la posibilidad de ampliar la visión sobre su propio trabajo y proyección como artistas, actrices y actores en formación. También se propone abordar el entrenamiento como herramienta pedagógica para las actrices, que sirvan para ser replicadas en procesos de enseñanza- aprendizaje, ya sea en contextos artísticos o labores sociales.

Un punto de partida de esta investigación es el Semillero de Entrenamiento para el actor, dirigido por las docentes Gutiérrez y Monroy, su aproximación al entrenamiento actoral se puede evidenciar en el artículo que publicaron en la revista *Papel Escena*:

El actor debe entrenar para mejorar su condición física, desarrollar fuerza, flexibilidad, agilidad y tener control sobre su propio cuerpo, infortunadamente esto todavía no está comprendido, no puede ser esto el único fin, sus búsquedas no pueden estar tan sólo en el plano físico, el actor necesita trabajar en su cuerpo, pero a través de él acceder también a su mente y a su sistema nervioso, sus emociones, su energía. (Gutiérrez y Monroy, 2017).

Difiriendo en la comprensión del cuerpo, pues no se piensa lo mental, emocional, y lo físico como si estuvieran en planos distintos. Se encuentra en el entrenamiento una puerta de entrada al conocimiento a través del biografema, un modo de pensar desde el cuerpo y conectar las vivencias de tres actrices de distintas edades y que habitan diferentes geografías.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General.

Reconstruir el proceso de creación de un ejercicio escénico a partir del entrenamiento actoral y biografías de tres actrices ubicadas en países diferentes de América Latina.

1.3.2 Objetivos Específicos.

- Organizar la metodología construida en los laboratorios de entrenamiento actoral.
- Desarrollar un ejercicio escénico a partir de los laboratorios de entrenamiento y biografía de las actrices.
- Identificar el entrenamiento actoral y la biografía como herramientas para el desarrollo de un ejercicio escénico.

1.4 Marcos de Referencia

1.4.1 Estado del Arte o Antecedentes

En el siguiente apartado se hace referencia a publicaciones, tesis, trabajos de grado y manifiestos que generan reflexiones y estudios del quehacer escénico alrededor del entrenamiento, relatos autobiográficos e historias de vida; ya que para la investigación es importante cuestionarse el lugar del cuerpo, la mente, el ser y la propia experiencia humana. Se abordan investigaciones sobre la relación conciencia-inconciencia en la labor actoral; la importancia de la naturaleza humana en las investigaciones individuales de la actriz; aportes de los métodos y teorías teatrales a la interpretación dancística; y relatos autobiográficos o historias de vida como herramientas metodológicas en procesos comunitarios.

A continuación, los antecedentes más relevantes, organizados por fecha en orden ascendente.

Hacia un Entrenamiento del Actor.

Esta tesis doctoral elaborada por Amparo Urieta en la Universidad Autónoma de Barcelona en el 2010, realiza la formulación de un entrenamiento actoral con el objetivo de ofrecer una serie de herramientas donde se dispongan la escucha, la presencia y la capacidad de acción-reacción. De manera que se traza como objetivo tener un cuerpo afinado y preparado para la escena.

La metodología propuesta por Urieta (2010) no se centra en la reproducción de técnicas,

si no por el contrario, se sugiere el desarrollo y conciencia de la autopercepción, entendiendo este término como la construcción de la imagen y la manera que percibe siente y actúa respecto a su propio cuerpo, a las experiencias subjetivas y sentimientos del mismo. A partir de la autopercepción, la autora brinda herramientas para que actores y actrices que se apropien de su cuerpo como instrumento para la creación, formulen un entrenamiento respondiendo a sus individualidades corporales.

Finalmente se exponen distintas características necesarias a desarrollar durante el entrenamiento actoral. En esta propuesta metodológica la autora concluye que es vital la composición de un entrenamiento que se ocupe de lo físico y de lo mental, proponiendo una integración de ambas palabras cuerpo-mente, denominando a esta búsqueda entrenamiento psicofísico.

La Llave de Oro del Entrenamiento Actoral: Silenciar el Ego.

En este artículo publicado por la Universidad de Córdoba en el año 2015, las autoras Puerta, Cañizares y Ortega reflexionan acerca de la relación paradójica del consciente e inconsciente en el entrenamiento actoral a partir de las teorías propuestas por Konstantin Stanislavski, Jerzy Grotowski, Mijaíl Chéjov y Peter Brook.

“La conciencia no es la fuente de la creación, sino el inconsciente, siendo, además, la primera un factor perturbador en la creación artística. Pero, ¿Cómo abrir las puertas del inconsciente para que su fuerza creadora fluya?” (Puerta, Cañizares y Ortega, 2015, p. 3). Con el propósito de encontrar autenticidad, naturaleza y verdad en la escena, las autoras estudian y plantean lo dicho por varios pedagogos del arte teatral. Por un lado, exponen que según Stanislavski, la actriz no está dotada de capacidades para ser completamente sincera y orgánica en escena, por lo tanto, se requiere realizar técnicamente y con conciencia un entrenamiento que le permitirá exponer el subconsciente y actuar sin conciencia, olvidando el control racional de la técnica (Puerta, Cañizares y Ortega, 2015).

Por otro lado, según la vía negativa de Grotowski, se señala que, durante el acto creativo, deben olvidarse todas las técnicas y permitir que los impulsos corporales respondan. También se recalca la importancia del silencio exterior considerado imprescindible para conseguir el silencio interior.

Continúan con Chéjov, quien enfatiza en el olvido del intelecto o la razón durante la escenificación, pues si se permite el pensamiento durante una escena, se toma una posición analítica, fría y seca frente a situaciones en las que gracias al entrenamiento el cuerpo tiene la capacidad de reaccionar y resolver de manera orgánica.

Y, por último, plantean a Brook, quien propone nuevamente la búsqueda de la verdad con la interrupción de la conciencia, trascendiendo lo conocido y automatismos que solo llevan a la actriz a ejecutar acciones falsas y sin sentido.

El artículo expone un panorama de autores teatrales que han desarrollado metodologías en donde el inconsciente es una potencial fuente de creación para la escena. Cada autora a su manera, ha expuesto el camino y los términos para generar en la actriz la paradoja por la que se transita cuando se busca la verdad y autenticidad escénica. Consiste en que la actriz prepare una actitud adecuada para el acto creativo a través del olvido de sí misma, acallar el ego y concentrar la mente en la acción.

***Técnicas de Formación, Entrenamiento y Creación en las Artes Escénicas:
Principios de la Teoría y el Entrenamiento Actoral para el Enriquecimiento de la
Interpretación Dancística.***

Esta publicación realizada en la Universidad de Guanajuato por M. Hernández y D. Eudave en el 2017, crea un método a partir de varias técnicas teatrales como la vía negativa de Grotowski, la preexpresividad de Barba y por último la memoria emotiva y las acciones físicas de Stanislavski, con el objetivo de mejorar la interpretación escénica en bailarines.

Cuando se aplica dicha metodología, se logran eliminar metáforas que solo reflejan las máscaras del bailarín, ocultando su verdadera esencia y haciendo que su interpretación sea rígida, poco auténtica y sin expresividad, lo cual deja al bailarín sin poder experimentar un momento de inspiración o como lo llama Grotowski, un acto total durante sus coreografías (Hernández y Eudave, 2017).

En la búsqueda de una expresión más verdadera y auténtica, eliminando clichés en la interpretación; el artículo expone cómo algunos ejercicios de los autores nombrados anteriormente, aportan una calidad expresiva más profunda en bailarines, planteando emplear el inconsciente en el entrenamiento como medio para alcanzar acciones con veracidad. Ponen en

evidencia que el movimiento realizado por bailarines está determinado por su inconsciente y relato de vida, lo cual lleva a interpretar diferente una misma coreografía. Se comprueba que las técnicas teatrales desarrolladas por los autores, pueden ser puestas en función de quien desee realizar una exploración interna y profunda para potenciar la interpretación escénica.

El Cuerpo que Crea.

Es un grupo de investigación corporal guiado por Carlos Ramírez en la ciudad de Medellín, Colombia. Se trata de un laboratorio permanente donde se desarrolla una “metodología integral de experimentación corporal para el acto creativo y la creación”, donde lo humano prevalece.

El autor expresa que propicia atmósferas pedagógicas en las que cada persona es creadora de su propio material poético a partir de sus mismas experiencias y sensibilidades, se plantea hacer un reconocimiento de sí mismo sin necesidad de exponerse como experimentos ante caprichos de otros. Se sugiere un trabajo autónomo y profundo, en la que cada camino de autoconocimiento tiene sus propias aristas, ritmos y características (Ramírez, s.f.).

En este manifiesto se encuentran afinidades con las búsquedas de la investigación, ya que plantea una exploración del cuerpo donde lo humano es primordial y principal fuente de creación.

Ramírez pone en cuestión el lugar de la humanidad en el arte y cómo en algunos espacios académicos o de formación es un aspecto que muy poco se trabaja, por lo tanto, esto ha llevado al autor a plantear espacios de exploración que toman aspectos del ser humano como punto de partida para crear.

Teatro y Realidad: Historias de Vida, el Teatro y una Experiencia Comunitaria.

Es una investigación realizada en el marco de la Licenciatura en Artes Escénicas desarrollada por D. Castellar, F. Lozano y H. Rodríguez. Llevan a cabo una propuesta teatral comunitaria con habitantes del barrio Alto Jordán en Cali, en una zona donde es casi nula la existencia de actividades artísticas. Ofrecen un taller de teatro comunitario y la creación de una obra con los relatos de vida de las personas participantes.

Lo que caracteriza a las personas tiene un antecedente en las experiencias vividas, lo cual hace resonancia en el interior de cada quien y constituye las historias individuales. Desde el

teatro como herramienta para generar identificación en el público, se traza una posibilidad de hacer consciente lo inconsciente a través de estos relatos.

Esta investigación desarrolla una función social a través del teatro comunitario, sin olvidar a los sujetos participantes, quienes cuentan sus historias de vida, las cuales se emplean como insumo principal para la dramaturgia. Desde esta perspectiva social, estos relatos de vida son una herramienta tanto metodológica como de reconocimiento y caracterización de la población, se convierten en un medio para la catarsis, develación de problemáticas y autorreconocimiento.

Relatos Autobiográficos a Narraturgias: Taller Teatral en la Comunidad de Pichindé

Es una investigación con fines pedagógicos en la comunidad de Pichindé, desarrollado por N. Castañeda y S. Sánchez en el marco de la Licenciatura en Artes Escénicas del Instituto Departamental de Bellas Artes. Es un trabajo que se interesa por la memoria, la creatividad y la escritura.

Proponen el relato autobiográfico, como la posibilidad de narrar momentos íntimos y específicos, constituidos por experiencias, tiempos y espacios diferentes, los cuales se modifican dependiendo de la subjetividad del momento al ser narrados, estos relatos no se tratan de contar la historia de vida, si no de exponer la perspectiva actual de esos recuerdos que finalmente construyen lo que caracteriza a las personas en su presente (Castañeda y Sánchez, 2020).

En esta investigación se interesan por el trabajo comunitario y las biografías de las personas participantes. Es un proceso que no pretende dar resolución a ninguna problemática en concreto, más bien se centra en escuchar a la comunidad, facilitando medios como el teatro, la memoria, el juego y la escritura para que sea la misma comunidad quien plasme sus relatos de vida.

1.4.2 Marco contextual.

La presente investigación se propone para indagar y desarrollar el entrenamiento de tres actrices en el proceso de creación de un ejercicio escénico. Tiene como punto de partida el cuerpo, el entrenamiento y el biografema. Se explora en las capacidades físicas, la perspectiva de la actriz, las emociones y las sensaciones como materia prima de la creación escénica.

El proyecto hace parte de la fase final de la Licenciatura en Artes Escénicas del Instituto

Departamental de Bellas Artes. El desarrollo práctico se ha llevado a cabo de manera alternada dentro de las instalaciones de la institución, el Teatro al Aire Libre Los Cristales y en las casas del equipo.

La investigación se encuentra enmarcada en un contexto histórico bastante particular, ya que se ha desarrollado en medio de una pandemia causada por el coronavirus desde el 2020 y aún vigente en el 2021. Por lo tanto, se ha visto alterada y comprometida la realización en varias ocasiones, de tal manera que son múltiples los aspectos de la investigación que se han modificado a causa de esta situación mundial.

Por un lado, están las condiciones pandémicas, donde el distanciamiento social es norma. La investigadora ha volcado el obstáculo de no poder realizar encuentros físicos, optando por aprovechar el auge del encuentro virtual para contactar con actrices en distintas ubicaciones geográficas de América Latina. Se aprovecha esta condición para propiciar encuentros a través de plataformas digitales. A su vez, se ha encontrado la posibilidad de escuchar la voz de mujeres colombianas en distintos contextos de Latinoamérica como Argentina y Panamá. ¿Qué es lo que tienen por decir estas mujeres desde sus contextos, en medio de una pandemia como artistas inmigrantes?

Por otro lado, en esta investigación el cuerpo está condicionado por el confinamiento obligatorio impuesto desde marzo del 2020. Hace más de un año el cuerpo ha entrado en otros estados distintos a los habituales causando sedentarismo, estrés, ansiedad, horarios de sueño descontrolados, alimentación trastornada y demás cambios que ha dejado la pandemia. Por lo tanto, esta investigación se convierte en un llamado y provocación a retomar el cuerpo, habitarlo con la intención de despertar nuevamente la conciencia corporal a pesar de la reducción de espacios para entrenar y todos los cambios por los que pudo pasar.

Las Actrices.

Diana Mellado.

Licenciada en Arte Teatral, egresada del Instituto Departamental de Bellas Artes de Cali. En Colombia, su país natal, perteneció a diferentes grupos teatrales entre ellos el Teatro Experimental de Cali (TEC) donde inicia su vínculo con el arte teatral (2002); Colectivo Teatral Infinito (2004); Trasfondo Teatro (2007) y Teatro del Presagio (2005 - 2014). En 2014 se radica en Ciudad de Panamá donde ha participado en diversas obras de teatro entre las que se encuentran: B612 viaje al sol (2015) con Teatro Rayuela, Sueño de una noche de verano (2015)

y Stop Kiss (2016) con Producciones Talingo, El Mito de la Gravedad (2016) con Teatro Carilimpia, Desnuda (2018) para el 1er Festival Fémina y Ciudad Solitaria (2019) con Varieté Teatro.

Por su participación en la obra B612 viaje al sol fue galardonada en los Premios Escena de Panamá 2015 como Mejor Actriz Secundaria. Actualmente trabaja como docente de teatro en distintas instituciones.

Nathaly Vargas Aguado

Actriz, investigadora teatral, productora teatral y gestora cultural de Cali, Colombia. Actualmente vive en Buenos Aires, Argentina. Directora del grupo de investigación Teatro el Ágora y de Teatro Pedagógico para la Infancia; actriz y productora de Maracaracol Teatro.

Licenciada en Arte Dramático de la Universidad del Valle recibiendo la distinción de tesis meritoria. Productora teatral egresada del programa Centro de Capacitación Artística Profesional (CeCAP) Buenos Aires, estudiante de la Maestría en Gestión Cultural en la Universidad de Buenos Aires. Con su grupo de investigación Teatro El Ágora publicó su primer libro: Memorias recientes del teatro caleño, de la Colección Panorama Teatral. Ha realizado la co-creación y producción de varios proyectos escénicos ganadores de becas y reconocimientos a nivel local, departamental, nacional e internacional.

La Investigadora.

Valentina Portilla Satizabal, investigadora del presente trabajo, ha tenido acercamiento al entrenamiento corporal desde temprana edad en distintas disciplinas, siendo esta la motivación principal para continuar preguntándose por el cuerpo.

A los 11 años, desde el deporte con el cheerleading (porrismo), sus primeras bases de formación son una fusión entre gimnasia, acrobacia y danza. Más tarde, a los 12 años, tiene un primer acercamiento a las artes escénicas desde la danza oriental, la danza contemporánea y el ballet. Posteriormente, entrada en la adolescencia, se encuentra con el teatro como otra posibilidad de continuar preguntándose y explorando el cuerpo, conociendo técnicas como el mimo corporal dramático y el teatro físico.

En los últimos años, durante sus estudios en la Licenciatura en Artes Escénicas del Instituto Departamental de Bellas Artes, su exploración corporal se expande y profundiza cuando hace parte del Semillero de Investigación para el Entrenamiento Corporal del Actor. Este semillero indaga en las herramientas que posee una actriz a partir de sus propios intereses y

bagaje personal-corporal, con el objetivo de formular un entrenamiento individual para cada uno de sus participantes.

Dado que, para la investigadora el entrenamiento, el cuerpo y sus posibilidades han sido una constante pregunta a lo largo del camino, en este trabajo se propone dar continuidad a las inquietudes que han ido apareciendo desde el deporte, la danza y el teatro.

El asesor.

Andrés Montes Zuluaga

Artista indisciplinar que aborda el cuerpo como materia plástica y el arte como intensificación de lo sensible. Medita sobre el movimiento desde lo físico y metafísico. Explora la materialidad del tiempo en cada una de sus piezas que duran desde un instante hasta diez días. Se cuestiona sobre la huella y la memoria del cuerpo y el acontecimiento. Al considerar cada obra como un objeto topológico o como un universo con sus propias reglas, en su portafolio transitamos por arte de acción, instalación, teatro dramático, teatro expandido, intervención urbana, site specific, conciertos teatrales, preguntas coreográficas, conferencias performáticas, videoarte, fotografía, despliegues de archivo y arte sonoro.

