



LA EXPERIENCIA PSICOFÍSICA EN EL ENTRENAMIENTO PARA EL INTÉRPRETE EN DANZA

Sistematización de experiencias del proceso de creación de la obra *Machuca*

ESTUDIANTE

Nombre: Omar Fernando Rojas Jaimes

Identificación: 1098 753 361

Dirección Electrónica: ofermando.rojas@udea.edu.co

PROYECTO DE GRADO II

Docentes – Asesoras: Juliana Congote Posada – María del Pilar Naranjo

Dirección electrónica: juliana.congote@udea.edu.co - pilarnaranjodanza@hotmail.com

Universidad de Antioquia
Facultad de Artes - Departamento de Artes Escénicas
Licenciatura en Educación Básica en Danza

Medellín

2020

Tabla de Contenido

Introducción	4
Planteamiento del Problema	5
Surgimiento de la Idea.....	5
Antecedentes	8
La Experiencia Psicofísica a través de la Historia	9
El Intérprete en Colombia	13
El Intérprete como Objeto de Estudio en la Actualidad.....	14
Justificación.....	16
Pregunta	17
Objetivos	17
General	17
Específicos	17
Contexto	18
Desarrollos Conceptuales	20
La Psicofísica en Relación con el Intérprete en Danza	21
La Psicofísica: construcción del concepto	22
Agentes Psicofísicos: percepción, atención, conciencia, presencia	25
Interpretación en danza: el trabajo del bailarín.....	31
Entrenamiento en Danza	32
Entrenamiento Psicofísico en Danza	35
Diseño Metodológico	35
Tipo.....	35
Enfoque.....	35
Estrategias	36
Laboratorios: proceso creativo de <i>Machuca</i>	38
Desarrollo Conceptual de la obra: <i>Machuca</i>	41
Selección de Participantes	44
Consideraciones Éticas	45
Cronograma	46

Resultados	46
Constataciones Respecto a la Metodología: sistematización de experiencias	46
Constataciones: Laboratorios y experiencias de los bailarines durante el proceso creativo	49
Atención y Emoción: factores fundamentales para el análisis durante las experiencias	50
Bienestar del Bailarín: Condicionante en la incorporación de la información	53
Experiencias: Juego.....	60
Experiencias: voz-respiración	64
Experiencias: Adaptación.....	72
Experiencias: Creación.....	79
Consideraciones Finales del Capítulo de Resultados.....	82
Conclusiones	86
Bibliografía	90
Anexos	93

Introducción

El presente proyecto nace a partir de preguntas que me he hecho como intérprete, bailarín y estudiante de la Licenciatura en Danza de la Universidad de Antioquia. Comienzo con un recorrido personal por mis vivencias como estudiante en la escuela C-Danza, la Universidad de Antioquia y como intérprete en El Pulpo Teatro Físico y La Sastrería Colectivo de Danza. Parto de estas experiencias porque me sirven para instalar los conceptos fundamentales que me interesa abordar: intérprete, interpretación, psicofísica y entrenamiento en danza. Este marco conceptual es el que propongo para sistematizar las experiencias del colectivo La Sastrería, alrededor del proceso de creación de la obra *Machuca*.

Un aspecto de gran importancia para la formulación de este proyecto es reconocer bases argumentativas que sirven para sustentar su realización. De esta manera, resulta fundamental conocer investigaciones direccionadas a reflexionar sobre el intérprete en danza, específicamente en el contexto nacional. El resultado de dicha búsqueda, a la fecha, arroja algunos vacíos conceptuales e investigativos que merecen profundizarse y que justifican la pertinencia de un análisis como el que aquí se propone. Esta mirada al contexto nacional, en ese sentido, está dirigida hacia algunas compañías de danza contemporánea colombianas, cuyas propuestas ofrecen un panorama amplio de lo que se piensa y se desarrolla en términos creativos bajo la relevancia del intérprete.

Por otra parte, se plantean unos antecedentes y referentes teóricos e históricos, que ayudarán a generar una perspectiva panorámica en relación con lo que se está investigando y se ha investigado del intérprete en danza en términos de la psicofísica. De esta manera, bajo el marco

de una investigación cualitativa, se focalizan y se direccionan los conceptos transversales del proyecto, con el fin de plantear un plan de trabajo para la sistematización de las experiencias de los intérpretes de La Sastrería durante el montaje de la obra *Machuca*.

Planteamiento del Problema

Surgimiento de la idea

Exponer mi idea de investigación me remite a mis primeras experiencias en la danza, las cuales detonaron los interrogantes iniciales respecto a la interpretación del bailarín en la escena. Hacer un recorrido que va desde la escuela C-danza, ubicada en la ciudad de Bucaramanga-Santander, hasta mi paso por la Universidad de Antioquia, reafirma mis inquietudes sobre la interpretación al darle sentido a la formulación de mi proyecto de grado. Es importante resaltar que, durante todo este proceso formativo, las motivaciones han variado con diferentes matices.

La escuela C-Danza nace en la ciudad de Bucaramanga en el año 2001 como una iniciativa del maestro Winston Berrio Zapata¹. Con el apoyo de la gobernación de Santander, este maestro logró el financiamiento de una escuela de danza con semilleros en varios colegios públicos de la ciudad. Muchas de sus reflexiones sobre la formación del bailarín han sido determinantes para mí. En especial, su concepción del bailarín multidisciplinar capaz de moldearse en diversas danzas, manteniendo la esencia comunicativa de cada pieza dancística. Cuando participé de este proceso, el plan de formación de la escuela tenía una oferta de técnicas como ballet, jazz, *release*,

¹ Winston Berrio, sociólogo, dramaturgo, coreógrafo y gestor cultural con más de 40 años de experiencia. Actual director de la compañía Dante y la escuela C-danza en la ciudad de Bucaramanga-Santander.

técnica Horton y folclor colombiano, principalmente de la región andina, atlántica y pacífica. Adicionalmente, teníamos formación en clown, una experiencia que sirvió como método de interpretación para la creación de personajes para las obras.

Dentro del discurso que engloba a toda la escuela, y a la compañía Dante (Compañía de la escuela C-Danza), el maestro hablaba de la escenificación de la “danza narrativa”. Con esta expresión, el maestro se refiere a aquellas obras en las que, a través del lenguaje danzado, se pueden traducir y contar historias. Esta traducción parte de elementos teatrales, siendo su enfoque principal la búsqueda corporal a través de la danza folclórica colombiana.

“Estas zapateando como un mal actor, no te creo cuando estás bailando” fueron las palabras de la directora artística de la escuela (asesora permanente de Berrío) luego de una de las funciones de la obra *Pueblo Chico Infierno Grande* (2008). Esta obra tuvo un enfoque actoral bastante amplio, acercándose dramáticamente a una producción escénica basada en la danza-teatro.

Es a partir de esta experiencia como bailarín y actor que empiezo a cuestionarme por la interpretación en la escena y por la credibilidad que genera el bailarín en el público. Este pacto ficcional entre el público y el bailarín me llevó a fortalecer mis entrenamientos y, posteriormente, estudiar la Licenciatura en Danza de la Universidad de Antioquia.

En el pregrado he explorado la credibilidad del bailarín en la escena, direccionándome por diferentes caminos a lo largo de mi carrera. En un principio, el foco se centraba en la organicidad del bailarín, refiriéndome con esto a la honestidad con la cual el bailarín crea sus movimientos, con el fin de mantener la credibilidad escénica en el espectador. Luego, este interés creativo fue

evolucionando hacia el fortalecimiento interpretativo para la escena a partir de la consciencia corporal y emocional, teniendo en cuenta la cadencia constante del bailarín por el movimiento virtuoso; es decir, un movimiento focalizado por las destrezas físicas (giros, saltos, *pirouettes*, etc...). Finalmente, el interés se ha transformado en una búsqueda por la consciencia psicofísica (conjunto de fenómenos mentales y corporales), con el fin de fortalecer las capacidades interpretativas de los bailarines. Es en esta última búsqueda que se empieza a plantear el actual proyecto.

La dualidad cuerpo-mente es un asunto que ha estado presente en nuestra herencia occidental, marcando una importante huella en la forma de percibir y aprender a través del cuerpo. En este caso, mi experiencia como bailarín en los grupos de la ciudad de Medellín, El Pulpo Teatro Físico y La Sastrería colectivo de danza, me han llevado a reflexionar sobre la idea de concebir estos dos elementos determinantes en el ser humano como un trabajo conjunto que debe estar presente en todo momento, especialmente en los instantes de creación y producción escénica. De esta manera, y manteniendo la idea sobre el intérprete de Jordi Fàbrega², especialista en danza y profesor del Instituto del Teatro de Barcelona, decido acoger el término “psicofísico” para hablar tanto de lo que entendemos por cuerpo (físico) como de lo que entendemos por mente (no físico).