Ha circulado su obra por Colombia, Perú, Ecuador, México, Inglaterra, Italia y Francia. Es Licenciado en Arte Teatral y Magíster en Teatro y Artes Vivas egresado del Instituto Departamental de Bellas Artes de Cali y la Universidad Nacional de Colombia, sede Bogotá. Cuenta con reconocimientos y becas de la Alcaldía de Cali, Gobernación del Valle del Cauca y Ministerio de Cultura de Colombia.

1.4.3 Marco Conceptual

En este capítulo se desarrollan los conceptos clave de la investigación con un estudio teórico de nociones que no son exclusivas del campo artístico, sino que también se han indagado desde la antropología teatral y la educación física. Entrenamiento, cuerpo, biografía y creación son los ejes a estudiar en este marco conceptual.

Entrenamiento

Para comenzar este marco conceptual se considera necesario retomar las concepciones del entrenamiento desde el campo deportivo, ya que los primeros estudios en esta área provienen de las actividades competitivas y de guerra de las civilizaciones más antiguas. A lo largo de la historia, se han concretado técnicas y metodologías para el mejoramiento del atleta en

preparación, no solo desde las capacidades físicas, sino también desde lo espiritual y filosófico. Lo que antes era con fines de exhibición o preparación para la guerra, se fue consolidando en la mejora de las capacidades físicas del deportista.

Por lo tanto, la investigación encuentra un desarrollo en paralelo del entrenamiento deportivo con el entrenamiento teatral, ya que tienen orígenes muy cercanos y una evolución que aporta importantes hallazgos en el desarrollo de cada una de las disciplinas, ya sea la teatral o la deportiva.

Se toma como fuente el libro *Bases Teóricas del entrenamiento Deportivo* escrito por García, Navarro y Ruiz, donde hacen una compilación teórica alrededor del entrenamiento deportivo y las concepciones que se han desarrollado a lo largo de sus estudios.

El texto introduce definiendo el concepto de entrenamiento como “la forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos, y la cual representa, en esencia, un proceso organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución del deportista [...]” (p. 17). Se busca que el deportista desarrolle capacidades tanto físicas como psicológicas para superar las labores más complejas.

Según los autores, el entrenamiento también considera como elemento importante la conquista de los límites del deportista, es decir, a medida que avanza el tiempo de entrenamiento, el deportista cada vez tiene habilidades para potenciar y metas por superar, lo cual implica que el entrenamiento debe estar organizado de manera sistemática, abandonando el método empírico.

Para el *Diccionario de las Ciencias del Deporte* (1992):

Una acción sistemática de entrenamiento implica la existencia de un plan en el que se definen igualmente los objetivos parciales, además de los contenidos y de los métodos de entrenamiento, cuya realización debe evaluarse mediante controles del mismo. Estar orientados hacia el objetivo significa que todas las acciones se ejecutan de forma que conduzcan directamente al fin deseado, a una acción específica o a un nivel de actuación determinado. (p.17-18).

En consecuencia, según lo planteado por los autores anteriormente, se comprende que el

entrenamiento requiere de una constante evaluación para vigilar la evolución del deportista, lo cual le dará una progresión verificada tanto al entrenamiento como al rendimiento deportivo, además de la búsqueda continua de límites físicos y la potencialización de habilidades deportivas.

Este concepto, desde el ámbito deportivo, puede ser puesto en paralelo comparando las premisas con las que una actriz se prepara en su quehacer artístico. Se encuentran semejanzas en cuanto a la importancia de conocer y llevar al límite las facultades físicas de quien entrena. Ahora bien, el modo de evaluar el performance de una artista escénica o una deportista se desenvuelve en ámbitos distintos. El deporte cuenta con dispositivos técnicos que miden el rendimiento de la atleta y el enfoque de la evaluación prioriza los números, lo cuantitativo. Un ámbito de alta tecnología que ha estandarizado su modo de evaluar. Nada más distante del campo de las artes escénicas donde las valoraciones tienden a ser subjetivas, basadas en el encuentro y la corporalidad.

También se han tomado las concepciones de teóricos como Savarese, propuesto desde el quehacer teatral en *El arte secreto del actor* (2012), lo cual expone un indudable acercamiento a cómo lo plantean los autores anteriores desde otras áreas.

Según Barba y Savarese (2012), el entrenamiento formula una preparación física para lo teatral y el crecimiento personal excediendo lo profesional. Es decir, se trata de una metodología que prepare a la actriz para ser capaz de dominar su cuerpo con tal certeza que se alcance una inteligencia física.

Richard Schechner, en el mismo texto, va un poco más allá del concepto e indaga en cinco funcionalidades que se encuentran en el entrenamiento desde el ámbito teatral, retomando elementos importantes de las tradiciones artísticas orientales.

En la primera función, se encuentra la facilidad y flexibilidad para interpretar textos de distintas épocas y estilos, se busca que las actrices tengan la capacidad de ser versátiles para interpretar distintos tipos de personajes, evitando clichés o reproduciendo la misma forma de interpretar en todas las obras (Schechner, 2012).

“La segunda función del training es la de hacer del actor bailarín alguien que transmita un

performance text. El *performance text* es todo un proceso con múltiples canales de comunicación creado por el acto espectacular” (Schechner, 2012, p. 285). Se entiende por *performance text*, no sólo el texto dramático dicho por la actriz, sino el conjunto de lenguajes que habitan en el material: sonoridades, gestos, lenguajes no verbales, vestuario, entre otros. Lo cual hace la tarea de la actriz una labor mucho más amplia, no se trata solamente de decir un texto, sino de interpretar un universo, de darle vida a lo que está escrito cuando se habita el espacio escénico y se entra en diálogo con el público.

En la tercera función del training se habla sobre la preservación de un saber secreto. Pues esta propuesta de entrenamiento al tener raíces de tradiciones japonesas, se caracteriza por ser una actividad sagrada, de ritual y honra a sus ancestros, custodiada y exclusiva para ciertas familias. (Schechner, 2012)

Schechner sugiere que en occidente las actrices asuman su trabajo, determinando que el entrenamiento no es un material público, enfatiza en que debe ser íntimo y sagrado. También se mantiene la esencia de transmitir los saberes de una generación a otra a través de la práctica, a pesar de no mantener el mismo secretismo oriental dentro de las clases y talleres de teatro.

En la cuarta función, el entrenamiento es visto como un medio para plantear la visión frente a diversos temas, dándole la voz a la actriz, no sólo desde los personajes de las obras, sino también como individuo senti-pensante. Es un medio para alcanzar la expresión personal, para exteriorizar el interior y mostrarse a sí mismo a través de los personajes, ya que se afirma que la interpretación está directamente ligada a la subjetividad de la actriz (Schechner, 2012).

La quinta función es la formación de grupos, en oposición a la cultura individualista occidental, se propone el entrenamiento como medio para constituir un colectivo en el que actrices y actores se sintonicen en un mismo ritmo, nivel y desempeño actoral en las puestas en escena.

En síntesis, el entrenamiento en ambas disciplinas es un camino para la constante indagación de distintas facultades, tanto físicas como mentales. Se coincide en la sistematicidad y organización del entrenamiento para conquistar ciertas metas o llevar al límite las capacidades de la artista o deportista. Sin embargo, se llega a un punto en donde el entrenamiento actoral se diferencia del deportivo. Por un lado, la evaluación numérica, en el ámbito artístico no es posible

por su característica subjetiva, lo cual es muy diferente en el deporte, ya que en este campo las metas se ven reflejadas en cifras, siendo esto una característica más concreta y medible. Y, por último, en el entrenamiento deportivo se proponen superar marcas personales, locales o el triunfo de alguna competición, a diferencia del entrenamiento actoral, donde se trabajan dimensiones personales, actividades rituales y la capacidad de creación de universos.

Cuerpo y Biografía

En este apartado se juntan dos conceptos claves para la investigación que se encuentran relacionados de manera inherente: el cuerpo y la biografía. Se desarrollan de manera conjunta en esta sección y a lo largo de la investigación. Por un lado, se asume el cuerpo como un conjunto donde se encuentran la voz, la psiquis, pensamientos, emociones y memorias. Y por el otro, se hace un recorrido por varios conceptos que contienen a la misma biografía como eje principal: la autoficción, el biodrama y el biografema. Siendo este último término, el que más afinidad tiene con las búsquedas que aquí se plantean.

Cuerpo

Para empezar, se retoma lo que Grotowski plantea como camino para llegar a esas memorias, exponiendo que se deben realizar asociaciones a través de nuestros recuerdos, lo cual hace que la acción sea concreta y verosímil, tanto para la actriz como para espectadoras.

¿Qué es una asociación en nuestra profesión? Es algo que surge no sólo de la memoria, sino del cuerpo, es una vuelta a una memoria precisa que no debe analizarse intelectualmente. 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. Es realizar un acto concreto, no un movimiento como acariciar en general, sino, por ejemplo; como acariciar un gato, no un gato abstracto, sino un gato que hayamos visto, con el que tengamos contacto, un gato que tenga un nombre específico, Napoleón, si ustedes quieren. Es este gato particular el que se acaricia. Éstas son las asociaciones. (Grotowski, 1970, p. 185-186).

Más tarde Grotowski define el lugar de donde surgen aquellas asociaciones, un lugar que no está en otro lado sino en el mismo cuerpo o más exactamente, en el cuerpo-memoria, dejando

de recurrir a la imaginación o elementos externos y ajenos a la actriz para el desarrollo de su labor escénica, por el contrario, se acuden a situaciones realmente significativas que despierten memorias con potencial para insumos creativos (Grotowski, 1992-1993).

Por otro lado, es valioso retomar las concepciones del cuerpo desde otras disciplinas como la sociología y la antropología, así se amplía un poco más este concepto.

Para el antropólogo y sociólogo francés Le Breton (2002), el cuerpo es la base de la existencia humana, en ella se encuentran la identidad, costumbres, valores y todas aquellas representaciones simbólicas que se le atribuyen desde lo social y cultural. Los saberes y significantes del cuerpo también corresponden a un estado social, una visión del mundo y la definición de la persona, se trata de una representación simbólica que caracteriza al cuerpo por ser extraordinario y contradictorio, que fluctúa según la sociedad a la que pertenezca.

Para la investigación, esta definición ubica a la investigadora y actrices como seres vivos en una constante tarea de resignificación del cuerpo, identidad y ser, los cuales son los primeros detonadores para la búsqueda artística que aquí se desarrolla. Ya que partimos de un lugar tan conocido y propio como el cuerpo desde nuestro primer momento de existencia, es importante el análisis simbólico del que es objeto el cuerpo tanto en la sociedad como en el teatro.

Biografía, Autoficción, Biodrama y Biografema

Inicialmente, se expone el concepto de biografía según la Real Academia de la Lengua Española, cuando se refiere a la historia de la vida de una persona (RAE). Lo cual, en un inicio parece sencillo de comprender y desarrollar en el proceso de creación escénica. Sin embargo, a lo largo de la indagación teórica sobre biografía en el campo artístico y teatral, aparecen más conceptos similares que continúan nutriendo a las inquietudes sobre la dimensión personal que aquí se plantea abordar.

Primero se encuentra la autoficción, según Sergio Blanco, es la “utilización del yo como materia prima de trabajo” (2016). Con este autor, se comprende que no se trata solo de un acto ególatra hablando de “mí misma”, sino que también, a través de una vida, se encuentran reflejadas otras vidas.

El desafío de la autoficción será que esa búsqueda de los yoes no consista en una mera autocontemplación de sí mismo, sino que consista en una búsqueda política y religiosa mayor: los otros. Una vez más, volvemos a la máxima de Rimbaud: la autoficción oscila y fluctúa permanentemente entre el yo y el otro. (Blanco, 2016).

Es decir, a la vez que se genera una exploración del yo, se abre paso al análisis del mundo que nos rodea, las interacciones humanas y situaciones actuales que atraviesa la sociedad. La autoficción no se trata únicamente del análisis del “Yo”, sino que se convierte en un medio para comprender a los demás gracias a que se produce un reflejo entre una biografía y otra (Blanco, 2016).

Posteriormente, se encuentra el biodrama propuesto por Vivi Tellas (2017) como “el retorno de lo real”, donde se pone en valor las experiencias individuales conformando la memoria colectiva. A su vez, pone en cuestión las posibilidades documentales del teatro, pues este interés en Tellas surge posterior a una época de dictadura en Argentina, lo cual provoca que el arte sea un medio para decantar, hacer catarsis y contar experiencias que seguramente tienen resonancia colectiva.

[...] El retorno de la experiencia –lo que en Biodrama se llama “vida”– es también el retorno de Lo Personal. Vuelve el Yo, sí, pero es un Yo inmediatamente cultural, social, incluso político [...] (Tellas, Biodrama. Proyecto Archivos, p. 14, 2017).

Tellas, a través del biodrama propone cuestiones sobre el valor de la vida y las experiencias individuales, reflexionando sobre cómo las vivencias de cada persona constituyen la Historia. Se cuestiona sobre el matiz testimonial del teatro documental y las tensiones entre verdad y ficción cuando se escenifican los relatos de vida.

De esta manera, la investigación continúa cuestionando la resonancia que hay entre lo colectivo e individual, pues se devela un tejido en común, una red o un accionar en fractal que compone la memoria colectiva.

Por último, se encuentra el biografema como término que se acerca cada vez más al aspecto colectivo de la biografía. Según Abderhalden, director de la Maestría en Teatro y Artes Vivas de la Universidad Nacional de Colombia expresado en *Diálogos sobre creación e*

investigación artística (2020), el biografema trata de romper el círculo del yo y se ubica en la biografía del sujeto colectivo. “Desbordar la biografía hacia aquello que Barthes llama biografema, que es la puesta en relación de la biografía que desborda al sujeto, saca fuera de sí mismo para ponerlo en un tejido-red de otras biografías que componen la gran biografía colectiva” (Facultad de Artes Universidad de Chile, 2020, 36m07s). O como lo menciona Barthes, se “teatraliza” la biografía del sujeto en el escenario de la vida en común (2002).

Creación Escénica.

Es un concepto que ha ido mutando en su práctica a través de la historia del teatro, lo cual muestra Pérez, autor del ensayo *La creación escénica como forma de investigación y la investigación como forma de creación* (2010). Para entender esta conceptualización primero debe aclararse la relación intrínseca que hay entre estos dos términos: investigación- creación. “Toda creación supone una investigación estética en el amplio territorio de la condición humana y toda investigación requiere un cierto espíritu creativo en cuanto que se propone abrir nuevas posibilidades en el conocimiento humano.” (Pérez, 2010, p.1).

Pérez hace un recorrido histórico donde se muestra cómo cambian la creación escénica o escenificaciones según las vanguardias y teorías de las distintas épocas. En la época renacentista y barroca, el teatro se creaba a partir de la autoreferencialidad, en la relación comunicativa y expresiva con el espectador, siendo esta época la del teatro basado en la palabra, en el cual se narraban las historias a partir de la oralidad, agregándole también, un gran valor a la imagen desde el vestuario y escenografía. Posteriormente, cuando surge el naturalismo en el último cuarto del siglo XIX, la creación escénica y la construcción de personaje se redirecciona hacia el interior de la actriz. Y en una última fase del naturalismo, también aparece la reflexión de la actriz sobre sí misma, tratándose de una toma de conciencia moral y social sobre la creación.

A continuación, se da una concepción de la creación escénica teniendo en cuenta los teóricos en los que se basa esta investigación, Grotowski y Barba, quienes son los sucesores de la última etapa del naturalismo cuando se comienzan a generar inquietudes sobre las posibilidades propias del cuerpo de la actriz. Los autores mencionados anteriormente abren paso a una etapa diferente al naturalismo, asumiendo la investigación teatral y la escenificación desde otro lugar.

En esta etapa se consolida la investigación teatral centrada en la relación entre el cuerpo y

la psique de la actriz; la dimensión animal del cuerpo y su realidad fisiológica; la emancipación y caracterización del mismo como un territorio político (Pérez, 2010).

Vemos entonces, el comienzo de una nueva etapa para el arte escénico y su creación, cambiando el foco hacia el cuerpo y la dimensión animal, esbozando un abandono del exceso de razón para abrir paso a la organicidad que habita en cada una. Todo aquello externo pasa a otro plano de importancia, a partir de entonces comienzan las preguntas e indagaciones sobre la actriz, su cuerpo y sus capacidades expresivas desde lo orgánico

1.4.4 Marco Metodológico

Este proyecto de trabajo de grado desarrolla una investigación cualitativa puesto que busca sistematizar la experiencia de *El entrenamiento actoral y la biografía para la creación escénica*. Se enmarca en los Estudios Teatrales cuyo objeto es investigar el teatro desde la especificidad de lo teatral, en ese sentido se inscribe en la línea de investigación de la Facultad de Artes Escénicas Creación Escénica debido a que tiene como propósito crear un ejercicio escénico a partir del entrenamiento actoral y la biografía. Es desarrollado en la modalidad Investigación Escénica. De acuerdo con lo anterior, tiene un enfoque descriptivo, por cuanto “este se concentra en el presente e intenta hacer su propio levantamiento de información alrededor de un elemento o situación particular de las artes, ya que no usa documentación escrita o gráfica como fuente principal de evidencia” (González, 2013. p. 50). Y modalidad práctica en artes “la que ocurre cuando el artista está en la búsqueda del material que va a ser parte de su obra”. (op. cit.) para la creación de obra a partir de la información recogida.

La investigación se realiza en las instalaciones del Instituto Departamental de Bellas Artes. En el rol de investigadora y observadora participante se encuentra Valentina Portilla en compañía de Nathaly Vargas y Diana Mellado como actrices participantes y Andrés Montes Zuluaga como asesor.

1.4.4.1 Unidades de Análisis

Actrices y sus Biografías.

En esta unidad se busca indagar tanto en el presente como en el pasado de las actrices, ya que este estudio será fuente principal de materiales que aporten a la investigación y creación.

Entrenamiento.