²Jordi Fàbrega (2018) fue director del Conservatori Superior de Dansa (CSD) desde el 2013 y profesor desde el 1997; graduado en Art Dramàtic y titulado en Mimo y Pantomima por L’Institut del Teatre. Además, fue doctorado por la Universitat Autònoma de Barcelona con la tesis “La Interpretación en danza: una propuesta pedagógica para crear vida escénica a través del movimiento”. Dentro de su tesis doctoral, expone la idea del intérprete como aquel que da “vida al movimiento”, haciendo una diferencia entre interpretar y ejecutar (Fàbrega i Gorriç, 2013). Así mismo, en su propuesta de entrenamiento presenta ejercicios enfocados en la relajación corporal, la concentración, la consciencia sensorial y la generación/circulación/modulación energética. Esto con el objetivo de crear emoción, el personaje y presencia del bailarín a partir de la gestión consciente de energía (Fàbrega i Gorriç, Interpretación para Bailarines, 2019).

¿Cuáles son las técnicas existentes para fortalecer la interpretación? ¿Los bailarines tendrán en cuenta su actividad psicofísica para la producción de movimiento escénico? Estas preguntas son determinantes al momento de plantear este proyecto de grado, ya que estimulan mi curiosidad respecto a las percepciones y herramientas interpretativas de los bailarines en la ciudad de Medellín. No pierdo de vista la diversidad y variabilidad que existe en la ciudad respecto al entrenamiento en danza. No obstante, decido trabajar con el colectivo La Sastrería, al cual pertenezco actualmente, ya que las motivaciones que mueven al colectivo van ligadas hacia la búsqueda del gesto y el comportamiento cotidiano como recurso coreográfico. Además, concebimos el uso de la acción dramática y la improvisación como herramientas de creación escénica. Dichas búsquedas se acercan a mis intereses investigativos actuales, permitiéndome de esta manera la exploración de material psicofísico para el entrenamiento del colectivo.

Antecedentes

El cuerpo en la danza tiene el poder de resignificar la realidad a través del movimiento al crear mundos ficcionales a través de los cuales se pueden contar, percibir, expresar, instalar y transformar una infinidad de historias, sensaciones, opiniones, sentimientos, entre otros. De ahí que la preocupación por la expresividad del movimiento esté presente en los desarrollos de la danza escénica desde el ballet clásico hasta la actualidad. Por esta razón, expondré antecedentes que engloban este proyecto, partiendo inicialmente por un recorrido histórico para mencionar a algunos bailarines y coreógrafos que, en su tiempo, tuvieron una pregunta por la comunicación del movimiento, una pregunta por el intérprete en danza.

Luego, hablaré sobre algunas compañías de danza en Colombia que, dentro de su discurso creativo, toman en cuenta el trabajo del intérprete como concepto a priori para la construcción escénica. Adicionalmente, también enunciaré algunos antecedentes históricos que han trabajado específicamente en el entrenamiento del intérprete. Finalmente, presento antecedentes experienciales que, dentro de mi proceso formativo, han aportado a la producción inquisitiva de esta investigación.

La Experiencia Psicofísica a través de la Historia

En la historia de la danza escénica occidental, el ballet ha marcado un hito por tratarse de la danza a partir de la cual se comenzaron y se definieron las primeras reflexiones conocidas respecto al cuerpo y al interpretar del bailarín. Sin embargo, la estructuración rígida del ballet ocasionó que sus construcciones psicofísicas se direccionaran por un camino estandarizado, resaltando en él la virtuosidad corporal y la representación mimética al momento de generar contenido expresivo con el cuerpo. De esta manera, con la danza moderna hacia principios del siglo XX comienzan a aparecer preguntas direccionadas a la expresión de los sentimientos, más allá de las formas preestablecidas e historias planteadas por el ballet clásico. Es así como aparecen bailarines(as) y coreógrafos(as) como Martha Graham, Doris Humphrey, Charles Weidman, Mary Wigman, entre muchas otras personas, cuyos intereses creativos se enfocaron en la desestructuración vertical de la danza y en la expresión de los sentimientos a través del movimiento. A estas distintas maneras de bailar, cautivadas por la expresión, la forma y la representación se les ha ubicado históricamente en los procesos del modernismo en la danza.

La danza moderna norteamericana, los ballets modernos y la danza de expresión alemana fueron algunas expresiones que legitimaron los sentimientos como fuente precisa para la generación y comunicación del movimiento. Es decir, los sentimientos, que entran dentro del engranaje mental, ya eran parte de los elementos a tener en cuenta para generar piezas danzarias. Vale la pena aclarar que dichos sentimientos se direccionaban de una manera subjetiva, poniendo al bailarín en una vía única hacia la escenificación de la danza, dejando a un lado las otras posibilidades de construcción escénicas respecto a las emociones y al cuerpo fuera de la subjetividad (Tambutti, 2008). En este sentido, a pesar de las condiciones históricas de los sucesos ocurridos durante los modernismos en la danza, nos encontramos con unos primeros indicios de los desarrollos de experiencias instaladas en el concepto de la “psicofísica”.

La danza-teatro es un término bastante conocido en el mundo de la danza, por su carácter revolucionario en la forma de visualizar la escenificación del movimiento y de entender las motivaciones que lo accionan. Es así como una de sus pioneras, Pina Bausch, introdujo este nuevo término haciendo un énfasis en la expresividad corporal a través de las emociones. Al plantear uno de los primeros algoritmos de la danza-teatro basado en la comprensión de las motivaciones del cuerpo a través de las emociones, se hizo consciente del enlace psicofísico que se produce en la danza escénica. Por esta razón, la propuesta de Pina Bausch devela lo que se oculta a través del velo de la realidad, refiriéndose de esta manera a aquellas emociones íntimas del ser humano. Dentro de su metodología, priorizaba la construcción de movimiento colectivo con los bailarines, partiendo de gestos y de emociones personales (Godínez, 2017). En este

sentido, la presencia psicofísica empieza a tomar más fuerza, envolviéndose en un entorno que interactuaba directamente con la intimidad del bailarín.

El teatro físico entra en el foco de esta investigación al enmarcarse en el punto medio que se establece entre las disciplinas de la danza y el teatro. A diferencia de la danza-teatro, el teatro físico genera un producto escénico a partir de la generación de movimiento, para luego “llenarlo” con la interpretación específica de los personajes. Así mismo, se nutre de varios teóricos que centralizaron sus investigaciones en el cuerpo. Entre los más dicientes para esta investigación se encuentran Eugenio Barba con su planteamiento de la “Pre-expresividad” y Vsévolod Meyerhold³ (1874-1940) con la “Biomecánica del movimiento”. Sus aportes ayudaron a la determinación de guías metodológicas para la construcción de los laboratorios de *Machuca*.

De esta manera, de la “Biomecánica del movimiento” se destaca el llamado a la consciencia corporal del movimiento, el uso de la exclamación o del carácter expresivo luego de un estudio detallado de las estructuras corporales y el llamado a la calma-equilibrio (Picon - Vallin, 2001), principios que ,dentro de la formulación metodológica de los laboratorios de *Machuca*, fueron dando premisas específicas, profundizadas más adelante. Así mismo, la “Pre-expresividad” para Barba se presenta no como un término novedoso adjudicado a su nombre, debido al trabajo anterior de otros autores sobre la preparación pre-expresiva como Meyerhold. Por el contrario, reconoce el trabajo que le antecede y especifica que su trabajo con este término está en el desarrollo reflexivo que brinda en torno a la importancia de este en las prácticas escénicas. Por

³Vsévolov Meyerhold, director y teórico teatral ruso. Fue una de las figuras claves del teatro contemporáneo junto a Stanislavsky. Estableciendo la teoría teatral de la convención consciente y el método interpretativo al que bautizó “Biomecánica”.

consiguiente, para Barba, la “Pre-expresividad” se presenta como un espacio donde el intérprete puede ser consciente del cómo llega a sus márgenes expresivos, es decir un trabajo antes de la expresión (Barba, 2009, pág. 163). “El actor debe ser antes de representar esto o aquello” (Barba, 2009, pág. 164), de esta manera Barba expone la importancia del trabajo “Pre-expresivo” para el autoconocimiento del intérprete sobre sus formas de entender y transformar la escena. Es importante mencionar que, si bien las teorías de los anteriores teóricos sirvieron para la estructuración de los laboratorios de *Machuca*, sus propuestas metodológicas no fueron seguidas rigurosamente.