Se analiza el entrenamiento de cada una de las actrices ya que a partir de su

composición, exploración, ejecución y mixtura se busca la creación del ejercicio escénico.

1.4.4.2 Instrumentos de Recolección de Datos

Para recolectar la información se recurre a anotaciones de campo por medio de bitácoras, relatos de vida y anécdotas.

1.4.4.3 Fases de la Investigación

La investigación se desarrolla en siete fases:

Diseño de Proyecto.

Se realiza durante cuatro meses en el periodo académico de 2020-A.

Laboratorios.

Se da comienzo a los laboratorios de entrenamiento con las actrices y laboratorio individual, son desarrollados a la misma vez. Su duración es de dos meses, donde se formulan entrenamientos para ser aplicados por las actrices y la investigadora, se explora en el entrenamiento actoral, el movimiento y escritura desde el cuerpo. A medida que avanza el tiempo con la exploración en los laboratorios, se va dando norte a la creación escénica, teniendo en cuenta que al final de cada sesión se comparte lo vivido, haciendo que sea una especie de unión de las primeras piezas del rompecabezas. Desde el comienzo se evidencian las biografías de las actrices dentro del entrenamiento y la escritura antes y después del laboratorio.

Creación:

Recolección y Análisis.

Esta fase se realiza en un mes. Se hacen los primeros esquemas de cómo estará formulado el ejercicio escénico, en este momento se reorganizan los elementos de composición dramática y escénica.

Reconocimiento de Material.

Luego de organizar, se genera una gran estructura de movimiento, dándole sentido (o no) a una narrativa del ejercicio escénico. Comienzan a entrar los lenguajes encontrados en los laboratorios, ya sean visuales, sonoros u objetuales. La duración de esta fase es de un mes.

Ensayo y Error.

Luego de haber encontrado una estructura de movimiento del ejercicio escénico, la misma es recorrida una y otra vez profundizando en los detalles, en lo sutil, en el impulso, con el fin de buscarle más sentidos o simplemente afinar lo encontrado. La duración es de un mes.

Análisis de las Herramientas de Recolección de Datos.

Se retoman los datos tanto teóricos como experienciales para nutrir la investigación. Se realiza a la vez que la fase de ensayo y error.

Elaborar Reporte de Investigación.

Se retoma el documento de la investigación y se hace el estudio para revisar si los objetivos se han cumplido o no. Se plasma toda la información recogida de la experiencia en el documento

2. Sistematización de la Experiencia

Se propone desarrollar dos laboratorios de entrenamiento paralelamente, con la intención de generar retroalimentación mutua. Es decir, por un lado, el laboratorio con las actrices invitadas, que además se caracteriza por su modalidad virtual, ya que es una invitación para volver habitar el movimiento y el cuerpo de maneras distintas después de tantos meses de confinamiento. Y, por otro lado, el laboratorio individual desarrollado por la investigadora en colaboración con el asesor, en el cual se retroalimenta e indaga en las premisas para guiar los materiales hacia el proceso creativo.

En la primera parte se cuenta lo sucedido en el laboratorio con las actrices y el laboratorio individual que se nutre constantemente de las vivencias, reflexiones, consideraciones, hallazgos y fracasos de las exploraciones previas.

Y en la segunda parte se cuenta el proceso de creación a partir de los materiales encontrados en los laboratorios.

2.1 Laboratorio Individual

Este laboratorio es un espacio para la prueba y error en cuanto al diseño y desarrollo del laboratorio con las actrices. Es decir, el entrenamiento realizado en el laboratorio con las actrices primero es ejecutado por la investigadora, luego es observado por el asesor quien retroalimenta con preguntas, sugerencias, aportes, etc. Y posteriormente, el entrenamiento formulado y revisado es puesto en acción. También se trata de generar conexión a distancia con las actrices a través del entrenamiento con la intención de estar en la misma sintonía desde el cuerpo.

Este laboratorio tiene la misma duración que el anterior, es decir, son ocho sesiones de dos horas cada una. Sin embargo, y por decisión de la investigadora, este entrenamiento se aplica a diario e individualmente, ya que se busca mantener el cuerpo activo y en constante mejora de sus capacidades tanto físicas como creativas. Por consiguiente y en compañía del asesor, se trabajan ejercicios acrobáticos, trabajo de centro, potencia muscular, resistencia e improvisación.

Este texto cuenta aquellas consideraciones que se tuvieron en cuenta previamente para llegar a las ideas y premisas que caracterizan el laboratorio con las actrices.

Al iniciar los laboratorios, la investigadora diseña un primer borrador del entrenamiento para poner a prueba, revisar y reformular luego de observaciones realizadas por el asesor.

En un comienzo el entrenamiento estaba configurado de la siguiente manera:

- *Calentamiento*

10 minutos de movimiento articular y 10 minutos de estiramiento.

- *Exploración*

Realizar el ejercicio retomado de Danza Butoh de la imagen con el globo y el hilo rojo.

Después de las exploraciones continúa el cuerpo en movimiento respondiendo a lo que se denomina preguntas movilizadoras: ¿Qué quiero decir hoy? ¿Cómo me quiero mover hoy?

Pasados varios minutos de exploración, se escogen tres movimientos y se compone una primera estructura.

Luego de ser observada la propuesta de entrenamiento, el asesor expone sus apreciaciones. Primero se llama la atención a la importancia de la preparación del cuerpo, ya que se considera que no es suficiente tiempo 20 minutos para tener el cuerpo listo y explorar el movimiento en un taller virtual. Se hace énfasis en llevar al límite los movimientos y las capacidades físicas. Por eso, aparece el inicio del entrenamiento denominado: estructura general; compuesta por ejercicios que trabajan el tono muscular y despiertan la conciencia del centro. También se recomienda ahondar en preguntas movilizadoras más detalladas con el fin de no quedarse únicamente en el plano emocional o que sean preguntas ambiguas, evitando respuestas estereotipadas. La idea es que se puedan evidenciar las respuestas a través del cuerpo.

El impulso del movimiento está atravesado por lo biográfico, haciendo que el cuerpo entre en otra sintonía y disposición. Por ello, se sugiere ahondar en el ejercicio de desestructurar el cuerpo, para habitar aquellas partes que casi no se exploran y también buscando ampliar las potencialidades del movimiento en cada actriz.

A partir del tercer encuentro, se formulan nociones claves para explorar e integrar el cuerpo y la biografía. Con temáticas que encaminan a la creación, abordando preguntas como

¿cuál es su mayor resistencia?, ¿qué las hace sentir empoderadas? o premisas sobre las memorias de infancia, adolescencia y secretos. También se guían estas exploraciones con

provocaciones sonoras, calidades de movimiento, percusión e imaginación. A medida que avanza el trabajo con las actrices, se van consolidando los lenguajes y herramientas que sirven como materiales para el proceso creativo del ejercicio escénico.

En la exploración con los videos, el asesor es quien sugiere la mayor parte de las exploraciones, ya que para la investigadora aún era ajeno el lenguaje audiovisual. Por lo tanto, se traza un camino en el que se desenvuelve una exploración progresiva con los videos.

Surgen preguntas como:

¿Cómo se adapta la partitura a los espacios? Con el fin de pensar, potenciar y habitar lo que hay en el espacio de manera diferente en la casa y ciudad.

¿Cuál es el punto de vista de la cámara? La perspectiva, el encuadre, la iluminación y el diálogo con los objetos entran en el juego de exploración para el video.

Se toman estas preguntas como punto de partida para lo que se desarrolla en el resto del laboratorio. Primero son dos sesiones de exploraciones generales, realizando tres videos con perspectivas, planos y espacios diferentes. En las siguientes seis sesiones se orienta hacia la composición; indagando en espacios como la habitación, siendo este un espacio íntimo y con gran potencial creativo; narrando sus posturas frente a la resistencia y el empoderamiento; poetizando el movimiento para contar sus memorias y cicatrices.

2.2 Laboratorio con las Actrices

Este laboratorio de entrenamiento se realiza a lo largo de ocho encuentros con una duración de dos horas por sesión, es desarrollado virtualmente con dos actrices, en ubicaciones distintas: Panamá y Argentina. Cada encuentro tiene una estructura general que se repite, sin embargo, cada día hay pequeños cambios en cuanto a duración de ejercicios, temáticas, exploraciones o premisas. La estructura general está compuesta por actividades denominadas: registro corporal, disposición, articulaciones y fortalecimiento. Posteriormente, se encuentra la fase exploratoria, en la que se dejan premisas para abrir las posibilidades de indagación del cuerpo, el movimiento, el espacio, etc. Y finalmente, se encuentra el momento para la reflexión y retroalimentación, donde las actrices plasman sus experiencias y hallazgos durante el laboratorio.

Por lo tanto, el texto a continuación, primero describe las partes de la estructura general y en adelante continúa plasmando los detalles de la fase exploratoria y retroalimentación.

2.2.1. Primer Encuentro / febrero 02 de 2021

Estructura general:

Registro corporal.

En el inicio del entrenamiento, se busca aterrizar y encaminar todos los procesos mentales que están sucediendo antes de comenzar, es decir, se busca filtrar los pensamientos cotidianos, emociones o sensaciones que no estén ubicadas en el tiempo presente para que la atención y concentración estén dispuestas en pro del entrenamiento.

Se invita a realizar un chequeo mental con los ojos cerrados, pasando por cada parte del cuerpo, revisando cómo está en cuanto a las sensaciones físicas, estado mental y emocional, respondiendo a preguntas como, por ejemplo: ¿cómo está la respiración? ¿cómo está ubicada la columna vertebral? ¿en dónde siento dolor o tensión? ¿cómo están ubicados mis apoyos en los pies?

Disposición.

Se moviliza y prepara el cuerpo a través de secuencias de movimientos retomadas del yoga: el saludo al sol y a la luna. Comienza con un ritmo lento y progresivamente aumenta la intensidad rítmica en búsqueda de la fluidez entre los movimientos, a su vez activando la conciencia en la respiración, acompañando cada movimiento con inhalación y exhalación.

Ilustración 1: Saludo al Sol



Ilustración 2: Saludo a la luna



Articulaciones.

Una vez activado el cuerpo, continúa una etapa más intensa y exigente, por lo cual es necesario el calentamiento adecuado de cada una de las articulaciones, realizando rotaciones hacia adelante, atrás, lado a lado y círculos; este calentamiento se realiza con el cuello, hombros, codos, dedos, muñecas, tronco, columna, cintura, cadera, rodillas y tobillos.

Fortalecimiento.

Luego de preparar el cuerpo, se procede al afianzamiento del tono muscular, en la búsqueda de mejorar fuerza, potencia, resistencia, flexibilidad, postura y equilibrio. Esta etapa se traza como fin consolidar las capacidades físicas, ampliando los límites corporales de las actrices. Es una etapa progresiva, es decir, la cantidad de repeticiones y el tiempo de ejecución de los ejercicios se extienden a medida que avanzan los días de entrenamiento.

Abdominales.

Tronco hacia arriba, abdominal corta. Tronco hacia arriba, abdominal larga. Piernas elevadas en tijeras.

Brazos.

Flexiones de pecho con brazos abiertos. Flexiones de pecho con brazos cerrados. Flexiones de pecho con manos en diamante.

Tríceps.

Los pies y los glúteos en el piso, las manos detrás de la espalda sobre el suelo con los dedos señalando hacia dentro. Los codos se flexionan mientras la cadera sube y baja.

Sentadillas y saltos.

Teniendo en cuenta y conciencia de la relación columna y centro:

Primera posición, relevé y demi plié

Primera posición, relevé, grand plié y salto completo

Segunda posición, relevé y demi plié

Segunda posición relevé, grand plié y salto completo

Sexta posición, relevé y demi plié

Sexta posición, relevé, grand plié y salto completo

Dorsales.

Con el cuerpo ubicado boca abajo:

Eleva espalda

Eleva piernas

Elevando tronco y piernas a la vez

Fase exploratoria y retroalimentación.

A partir de este momento, en el laboratorio se proponen distintas exploraciones y premisas en búsqueda de materiales como insumos creativos para las actrices. En adelante, se despliegan hallazgos, dificultades y anécdotas que a lo largo del laboratorio han tenido desarrollo y resonancia.

Exploración movimiento.

La exploración del movimiento es guiada de manera diferente cada día, varían la premisa,

las preguntas, la calidad del movimiento según Laban (1987) y recuerdos o sensaciones no expresadas. Es importante para el proceso creativo esta etapa cuando se ponen en función la creatividad, perspectivas, memorias e incluso el trabajo corporal previo al entrenamiento.

Las actrices realizan propuestas creativas a partir de la exploración del movimiento, reuniendo materiales para la composición escénica: biografía y cuerpo entran en constante diálogo.

Se retoma un ejercicio de Danza Butoh transmitido a la investigadora por un aprendiz del maestro Kô Murobushi, uno de los principales referentes de este arte japonés, en el cual se trabaja a partir de la imaginación y la respiración. El primer encuentro comienza así:

De manera horizontal, en el piso, boca arriba, con la atención y conciencia despierta en la respiración. El cuerpo se convierte en un globo que se infla y desinfla con cada inhalación y exhalación. La respiración debe ser el impulso para el movimiento. Al inhalar el cuerpo se expande y al exhalar se contrae. Se realiza un recorrido mental pasando por distintas partes del cuerpo, provocando impulsos para el movimiento. Después de la exploración a partir de la imagen del globo, se deben escoger tres movimientos con los cuales cada una se identificó o resonó.

Exploración video.

A partir del desarrollo virtual del laboratorio, se opta por usar el video como herramienta para plasmar propuestas de creación, retomando lo sucedido en la etapa anterior de *Exploración de movimiento*. Además, con el propósito de indagar en la interacción entre el cuerpo y el espacio, cada día se plantean provocaciones para llevar las estructuras creadas en el laboratorio a distintos espacios, perspectivas de la cámara, planos, uso de objetos en relación con el cuerpo y el movimiento. En un comienzo son premisas muy generales, pero a medida que avanza el laboratorio se van definiendo según las propuestas y exploraciones de las actrices.

De los tres movimientos escogidos anteriormente, se realizan tres videos con:

- Perspectivas y planos diferentes cada uno.

- Tres espacios donde se realice la secuencia de movimientos. ver Anexo 1 y 2.

Reflexiones.

Se abre el espacio para la escucha y retroalimentación de lo sucedido en cada sesión del laboratorio. Se escuchan las sensaciones vividas, los recuerdos despertados, las dificultades atravesadas y puntos de vista frente al trabajo realizado. A continuación, algunas experiencias vividas y narradas por las actrices en este primer encuentro:

Actriz 1: Muchas veces yo tengo problema porque pienso mucho para moverme, entonces como que soy muy controladora [...] en algunos momentos mi mente se metió y me desconecté un poquito, pero por mucho más tiempo pude lograr meterme en la idea y en dejarme llevar. (Ver anexo 8).

También salieron a flote algunas reacciones orgánicas del cuerpo en este primer encuentro, lo cual está relacionado con una situación por la que estaba pasando una de las actrices.

Actriz 2: es decir, los movimientos los puse muy emocionales y el movimiento que estaba haciendo es algo que estoy atravesando ahorita y como que me salieron y el estómago solito empezó a hablar. (Ver anexo 8).

De este primer encuentro se puede deducir que para las actrices ha sido relevante el despertar corporal y sensitivo, es un entrenamiento que comienza tocando fibras sensibles en un primer acercamiento. Se continúa explorando, manteniendo el tacto y respeto por las resonancias íntimas inherentes a esta exploración. Recordando que se tiene como objetivo acudir a esos afectos como materiales e insumos creativos.

En adelante se hace un recorrido por cada encuentro, recordando que la estructura general se repite, pero se continúan narrando las fases de exploración y reflexión.

2.1.2 Segundo Encuentro / febrero 08 de 2021

Estructura general.

Se desarrollan las mismas fases, aumentando la dificultad de manera progresiva: Registro corporal, disposición, articulaciones y fortalecimiento.

Exploración movimiento.

Se traza el objetivo de desestructurar el movimiento, dejando que el impulso pase por cada parte del cuerpo, es decir, se exploran las posibilidades de sólo movilizar la cabeza, indagando hasta dónde llega el impulso, a dónde le lleva y qué otros movimientos le evocan. Así mismo, se pasa por hombros, clavícula, escápulas, plexo, codos, muñecas, manos, cadera, rodillas, tobillos y pies. Este ejercicio se retoma del Workcenter de Jerzy Grotowski y Thomas Richards a través de Emel Poveda, quien lo transmite al asesor.

Además, es importante resaltar la consigna planteada: no realizar el mismo movimiento más de dos veces. Se propone con la intención de extender el campo de posibilidades del movimiento, indagando en el ritmo, contrastes, tempo, calidades y cualidades.

Finalizada la exploración, se invita a escoger otros tres movimientos para organizar y componer una estructura de seis movimientos.

Exploración video.

Se orienta al diálogo entre el espacio y los seis movimientos escogidos previamente. El video se debe realizar en la habitación de cada una, usando tres perspectivas diferentes de la cámara.

Reflexiones actrices.

Aparecen inquietudes por los límites de cada una y cuán sinceras están siendo consigo mismas a través del entrenamiento y la exploración corporal. Se cuestionan y replantean el movimiento, el entrenamiento y sus capacidades en comparación con sus formas de ser:

Actriz 1: Otra vez me maree, creo que tengo un problema conmigo, [...] o porque tengo que superar eso y algún día vomitar en medio del trabajo y me liberaré, no tengo idea.

Actriz 2: Por momentos sentía que estaba falseando el impulso, entonces decías “el impulso en la rodilla” y me pasó que estaba “haciendo que” la rodilla me llevaba, pero mentiras que era la cadera o el pie y entonces me decía: que mentirosa soy. Pero entonces volvía a hacerlo y ya dejaba de falsear. (Ver anexo 8).