Por último, hay que mencionar que, dentro de esta linealidad histórica respecto al contenido psicofísico en el movimiento escénico, nos encontramos con una ruptura significativa presente en los procesos de la danza de los años sesenta, desde cuando se comienza a hablar de danza posmoderna. Es a partir de esta ruptura que se empieza a visibilizar la idea de una danza con posibilidades de ser abstracta, una “danza pura” (Tambutti, 2008), que no tenía la necesidad de contar algo a través de sus gestos. En este sentido, y continuando con la idea planteada en este proyecto, se propone la posibilidad del entrenamiento psicofísico como herramienta que no necesariamente sea funcional para la danza de expresión, sino como una herramienta para generar movimiento en aspectos escénicos, independientemente de su intención comunicativa.

El Intérprete en Colombia

En Colombia existen procesos dancísticos donde se toma en cuenta el concepto de interpretación como un elemento importante para la escena. Uno de ellos es la escuela C-Danza, dirigida por el maestro Winston Berrio Zapata, donde el entrenamiento teatral sirve para fortalecer el carácter interpretativo de sus piezas dancísticas, nombrando a sus propuestas como “danza narrativa”. Otro grupo es Cortocinesis el cual, dentro de su sistema de movimiento, codifica una manera de percibir al intérprete a través de calidades corporales abstraídas de exploraciones en técnicas en danza contemporánea, formalizando un lenguaje al que llaman “piso móvil”. Con el interés de explorar campos de la creación y la interpretación escénica digeribles tanto para el ejecutante como para el espectador (Rodríguez, s.f.), esta compañía ha pensado y reflexionado sobre el potencial comunicativo escénico definiéndose, hoy en día, como un espacio multidisciplinar basado en un sistema de entrenamiento corporal propio.

Por otra parte, podemos mencionar a la compañía L'Explose que propone una visualización escénica a partir de las emociones y los sentimientos para construir sus obras, definiéndose en un término intermedio entre la danza y el teatro. “Hace veintitrés años decidí iniciar en París esta travesía llamada *L'EXPLOSE*, con la idea de construir un universo donde la danza fuera la punta del iceberg del flujo emocional y donde el movimiento consiguiera hablar de la complejidad del ser humano...” (Fernández, s.f.). De esta manera, Tino Fernández, coreógrafo y director de la compañía, visibiliza el interés comunicativo de su compañía, trayendo el término “emocional” que, dentro de la presente investigación, estaría vinculado a la psicofísica.

Un aspecto para resaltar entre las dos compañías nombradas anteriormente es su posición respecto a su quehacer artístico como disciplina, ya que, si bien dentro de su lenguaje escénico se establecen códigos dancísticos y se plantea fuertemente el trabajo del intérprete, no se especifican en una sola disciplina. Es decir, no identifican sus productos artísticos en una sola disciplina, haciendo una aclaración que incluye al teatro dentro de sus discursos creativos. Por lo tanto, vale la pena mencionar que en este proyecto no se legitima, necesariamente, la comunicación de la danza desde una perspectiva teatral, sino que se tiene en cuenta el espectro amplio comunicativo de la danza, donde no se hace imperante la expresión de historias o sentimientos.

El Intérprete como Objeto de Estudio en la Actualidad

Buscar información sobre la formación del intérprete y su entrenamiento no es tarea sencilla. A la fecha, he encontrado algunos trabajos interesantes que ahondan en la idea del fortalecimiento interpretativo del bailarín. Entre estas investigaciones me encuentro con la de Jordi Fàbrega y su tesis doctoral titulada “La interpretación en danza: una propuesta pedagógica para crear vida escénica a través del movimiento” (2010). En este trabajo, Fàbrega expone puntos interesantes respecto a la visualización del intérprete en danza, haciendo énfasis en la importancia de un entrenamiento enfocado a los bailarines y sin condicionarlos por entrenamientos teatrales. Es así como basa el fundamento de su investigación en los siguientes conceptos: relajación corporal, concentración, consciencia sensorial y generación/circulación/modulación energética; conceptos asociados a la psicofísica.

Otra investigación que ha sido orientada hacia la pregunta por el entrenamiento del intérprete se titula “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” (2017).

Este trabajo es realizado por Martha Alejandra Hernández Lira y David Osvaldo Eudave Rosales, profesores de la Licenciatura en artes escénicas de la Universidad de Guanajuato. De esta investigación es importante resaltar la referencia a las proposiciones teóricas de Konstantin Stanislavky, Jerzy Grotowsky y Eugenio Barba, las cuales fueron aplicadas a un grupo de circo y danza por medio de ejercicios de imaginación, impulsos corporales y acciones físicas.

Por último, resulta pertinente mencionar las experiencias de El Pulpo Teatro Físico y de La Sastrería Colectivo de Danza, pues son dos espacios en los cuales he desarrollado un estudio del intérprete a partir de dos áreas investigativas del movimiento. Por un lado, se encuentra el Pulpo teatro físico, dirigido por Juan Fernando Vanegas, egresado de la Universidad de Antioquia, quien a través de sus investigaciones personales ha indagado por metodologías que conduzcan a la creación escénica a través de principios teóricos basados en Eugenio Barba⁴, Decroux y Meyerhold, siendo la primera compañía de Teatro Físico de la ciudad de Medellín. Por otra parte, se encuentra La Sastrería Colectivo de danza conformado por estudiantes de la Universidad de Antioquia, cuyos intereses están ligados a la búsqueda de un movimiento honesto valiéndose, dentro de su investigación, de entrenamientos físicos influenciados por Fightingmonkeys⁵,

⁴ Eugenio Barba (29/10/1936), director y actor italiano estudioso del teatro. Fue inventor del concepto de *antropología teatral* junto a Nicole Savarese y Ferdinando Taviani. Ha ejercido toda su carrera, prácticamente, en Dinamarca y otros países nórdicos, donde fundó el Odin Teatret (1974), una de las compañías más influyentes en la evolución del teatro europeo de finales del siglo XX. Fundador, a partir de sus viajes por Latinoamérica, del concepto de *Tercer Teatro*. También fue fundador en 1979 del ISTA (Escuela Internacional de Antropología Teatral). (Barba, Biografía de Eugenio Barba)

⁵ *Fighting Monkey* es una técnica de entrenamiento corporal fundada por Linda Kapetana y Josef Frucek que valida la capacidad del cuerpo para solucionar diversas situaciones planteadas con elementos externos (pelotas, cuerdas, bloques) (Kapetana&Frucek, s.f.)

Flyinglow⁶, Contact Improvisation⁷ y búsquedas emocionales para la construcción de movimiento escénico. Vale la pena aclarar que el uso de estos sistemas de entrenamiento también es abarcado en el marco del proyecto, por lo cual haré una relación de ellos más adelante.

Justificación

El presente proyecto es relevante para la ciudad de Medellín, debido a que son necesarias las reflexiones sobre el concepto de intérprete en danza y su formación y/o entrenamiento. Los diversos y numerosos procesos de danza contemporánea en la ciudad permiten considerar múltiples formas de percibir al bailarín. El resultado de dichas percepciones se evidencia con la presencia de un sinnúmero de métodos de entrenamiento personales a través de los cuales los bailarines de las compañías de la ciudad llegan para fortalecer su interpretación escénica.

El constante crecimiento creativo en danza y el surgimiento de nuevas compañías de danza en la ciudad animan preguntas por los enfoques interpretativos de los bailarines de estas compañías y por las diferentes concepciones que se pueden tener del intérprete en danza dentro de sus discursos como artistas. Además, hay que tener en cuenta que cada uno de estos procesos parte de perspectivas muy variadas, existiendo de esta manera influencias que van desde la danza moderna hasta búsquedas corporales que responden a la pluralidad estética de las prácticas dancísticas contemporáneas.

⁶*Flying Low* es una técnica de danza fundada por el bailarín y coreógrafo David Zambrano que se centra principalmente en la relación del bailarín con el suelo basándose en patrones de movimientos sencillos que implican la respiración, la velocidad y la liberación de la energía en todo el cuerpo.