También se bosquejan reflexiones en cuanto a las fortalezas, hallazgos y la importancia del entrenamiento.

Actriz 2: Una necesita que el cuerpo esté en esas, porque si no el cuerpo se acomoda fácilmente a lo cotidiano... requiere también de una destreza corporal, saltos y saber caer y que se sienta seguro mover la rodilla y que vaya a donde le dé la gana y una sepa que no se va a caer o que no se va a lastimar y no empiece la loca de la casa diciendo “me voy a caer”. (Ver anexo 8).

2.1.3 Tercer Encuentro / febrero 15 de 2021

Estructura general.

Registro corporal, disposición, articulaciones y fortalecimiento.

Exploración movimiento.

Se estimulan cambios en la calidad del movimiento a partir de imágenes y asociaciones a través de los elementos: tierra, agua, fuego y aire. A su vez, se conduce a la memoria personal con la experiencia que se haya tenido con los elementos. Esta exploración se basa en los ejercicios por atmósferas propuestos por Mijaíl Chéjov, aprendidos a través de Andreas Loos, quien a su vez se los enseñó al asesor de esta investigación.

En la última parte de la exploración, se genera la pregunta para ser respondida desde el cuerpo: ¿cuál es su mayor resistencia? Entendiendo la palabra resistencia como:

Resistir según la RAE:

- Tolerar, aguantar o sufrir
- Dicho de un cuerpo o de una fuerza: Oponerse a la acción o violencia de otra
- Repugnar, contrariar, rechazar, contradecir
- Dicho de una persona: Oponerse con fuerza a algo. *Se resistió a ser detenido.* (R.A.E., s.f.).

También se consulta desde otras fuentes el significado de resistencia, sumándole una perspectiva social a este término:

¿Qué es resistencia?

Se entiende por resistencia la acción en la que una persona, animal, cosa u organismo resiste o tiene la capacidad de resistirse, es decir, mantenerse firme o en oposición. El vocablo resistencia proviene del latín *resistentia*, que a su vez está compuesto por el prefijo re-, que explica la intensificación de la propia acción, y del verbo *sistere*, que deriva del verbo *stare*, que se traduce como 'mantenerse o estar en pie', por lo que su significado tiene que ver con la acción de contraposición. [...]

Resistencia social

Ahora bien, si se hace referencia a la resistencia social es porque se está indicando el rechazo que puede existir ante algunos planteamientos, idealismos o formas de gobernar de un grupo de personas, así como la no aceptación y oposición a las actuaciones de los gobernantes. Por ello es costumbre encontrar en algunos contextos que la resistencia tiene que ver con la oposición política, a los regímenes totalitarios o a la dictadura de un país. (Significados, 2017).

El ejercicio invita a disociar entre el pensamiento y el hacer, dejando que ese pensamiento pase a la acción y comunique con el cuerpo.

Con el fin de explorar el lenguaje verbal, se pide que le otorguen una palabra a esa resistencia que están narrando en el movimiento, planteando la disociación entre movimiento y palabra.

Exploración video.

Se propone hacer un video donde cuente cuál es esa resistencia que surge en la exploración, a través de la estructura que ya tienen compuesta por seis movimientos, cada una decide si mantener los movimientos que ya tienen o si desean agregar o cambiarlos por otros, la propuesta es tener más de tres movimientos en la estructura con los cuales se va a narrar la resistencia de cada una.

Desde la voz, deben agregar la palabra con la que se quiere nombrar la resistencia, buscándole sentido mientras se dice y se ejecuta la estructura.

En cuanto a la perspectiva de la cámara y el espacio, tendrán libertad de escoger dónde y cómo hacerlo. (Ver Anexo 5 y 6).

Y para el próximo encuentro, deben memorizar la canción más significativa de su infancia.

Reflexión actrices.

En este punto del laboratorio ya se comienzan a detonar aspectos personales en relación con la exploración del movimiento. Se plantea y cuestiona la palabra *resistencia*, lo que para cada una significa en su vida y cómo lo resolvieron para contarlo a través del cuerpo y el movimiento:

Actriz 1: sí meforcé en ir un poco más allá con este viento fuerte que era mi mayor resistencia en ese momento y por eso también mi palabra fue control, porque como que quiero tenerlo todo bajo control, como que es mi gran problema.

Actriz 2: tomé la resistencia como ese don que tenemos para vivir la vida o algo así [...] hice toda una recapitulación de toda mi vida [...] y entonces lo tomé desde lo personal, qué he hecho todos estos años para estar donde estoy, para seguir haciendo lo que hago, como que lo tome por ese lado y wow fue muy lindo. (Ver anexo 8).

2.1.4 Cuarto Encuentro / febrero 23 de 2021

Estructura general.

Registro corporal, disposición, articulaciones y fortalecimiento.

Exploración movimiento.

Se realiza la exploración a partir de la imagen y narración del proceso prenatal de crecimiento dentro del vientre, nacimiento e infancia, a partir de la imaginación y memoria que se despierte de aquellos momentos de la vida. Se retoma de los ejercicios con imágenes de Miajíl Chéjov, a través de Andreas Loos, quien se lo enseña al asesor. En algún momento se pide que retomen las canciones de infancia y de a poco dejar que aparezcan estas sonoridades.

Exploración video.

La exploración consiste en narrar ese momento significativo de infancia, recordando la calidad de movimientos explorados durante el ejercicio de memoria-movimiento. La estructura puede seguir creciendo o se crea una nueva. En el lugar que deseen y en interacción con los objetos que escojan, se agregan las sonoridades indagadas, ya sea la canción de infancia, palabras o sonidos que salieron en la exploración, etc. (Ver Anexo 3 y 4).

Reflexiones actrices.

Por un lado, se va constatando en las actrices y su experiencia con el entrenamiento, al avanzar en el laboratorio se van fortaleciendo más los límites y capacidades físicas, haciendo que en cada una aparezca una sensación de sentirse más fuertes y hábiles desde sus posibilidades tanto corporales como espaciales, teniendo en cuenta la particularidad de este laboratorio al ser desarrollado a distancia en un contexto post-pandémico con distintas ubicaciones geográficas. Es decir, a pesar de las distancias, se genera un evidente impacto en el cuerpo a través del entrenamiento aquí planteado:

Actriz 1: El cuerpo empieza a reaccionar, hoy no estoy muriendo, sí me canso, pero no morí como en las otras veces. Sí sentía que no iba a llegar al final y [al terminar] me siento como mucho más fuerte. (Ver anexo 8).

También se evidencia un despertar en la conciencia corporal, ya que se plantea la idea de no mentirse en el movimiento, con la finalidad de encontrar organicidad en la exploración, donde se han evocado calidades de movimientos tan puros como los de la etapa prenatal y la infancia:

Actriz 1: Siento que no supe [o] pude explorarlo tanto físicamente porque también tenía esta idea de no mentirme, de no “hacer que estoy creciendo” [...] si no de verdad tratar de explorar mi espacio, tratar de explorar esto que tengo aquí. (Ver anexo 8).

A su vez, se reflexiona acerca de las memorias despertadas en la exploración, las sensaciones que se movilizaron e incluso reafirmaciones en algunos aspectos personales de la vida de cada una.

Actriz 2: hacer al cuerpo consciente otra vez, de cada movimiento, [...]se abren muchas

cosas, emociones, pero sobre todo los recuerdos. Entonces fue constatar en el cuerpo que realmente esa versión sí es cierta, o no es falsa, o no la estoy exagerando, porque la sentí, eso de no quiero nacer, la única que me da tranquilidad es mi mamá, que no se me despegue. (Ver anexo 8).

Y, por último, en este espacio de reflexión también se abre el diálogo sobre lo visto en los videos realizados por las actrices. Se puede observar el nivel de asociaciones y lecturas que genera cada propuesta audiovisual:

Actriz 1: Lo que vi fue como un encierro. Me gusta mucho esta idea de los espacios chiquititos, entonces era bastante interesante ese encierro y ese juego con el vidrio, [mi compañera] mantenía estos movimientos que ha venido haciendo puestos en otra dinámica, pero sobre todo me daba esta sensación de encierro, como de privación de libertad... [ella] podía ver el exterior porque era como una casita de cristal, pero no podía acceder a él.

Actriz 2: Entonces con esa entrada, primero veo manos y luego veo todo el cuerpo, fragmentos, partes, logró algo como: foco aquí, foco allá... aunque luego viéramos todo el cuerpo, pero entonces después veo solo cabeza, luego veo pies y es como una estructura organizada pero también fragmentada que me pareció muy interesante. Me pareció que Colombia es eso, es un descuartizamiento, pero dije: bueno, ya me estoy yendo a un flash y como ¿de qué está hablando?... pero ponele que en mi inconsciente colectivo colombiano es eso, paf, descuartizamientos. (Ver anexo 8).

2.1.5 Quinto Encuentro / marzo 01 de 2021

Estructura general.

Registro corporal, disposición, articulaciones y fortalecimiento.

Exploración movimiento.

La exploración de movimiento toma la sonoridad como provocación a través de música experimental con percusión. Se dieron consignas acerca de la rebeldía, evocando la adolescencia, despertando memorias de cada una. Posteriormente, se deja la última premisa, en la que se elige una situación que haya marcado su vida, denominando a este recuerdo como: cicatriz,

entendiendo esta palabra como la marca que ha dejado una situación importante, ya sea de manera física o simbólica. Para este laboratorio el ejercicio de la cicatriz se enmarca en la adolescencia. Este ejercicio se retoma del laboratorio con el artista argentino Emilio García Wehbi (Laboratorios de creación con invitados internacionales, 2019) tomado por el asesor en el marco de la Maestría Interdisciplinar de Teatro y Artes Vivas de la Universidad Nacional de Colombia.

Video exploración.

- 1 video

- Hablar con el cuerpo sobre una cicatriz, una situación que haya marcado nuestra adolescencia.

- Usar vestuario, iluminación, objetos.

- Sonoridades.

Reflexiones actrices.

La reflexión y retroalimentación de este encuentro, se dirige más hacia la narración de recuerdos evocados por el espacio de exploración de movimiento, ya que cada actriz logra poner en retrospectiva cómo eran antes, al ser adolescentes, en comparación a quiénes son hoy como mujeres adultas, quienes se han transformado en cuanto a las preferencias, prioridades, carácter, etc. Se logra vislumbrar el tránsito de maduración de una adolescente a mujer adulta joven.

2.1.6 Sexto Encuentro / marzo 08 de 2021

Estructura general.

Registro corporal, disposición, articulaciones y fortalecimiento.

Exploración movimiento.

Se continúa con las provocaciones a través de la sonoridad y musicalidades. Para esta fase se realiza previamente una selección de canciones con mensajes aludiendo al empoderamiento femenino, el poder de decisión, feminismo como postura política y amor propio. Esta lista de reproducción suena mientras cada actriz va respondiendo con el cuerpo, movimiento y voz: ¿qué la hace sentir empoderada?

Exploración video.

Continúa la exploración de espacios, sonoridades, planos, perspectiva de cámara, vestuario y colores, dándole un especial enfoque y cuestionamiento a la estética del video; buscando contar con el cuerpo sobre algo que las hace sentir empoderadas.

Reflexiones actrices.

Se encuentran varias resonancias que coinciden entre las actrices cuando indagan sobre su empoderamiento. Por un lado, se sintoniza con el poder de decisión acerca del rumbo de sus vidas, cuentan anécdotas de cómo han tomado decisiones guiadas por un deseo innato de conquistar sus metas; por otro lado, hablan sobre cómo sus vínculos sexo-amorosos cada vez son más concretos y muy acordes a lo que cada una desea para sí misma. En ambos casos, se hace alusión al poder de decisión como un acto de amor propio:

Actriz 2: entender qué tipo de amor necesito, qué tipo de vínculos sexuales necesito, qué me hace bien, qué me hace mal, cómo debo aprender a comunicarme y cómo debo aprender a decir chao [...] en ese momento dije: puede tener sentido porque si uno sabe lo que quiere sexualmente, sabe lo que quiere en la vida, y ahora que escuchabala música, dije ¿por qué me viene a la cabeza el empoderamiento sexual?

Actriz 1: todo el proceso que pasé de pensar en ¿cómo me empodero?, es como el hecho de hacer lo que he querido siempre, creo que siempre he estado con quien he querido estar en cuanto a relaciones de pareja, o cuando dije “me voy de la casa” no tenía plata, pero dije me voy y ya fue y sobreviví, y me voy del país y ya fue. (Ver anexo 8).

Y, aunque parezca aislado, estas consideraciones sobre el empoderamiento, surgen porque estaban guiadas por sonoridades percutivas. Lo cual también se ve reflejado en algunas reflexiones que evidencian una sorpresa, ya que no esperaban encontrarse con todo lo que aparece.

Actriz 1: Me gustó mucho la exploración con la música, de pronto cuando empezamos el ejercicio estaba pensando en algo y ya cuando arrancó la música, me dejé ir por lo que fuera, se me cambió el ship y terminé explorando otra cosa que me pareció muy interesante.

Actriz 2: Cuando comenzó la música me llevó más hacia una parte sexual, a esto de las parejas, esto de reconocerse y encontrar el gusto en tu propia piel, me llevó a otra cosa que no pensé que fuera a salir y me conectó. (Ver anexo 8).

2.1.7 Séptimo Encuentro / marzo 19 de 2021

Estructura general.

Registro corporal, disposición, articulaciones y fortalecimiento.

Exploración movimiento.

Realizan indagaciones con el ritmo y el tempo, dialogando con el cuerpo y el movimiento. Se explora con sonoridades que marcan las notas musicales y sus duraciones: redonda 4 tiempos, blanca 2 tiempos, negra 1 tiempo, corchea 1/2 de tiempo y semicorchea 1/4 de tiempo. A su vez, se invita a narrar a través del cuerpo un secreto, aplicando las variaciones de ritmo y tempo.

Exploración video.

Se debe plasmar el secreto que anteriormente exploraron en el laboratorio, teniendo en cuenta el potencial poético del movimiento que se puede componer con el cuerpo cargado de memoria. Deben realizar el video en un espacio exterior, ya sea en la calle, parque o fachada; explorando los contrastes que genera llevar afuera un secreto. Además, continúa la indagación en la perspectiva, los colores, el vestuario y la iluminación.

Reflexiones actrices.

A lo largo del laboratorio se continúa trabajando en ampliar las capacidades físicas de las actrices, por lo cual, persisten cuestionamientos sobre las posibilidades de movimiento y los niveles de exigencia:

Investigadora: Es una lucha constante con la mente cuando te dice no más, no más. Nosotras tenemos las capacidades y hemos entrenado, ya tenemos años de experiencia haciendo teatro y tampoco es una cuestión de ser una generala que les voy a exigir un montón, sino que exijo según las capacidades que ustedes tienen. (ver anexo 8)

A su vez, se retroalimenta el encuentro con las impresiones generadas a partir de las exploraciones con las variaciones rítmicas de las notas musicales:

Actriz 2: Las corcheas me daban una cosa más festiva, como muy afro y me daba mucha dificultad las negras, sentía que los movimientos eran muy robóticos, en algún momento era como ondulación, llegar a tiempo era complejo porque se volvía muy robotsito, como muy puntilloso entonces me pareció muy curioso porque la otra era más afro y más movimiento y más curva, más círculo, aunque fuese más rápido.

Actriz 1: Me obligaba a estar cambiando de ritmo y como tengo una tendencia a irme más lentito, a veces evito lo rápido entonces era chévere esta cosa de intentar hacer los movimientos rápidos, es como darle vida a todo el cuerpo y al final termina dándole vida a todo. (Ver anexo 8).

2.1.8 Octavo Encuentro / marzo 29 de 2021

Estructura general.

Registro corporal, disposición, articulaciones y fortalecimiento.

Exploración movimiento y video.

Esta última fase se ve afectada por factores como la falta de tiempo por las ocupaciones de cada actriz. Después de aplazar varios días el último encuentro, se logra consolidar una fecha y se desarrolla la primera parte del entrenamiento, pero en la segunda parte de exploración se decide suspender con el fin de abrir el diálogo para exponer qué está pasando con cada una y por qué la desconexión con el proceso en la última sesión.

Reflexiones actrices.

Este espacio se posibilita para retomar los hallazgos, emociones provocadas, sensibilidades vividas y memorias despertadas. A su vez se aclaran las razones del cierre de este proceso tan inesperado, pero en sí mismo orgánico. También se dejan abiertas las posibilidades de consolidar futuros encuentros y se establecen compromisos para enviar las exploraciones en video que hagan falta.

2.3 Proceso de Creación del Ejercicio Escénico

En este apartado, se cuenta el proceso de creación, las etapas, sugerencias y hallazgos para consolidar el ejercicio escénico que la investigación se propone. Son varios aspectos a narrar: la pausa obligatoria debido al Paro Nacional en Colombia, las conexiones inconscientes con la vida personal de la investigadora, las decisiones creativas que se toman y, por último, se detallan las etapas que se atravesaron con los materiales.

Posterior a los laboratorios de exploración, la investigación se ve afectada por el estallido social ocurrido en Colombia durante el Paro Nacional del 2021. La investigadora decide pausar y hacerle frente a la situación social del momento, a su vez, se aprovecha para refrescar y nutrir los materiales, pues esta investigación al estar relacionada con aspectos personales, es imprescindible prestar atención a lo que sucede en el contexto, lo cual afecta directamente la subjetividad. Por ende, algunos conceptos y perspectivas se potencian después de esta situación social tan compleja.

Después de cuatro meses se continúa con el proceso de creación del ejercicio escénico. Se retoma el entrenamiento individual de la investigadora, con una intensidad de cuatro días por semana, dos horas por sesión a lo largo de cuatro meses y una vez por semana es observada por el asesor revisando las novedades que surgen.

También comienza un proceso de asesoría extra, pues a pesar de tener materiales para concretar el ejercicio escénico, aparece una sensación de desorientación en cuanto a la estructuración de la dramaturgia. Se invita a Maud Madlyn¹, dramaturga, actriz y amiga, quien a lo largo de tres sesiones aporta ideas para encaminar y estructurar la dramaturgia del ejercicio escénico.

En esta asesoría, el proceso creativo arroja conexiones inconscientes relacionadas con indagaciones e intereses íntimos de la investigadora. Es decir, la creación comienza a tomar un

¹ Maud Madlyn: Artista escénica y productora radicada en Francia. Licenciada en Musicales del ISAS, FR (2009), Pos-diplomada en Teatro de l'Ecole Dramatique Sylvia Roche, FR (2010), Licenciada en gestión cultural de York University, CA (2003) y de la Universidad Lumière Lyon II, FR (2005). Particularmente impulsada por temáticas de género, el desaprendizaje y la noción de fronteras, su práctica ha evolucionado desde el teatro musical al teatro y las artes vivas. En los últimos años, la fotografía y el lenguaje audiovisual se han sumado a su búsqueda. Su trabajo como artista, dramaturga, directora y productora ha sido presentado en Colombia, México, Chile, Ecuador, la India e Inglaterra.

camino que nunca se propuso, porque a pesar de dialogar con otras biografías, se configura un universo que refleja resonancias, decisiones y reflexiones de la intimidad de la investigadora.

La fase de creación se divide en seis momentos con una duración de tres horas por sesión, constituida en dos partes: entrenamiento y trabajo de mesa. En cuanto al entrenamiento, se realiza con la misma estructura planteada en los laboratorios anteriores con la diferencia en la duración de la exploración del movimiento, se aumenta ya que es momento de probar las propuestas que van surgiendo. En el trabajo de mesa, se desarrollan las ideas para construir la dramaturgia del ejercicio junto a las asesoras.

A continuación, la descripción de hallazgos y observaciones en cada sesión.

2.3.1 Primer Encuentro: Despliegue / agosto 26 de 2021

Entrenamiento.

Registro corporal, disposición, articulaciones y fortalecimiento.

Movimiento.

Se hace un repaso de las estructuras de movimiento propuestas por las actrices. Se revisan los videos y registro escrito de las mismas para recordar los movimientos que las componen.

Trabajo de mesa.

Junto al asesor, tomando como referencia el trabajo del historiador de arte alemán Aby Warburg (Tartás & Guridi, 2013), se hace un despliegue del archivo de los laboratorios, retomando textos, reflexiones, sonoridades, videos y estructuras de movimiento.

Primero se realiza una caracterización de los materiales por cada actriz, es decir, se recuerda de dónde salen los materiales, sus motivaciones y contexto. Después se filtran y seleccionan los de mayor resonancia y potencial creativo, con el fin de comenzar a configurar el universo del ejercicio. Por ejemplo, se escogen los materiales más contundentes en cuanto a imágenes, capacidad comunicativa del movimiento y composición.

Esta primera selección de materiales sirve para plantear inquietudes en cuanto a la narrativa y temáticas en común, pues al realizar el despliegue se evidencia la posibilidad de generar un tejido para comenzar a estructurar la dramaturgia del ejercicio escénico.

2.3.2 Segundo Encuentro: Puntos en Común / septiembre 02 de 2021

Entrenamiento.

Registro corporal, disposición, articulaciones y fortalecimiento.

Movimiento.

Al recordar las estructuras de movimiento creadas por las actrices, se seleccionan las que tienen mayor resonancia en la investigadora. Nuevamente se revisan los videos de las estructuras y el registro escrito, ya que es un momento donde el trabajo corporal se hace desde lo técnico, se detalla cada movimiento con el fin de apropiarse de las estructuras creadas en los laboratorios.

Trabajo de mesa.

Se hace un segundo filtro, afinando el tejido encontrado anteriormente, y tomando como referencia el trabajo desarrollado por el filósofo alemán Walter Benjamin acerca de las constelaciones (Cappannini, 2013), se configuran las propias alrededor de las temáticas trabajadas en los laboratorios de exploración: empoderamiento, resistencia e infancia (la categoría adolescencia se descarta ya que los materiales extraídos no se caracterizaron por tener tanto potencial creativo).

Los materiales dejan de estar ligados a la dimensión personal de las actrices por lo que se pone en práctica el concepto de biografema: cuando la biografía desborda al sujeto conformando la biografía colectiva.

Las constelaciones quedan configuradas de la siguiente manera:

Tabla 1: Constelaciones

Constelación	Material biográfico	Material audiovisual	Material sonoro	Movimiento
Infancia	<ul style="list-style-type: none"> - Proceso de parto largo - No querer nacer - Apego a la madre: mamá agua - Llorar mucho 	<ul style="list-style-type: none"> - Video cosquillas Actriz 2 	<ul style="list-style-type: none"> - Canción pulga chiquitita Actriz 2 	<ul style="list-style-type: none"> - Estructura video infancia Actriz 2
Resistencia	<ul style="list-style-type: none"> - Tergiversar - Casa de cristal 	<ul style="list-style-type: none"> - Video reflejos y fragmentación Actriz 1 - Video mesa de cristal Actriz 2 	<ul style="list-style-type: none"> - Pijaraña Actriz 1 	<ul style="list-style-type: none"> - Estructura resistencia Actriz 1
Empoderamiento	<ul style="list-style-type: none"> - Vínculos sexuales - Saber qué quiero en la vida - Hacer lo que quiero - Capacidad de decisión. 			<ul style="list-style-type: none"> - Estructura personal Valentina

2.3.3 Tercer Encuentro: Primeros Hallazgos / septiembre 06 de 2021

Entrenamiento.

Registro corporal, disposición, articulaciones y fortalecimiento.

Movimiento.

Se encuentra que las estructuras en este punto pueden ser reinterpretadas, generando distanciamiento de sus provocaciones iniciales y aprovechar esta versatilidad para recomponer y expandir la exploración corporal. De esta manera se encuentra una especie de libertad con las estructuras, ya que se abren las posibilidades de jugar con el orden de los movimientos, ritmo, velocidades, ubicación espacial e impulso.

Trabajo de mesa: asesorías dramatúrgicas.

Una vez establecidas las constelaciones, comienza la asesoría dramatúrgica, a pesar de los filtros anteriores, aún hay dudas, pues todavía no se puede dar respuesta a inquietudes como: ¿Qué acontece? ¿a quién le acontece? ¿hacia quién va dirigido?

Se evidencia una relación fuerte con la madre, el proceso de gestación y la infancia, por lo tanto, la consigna de *no querer nacer* hace resonancia y es el camino por donde se orienta esta sesión. Se sugiere revisar la ontogénesis u origen del ser, desde la ciencia y la mitología. En el campo de la ciencia, se encuentra la embriología que detalla el proceso de fecundación, segmentación, implantación, gastrulación, organogénesis y desarrollo funcional del crecimiento corporal (Sadler, 2019). Y, desde la mitología se encuentra con un mito cosmogónico Guna Dule en el libro *Molas. Capas de sabiduría*, donde se cuenta la relación del origen de la madre tierra y la mujer en gestación de esta cultura ancestral (Álvarez, 2016).

Para la investigación es un momento clave ya que se pasa de lo personal de la biografía a lo colectivo del biografema, lleva al ejercicio escénico a indagar en un mito acerca del origen de la vida y la tierra desde un punto de vista femenino y ancestral.

La invitada intuye que al indagar en estos temas se pueden encontrar pistas para la estructuración del ejercicio escénico. Por otro lado, en cuanto al movimiento, se generan preguntas sobre cómo son las calidades de movimiento en las etapas del desarrollo humano, por lo que se sugiere indagar en las estructuras teniendo en cuenta esta provocación.

A su vez, se plantea pensar en el espacio, estructura de movimiento, sonoridad y textos para cada constelación. ¿cómo visualizo las constelaciones en escena? Y, por último, se deja la tarea de establecer una primera escaleta o guion por escenas del ejercicio escénico a partir de las indagaciones realizadas y los hallazgos de la sesión.

2.3.4 Cuarto Encuentro: Escaleta / septiembre 09 de 2021

Entrenamiento.

Registro corporal, disposición, articulaciones y fortalecimiento.

Movimiento.

Al realizar el estudio en embriología se encuentran momentos claves en el desarrollo del feto que aportan al trabajo corporal. Se encuentra que en la semana 1 hay un proceso de segmentación en el cigoto, lo cual deja pistas para trabajar movimientos fragmentados. En la semana 2, más o menos días 11 y 12, ingresa sangre de la madre al embrión. En la semana 3, se forman el cordón umbilical, la placenta y la sangre. En la semana 4, empieza a latir el corazón del embrión y se forman las extremidades. Y solo hasta el quinto mes, se dan los primeros movimientos fetales.

Gracias a este estudio, se comienza a crear el imaginario del ejercicio escénico desde el cuerpo y el movimiento. Se aprovecha para poetizar y explorar con las estructuras de distintas maneras, con el fin de comenzar a establecer la dramaturgia desde la perspectiva que plantea Aristóteles, definiendo la dramaturgia como el orden que se le da a la acción (Aristóteles, 2002).

Trabajo de mesa.

Una vez depuradas las constelaciones, se conforma el primer orden dramático pensando en espacios, recursos, sonoridades y demás. Así que se nombran y organizan escenas de la siguiente manera:

Tabla 2: Escenas

Escena	Consigna	Movimiento	Recursos
No querer nacer	<ul style="list-style-type: none"> - Proceso largo del parto - El personaje que no quiere nacer - Saber qué hay afuera y no querer salir - Un asunto mítico - ¿Cuándo no quiere nacer? ¿qué es lo que nace? 	<ul style="list-style-type: none"> - Calidad de movimiento de un feto 	<ul style="list-style-type: none"> - Mito cosmogónico Gunadule
Fragmentación	<ul style="list-style-type: none"> - Resistencia: tergiversar 	<ul style="list-style-type: none"> - Movimiento staccato 	<ul style="list-style-type: none"> - Canción pijaraña - Fragmentación: espejo
Pulga chiquitita	<ul style="list-style-type: none"> - Primeros movimientos fetales 	<ul style="list-style-type: none"> - Partitura potenciada: infancia Actriz 2 	<ul style="list-style-type: none"> - Video cosquillas - Replicar video cosquillas en el espacio
Mamá agua	<ul style="list-style-type: none"> - Calma y sentir paz con mamá 	<ul style="list-style-type: none"> - Movimiento fluido de calma o agua 	<ul style="list-style-type: none"> - Sonido agua-río
Empoderamiento-sexualidad	<ul style="list-style-type: none"> - Movimiento, más que el discurso, la acción 	<ul style="list-style-type: none"> - Parte virtuosa del movimiento 	<ul style="list-style-type: none"> - Desnudez del cuerpo

Casa de cristal	- Poder de decisión como impulso	- Movimientos minimizados	- Mesa de cristal - Llevar a un exterior o calle concurrida - Sonido de vidrio rompiéndose
------------------------	----------------------------------	---------------------------	--

2.3.5 Quinto Encuentro: Primera Muestra / septiembre 23 de 2021

Entrenamiento.

Registro corporal, disposición, articulaciones y fortalecimiento.

Movimiento.

Se realiza una primera muestra del material corporal que se ha extraído de los laboratorios. De esta manera se hace un primer acercamiento a la dramaturgia del ejercicio a partir del movimiento. Se analiza el estado de las estructuras y se sugiere incluir la improvisación, ya que se observan movimientos mecanizados y limitados; este aspecto de la improvisación, sirve para soltar por momentos las estructuras y hacer surgir movimientos más orgánicos. También se invita a ampliar la indagación sonora, la exploración con música y voz.

Trabajo de mesa.

A partir de las provocaciones de sesiones anteriores, se consideran varios aspectos para la obra: el estudio de las fases del desarrollo fetal evoca calidades de movimiento y focos de atención en partes del cuerpo según la etapa del desarrollo. Por lo tanto, se amplía la apropiación de las estructuras, pues la investigadora decide profundizar en las posibilidades de movimiento.

2.3.6 Sexto Encuentro: Muestra Interna / septiembre 30 de 2021

Entrenamiento.

Registro corporal, disposición, articulaciones y fortalecimiento.

Movimiento.

A pesar de haberse constituido un primer orden, durante el trabajo individual de la investigadora, orgánicamente se reordenan las escenas ya que durante la indagación se han generado otras conexiones. Se encuentra afinidad sonora con canciones que en sus letras aluden a la gestación, el nacimiento, el no nacimiento, el agua y la resistencia; a su vez son canciones que se caracterizan por tener sonoridades percutivas y *staccato*.

Trabajo de mesa.

Después de la muestra, la invitada y el asesor dan sus impresiones: se observa variedad en las calidades del movimiento, la estructura dramática comienza a tomar forma, la musicalización del ejercicio termina de complementar el movimiento y con la improvisación se observa fluidez. Se sugiere continuar indagando en la improvisación partiendo de las estructuras con el fin de profundizar en la apropiación de los movimientos. De esta manera se busca expandir las posibilidades de las estructuras sin perder de vista los movimientos ya establecidos. Por momentos se transita entre la delgada línea de configurar una coreografía e improvisar, por lo tanto, en esta parte de afinación del ejercicio, se convierte en una constante dualidad que resulta valiosa pero que mantiene en observación por el asesor.

2.3.7 Macro entrenamiento

Posterior a los seis encuentros en pro de la creación, se configura una macro estructurade entrenamiento para desarrollar en el mes de octubre y noviembre con el fin de afinar el ejercicio escénico. Se compone de la siguiente manera:

Entrenamiento general, el que se ha venido trabajando desde el inicio de los laboratorios, ocupándose del registro corporal, disposición, articulaciones y fortalecimiento.

Entrenamiento para la creación, es un espacio para probar e indagar en las calidades de movimiento, tempo, ritmo, sonoridad, espacio y uso de objetos que caracterizan la composición. (Ver Anexo 7).

Entrenamiento de la estructura dramática, es decir, es el momento que hace las veces de ensayo del ejercicio escénico en su totalidad. Es cuando se afina y se ponen en diálogo los materiales: movimiento, sonoridad, iluminación, objetos y espacio.

A continuación, se explica al detalle la estructura del macro entrenamiento para su mayor comprensión.

Entrenamiento general

Registro corporal, disposición, articulaciones y fortalecimiento

Entrenamiento creación

Tabla 3: Entrenamiento de creación

Momento	Calidad de movimiento	Exploración a partir de	Canción
1	Suavidad	La respiración	Nana - Rosalía
1.1	Fragmentado	Torción y trabajo de piso	Keomumu - NathyPeluso
2	Teclear, toques fuertes	Imagen de caracol	Dust it off - The Do
3	Ondulación	Relación con el agua y el arrullo	Arrorró - Nathy Peluso
4	Golpeado	Lucha, empoderamiento	No azara - La Muchacha
5	Amplitud	Giros y saltos	Chandelier - Sia

Entrenamiento estructura dramática

Tabla 4: Entrenamiento estructura dramática

Escena	Estructura de movimiento	Imaginario
No querer nacer	La respiración	Un ser se encuentra en el vientre de su madre.
Pulga chiquitita	Fragmentada	Experimenta los primeros movimientos de su cuerpo.
Fragmentación.2	Teclear, toques fuertes	Descubre sus extremidades y comienza a incorporarse.
Mamá agua	Ondulación	Su madre le acuna y arrulla. Se siente en calma.
Aguante	Golpeado	Experimenta las sensaciones de las adversidades de la vida a través de su madre.
Casa de cristal	Amplitud	Danza y se mueve en búsqueda de la decisión que debe tomar: nacer o no.

El ejercicio escénico se configura como un trabajo corporal y biográfico, compuesto por sonoridades, metáforas de experiencias personales y movimientos auténticos de las actrices que son reapropiados por la investigadora. Comienza a suscitar el universo de un ser que aún no nace. Es un ser que está en desarrollo y constante exploración de sus primeros movimientos como feto. Sus dudas y cuestionamientos se generan a través del vientre de su madre, quien le refleja el mundo que le espera, lo cual hace que sus dudas por nacer se intensifiquen. Por lo tanto, este ejercicio escénico, más allá de contar si nace o no, se centra en todas las consideraciones que se tienen para tomar la decisión de su propio nacimiento.

Una vez configurado el ejercicio en cuanto a dramaturgia y movimiento, se comienza a indagar en otros elementos como composición sonora propia, objetos en escena e iluminación, de esta manera en estos dos meses, se prepara el ejercicio escénico para ser mostrado al público.

3. Informe final

En el siguiente apartado se plasman la descripción, el desarrollo y el análisis de la experiencia a partir de lo sucedido en los laboratorios de entrenamiento y creación del ejercicio escénico, se realiza teniendo en cuenta los objetivos específicos planteados en la presente investigación.

3.1 Objetivo 1: Organizar la metodología construida en los laboratorios de entrenamiento actoral

Descripción.

La investigación propone una metodología que desarrolla dos laboratorios de experimentación y entrenamiento actoral que se llevan a cabo de manera paralela.

Por un lado, tenemos el Laboratorio con las actrices, el cual se desarrolla en modalidad virtual, ya que las actrices están ubicadas en geografías distintas, una se encuentra en Panamá y la otra en Argentina. Se ejecuta un entrenamiento subdividido en dos partes; la estructura general compuesta por registro corporal, disposición, articulaciones y fortalecimiento; en la siguiente parte se encuentran la exploración de movimiento, exploración video y reflexión.