⁷*Contact Improvisation* es una técnica de danza establecida por Steve Paxton. Busca la relación del movimiento a través del contacto, generando otros puntos de escucha corporal diferentes al auditivo. (Brozas Polo)

Hay que anotar que en la ciudad no son muy comunes las investigaciones que traten como tema central a la interpretación del bailarín en danza contemporánea, y mucho menos a la experiencia psicofísica. En este sentido, me encuentro con un tema que aún está en desarrollo en Colombia y que requiere de análisis que sirvan para enfatizar en la necesidad de un trabajo específico para el intérprete. Finalmente, propongo esta investigación como un camino hacia la clarificación de conceptos y percepciones respecto al intérprete, con el fin de que los bailarines tengan mayor consciencia respecto a los métodos o posibles caminos a tomar para las búsquedas corporales con un direccionamiento escénico.

Pregunta

¿Cómo es la experiencia psicofísica de los bailarines del colectivo La Sastrería durante el entrenamiento para el fortalecimiento interpretativo y creativo de la obra *Machuca*?

Objetivos

General

Sistematizar las experiencias vividas por los bailarines del colectivo de danza La Sastrería, respecto a sus estados psicofísicos durante la creación de la obra *Machuca*.

Específicos

Hacer un reconocimiento de los procesos de aprendizaje a través de los cuales los intérpretes de la sastrería construyen su movimiento psicofísico para la escena.

Construir una bitácora que contenga la experiencia personal del proceso de creación, atravesado por el concepto de intérprete en formación.

Diseñar un plan de entrenamiento corporal atravesado por el concepto de la psicofísica que motive las reflexiones respecto al intérprete.

Realizar un análisis a partir de los hallazgos experienciales consignados en las bitácoras de los bailarines.

Contexto

Este proyecto se instala en preguntas con raíces en la relación entre creación, investigación y ejecución. Por esta razón, la decisión de sistematizar la experiencia creativa de la obra *Machuca* del colectivo La Sastrería, implica reconocer e indagar el lugar que ocupan los temas de análisis que se plantean, así como la propuesta creativa de este colectivo.

Los procesos artísticos en Colombia se han venido fortaleciendo a través de los años. Sin embargo, aún existen vacíos para el entendimiento de los mismos como campo investigativo, pedagógico y de creación. Si bien hay experiencias de investigación permanentes, casi siempre se trata de memorias o reflexiones del quehacer dancístico, entre otras temáticas que no abarcan directamente el concepto de intérprete relacionado en este proyecto. Vale la pena mencionar a la investigación realizada por Juliana Congote Posada, titulada *Creación en Danza, Conversaciones con coreógrafos en danza contemporánea en Medellín* (2010), ya que da un panorama general de la perspectiva creadora y formadora para la escena a partir de la experiencia de tres coreógrafos. Sin embargo, además de este libro, no hay suficientes investigaciones que den luces de la

perspectiva del bailarín y sus reflexiones como intérprete y que sirvan en la configuración del estado actual de los procesos formativos para los bailarines en procesos de creación vigentes.

En el caso de la ciudad de Medellín, los procesos creativos tienen una gran diversidad en cuestión de estéticas escénicas. De esta manera, se pueden encontrar también diferentes formas de percibir al bailarín dentro de este contexto de escenarios. Ante la significativa cantidad de compañías y colectivos de danza que están aportando contenidos dancísticos que han enriquecido la variabilidad cultural, considero importante mencionar algunas de las compañías para comprender el contexto en el que se instala el presente proyecto.

Entre las compañías de mayor relevancia y con vigencia actual están Sankofa, dirigida por Rafael Palacios, y Danza Concierto dirigida por Peter Palacio. No obstante, otra cantidad de compañías y colectivos, de corta y mediana trayectoria, comienzan a nutrir el panorama local y cabe resaltarlas, entre muchas otras: Malas Compañías, La Sastrería, La Pájara Pinta, Entretanto, etc. Por otra parte, hay que nombrar la presencia de la Universidad de Antioquia, como un espacio de encuentro de formación profesional para profesores de danza que también tienen inquietudes como bailarines de danza contemporánea.

La Sastrería colectivo de danza contemporánea nace en la ciudad de Medellín en el año 2016 con la obra *La Sastrería*, obra producto del proyecto de grado de Andrés Camilo Caicedo (integrante del colectivo) para optar al título de Licenciado en Danza de la Universidad de Antioquia. Asimismo, luego de separarse por motivos diversos, deciden reunir de nuevo el grupo en el año 2018 con el fin de generar nuevo contenido dancístico, partiendo de los intereses personales de cada bailarín. Es así como los bailarines y estudiantes de la Licenciatura en Danza

de la Universidad de Antioquia Andrés Camilo Caicedo, Walter José García Obando, Daniela Rojas Taborda y Omar Fernando Rojas Jaimes, deciden empezar un proceso investigativo corporal con el fin de encontrar un lenguaje danzado que indague por diferentes estados físicos y mentales que sean verosímiles al momento de escenificarlos.

Los intereses comunicativos del colectivo han tenido un fuerte direccionamiento por la interpretación del bailarín, explorando formas de llegar a diferentes estados corporales a través de la psiquis. Un ejemplo de este trabajo se evidenció con el proceso de creación de su obra más reciente *Peces sin agua*, a través de la cual se generaron unas estéticas corporales fundamentadas en las “llagas” (incomodidades personales dicientes en el cotidiano del bailarín). Es así como el colectivo emprende un viaje que va incursionando por el interés investigativo de este proyecto.

Finalmente, propuse como espacio de estudio al colectivo La Sastrería, ya que dentro de sus intereses creativos está la pregunta por el intérprete en danza y por las formas de llegar a dichos estados comunicativos partiendo principalmente del cuerpo y de la verosimilitud de éste al momento de accionar un movimiento. Además, el proceso de creación de la obra *Machuca* ayudó a la realización de las ideas planteadas en mi proyecto de grado.

Desarrollos Conceptuales

Antes de hacer un desarrollo amplio de los conceptos que intervienen transversalmente al proyecto, considero importante describir la relación que hay entre ellos. De esta manera, comienzo definiendo tres ítems importantes a entrelazar en el siguiente apartado: la psicofísica, la

relación entre bailarín-intérprete y, por último, el entrenamiento en danza. En este sentido, mi interés personal por encontrar métodos para el fortalecimiento interpretativo me direcciona por una pregunta enfocada al uso de estudios psicofísicos, a través del movimiento, con el fin de indagar sobre las posibilidades interpretativas de los bailarines. Así mismo, desde la retórica, se empieza a definir una diferencia entre los conceptos de Intérprete y Bailarín, que en términos más específicos definiremos adelante.

La Psicofísica en Relación con el Intérprete en Danza

La psicofísica, entra dentro del marco de este proyecto a ser uno de los conceptos claves para el entendimiento de la construcción de los laboratorios de *Machuca* y para el análisis reflexivo en la sistematización de experiencias. Vale la pena destacar que por “psicofísica” se entiende al conjunto de fenómenos físicos y psíquicos (emoción, sentimientos, raciocinio, memoria) que intervienen en el trabajo escénico del bailarín. Así mismo, y para una mejor comprensión de este término, es necesario llegar a conceptos incisos dentro de él como: conciencia, atención, presencia, alerta, percepción, entre otros profundizados más adelante. Por otra parte, no hay que olvidar que, dentro de mi interpretación del término, me valí de perspectivas de diferentes disciplinas (la psicología, disciplinas terapéuticas y las artes escénicas) que ayudaron a darle una construcción más amplia al concepto. A continuación, haré un recorrido por la perspectiva de cada una de ellas, para así dar un panorama más claro de lo que fue el entendimiento y uso del término ‘psicofísica’ en el actual proyecto.

Psicofísica: Construcción del concepto

En la psicología, la psicofísica nace con el fin de analizar la relación entre lo físico y lo psíquico medido a través de estímulos y reacciones, siendo los padres de dichos estudios Ernst Heinrich Weber (1795 – 1878) y Gustav Theodor Fechner (1801-1887). Es así como aparece la ley de Weber y Fechner en donde se establece que el incremento de la intensidad del estímulo necesario para provocar un cambio en la sensación es proporcional a la intensidad del estímulo inicial (Fontes&Fontes, 1994). La percepción (relación del cuerpo con su ambiente), concepto profundizado más adelante, viene a ser el resultante de dichos estudios.