Por otro lado, tenemos el Laboratorio individual realizado por la investigadora con acompañamiento del asesor, para poner a prueba previamente las exploraciones y los ejercicios de cada sesión del Laboratorio con las actrices; también es el espacio de apropiar e incorporar los hallazgos y materiales que va generando el laboratorio grupal.

Desarrollo.

En la primera parte de los entrenamientos, se plantea una estructura general, la cual se ocupa de mejorar capacidades físicas como la fuerza, flexibilidad, equilibrio, centro y resistencia; se caracteriza por realizarse de manera progresiva para ampliar las capacidades corporales, ya que en cada encuentro aumenta la dificultad y el tiempo de ejecución de los ejercicios, se comienza con series de 10 repeticiones que incrementan de a 5 por cada sesión. Esta fase se propone con el fin de habitar el cuerpo desde un estado distinto al cotidiano para estimular la exploración que viene en la siguiente parte.

Posteriormente se encuentra la fase de exploración de movimiento, en la cual se dejan

consignas retomadas de distintas fuentes con el fin de indagar en las posibilidades corporales; las consignas fueron: evocar la imaginación con un ejercicio aprendido de la Danza Butoh que impulsa el movimiento a través de imágenes mentales y conciencia en la respiración; desestructuración del movimiento haciendo conciencia del impulso interno que mueve el cuerpo; indagación en las calidades de movimiento a partir de los elementos agua, fuego, aire y tierra, recordando experiencias personales que hayan tenido con alguno de estos elementos; investigar en el tempo y ritmo según las notas musicales; indagando sobre las resistencias y el empoderamiento, exponiendo una variedad de concepciones que hay alrededor de estas palabras (perspectivas físicas y sociales) ; y en las últimas sesiones se direccionan las exploraciones para recordar momentos de la infancia, adolescencia y un secreto de la adultez.

Al finalizar cada sesión, las actrices escogen movimientos y componen una estructura de movimiento basada en las consignas mencionadas en el párrafo anterior, se continua a la fase de Exploración video, en la cual se pone a prueba la estructura de movimientos en diferentes espacios, planos, perspectivas de la cámara y uso de recursos como objetos, sonidos y voz.

Y, por último, se encuentra el espacio de reflexión, en el cual las actrices exponen sus experiencias durante el entrenamiento y exploraciones, se abre el espacio para contar anécdotas o memorias despertadas. Este espacio de reflexión también ocurre en los Laboratorios individuales en diálogo con el asesor.

Análisis.

En esta investigación se propone desarrollar dos laboratorios de entrenamiento y experimentación a partir de las concepciones planteadas por el Teatro Laboratorio de Grotowski. Entendiendo el laboratorio como un lugar donde se prueba y explora, igual que en la perspectiva científica, según el planteamiento de este autor, el laboratorio teatral es el lugar donde la actriz forja su disciplina, explora su voz y plasticidad. En este caso, la investigación difiere cuando los laboratorios además de indagar, se dirigen hacia la creación ya que por cada sesión que se hace con las actrices, se van recopilando y sumando materiales que se planean usar en el momento de la creación.

También se observa que por la duración de la investigación, no se pueden llevar a cabo laboratorios igual de extensos y rigurosos como lo realizaron en su momento actores y actrices

del Teatro Laboratorio, pues no se cuenta con los mismos recursos y tiempo para realizar indagaciones similares, por el contrario, aquí se plantea una reducción de ejercicios de las disciplinas deportiva y teatral, razón por la que esta metodología tiene componentes que trabajan el estado físico de las actrices en su estructura general y la fase de exploración de movimiento, la cual investiga posibilidades creativas a partir del cuerpo y la memoria. Se convierte en una metodología mixta en la que se reflejan de manera transversal corrientes deportivas y teatrales.

Por un lado, los laboratorios se plantean con una primera parte denominada Estructura general, esta parte corresponde a las concepciones del entrenamiento deportivo según García, Navarro y Ruiz en el texto *Bases teóricas del entrenamiento deportivo* (1996), definiendo al entrenamiento como la organización sistemática y graduada de ejercicios que buscan fortalecer las capacidades físicas y psicológicas para superar las tareas más complejas. Esta estructura general se constituye por ejercicios de fortalecimiento de abdomen, brazos, tríceps, sentadillas y dorsales. A su vez, esta parte se combina con otras disciplinas como el yoga, realizando el saludo al sol y a la luna para iniciar el entrenamiento, al igual que se retoman figuras del ballet clásico a través de saltos que se realizan para fortalecer piernas.

Posteriormente, en el momento de exploración de movimiento, se introducen ejercicios que son retomados de los métodos de M. Chéjov, Murobushi, García Wehbi, Grotowski y Barba, como desestructurar el movimiento, encontrar el impulso en distintas partes del cuerpo, recordar calidad de movimiento de infancia y exploración en el ritmo con las notas musicales. Estos ejercicios están dirigidos hacia el fortalecimiento de las capacidades creativas, con el fin de desarrollarlas a lo largo de los laboratorios en el momento de las exploraciones.

Por lo tanto, esta metodología planteada en la investigación se convierte en mixtura de dos perspectivas diferentes de un mismo concepto, es decir, este entrenamiento corresponde a aspectos tanto deportivos como teatrales, aunque la intención de los laboratorios y el entrenamiento haya sido dirigida a la indagación y recolección de materiales para la creación escénica.

En cuanto a las capacidades creativas mencionadas anteriormente y trabajadas en los laboratorios de entrenamiento, se consultan diferentes fuentes para consolidar un estado del arte correspondiente a herramientas creativas encontradas a través del entrenamiento actoral por otras

autoras e investigaciones.

Se consulta una tesis doctoral de la Universidad Autónoma de Barcelona, en la cual Urieta (2010) expone una metodología que afirma componer un entrenamiento actoral psicofísico, ya que para la autora es necesario ocuparse de la conciencia del cuerpo y autopercepción con el fin de ofrecerle a actores y actrices la posibilidad de consolidar técnicamente su propio entrenamiento partiendo de las necesidades individuales, las cuales trabajadas conscientemente son efectivas y se emplean como un trampolín hacia la creación escénica. La metodología propuesta por Urieta nutre la de esta investigación ya que se preocupa por formular un entrenamiento que se enfoca en la autopercepción, lo cual es vital en este proceso, pues en este término se encuentran las experiencias subjetivas de las cuales se busca extraer materiales para el ejercicio escénico.

Continuamos con el artículo *La llave de oro del entrenamiento actoral: silenciar el ego* (2015), en el cual se sigue haciendo referencia a la importancia del inconsciente en la búsqueda de la verdad escénica, pues en el texto se plantea que una vez dominado el consciente durante el entrenamiento, se puede dar paso al potencial creativo en el subconsciente de manera controlada. Igualmente, este artículo hace correspondencia a los intereses de la investigación, ya que en el subconsciente se hayan las memorias que se buscan despertar a través del entrenamiento formulado en la metodología, pues no se busca que la actriz realice un acto terapéutico narrando sus anécdotas, si no por el contrario, sea el cuerpo el vehículo que despierta las memorias.

3.2 Objetivo 2: Desarrollar un ejercicio escénico a partir de los laboratorios de entrenamiento y biografía de las actrices

Descripción.

Este objetivo corresponde al proceso de creación del ejercicio escénico una vez realizados los laboratorios de experimentación y reflexión. Junto al asesor, se consolida una organización donde se mantiene la estructura general del entrenamiento, luego se denomina movimiento al momento de poner a prueba en el cuerpo los hallazgos de esta fase y por último el trabajo de mesa, cuando se dejan referentes, tareas, preguntas y demás elementos que continúan nutriendo la creación. A lo largo de esta fase, se refrescan los materiales hallados en los laboratorios, a su vez se clasifican y eligen los de mayor resonancia, se recibe asesoría externa y

se hacen pruebas en la organización de escenas, lo cual finalmente estructura el ejercicio escénico.

Desarrollo.

Primero se retoman los materiales biográficos encontrados y se realizan distintos tipos de filtros. Tomando como referencia el trabajo del historiador alemán Warburg (Tartás y Guridi, s.f) primero se realiza un despliegue del archivo que han dejado los laboratorios, se recopilan los videos realizados por las actrices, sonoridades, canciones, reflexiones, anécdotas y estructuras de movimiento. Luego se encuentran semejanzas entre los materiales, compuestos por cuestiones sobre la maternidad, apegos, vínculos sexuales, capacidad de decisión, dualidad entre vida y muerte. Ya que la investigadora decide convocar únicamente mujeres a los laboratorios, comienza a generarse un tejido de experiencias similares, resonancias entre temáticas consolidando de a poco un universo femenino.

Una vez encontradas estas pistas para comenzar a estructurar el ejercicio, se acude a la configuración de constelaciones, lo que Walter Benjamin realiza como forma de producir pensamiento y escritura a modo de montaje, configurando una colección de distintos lenguajes como fotografías, sonoridades, fragmentos de películas, entre otros (Cappannini, 2013). Esta forma de escritura se retoma para conformar la estructura del ejercicio escénico, se organizan constelaciones filtrando las temáticas en común y se eligen las que estén presentes en los tres materiales de las actrices, por lo tanto, quedan clasificadas de la siguiente manera: infancia, resistencias y empoderamiento; dichas constelaciones quedan compuestas por materiales biográficos, audiovisuales, sonoros y movimientos de las actrices participantes. En adelante, continúa un proceso de depuración de materiales, organizando escenas a partir de otras clasificaciones como: consignas, calidad de movimiento, recursos visuales, sonoros u objetuales.

Una vez organizada la estructura dramática del ejercicio, continua la fase denominada macro entrenamiento, constituida por: un entrenamiento general, la misma estructura general de los laboratorios; un entrenamiento para la creación, donde se indagan en las calidades de movimiento de cada escena; y, entrenamiento de la estructura dramática o entendida también como ensayo, momento en el que se afianza cada vez más la totalidad del ejercicio escénico.

Análisis.

A lo largo de la fase de creación, la investigadora coincide con estudios y conceptos que le aportan al proceso de construcción del ejercicio de manera significativa, gracias a las asesorías externas y los trabajos de mesa con el asesor, se encuentran conceptos como el biografema según Barthes, estudios sobre la embriología y la cosmogonía Gunadule, las cuales dieron un norte importante para la constitución del ejercicio escénico.

A partir de las constelaciones y las correspondencias entre los materiales de las actrices, se llega a la noción de biografema, que precisamente la define Barthes (2002) como la biografía colectiva a partir de las individuales creando un tejido de conexiones. Por lo tanto, en esta fase de creación los materiales dejan de ser asuntos íntimos ligados a las biografías individuales pasando a ser un universo femenino que explora y se cuestiona diferentes etapas de los seres antes de nacer, la relación con la madre, el agua y las adversidades por las que puede atravesar un ser antes o después de nacer.

En el proceso de creación, debido a la presencia de la maternidad en los laboratorios se sugiere estudiar la embriología y las fases de la gestación para encontrar pistas sobre la estructura narrativa del ejercicio y las calidades de movimiento en cada escena. Se encuentran semejanzas en las etapas de gestación y las constelaciones. En la primera escena, cuando la estructura de movimiento corresponde a la respiración, se conecta con el momento cuando se desarrollan sus pulmones en la semana 18 del feto. En la tercera escena corresponde con los primeros movimientos fetales cuya sensación para la madre en el vientre se siente como cosquillas, característica que coincide con el video sobre la infancia de la actriz 2, en el cual se escuchan risas de infantes producidas por cosquillas que se muestra en el video Infancia Actriz 2 (ver anexo 4). A su vez, a partir del video mencionado anteriormente, se comienza la exploración y uso de una tela haciendo referencia al feto dentro del vientre y todo lo que se puede experimentar desde este lugar prenatal, llegando a ser éste un objeto primordial para el ejercicio ya que lleva a indagar el movimiento debajo de la tela, el uso y manejo de la misma.

Y, por último, se consulta la cosmogonía Gunadule, cultura indígena que se caracteriza por la relevancia que tiene la mujer para estas comunidades. Según Abadio Green Stocel, líder Gunadule, dentro de su cosmogonía y el mito del origen de la madre tierra, se hace alusión a la

mujer en gestación, estos dos momentos son semejantes, el origen de la tierra se posibilitó en un espacio pequeño gracias a la madre agua, por lo cual también se alude al momento de gestación (Banrepcultural, 2016, 44:08m).

3.3 Objetivo 3: Identificar el entrenamiento actoral y la biografía como herramientas para el desarrollo de un ejercicio escénico

Descripción.

A lo largo de la investigación se formula una metodología compuesta por unos conceptos principales: entrenamiento actoral, biografía, cuerpo y creación. La indagación en estos conceptos hace que se encuentren otros muy semejantes y nuevos para la investigación, como en el caso de la biografía, se hallan términos similares que han sido empleados en el ámbito teatral: autoficción según Blanco, biodrama según Tellas y biografema por Barthes. Siendo este último un concepto fundamental en la investigación, en el que se encuentran en diálogo y potencia creativa la biografía y el entrenamiento actoral, dejando como ejercicio escénico un universo femenino compuesto por el movimiento y experiencias de tres actrices.

Sobre el entrenamiento actoral, se ponen en práctica las concepciones del entrenamiento en el campo teatral según Schenner en la Antropología teatral de Barba. Se expone un panorama sobre la importancia y funcionalidades del entrenamiento actoral desde una perspectiva teatral enraizada en tradiciones de las artes escénicas. A partir de los métodos formulados por autores como Grotowski y Barba, se establece una metodología, que, a pesar de ser menos rigurosa en comparación al trabajo durante años del Teatro Laboratorio, el ejercicio escénico aquí propuesto corresponde a los materiales hallados durante los laboratorios

En cuanto a la creación, esta investigación ubica el ejercicio escénico dentro de las concepciones del teatro posdramático según Lehman, ya que es una creación que renuncia a la construcción de personajes y, por el contrario, el material creativo nace de las mismas actrices, la potencia del ejercicio es el movimiento reemplazando las palabras y el interés creativo está en exponer los mundos internos de las actrices.

Desarrollo.

Cuando en los laboratorios de la investigación se comienzan a incluir consignas que

exponen las biografías de las actrices, se perciben semejanzas en cuanto a temáticas en las experiencias narradas, por ejemplo, cuando se plantea el empoderamiento las dos actrices cuentan decisiones importantes que han tomado y están relacionadas con la capacidad de decidir sobre su vida sexual, cada una de manera distinta y en momentos diferentes de la vida. Otro ejemplo se da en la sesión que retoma el proceso de nacimiento y se rememoran momentos de infancia cuando se devela el apego emocional que las actrices tienen hacia sus madres. Surgen inquietudes como: ¿cuán particular son las experiencias personales? ¿por qué se parecen tanto a otras anécdotas? Por esta razón se indaga en términos que se basan en la biografía para constituir conceptos como la autoficción, biodrama y biografema. Siendo este último el de mayor resonancia con la investigación y los materiales extraídos de los laboratorios.

El entrenamiento propuesto tiene varios intereses para desarrollar en las actrices. Por un lado, se formula este entrenamiento retomando bases del campo deportivo, ya que busca fortalecer las capacidades físicas de la actriz o como lo plantea Barba y Savarese (2012), se busca la conquista de una inteligencia física, lo cual otorga a la actriz un cuerpo entrenado, despierto, ágil y versátil.

Análisis.

A continuación, los contrastes y semejanzas entre los términos biografía, autoficción, biodrama y biografema con los materiales de la investigación. Primero se plantea trabajar únicamente con la biografía, la cual se define como la historia de vida de una persona. Hasta este punto, la investigación reconoce un sinsabor ya que no es interés particular crear una obra egocéntrica que solo hable de las experiencias “únicas” de las actrices, pues al realizar los laboratorios, se perciben semejanzas entre las vivencias narradas y no se intuía un asunto ególatra, por ello la investigadora se pregunta sobre el tratamiento que se le da a las biografías en el campo teatral, hablar de sí misma no es un asunto nuevo y se viene realizando hace décadas desde el campo de la literatura. Continuando con la indagación conceptual se encuentra con Sergio Blanco y la autoficción, según el autor es la utilización del Yo como materia prima del trabajo, expone una oscilación entre el yo y las otras, justo lo que se comienza a detectar en los laboratorios, convirtiendo este reflejo entre los yoes, en un asunto político mayor a un acto ególatra. Sin embargo, este término no encaja del todo con los intereses de la investigación, pues no se pretende poner en comparación y ficcionar los materiales.

Posteriormente se encuentra el biodrama, término que hace más alusión a las vivencias en un marco de acontecimientos históricos, políticos y sociales en común según Tellas. En este caso se contraponen, pues las narrativas sobre la madre y empoderamiento sexual halladas en esta investigación no tienen tintes históricos, ni sociales, quizá sí, un poco entendiendo el amor propio como un acto político.

Por último, se llega al biografema según Barthes, cuando la biografía desborda al sujeto y se conforma la biografía colectiva. Aquí se puede reflejar el interés por mantener las narrativas de las actrices generando un tejido de experiencias en común, lo cual distancia los materiales biográficos de la actriz y se conforma una narrativa en colectividad. Así mismo, este término ayuda a fusionar con tranquilidad los materiales, pues se intuye que, por ejemplo, la propuesta de movimientos de la actriz 1 funciona con la canción de infancia de la actriz 2. Esto permite a la investigadora entrar en una dinámica de probar las posibilidades que tienen los materiales al ser fusionados y probados de distintas maneras.

En lo que se refiere al entrenamiento, se desarrollan laboratorios donde se afirman las funciones del entrenamiento según Schechner. Comenzando por el interés en la preparación de la actriz, la cual busca encontrar una inteligencia física con el fin de dirigir el cuerpo con precisión. En la primera función se habla sobre la búsqueda de la versatilidad de la actriz para interpretar varios personajes sin recurrir a clichés o similitudes entre uno y otro. Esta función discrepa con los intereses de la investigación, ya que precisamente se abandona la creación de personajes, sin embargo, en este caso las actrices se enuncian desde lo colectivo y esta facilidad para interpretar distintos personajes se puede emplear en el movimiento y la capacidad de habitar distintas calidades, tempos y ritmos.

En la segunda función, Schechner plantea que la actriz es alguien que no sólo enuncia el texto dramático, sino que también transmite el performance text, entendiendo este término como el texto que no está escrito pero que existe y se transmite de manera viva durante la escenificación. En cuanto a esta funcionalidad, para la investigación es fundamental ya que el ejercicio formulado se caracteriza por la ausencia de palabras y por el contrario expone lenguajes no verbales a través del movimiento. Se compone un conjunto de lenguajes desde el cuerpo, sonoridades y objeto.

En la tercera función, el autor expone que en el entrenamiento está la preservación de un secreto ancestral, ya que los entrenamientos eran transmitidos de generación en generación, por lo tanto, contiene aspectos sagrados, generando en esta práctica asumir el oficio de la actriz de manera santa y respetuosa. Esto aparece en la investigación ya que los entrenamientos propuestos fueron recopilados por la investigadora y el asesor a lo largo de años en el entorno académico y profesional.

En la cuarta función se anota que el training sirve como medio para alcanzar la expresión personal de la actriz y cómo esto se conecta en la interpretación de textos dramáticos. Aunque aquí no se tiene texto fuente, la investigación sí se interesa por alcanzar esa expresión, ya que hay un interés en exteriorizar los mundos internos de las actrices. Al realizar ejercicios de memoria sobre el momento prenatal, infancia y adolescencia, en sus cuerpos y movimientos se evidencian emociones como la nostalgia, tristeza y alegría. También se muestran diferentes tipos de relaciones con las madres, parejas, otras mujeres, amigos y amigas. Comienzan a aparecer materiales potencialmente creativos, como sonoridades, textos y se alimentan aún más las estructuras de movimiento que cada una a lo largo del laboratorio ha ido construyendo.

Y en la última función se hace referencia a la conformación de colectivos a través del entrenamiento, ya que cuando se realiza de esta manera, a nivel grupal se configuran ritmos, atmósferas y escucha grupal, lo cual es fundamental cuando se trabaja con más de dos personas. En cuanto a la investigación y esta función, se encuentra afinidad con una salvedad, ya que el laboratorio grupal con las actrices se realiza en modalidad virtual, lo cual configura otros tipos de conexiones atravesadas por medios tecnológicos, es decir, sí se establecen relaciones a larga distancia, donde los cuerpos se conectan de manera poética activados por el entrenamiento. Además, se crea un trabajo colectivo posterior a los Laboratorios con las actrices en el cual la investigadora y el asesor continúan trabajando en diálogo con el archivo que fue recopilado.

La presente investigación le apuesta a las biografías y experiencias personales junto con el entrenamiento actoral para la creación de un ejercicio escénico. Retomando concepciones del teatro posdramático, el cual se caracteriza por desmontar las grandes interpretaciones de personajes y se enfoca, según Lehman, en la anti textualidad, diversidad de códigos, la actriz como tema y figura principal, deformación, el texto solo como material de base, deconstrucción,

la actuación como un tercer elemento entre el drama y el teatro, carácter anti-mimético, rechazo de la interpretación, etc. Lo que caracteriza al ejercicio escénico aquí configurado, como resultado se puede ver la confluencia de biografías, movimientos, narrativas y distintos lenguajes propuestos por el equipo de trabajo.

4. Conclusiones

A continuación, se da cuenta de las conclusiones generadas en la investigación en concordancia con los objetivos específicos y respondiendo la pregunta problema: ¿Cómo se crea un ejercicio escénico a partir del entrenamiento actoral y la biografía de tres actrices ubicadas en países diferentes de América Latina entre febrero y octubre del 2021?

Objetivo 1: organizar la metodología construida en los laboratorios de entrenamiento actoral

En la investigación se desarrolla una metodología constituida por dos laboratorios, uno con las actrices invitadas en modalidad virtual y otro individual realizado por la investigadora en compañía y supervisión del asesor. En la metodología convergen disciplinas como el entrenamiento deportivo, entrenamiento actoral, la danza, y el yoga; proponiendo espacios de exploración del movimiento, reflexión y retroalimentación. Se cuestionan y potencian las capacidades físicas de las actrices ya que se reitera la importancia de mantener el cuerpo en un estado capaz de reaccionar, ágil, flexible y en disposición activa.

El desarrollo de un entrenamiento a través de plataformas virtuales es un reto que se logra alcanzar en la investigación. El entrenamiento genera en las participantes un despertar corporal que se siente necesario después de tantos meses de encierro y sedentarismo; es una oportunidad de reconectar a larga distancia a través del cuerpo y la biografía.

También se encuentra que el video como herramienta creativa se convierte en insumo, ya que se plasman los universos de las actrices y es un medio para reflejar las memorias evocadas.

Objetivo 2: Desarrollar un ejercicio escénico a partir de los laboratorios de entrenamiento y biografía de las actrices

En el proceso de creación, se ha construido un ejercicio escénico donde se vierten las inquietudes más íntimas de la investigadora como mujer y como artista. A lo largo de varios años ha persistido su fascinación por indagar en temas sobre concepción y natalidad, algo que parece tan íntimo, resulta siendo el punto en común entre las actrices de esta investigación, dando como resultado final, un ejercicio escénico que se despliega a partir de las fases del desarrollo embrionario, recurriendo al mínimo lenguaje verbal y exaltando la capacidad del cuerpo para expresar, comunicar, evocar o transmitir las perspectivas de cada una.

Objetivo 3: Identificar el entrenamiento actoral y la biografía como herramientas para el desarrollo de un ejercicio escénico

A partir de este proceso creativo se puede inferir que, el entrenamiento actoral y la biografía se encuentran enlazadas de manera inherente, pues al desarrollar la metodología propuesta se observa que, aunque no se evoquen los recuerdos de manera directa, siempre está presente la subjetividad, se rectifica la relación intrínseca entre el cuerpo y biografía cuando se trabaja desde la perspectiva de lo corporal y el movimiento. A su vez, es un campo rico en material creativo, ya que al evocar memorias se potencian las propuestas a partir de imágenes, sonoridades, sensaciones, entre otros.

Finalmente se puede decir que esta investigación aporta a la investigadora como futura profesional en artes escénicas, una metodología creada y compuesta a partir de los conocimientos a lo largo de la licenciatura y experiencia artística independiente; además obtiene como resultado un ejercicio escénico con alto potencial para continuar desarrollando con miras a ser configurado como una obra completa sobre universos femeninos, movimiento y biografema; también se deja constatado que es posible formular métodos propios que se nutran de distintos lenguajes, autores y disciplinas para proyectos de creación escénica.

Bibliografía

- Álvarez, A. S. (2016). *Molas. Capas de sabiduría*. Banco de la República. Aristóteles. (2002). *Poética*. Madrid: Istmo.
- Banrepcultural. (17 de noviembre de 2016). *Lengua y escritura Gunadule*. [archivo de video]. YouTube. Recuperado el 10 de octubre de 2021, de https://www.youtube.com/watch?v=JjhKQUBujhI&list=PLBevyOqFitjirYHGCj70PthBdIGP4VIR_&index=4&t=2497s
- Barba, E., & Savarese, N. (2012). *El arte secreto del actor. Diccionario de antropología teatral*. Bilbao: Artezblai S.L.
- Barthes, R. (2002). *Roland Barthes por Roland Barthes*. Barcelona: Paidós.
- Blanco, S. (marzo de 2016). *La autoficción: una ingeniería del yo*. Recuperado el 18 de mayo de 2020, de Revista Temporales: <https://wp.nyu.edu/gsas-revistatemporales/la-autoficcion-una-ingenieria-del-yo/>
- Bompa, T. (1983). *Theory and Methodology of Training the to athletics Performance*. Dubuque: Kendall-Hunt.
- Cappannini, C. (2013). *La constelación benjaminiana como efecto de montaje*. *Arte E Investigación*, (9), 45–49. Recuperado a partir de <http://papelcosido.fba.unlp.edu.ar/ojs/index.php/aei/article/view/268>
- Castañeda, N., & Sánchez Girón, S. (2020). *Relatos autobiográficos a narraturgias: Taller teatral en la comunidad de Pichindé*. [Trabajo de Grado, Instituto Departamental de Bellas Artes]. Recuperado el 25 de junio de 2021, de <https://drive.google.com/file/d/1lcCLAk-Z7j4OWOVA6GY982YoO00OpivQ/view>
- Castellar Arce, D. F., Lozano González, F. A., & Rodríguez Correa, H. F. (2018). *Teatro y realidad: Historias de vida, el teatro y una experiencia comunitaria*. [Trabajo de grado, Instituto Departamental de Bellas Artes]. Recuperado el 23 de noviembre de 2020, de

<https://drive.google.com/file/d/1lfxheijV6fvtylUyA95mtlk26jp89GzZ/view>

Facultad de Artes Universidad de Chile. (25 de Julio de 2020). *Diálogos sobre creación e investigación artística*. Conversación con Adriana Urrea y Rolf Abderhalden. [archivo de video]. YouTube. Recuperado el 30 de noviembre de 2020, de <https://www.youtube.com/watch?v=o6KGXHe384w>

García Manso, J. M., Ruiz Caballero, J. A., & Navarro, M. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Madrid, España: Gymnos.

González, J. (2013). Investigar, crear, interpretar. Reconocimiento del trabajo de creación teatral como ejercicio investigativo. *Cuadernos de música, Artes visuales y Artes escénicas*, 41-58.

Grotowski, J. (1970). *Hacia un Teatro Pobre*. México: Siglo XXI.

Grotowski, J. (1992-1993). Grotowski Número especial de homenaje. *Revista Máscara*, 11-12.

Gutiérrez, P., & Monroy, L. Á. (2017). Entrenamiento corporal del actor en formación. *Revista Papel Escena* (15), 74-81.

Hernández Lira, M. A., & Eudave Rosales, D. O. (2019). Técnicas de formación, entrenamiento y creación en las artes escénicas: principios de la teoría y el entrenamiento actoral para el enriquecimiento de la interpretación dancística. *Jóvenes en la Ciencia*, 3(2), 1808-1813. Recuperado el 25 de mayo de 2020, de <https://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/view/2166/1662>

Laban, R. (1987). *El Dominio del Movimiento*. Madrid: Fundamentos.

Laboratorios de creación con invitados internacionales. (2019). En E. G. Wehbi, *Preguntas En La Encrucijada. Cuarta Cohorte, Maestría Interdisciplinar en Teatro y Artes Vivas 2013 - 2015* (págs. 117-121). Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.

- Le Breton, D. (2002). *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Lehmann, H.-T. (2013). *Teatro Posdramático*. México: Paso de Gato.
- Matveiev, L. (1980). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Editorial Mir.
- Pérez-Rasilla, E. (diciembre de 2010). La creación escénica como forma de investigación y la investigación como forma de creación. La representación y la disociación como procedimientos de investigación en las artes escénicas. *Telón de fondo* (12). Recuperado el 16 de abril de 2020, de <http://revistascientificas.filo.uba.ar/index.php/telondefondo/article/view/9226/8000>
- Puerta Agüera, M. D., Cañizares Sevilla, A.B & Ortega Ruiz, R. (2015). La llave de oro del entrenamiento actoral: Silenciar el ego. *Revista Publicaciones de la Facultad de Educación y Humanidades del Campus de Melilla*, 45. Recuperado el 23 de mayo de 2020, de <https://revistaseug.ugr.es/index.php/publicaciones/article/view/5792/5260>
- Ramírez, C. (s.f.). *Manifiesto*. Recuperado el 18 de febrero de 2021, de El cuerpo que crea: <https://elcuerpoquecrea.com/ecqc/manifiesto/>
- Real Academia Española. (s.f.). Biografía. *En Diccionario de la lengua española*.
- Real Academia Española. (s.f.). Resistencia. *En Diccionario de la lengua española*.
Recuperado el 13 de febrero de 2021, de <https://dle.rae.es/resistencia?m=form>
- Röthig, P. (1992) *Diccionario de las Ciencias del Deporte*. UNISPORT, Junta de Andalucía.
- Ruiz, B. (2012). *El arte del actor en el siglo XX*. Bilbao: Artez Blai.
- Sadler, T. W. (2019). *Embriología Médica de Langman*. Barcelona: Wolters Kluwer.
- Schechner, R. (2012). El training en una perspectiva intercultural. En E. B. Savarese, *El arte secreto del actor* (págs. 285-286). Bilbao: Artezblai S.L.
- Significados. (s.f.). Significado de Resistencia. *En Significados*. Recuperado el 15 de marzo de 2021, de <https://www.significados.com/resistencia/>

Tartás, C., Guridi, R. (s.f) *Cartografías de la memoria. Aby Warburg y el atlas Mnemosyne.*

Tellas, V. (9 de abril de 2002). Comienza el Biodrama. *Gacetilla de Prensa, Complejo Teatral de Buenos Aires.*

Tellas, V. (2017). *Biodrama. Proyecto Archivos. Seis documentales escénicos.* Córdoba: Universidad Nacional de Córdoba.

Urieta Lago, A. (2010). Hacia un entrenamiento del actor [Tesis de doctorado, Universidad Autónoma De Barcelona]. Repositorio institucional-Universidad Autónoma de Barcelona.

Vegas, J. A., Rodado, P., y García, C. (1992). *Diccionario de las Ciencias del Deporte.* Málaga: UNISPORT.

Warburg, A. (2010) Atlas Mnemosyne. AKAL.

Este trabajo está marcado con CC0 1.0. Para ver una copia de esta licencia, visite <http://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0> por V

Anexos

En los siguientes links se pueden consultar algunos videos de exploración de movimiento realizados en el laboratorio con las actrices.

Anexo 1. Exploración perspectivas y espacios Actriz 2:

https://www.youtube.com/watch?v=Q-g_xJ7AQQGw

Anexo 2. Exploración perspectivas y espacios Actriz 1:

<https://www.youtube.com/watch?v=ps4VPWfTiW8>

Anexo 3. Infancia Actriz 1: <https://www.youtube.com/watch?v=qkuSlqQiHQQ>

Anexo 4. Infancia Actriz 2: https://www.youtube.com/watch?v=_BjTFTgsQbI

Anexo 5. Resistencia Actriz 1: <https://www.youtube.com/watch?v=-s1rzcgoeqQ>

Anexo 6. Resistencia Actriz 2: <https://www.youtube.com/watch?v=5KWyMfjz0vo>

Anexo 7. Entrenamiento para la creación:

<https://www.youtube.com/watch?v=YgDFqlCOLig>

Anexo 8. Bitácora Laboratorio de Entrenamiento con las Actrices

Anexo 8

Bitácora laboratorio de entrenamiento con las actrices

A continuación, la bitácora del laboratorio con la actrices donde se conservan únicamente las *reflexiones de las actrices* después de cada encuentro, por un asunto de reglamentación en la extensión del documento, no se puede dejar la bitácora completa pues excede el número de páginas estipuladas. Si se desea consultar las otras partes del laboratorio como *entrenamiento*, y *video exploración*, puede ir al apartado 2.2 *Laboratorio con las actrices*.

Primer encuentro / febrero 02 de 2021

Exploración movimiento

Se hace el ejercicio retomado de danza Butoh, la imagen de un globo que se infla y desinfla impulsa el movimiento acompañado de la respiración.

Reflexiones actrices

Actriz 1: ...lo que te decía, yo tenía miedo que tanto iba a poder resistir porque hace mucho tiempo que no hacía un entrenamiento de verdad, creo que me sentí... muchas veces yo tengo como problema porque pienso mucho para moverme, entonces como que soy muy controladora y sentí que en esta ocasión con la idea del globo y como que me dejé llevar un poco más por el movimiento, como que en algunos momentos si mi mente se me metió y me desconecté un poquito, pero por mucho más tiempo pude como lograr meterme en la idea y en dejarme llevar.

Y con la exploración me costó definir... elegí los tres movimientos, pero luego me costó definir la secuencia y nunca dejé del todo clara la secuencia y cuando dijiste que hiciéramos cinco repeticiones yo seguía explorando y seguía haciendo cinco movimientos distintos e hice las cinco vueltas distintas, no aclaré del todo el movimiento en algunos momentos.

Actriz 2: a mí me pasó algo y lo voy a decir aquí como en íntimo y por suerte el micrófono estaba apagado porque me dio mucha eructadera, es decir, los movimiento los puse muy emocionales y el movimiento que estaba haciendo es algo que estoy atravesando ahorita y como que me salieron y el estómago solito empezó a hablar y yo era como que bla bla y yo juepucha que horror, ahí está la emoción buah buah gritando.... ¡No podía parar Valen, menos mal no había micrófono, boluda, porque yo estaba así dando un concierto!... y me movilizó mucho, no sé... pues me estoy mudando, y todo este problema del espacio...como que me moviliza mucho emocionalmente, como que uno necesita ese espacio y quisiera hacer teatro, necesita ese espacio y como de esa lucha y como estoy en el extranjero y bueno eso movió un montón de cosas...

pero igual buenísimo, gracias porque va a estar muy bueno este febrero, lo veo, lo veo!

Segundo encuentro / febrero 08 de 2021

Exploración movimiento

Desestructurar el cuerpo dejando que el impulso del movimiento pase por cada parte del cuerpo. Se escogen otros tres movimientos y se compone una partitura de seis movimientos.

Reflexiones actrices

Actriz 1: otra vez me maree, creo que tengo un problema conmigo, que no sé si es porque como o no como lo suficiente o porque tengo que superar eso y algún día vomitar en medio del trabajo y me liberaré, no tengo idea... pero bueno, como que llego a ese punto y me empiezo como a frustrar, y digo ya no sé qué hacer conmigo... Por momentos no sabía si estaba haciendo lo correcto o si yo andaba en otra honda... pero pues igual me lo gocé. Sufro, pero me lo gozo.