Por otra parte, el uso de este término en las disciplinas terapéuticas toma conceptos como el de percepción, conciencia, atención y presencia, y los aborda desde una perspectiva de sanación desde el autoanálisis. Es así como me encuentro con prácticas espirituales orientales que abordan la psicofísica como el yoga y el budismo, en donde se resalta la meditación para llegar a una “consciencia plena” y en donde la psicofísica se ve implícita dentro de su práctica; resaltando que, dentro de su discurso, la idealización del cuerpo se hace mediante la unión entre éste mismo con la mente y el espíritu (Arévalo, 2014). Además, me encuentro con técnicas occidentales que dentro de su discurso práctico empiezan a nombrar el concepto. Entre ellas están la euritmia, la eutonía, la musicoterapia, entre otras, en donde el trabajo consciente y perceptivo empieza a cobrar sentido para el trabajo sanador del cuerpo.

En las artes escénicas, este concepto comienza su desarrollo con el trabajo de Konstantín Stanislavsky (1863-1938) quien, a través de sus estudios de la memoria emotiva, inició con las relaciones existentes entre las construcciones corporales y psíquicas para la escena. Así mismo,

sus discípulos Meyerhold y su contemporáneo Míjail Chejov⁸ (1891 – 1955), emplearon el uso del concepto para desarrollar sus propias perspectivas en las prácticas escénicas; desarrollándose con Jerzy Grotowsky⁹ (1933 – 1999), Eugenio Barba, Patricia Cardona¹⁰, entre otros. Es importante resaltar que es gracias al estudio de estos teóricos teatrales, que se focaliza el uso de la psicofísica dentro del entrenamiento de los intérpretes para la escena.

Para Meyerhold, por ejemplo, el trabajo psicofísico se presenta en las ideas de la “Biomecánica” donde se hace énfasis en el trabajo corporal consciente, cada movimiento debe ser interiorizado y la exclamación (onomatopeyas, palabras, etc..) nace como producto posterior al proceso de consciencia de los movimientos escénicos, siendo los postulados anteriores algunos de los principios propuestos en la “Biomecánica” (Picon - Vallin, 2001, pág. 43); para Chejov, la idea psicofísica cobra valor desde la imaginación como fuente poderosa para la construcción física en la escena, imaginación dibujada con el movimiento (Garre, 2003); en el caso de Grotowsky, la relación psicofísica aparece desde una perspectiva de ritual donde, a través de cantos haitianos y africanos, se conduce la experiencia del actor hacia perspectivas catárticas y de autoconocimiento, siendo el trabajo del actor el centro de todo el proceso (Sais, 2015, pág. 9). Por

⁸Míjail Chejov (San Petersburgo 1891- Hollywood 1955), sobrino del famoso dramaturgo ruso Antón Chejov, dedicó su vida profesional a investigar y desarrollar un sistema de actuación que inspirara y comprometiera, en profundidad, la totalidad del actor como ser humano físico, psíquico, poético y espiritual. Se dice que fue el más dotado de los alumnos de Stanislavsky. Su visión personal del trabajo escénico lo llevó a considerar a la imaginación como herramienta poderosa del proceso creativo. Su sistema se centra en el cuerpo y el movimiento como fuentes de inspiración de las emociones artísticas. (Garre, 2003)

⁹Jerzy Grotowsky, (Rzeszlow 1933 – Pondetera 1999), director polaco de teatro. Fundador del Teatro-Laboratorio 13 Rzeszlow, en Opole. Incorporó un profundo tratamiento físico al psicologismo de Stanislavsky. Influido por Antonin Artaud y el teatro oriental, propugnó un teatro ritual como ceremonia y liturgia, que se centraba en el actor y en la relación actor-espectador. (Ruiza & Tamaro, 2004)

¹⁰ Patricia Cardona, Integrante del Centro de Investigación e Información de la Danza José Limón desde 1990. Fue directora del mismo hasta el 2006 y Coordinadora de Documentación e Investigación en varios periodos. Estudió Filosofía y se especializó en la Escuela Internacional de Antropología Teatral que dirige Eugenio Barba. Es autora de varios libros, entre ellos *La Percepción de Espectador* (1993) y el *Cazador de Mariposas* (2000).

otra parte, para Barba el trabajo del “actor-bailarín” (manera como se refiere al actor escénico en sus libros), consiste en una experiencia “Pre-expresiva”, es decir desde un trabajo des-centralizado de la expresión como finalidad y en donde se impera la consciencia para el trabajo creativo y como herramienta para la modulación energética en la escena o “Bios-escénico”, necesario para la afinación de la “presencia escénica” (Barba, 2009). Finalmente, Patricia Cardona hace reflexiones propias partiendo del trabajo de Eugenio Barba, en donde puntualiza sobre el “Bios-escénico” siendo este concepto, desde el entendimiento personal de la autora, la energía del artista escénico capaz de cautivar al espectador, energía vital visible en la naturaleza (animalidad) y traducida, según Cardona, en el sentido práctico, como “agresión ritualizada organizada” (Cardona, 2009). Es importante resaltar que, para términos de este proyecto, los autores mencionados anteriormente fueron de ayuda para el entendimiento del concepto de psicofísica en la escena; sin embargo, el uso de sus metodologías no fueron pautadas específicamente dentro de la investigación, haciéndose énfasis en solo algunas de ellas.

De esta manera, en la presente investigación, se destaca dentro de estas teorías psicofísicas teatrales, las visiones aportadas por Meyerhold desde la perspectiva del trabajo consciente del cuerpo y la estructura metodológica del uso expresivo de la exclamación luego del estudio físico. Un ejemplo de esta influencia se puede observar en las premisas de creación durante los laboratorios de *Machuca*, donde se priorizaba la exploración de movimientos desde sus aspectos físicos partiendo del trabajo consciente y la construcción de frases de movimiento a partir de imágenes sin extraer el carácter expresivo como fuente de motivación creativa (Ver Anexo 1). Por otra parte, desde la perspectiva de Eugenio Barba se destaca la reflexión del trabajo “Pre-

expresivo” (trabajo consciente de los procesos psicofísicos antes de la finalidad expresiva) y el énfasis en la modulación energética para la escena (Bios escénico); todo esto con el fin de generar una respuesta atenta y activa ante los acontecimientos escénicos, relacionado, por Barba, como “presencia escénica”; dichos conceptos fueron importantes, por ejemplo, para el entendimiento de la relación entre presencia y los factores atencionales resultados de los estímulos psicofísicos en los ejercicios propuestos. De igual forma, de Patricia Cardona se hace énfasis en el concepto de la “animalidad” presente en los movimientos; esta última es vista en los laboratorios correspondientes al eje de “juego”, donde el movimiento de los intérpretes se vio influenciado por características psicofísicas de atención, consciencia y percepción.

Finalmente, para este estudio, se propone la visualización de la psicofísica como un término amplio que aborda la percepción, la consciencia, la atención y la presencia dentro de la preparación para los intérpretes en danza durante la creación escénica, teniendo en cuenta los estímulos físicos que aportan los espacios y los ejercicios de exploración. Es importante mencionar que, a diferencia de los estudios realizados por la psicología, en este caso no se pretende realizar análisis cuantitativos de los resultados. Por otra parte, la focalización de dichos elementos de la psicofísica se hace con el fin de esbozar estados que aporten insumos creativos y reflexivos para la construcción de la obra Machuca.

Agentes Psicofísicos: percepción, atención, consciencia, presencia

Con el objetivo de generar claridades respecto a la implicación psicofísica dentro de las experiencias de los bailarines en los laboratorios, se hace necesaria la definición y la relación de algunos conceptos. De esta manera, la percepción, la atención, la consciencia y la presencia entran

a fortalecer el entendimiento de la psicofísica como experiencia creativa. A continuación, se dará una breve definición de cada uno de estos conceptos junto con su relación en términos psicofísicos para este proyecto.

Percepción. La percepción es una actividad psicofisiológica de los seres vivos que permite la construcción y entendimiento del entorno a través de sistemas sensoriales que posibilitan una adecuada interacción con el ambiente (Vilatuña Correa, Guajala Agila, Pulamarín, & Ortiz Palacios, 2012). Así mismo, surge el complejo perceptivo como el medio a través del cual se traduce la información, siendo éste afectado directamente por los estímulos. De igual manera, este concepto está ligado con la sensación, es decir con los órganos sensitivos (piel, ojos, lengua...) que traducen la información del estímulo a constructos organizados en el cerebro, posibilitando la construcción de representaciones mentales del mundo percibido (Santiago de Torres, Tornay Mejía, Gómez Milan, & Elosúa de Juan, 2006).