Actriz 2: a mí me pasó por momentos que sentía que estaba falseando el impulso, entonces bueno decías “el impulso en la rodilla” pero me pasó que haciendo que la rodilla me llevaba, pero mentiras que era la cadera o el pie y entonces me decía que mentirosa soy, pero entonces volvía a hacerlo y ya dejaba de falsear. Que interesante retomar esos ejercicios porque uno los ve en la escuela, los ve en los talleres que uno hace, pero como que uno necesita que el cuerpo esté en esas, porque si no el cuerpo se acomoda fácilmente a lo cotidiano.

Tercer encuentro / febrero 15 de 2021

Exploración movimiento

Se estimula el cambio de la calidad del movimiento a partir de imágenes y asociaciones a través de los elementos: tierra, agua, fuego y viento. En la última parte de la exploración, se genera la pregunta para ser respondida desde el cuerpo: ¿cuál es mi mayor resistencia?

Reflexión actrices

Actriz 1: a mí me pasó que hoy al menos no me maree y eso me hizo sentir bien, pero me pasó que, cuando nos pediste que pensemos en nuestras *resistencias*, justo cuando estábamos en el viento más fuerte yo estaba luchando conmigo misma, porque yo me siento cómoda haciendo el viento suave, el agua... porque yo en calma me siento bien (risas), pero luego cuando tengo que exigirle un poco más a mi cuerpo y hacer movimientos más rápidos cuando es un viento fuerte, ahí es cuando empiezo a llenarme de un no, no puedo hacerlo, me voy a caer, me voy a golpear, no se controlar mi cuerpo... aparecen un montón de vainas que me da esta resistencia terrible por hacerlo, pero estaba como luchando con eso y me dije, bueno inténtalo al menos. Y cuando ya

nos pediste que trabajáramos esa resistencia, dije bueno, ¿qué más puedo hacer? tengo que seguir con esta vaina del viento fuerte e ir un poquito más allá y siento que lo logré, seguramente no di todo lo que puedo dar porque igual el miedo está ahí, pero si meforcé en ir un poco más allá con este viento fuerte que era mi mayor resistencia en ese momento y por eso también mi palabra fue control, porque como que quiero tenerlo todo bajo control, como que es mi gran problema.

Actriz 2: cuando vos dijiste *resistencia* yo pensaba al principio que tenía que subirle al ritmo o la dinámica o llegar a un estado de paroxismo, pero luego cuando dijiste *resistencia como artista*, ahí ya entendí, tomé la *resistencia* como ese don que tenemos para vivir la vida o algo así, entonces tome esto del viento, que para mí siempre siento que el viento que te habla... y empecé como con mis palabras... y entonces lo tome desde lo personal, qué he hecho todos estos años para estar donde estoy, para seguir haciendo lo que hago, como que lo tome por eso lado y wow fue muy lindo, me encantó el ejercicio, y en ese momento como toca hacer el movimiento rápido y pensar... hice toda una recapitulación de toda mi vida y fue wow... estuvo muy bueno, me encantó.

Cuarto encuentro / febrero 23 de 2021

Exploración movimiento

Se realiza una exploración a partir de la imagen de ser un feto y el proceso de crecimiento dentro del vientre, nacimiento e infancia, acudiendo a la evocación de memorias.

Reflexiones actrices

Investigadora: ¿cómo les fue recordando? ¿El recuerdo removi6 algo? ¿O no?

Actriz 1: para mí fue... cuando supe que íbamos a empezar este ejercicio, mi mente dijo: *oh por dios, este ejercicio...nunca he podido con él, pero bueno, vamos a ver... los tiempos han cambiado, mi mente ha cambiado, quizá, quizá me va mejor esta vez...* lo tomé por otro lado, trate de quitarme este prejuicio que tenía en la cabeza y fue chévere buscar la exploración... recordaba que también patinaba, entonces empezaba a patinar, y empezaban esos recuerdos de la gente y lo bonito, aunque no lo podía como expresar mucho...como que no encontraba la manera física de ponerlo... más que haciendo la mímica del patín o lo que sea...que igual era chévere porque vas encontrando un desplazamiento diferente, se encuentran cosas interesantes ...pero era chévere recordar lo bonito que viví, de cuanto me reía con una amiga que nos divertíamos muchísimo, y patinar... que teníamos solo un par de patines y entonces cada una se ponía un patín y con eso andábamos y bueno era chévere... cuando tocó seleccionar algo, yo no la garre

de una lo de *seleccionar un recuerdo*, sino que yo me fui yendo por cosas y cosas y cuando ya dijiste *repítanlo*, entonces seleccioné uno y dije, con este me quedo, y ya como ese es con el que trabajaré, si esa es la tarea... fue muy chévere, siento que no supe (o) pude como explorarlo tanto físicamente porque también tenía esta idea de tratar de no mentirme, de no hacer *como que estoy creciendo, como que...* si no de verdad tratar de explorar mi espacio, tratar de explorar esto que tengo aquí, y de pensarme... los bebés normalmente no hacen un carajo, no hacen nada (risas) entonces yo decía bueno, me quedo aquí quietica y ya fue, miro lo que tengo a mi alrededor e intento un poco de hacer eso de no mentirme...

Actriz 2: umm voy a contar todo mi flash... bueno, estos años que he estado en Argentina... acá este tema de la astrología está súper potente... y me puse a averiguar sobre mí y me explicaban cosas sobre el parto, fue lo que me movilizó y ahora con en el ejercicio me acordé que mi mamá me dijo que tuvo casi un día de contracciones, estuvo todo el día del hospital y el parto fue natural... me di cuenta que yo no quería nacer o como que si me hubieran puesto a elegir yo hubiera decidido quedarme para siempre ahí adentro... mi mamá me cuenta que yo no paré de llorar los tres primeros meses desde que salí de la panza llore y lloré... lo que sentí en la exploración es que yo era muy apegada a mi mamá, si mi mama no estaba en la habitación yo desesperaba, era la única que me podía calmar... yo era todo el tiempo mama y agua, mama y agua. Entonces fue como constatar en el cuerpo que realmente esa versión si es cierta ,o no, es falsa o no, la estoy exagerando, porque la sentí, como no quiero nacer, la única que me da tranquilidad es mi mamá que no se me despegue... y bueno y ahí recordé cuando dijiste la primera infancia, chiquitita, yo no recordaba... en el ejercicio me acorde del jardín de infantes y cuando mi mamá al año obviamente tenía que irse a trabajar, para mí eso como bastante caótico, digamos porque para mí fue despegarme de lo que me daba la paz y la tranquilidad por muchas horas, ... y creo que no lo exploré tanto porque hubiera sido insoportable porque durante toda mi infancia era llorar mal, llorar hasta que quedaba sin aire... eso como que sentí que ahora no lo exploré mucho porque mi pensamiento de adulta era: no a las pobres chicas las voy a enloquecer si me pongo realmente explorar... y marica lloré ahorita, me salían lagrimas porque si es cierto ese apego que tenía y bueno se me despertó mucho que quiero a mi mamá y la extraño mucho...

Investigadora: ¿Qué vieron desde lo técnico o narrativo en el video de la otra? (video resistencia)

Actriz 1: Lo que vi en el de Actriz 2, fue como un encierro. Me gusta mucho esta idea de los

espacios chiquititos, entonces era bastante interesante ese encierro y ese juego con el vidrio, que igual mantenía estos movimientos que ha venido haciendo y como ya puestos en otra dinámica, pero sobre todo me daba esta sensación de encierro, como de privación de libertad...como que podías ver el exterior porque era como una casita de cristal, pero no podías acceder a él.

Investigadora: Sí, que sensación tan rara la que genera.

Actriz 2: A mí me pasó con el de Actriz 1, con esa entrada del cuerpo así, aunque luego veo todo el cuerpo, empiezo a ver como fragmentos, lo que voy a decir es muy violento pero como que lo veo como descuartizado, como partes corporales, como que en un momento me concentro en el tobillo como sube y baja y el pie, y en un momento solo veo cadera y en un momento solo veo solo cabeza, es como si fuera, o no sé cómo explicarlo, ~~desestructurado~~ [desestructurado] o descuartizado o no sé cómo lo hizo también, pero como que logró como que foco aquí, foco allá aunque luego viéramos todo el cuerpo, pero entonces de después veo solo veo cabeza luego veo pies y entonces es como una estructura como organizada pero también fragmentada que me pareció muy interesante, eso me generó, me pareció interesante desde cómo comenzó y como yo me iba fijando en el espacio del cuadrado, me pareció como mucha estructura pero fragmentada.

Actriz 1: Puede ser el ángulo de la cámara, quizá

Actriz 2: Sí, bueno esa entrada de las manos así me pareció wow...Porque no hay nada en el espacio... digamos puede ser que este sin nada en el fondo y luego pun, cuerpo fragmentado, cuerpo fragmentado...y como, bueno no sé... a mí pareció que Colombia es eso, es un descuartizamiento, pero dije bueno, ya me estoy yendo a un flash y como ¿de qué está hablando?... pero ponele que en mi inconsciente colectivo colombiano es eso, paf descuartizamientos.

Actriz 1: y hablando un poco de lo que elegí, de mi palabra que fue tergiversar, yo no sabía qué hacer, yo decía ¿a qué me opongo? Porque cuando hicimos el ejercicio en el encuentro anterior yo me fui a lo más cercano y cuando enviaste la explicación dije mierda esto es más allá y tengo que pensarlo más en un algo social, como en un algo más externo que me molesta, y no encontraba...yo decía la maternidad, pero es que no tengo nada en contra de la maternidad, no es algo que me moleste, no...y pasaba y pasaba y me tomo un montón de tiempo, de verdad no lo encontraba, hice un ejercicio de poner la palabra *oposición* y tratar de buscarle como; *oposición* como actriz, como mujer, como mujer, como hija... como buscar palabritas por ahí y decía no, pero eso tampoco me da, en fin, me compliqué un montón...hasta que al fin como que dije, ok,

algo que socialmente me molesta es la *información*, como que siento que en este momento que es imposible obtener una *información real*, hay tantas noticias falsas, cualquiera puede subir información, decirte cómo se medita, como no se medita, decirte... no sé, cualquier cosa, lo que se te ocurra, tú puedes buscar ¿por qué los días son más cortos? y encuentras una explicación, ¿por qué los días son más largos? y encuentras otra explicación, no se sabe si los días son más largos o más cortos, no sé, nada se sabe... entonces como que digo, ay esta cosa, no sé! Entonces esa *tergiversación de la información* fue lo que terminé encontrando de lo que me molesta en estos momentos... fue un proceso largo y me costó.

Quinto encuentro / marzo 01 de 2021

Anécdotas actrices después del encuentro. Rebeldía / adolescencia

Actriz 1: se fue de casa y regresó muy tarde. La regañaron y ellos terminaron diciendo que prefería a sus amigos antes que a su familia.

Actriz 2: se fracturó y no fue a clases durante una semana, el día que regresó se enteró que el resto del grupo había faltado, como ese día fue la primera en llegar, quien recibió todo el regaño fue ella.

Sexto encuentro / marzo 08 de 2021

Actriz 2: ...En pareja, y entender qué tipo de amor necesito, qué tipo de vínculos sexuales necesito, qué me hace bien, qué me hace mal, cómo debo aprender a comunicarme y cómo debo aprender a decir chao, lo que para mí fue súper valioso, tuve muchos años en los que sabía muy bien lo que no quería, lo que no quería me golpeaba la cara o se me subía, pero no sabía muy bien que era lo que quería en las relaciones amorosas y cuando lo comprendí fue maravilloso, creo que me empoderé ahí, porque eso me dio seguridad en otros ámbitos, con otros vínculos.

Actriz 1: no logre nunca definir y a la final creo que lo que hice no está tan relacionado con lo que estaba pensando pero me paso algo muy similar como lo que dice Actriz 2, también pensé en mis relaciones y en este proceso de encontrar que es lo que le sienta bien, esta cosa de decidir una y saber qué es lo que quiere y qué le gusta y todo este rollo... es como el hecho de hacer lo que he querido siempre, creo que siempre he estado con quien he querido estar en cuanto a relaciones de pareja, o cuando dije *me voy de la casa* no tenía plata pero dije *me voy* y ya fue y sobreviví, y me voy de país y ya fue... o sea siempre digo *me voy*, aunque me muera de miedo o aunque no tenga lo que supondría “necesario”, como que lo hago y creo que ese ha sido mi empoderamiento siempre, aunque siempre tengo miedo y no tengo seguridad en mí, voy pa'lante

(risas) que hijueputa yo no sé qué va a pasar pero pa' allá voy, ese siempre ha sido mi empoderamiento, creo yo. Entonces siempre esta ese miedo... o esto de que quiero que alguien me cuide y todo este rollo y luego de repente digo, nada, ya fue y vuelvo y arranco, me la paso como en eso de encerrarme y volver a salir.

Actriz 2: y se veía, ¿no? Se veía en el trabajo que se cerraba y abría.

Investigadora: Pregunta sobre la exploración con las canciones.

Actriz 1: me gustó mucho la exploración con la música, de pronto cuando empezamos el ejercicio estaba pensando en algo y ya cuando arrancó la música, como que me deje ir por lo que fuera, se me cambió el chip y termine explorando otra cosa que me pareció muy interesante.

Investigadora: o sea, como que yo di la consigna, pensaste en algo y ¿dijiste esto voy hacer y terminaste haciendo otra cosa?

Actriz 1: si, lo que paso fue, cuando diste las indicaciones, de pensar en la juventud un momento de empoderamiento, pensé en algo que ni siquiera me acuerdo, pensé en mi viaje a panamá o el teatro, pero cuando comenzó la música me llevó más hacia un aparte sexual, a esto de las parejas, esto de reconocerse y encontrar el gusto en tu propia piel, me llevó a otra cosa que no pensé que fuera a salir.

Actriz 2: a mí me pasó una cosa... me paso lo mismo que a Actriz 1... me acordé mucho una vez que fui a Punto Baré, habían unos músicos tocando y estaba hablando con una amiga y me dijo que al músico, puro prejuicio, se le nota cuando se siente bien en la cama porque toca bien, entonces, estaba más chica y yo en ese momento dije: puede tener sentido porque si uno sabe lo que quiere sexualmente, sabe lo que quiere en la vida, entonces sé lo que quiero en la cama, sé lo que quiero en la vida y dije, puede ser y en ese momento lo dije y ahora que escuchaba la música, dije ¿por qué me viene a la cabeza el empoderamiento sexual? Porque no sé, quizá eso me haya posibilitado que me vaya a Argentina, y bueno no consigo ni amor en Colombia, ni grupo de teatro en Colombia, ni nada, me voy porque no encuentro nadie alrededor y eso también me sacó de mi país, aparte de la violencia y todo lo demás.

Séptimo encuentro / marzo 19 de 2021

Actriz 2: no me dolía la pantorrilla, me dolía la nalga y yo ¿qué? ¿Pero por qué? No pude agarrar el equilibrio, no pude, siempre me tuve que agarrar porque si no me caía de jeta.

Actriz 1: si, yo también me tuve que sostener y no lo lograba levantar del todo, de todas formas, como que los primeros tres medio levantaba ya después de ahí era como un esfuerzo increíble y

apenas si podía despegar el talón del piso. ¿Y los saltos, que te puedo decir? Estaba muriendo a la mitad. A luchar con nuestro interior...

Investigadora: Si es una lucha constante con la mente cuando te dice no mas no más. Nosotras tenemos las capacidades y hemos entrenado, ya tenemos años de experiencia haciendo teatro y tampoco es una cuestión de ser una generala que les voy a exigir un montón, sino que exijo según las capacidades que ustedes tienen. Quiero saber cómo les fue con el trabajo del ritmo, la percepción de su corporalidad y movimientos, cambió, ¿cómo lo sintieron, ¿cómo les fue?

Actriz 2: las corcheas me daban una cosa más festiva, como muy afro y me daba mucha dificultad las negras, sentía que los movimientos eran muy robóticos, en momento era como ondulación, pero llegar al tiempo porque si no se volvía muy robotsito, como muy puntilloso entonces me pareció muy curioso porque la otra era más afro y más movimiento y más curva más circulo, aunque fuese más rápido. Eso me pasó.

Actriz 1: me pareció chévere el ejercicio y me gustó esto de los ritmos , además me obligaba a estar cambiando de ritmo y sabe que tengo una tendencia a irme más lentito, a veces evito lo rápido entonces era chévere esta cosa de intentar hacer los movimientos rápido, lo que me causaba con las corcheas era que no me daba tiempo, estoy muy lenta no sé, entonces no sabía para dónde coger y no terminaba ningún movimiento sino como que hacia cualquier cosa, en otros ritmos te da más espacio como para pensarte el movimiento completo como que voy a estirar el brazo o voy a hacer tal cosa pero la rápida es como que uno no sabe ni que hacer y termina haciendo cualquier... pero es chévere igual, es como darle vida a todo el cuerpo y al final termina dándole vida a todo.

Octavo encuentro / marzo 29 de 2021

Actriz 2: esto está tocando temas como muy personales, en pensarme la carrera que escogí, si escogí bien o mal. Más la pandemia... lo que tengo por contarle al mundo es muy triste, ¿para qué contarle al mundo cosas tristes? Termina diciendo que no tiene uno los medios para producir un buen video.

Actriz 1: siente que no tiene autonomía, siente que perdió el hilo, se fue perdiendo en el camino, se distrajo. Y quiero sentir que estoy diciendo algo de verdad, pero siento que me quedo en lo mismo, en lo básico.