En relación con los sentidos, se encuentran tres sensaciones que permiten un primer vistazo al proceso de percepción: exteroceptivas, propioceptivas e interoceptivas. La primera, hace referencia a todas las sensaciones que devienen del exterior, haciendo énfasis en los estímulos que vienen del exterior captados por los cinco sentidos (tacto, gusto, vista, olfato y oído) (Echavarría, 2014); por otra parte, la sensación propioceptiva es la encargada del movimiento del cuerpo en el espacio. Estas funciones son desarrolladas por una serie de receptores nerviosos que están en los músculos, articulaciones y ligamentos (Saavedra Mercado, y otros, 2003). Por último, las sensaciones interoceptivas son todas aquellas que provienen del interior del cuerpo

(órganos internos), dando alertas relacionadas con el hambre, sed, ahogo, digestión, etc. (Quirós, GRZIB, & CONDE, 2000).

De esta manera, la percepción se presenta como un primer filtro de contacto entre los bailarines y los estímulos, marcando el punto de partida de las experiencias y de la construcción de los laboratorios como un mundo de sensaciones. Siendo, dentro de este proceso, de gran importancia la relación previa que el participante haya construido con el estímulo (Ley Weber y Fechner). “Percibir es a la vez volver a agenciar un pasado al presente y combinar una impresión y una actitud física” (Bardet, 2012, pág. 151). Con la anterior frase, la coreógrafa, doctora en Filosofía y Ciencias Sociales Marie Bardet¹¹ presenta la experiencia de la percepción como el resultado entre un pasado (experiencia previa) con la experiencia en el presente, marcando estos dos factores la reacción y la aptitud física durante la exploración.

Atención. La atención se visualiza como la capacidad del ser humano por focalizar la mente en situaciones específicas, haciendo de esta manera una delimitación de la información. Así mismo, esta facultad del ser humano actúa como pegamento de los datos percibidos, dando existencia al universo individual de una forma consciente. En el caso de este proyecto, es necesario visualizar la atención como un foco en constante movimiento, que varía según la acción realizada. Por consiguiente, para Nideffer, la atención en términos de acción se moviliza en dos

¹¹ Marie Bardet, Coreógrafa, Doctora en Filosofía (Université Paris 8) y en Ciencias Sociales (Universidad de Buenos Aires), actualmente docente e investigadora del IDAES (Instituto de Altos Estudios en Ciencias Sociales), en la Universidad Nacional San Martín en Argentina. Genera entre su práctica de la filosofía una conversación con la danza, explorando particularmente la improvisación y las prácticas somáticas, así como la potencia de pensar desde los cuerpos en los campos sociales y políticos. (Centro de Investigaciones Filosóficas)

direcciones: amplitud y dirección. “De la combinación de los mismos, surgen cuatro estados atencionales, los cuales cumplen funciones distintas y deben ser empleados según los requerimientos de la tarea y del momento” (De Torres, Tornay Mejías, Gómez Milan, & Elosúa de Juan, 2006, pág. 203)

		<i>Amplitud</i>	
		Amplia	Estrecho
<i>Dirección</i>	Interno	Sabios distraídos Para trazar un plan propio y general de acción.	Tímidos Centrarse en un error o en un estado emocional
	Externo	Observadores Analizar el entorno, para tener una visión de conjunto de lo que sucede.	Tiburones Si se trata de centrarnos a un estímulo y reaccionar a él.

Imagen 1. Atención, tipos de atención según su dirección y amplitud

En la anterior imagen, se muestra la relación entre amplitud y dirección, revelando las calidades atencionales según la tarea especificada. Este dato es de gran importancia debido a la definición de actitudes (comportamientos y disposiciones) que pueden surgir en una persona al momento de generar contacto con algún estímulo, en este caso visualizado en los laboratorios de *Machuca*.

Conciencia. La conciencia es aquel estado que focaliza la atención humana en disposición abierta y perceptiva de lo que ocurre en su presente. De esta manera, la conciencia surge como un

mecanismo funcional para la reflexión de experiencias. Es importante destacar, que este término ha sido debatido durante años en el mundo de la psicología, trascendiendo también al mundo de las prácticas somáticas y las artes escénicas. En el sentido de este proyecto, la conciencia cobra valor a partir del acto sensible y atento del bailarín al reaccionar a los estímulos efectuados durante los laboratorios, generándose así la relación de este concepto con la atención y la percepción. “La atención a la vida es entonces la conciencia sensorio-motriz que define mi presente” (Bardet, 2012, pág. 157). En esta frase, Marie Bardet, expresa la cualidad de la conciencia al ser un efecto de la atención como energía vital que construye el presente del bailarín.

Teniendo en cuenta lo anterior, se puede decir que el espacio de consciencia del bailarín empieza a formularse en el momento en el que éste dispone sus focos atencionales a la reacción de estímulos. La toma de decisiones variantes según el acontecimiento muestra en el participante una sensibilidad total que trasciende la simple ejecución de una tarea y le permite vivir el presente.

Presencia. La presencia, sería como un concepto que recoge, en términos psicofísicos, los conceptos de percepción, atención y consciencia. Es precisamente en este punto en donde el mecanismo total sensible del bailarín se dispone a reaccionar a los acontecimientos escénicos traducidos en una multiplicidad de estímulos agenciados al presente. “Mi presente es, por esencia, sensoriomotor. Es decir, que mi presente consiste en la conciencia que tengo de mi cuerpo” (Bardet, 2012, pág. 147). De esta manera, Bardet cita a Bergson, expresando la característica del estado de presencia por ser una acción ligada al movimiento consciente del

cuerpo. Así mismo, se constituye al término de presencia como el resultado de un esfuerzo, más que una conexión mágica con un presente trascendente (Bardet, 2012, pág. 139). Perdiendo, de esta manera, la calidad de “don” en el arte escénico y dando como resultado la posibilidad del entrenamiento de dicho esfuerzo escénico, mencionado también como presencia escénica.

Al estar ligado el presente proyecto a una creación en danza, no hay que olvidar que los conceptos expuestos apuntan directamente a esta disciplina. Es por ello que, el concepto de presencia escénica nace para nombrar al estado psicofísico resultado de las acciones de consciencia, atención y percepción durante los laboratorios guiados a la escenificación de *Machuca*. Por ejemplo, en la siguiente cita de Dolores Molina García (2015), licenciada en Ciencias de la Actividad Física de la Universidad de Murcia, hace referencia a la concepción para Eugenio Barba sobre los cuerpos en estado presente. Encontrando dicho estado en los cuerpos dispuestos a reaccionar ante cualquier imprevisto escénico, esta disposición atenta ante las eventualidades, controlando el espacio, es lo que hace que se proyecte más hacia afuera el actor-bailarín, ocasionando la presencia en escena y, por lo tanto, el brillo para el público (pág. 6). De esta manera, para Barba, la presencia se dispone en aquel cuerpo sensible capaz de reaccionar controladamente a los acontecimientos (estímulos) de la escena.

La relación de los conceptos anteriores se hace necesaria para la construcción de la idea de un “estado psicofísico”, en donde la equivalencia de los factores vistos en percepción, consciencia, atención y presencia, definen las actitudes corporales de los bailarines durante el entrenamiento interpretativo para *Machuca*.

Interpretación en Danza: el trabajo del bailarín

La definición del intérprete en danza, suele entenderse a grandes rasgos como aquel trabajo del artista por componer movimientos escénicos con una dirección comunicativa. En este sentido, la imagen del bailarín se traslada a la necesidad de transmisión de información a través de su medio expresivo: el cuerpo. De esta manera, el trabajo de interpretación se dispone en dos puntos: el intérprete y el receptor, visto éste último en la perspectiva escénica como el espectador.

“Puedo tomar cualquier espacio vacío y llamarlo un escenario desnudo. Un hombre camina por este espacio vacío mientras otro le observa, y esto es todo lo que se necesita para realizar un acto teatral.” (Brook, 1968, pág. 19)

En la anterior referencia, el pedagogo teatral Peter Brook, reafirma que, para la existencia de un acto teatral, solo es necesaria la presencia del artista escénico y del espectador. Dicha consigna dispone el trabajo de aquel artista escénico en una disposición expresiva donde el trabajo del intérprete está en aquella comunicación implícita en el acto teatral.

Para la docente de la Universidad de Granada, Carmen Valdivia Campos (1995), la interpretación, en términos orales, es vista como la extracción del significado de las palabras del orador, para ser reformulado explícitamente al receptor (pág. 175). De igual manera, en la hermenéutica se encuentra el trabajo interpretativo visto “como la captación plena del sentido de los textos en los diferentes contextos por los que ha atravesado la humanidad” (Arraez, Calles, & Moreno de Tovar, 2006, pág. 174). En este sentido, el trabajo del intérprete está en la extracción

del sentido de las cosas, buscando una fidelidad con la información original, donde la construcción de significados dependerá del intérprete y no del contenido inicial.

Ahora bien, las definiciones anteriores corresponden a dos disciplinas fuera de las artes escénicas. En este caso, se visualiza el trabajo del intérprete en danza como la extracción o captación de significado de una multiplicidad de formas poéticas que, en algunos casos, las palabras no pueden expresar. Por consiguiente, está dentro del trabajo del bailarín llegar a un nivel sensible donde a través de su cuerpo se permita la construcción de significado, variando de formas y expresiones escénicas, siendo de gran importancia para la consolidación del bailarín como intérprete, el acto teatral; es decir, el momento escénico donde la información contenida en el cuerpo se carga de significado para el espectador.

Entrenamiento en Danza

Cuando se habla de “entrenamiento en danza”, por lo general, se piensa en un espacio para el fortalecimiento de las capacidades corporales del bailarín, dejando el factor psíquico como un trabajo individual que no concierne a este espacio y que sólo se esboza en la creación. De igual manera, también se encuentran estructuras de entrenamiento ligadas al carácter mental del bailarín, siendo éste solo un apoyo para el mejoramiento de las capacidades corporales. Un ejemplo de esta afirmación se evidencia en el texto de entrenamiento para bailarines *Danza Acondicionamiento Físico* (2006), escrito por Eric Franklin, bailarín y educador suizo. En él, el autor habla del poder del entrenamiento mental - corporal, un hecho relevante reducido al mejoramiento de las capacidades físicas, disponiéndose solo en la vía de la eficiencia del movimiento.

En este caso, se legitima un entrenamiento integrado, donde la psiquis esté presente no como un elemento potencializador de habilidades corporales, sino como un elemento a entrenar; resignificando el tiempo de entrenamiento como un lugar para el tránsito de la psicofísica. De esta manera, se trata de mantener la presencia del intérprete - bailarín en función de su tarea comunicativa. En este sentido, la estructuración del entrenamiento se visualiza desde perspectivas más amplias que incluyen el uso de estímulos (pelotas, cuerdas, respiración, las características de los espacios arquitectónicos, etc...) para la preparación de los artistas del movimiento en su tarea escénica.

Dentro de las capacidades valoradas a fortalecer en el entrenamiento, se destacan aquellas que hacen énfasis en la reacción a estímulos a través de un movimiento presente. De esta manera, entran a ser referenciadas algunas técnicas que logran un acercamiento a estos ideales, como la propuesta por Linda Kapetana y Jozef Frucek llamada Fighting Monkey. En esta técnica se busca fortalecer las capacidades de fuerza, elasticidad y reacción a partir de estímulos externos como el uso de pelotas, cuerdas, etc. Dicho entrenamiento pretende establecer en el artista corporal un estado de presencia, transformando el movimiento en un acto de creación instantáneo que sobrepasa la preocupación por la forma y la ejecución, deviniendo en un movimiento instintivo.

Entrenamiento Psicofísico en Danza.

Hay que aclarar que, el entrenamiento psicofísico entra al mundo de las artes escénicas de la mano de la disciplina teatral. Es precisamente en esta área de conocimiento, donde la visión del “intérprete” cobra un sentido comunicativo y por ende un trabajo importante para el desarrollo de su entrenamiento. En este sentido, los planteamientos de entrenamientos psicofísicos parten de estudios que vienen desde la memoria emotiva propuesta por Konstantin Stanislavski, Mijail Chejov con el entrenamiento psicofísico a través de cuerpo imaginario, Eugenio Barba con la concepción de un entrenamiento *Pre-expresivo*, etc..., exponiéndose de esta manera una larga lista con una gran cantidad de teóricos teatrales que pusieron el lente en la estrecha relación entre el cuerpo y la psiquis.

En el mundo de la danza, el entrenamiento psicofísico ha sido influenciado en gran parte por estas propuestas teatrales. Incluso en el caso de Eugenio Barba, se llega a nombrar al actor - bailarín como aquel artista capaz de movilizarse entre las dos disciplinas enriqueciendo su nivel expresivo. Así mismo, existen entrenamientos para el intérprete en danza como el propuesto por Jordi Fàbrega, en donde se expone la importancia psicofísica en el entrenamiento visto desde perspectivas de gestión de energía, consciencia, atención, etc.

Todo lo anterior, se nombra con el objetivo de dar una panorámica más nítida respecto a la implicación conceptual de la expresión “entrenamiento en danza” dentro del marco de acción del presente proyecto. Esto permite la permeabilidad de este concepto con trabajos ya desarrollados bajo la idea del fortalecimiento interpretativo del artista corporal, en este caso, del bailarín.

Diseño Metodológico

Tipo

La investigación en artes es actualmente el marco general a través del cual se direcciona la presente investigación. Por esta razón, es importante aclarar las especificidades que conlleva realizar un estudio en esta área. Para empezar, la investigación en artes debe ser mutable, permitiéndole al investigador la posibilidad de variar su método dependiendo de la experiencia. Hay que tener en cuenta que no hay fórmula específica que nos indique las formas de creación en artes, pues cada proceso define el camino ante un tránsito incierto. Por otra parte, dicha investigación está enmarcada en un rango fenomenológico donde las experiencias (acontecimientos) intervienen a los participantes del estudio y al investigador.

En el caso específico de “La Experiencia Psicofísica para el entrenamiento del bailarín - intérprete”, se situó bajo el marco de las artes escénicas, estableciendo un período de laboratorios de movimiento después del cual se vieron reflejados los resultados de sistematización, análisis y construcción escénica, siendo supeditados a las eventualidades del proceso.

Enfoque

La investigación cualitativa tiene en cuenta los procesos, el análisis de múltiples realidades de la subjetividad y su secuencia metodológica no es lineal. Por estas razones, es pertinente dicha perspectiva, ya que el trabajo fue realizado durante la producción de una obra de danza, en donde el proceso creativo fluctuó de diferentes maneras, requiriendo de esta manera una metodología

maleable. Al requerir las experiencias de los intérpretes en este proceso, me encuentro con el aspecto subjetivo, el cual es fundamental en esta perspectiva investigativa. Aquí no hay producción de verdades absolutas ya que el proceso está concebido a partir de la reflexión sobre el proceso creativo. Otro aspecto importante para resaltar es su carácter fenomenológico, ya que se plantea la sistematización de experiencias alrededor de un fenómeno o acontecimiento que, en este caso, vendría siendo el proceso de creación de la obra *Machuca* y con ello los laboratorios creativos bajo el concepto de la psicofísica.

Estrategias

En términos metodológicos, la sistematización de experiencias fue la ruta con la cual se guio la presente investigación. Por esta razón, el carácter sensible de los sujetos implicados en el proceso (bailarines e investigador) resultó ser de gran importancia al momento de analizar los resultados. Vale la pena resaltar que, debido a la naturaleza de esta metodología de investigación, las estrategias se fueron moldeando según las circunstancias con el fin de encontrar espacios para la reflexión del proceso por parte de los bailarines de La Sastrería.

El uso de bitácoras, en un principio, se propuso como estrategia metodológica para recoger la información de los bailarines dentro de los laboratorios. De esta manera, a cada bailarín se le entregó un cuaderno en donde debía consignar sus reflexiones. Dentro de las directrices dadas para la consignación de información, se especificó la necesidad de anotar a diario pensamientos, reflexiones, sensaciones, etc., que fueran suscitadas por los entrenamientos. No obstante, el espacio de consignación de información lo iba disponiendo libremente cada bailarín. Por esto, debido a los tiempos individuales, algunas escrituras ocurrían días después de haber transcurrido

el encuentro. La entrega de las bitácoras se dispuso en dos fases; en la primera entrega se hicieron observaciones respecto a la forma cómo se estaba llevando la información y en la segunda se hizo la entrega final.

Un factor incidente dentro del desarrollo de este proceso fue la cuarentena decretada por el gobierno nacional de Colombia debido a la pandemia del Covid-19. En consecuencia, la estrategia de las bitácoras fue cambiada a una versión digital en donde los bailarines, al igual que en su bitácora física, debían escribir sus apuntes luego de realizar las exploraciones pautadas previamente. Sin embargo, debido a la libertad planteada para la consignación de datos y a la dificultad de algunos bailarines por expresar sus pensamientos de manera escrita, se hizo necesaria una estrategia adyacente que ayudara a completar la información obtenida: la entrevista. Vale la pena resaltar que, esta última estrategia fue planteada a 5 de los 6 bailarines que presentaron bitácora, debido a que la bitácora de Iván Camilo Vargas tuvo la información requerida para el análisis, gracias al seguimiento continuo de sus reflexiones durante los laboratorios.

Un asunto de gran importancia dentro de esta metodología es su capacidad por nutrirse teóricamente en todas sus etapas de desarrollo. Por esta razón, para la sistematización de experiencias, la teoría y la formalización de conocimiento se encuentra desde el inicio hasta el final, siendo la práctica uno de los lugares donde se deposita parte de la construcción teórica (Expósito Unday, 2017). Por esta razón, el contenido de las bitácoras y entrevistas fue de utilidad para generar un diálogo crítico y así poder identificar un marco teórico inscrito en las reflexiones

de los bailarines. En este sentido, la sustentación teórica fue alimentada previa y posteriormente de los análisis de los resultados.

Laboratorios: Proceso creativo de *Machuca*

Los encuentros durante el proceso creativo de *Machuca* fueron realizados a modo de laboratorios de investigación - creación, en donde se plantearon ejercicios diseñados bajo el concepto de psicofísica (estímulos enfocados en las sensaciones de los bailarines). Por esta razón, con el fin de generar la incorporación de la información de los ejercicios sensitivos y aplicarlos a la construcción de la obra, se definieron dos etapas: etapa de exploración y etapa creativa.

La etapa de exploración se presentó como un espacio en donde los bailarines se permitieron transitar por diferentes estados psicofísicos partiendo de una variedad de estímulos. Con el fin de generar una experiencia más organizada, se hizo una clasificación de dichos detonantes de movimiento. De esta manera surgieron tres ejes generadores: eje del juego, eje de voz - respiración y el eje de adaptación. Es importante destacar que cada laboratorio fue sistematizado por medio de tablas anexas a este proyecto (Ver Anexo 1).

El eje generador del juego nace a partir de estímulos externos, priorizándose en este caso el uso de pelotas de tenis, pelotas suspendidas y cuerdas, para la generación de movimiento. Como referentes importantes para la construcción de los laboratorios correspondientes a este eje, se tomaron ejercicios de técnicas de entrenamiento como Fighting Monkey, Movement y Contact Improvisation, siendo estos ejercicios modificados en el transcurso del proceso según las necesidades de exploración y creativas de *Machuca*.

El eje de voz - respiración, enfocó los estímulos sensitivos de los bailarines en la respiración y en la voz para la construcción escénica. De esta manera, los ejercicios presentes en este eje, tuvieron como objetivo la generación de conciencia en la respiración para así hacer uso de ella al momento de generar movimiento haciendo uso de la respiración misma y de la voz; y al momento de explorar las emociones (risa y llanto). Entre los referentes usados para la construcción de los ejercicios de este eje se destacan las técnicas de respiración usadas en el yoga, técnicas de respiración para el entrenamiento vocal (a cargo de Walter José García, cantante e integrante del colectivo La Sastrería) y algunos ejercicios que tuve la oportunidad de explorar durante mi participación en el Festival Deltebre Dansa en el taller de la bailarina y coreógrafa Laly Ayguadé.

La adaptación, funciona como eje transversal de los dos anteriores. Por lo tanto, dicho eje presentó su enfoque en los estímulos presentes en el espacio: luz, textura del piso, amplitud, presencia de personas ajenas al ejercicio, sonidos, etc. De esta manera, los estímulos aquí presentes se conjugaban con los estímulos presentes en el eje del juego y en el eje de voz - respiración.

En orden cronológico, luego de haber transcurrido la etapa de exploración, llegó la etapa de creación. En esta etapa surgieron ejercicios que tenían como objetivo el encuentro de partituras de movimiento que fueran construyendo *Machuca*. De este modo, se presentaron ejercicios en parejas y solos donde las premisas estaban basadas en la extracción y transformación en gesto danzado de las acciones físicas contenidas en algunas fotos referentes a Machuca; el énfasis en estos ejercicios se hacía especialmente en la construcción de partituras corporales sin tener como

foco principal la carga emocional de las imágenes (Ver Anexo 1 y Anexo 2), todo lo anterior sin una pretensión en la expresión de sensaciones o emociones específicas; estableciéndose así como un trabajo psicofísico basado en la consciencia de los movimientos, teniendo en cuenta las sensaciones aportadas por los estímulos vistos en los ejes de voz-respiración, juego y ambiente. Hay que resaltar que la pandemia del Covid-19 surgió durante el desarrollo de esta etapa. Por esto, los ejercicios pasaron de ser creaciones a partir de imágenes y objetos externos a ejercicios de exploración con pautas específicas fijadas en sensaciones (basadas en las experiencias de los laboratorios) y conceptos de la obra en los hogares de cada bailarín (Ver Anexo 5). Así mismo, como trabajo grupal, se realizó un video conjunto con el fin de recoger pautas y sensaciones vistas a lo largo del proceso de *Machuca* (Ver Anexo 6), destacándose para la realización fílmica el uso de las manos como foco expresivo desencadenado a partir de exploraciones donde se involucraba el trabajo psicofísico de la risa, el llanto y la consciencia. Es importante destacar que, dentro de la premisa creativa, se dejó vía libre a los bailarines de usar o no los elementos de respiración (risa, llanto). Además, la intención comunicativa en este video apuntaba hacia la conjunción de los laboratorios vistos en el proceso de *Machuca* y como medio de resistencia ante la quietud que devino de la cuarentena por el Covid-19. Cabe aclarar, que tanto las exploraciones en dúos y solos como el video final, no hacen parte de la obra de *Machuca*, estos ejercicios sirvieron como apoyo para la construcción de un lenguaje psicofísico y como aporte de posibles imágenes dentro de las escenas propuestas para la obra.

Desarrollo Conceptual de la Obra: Machuca

Con el objetivo de dar más claridades respecto al por qué se tomaron las decisiones anteriores en cuestión de estructuración de laboratorios, expondré a continuación brevemente lo que se concibió conceptual y estéticamente para *Machuca*, obra dirigida por Omar Fernando Rojas y ejecutada por el colectivo La Sastrería.

Machuca nace con el objetivo de investigar, en términos escénicos, los hechos ocurridos en 1997 en la población de Machuca – Segovia (Colombia), en donde el ejército del ELN explota un oleoducto que, por nefastas circunstancias, ocasiona una masacre en esta población dejando alrededor de 84 muertos. Así mismo, se escoge a Machuca como un territorio víctima de los juegos de poder (estado, petroleras, guerrillas, víctimas). Este evento es un ejemplo de muchos en Colombia, donde las masacres son utilizadas para generar polarización en las opiniones y en donde las víctimas se quedan en una espera eterna a causa de promesas diluidas en la invisibilización sistemática.

La espera funciona como concepto principal en el entendimiento de los estados psicofísicos de *Machuca*. De esta manera, la espera de un pueblo que calla detrás del ruido social nace como incentivo sensible para la construcción escénica, definiéndose cinco momentos con características especiales a nivel comunicativo.

Momento 1: Espera, un inicio

En este momento, se visualiza la imagen de un pueblo en espera del momento caótico. Aquí, se construye la imagen de las promesas estipuladas en los planes de desarrollo, en las promesas

por una mejor vida que, con el pasar del tiempo, se van transfigurando en un cúmulo de interrogantes que censuran la presencia de los pueblos en conflicto.

Película de referencia: *ColdWar* (2018), director Pawel Pawlikowski

Momento 2: En Soledad, incertidumbre

El solo coreográfico entra como el resultado del caos inicial ocasionado por el movimiento en masa de un pueblo que camina a través de la obscuridad en búsqueda de respuestas a entes sin voz ni ojos. De esta manera, la bailarina queda en el centro del escenario, dando la espalda. Sus movimientos deben transitar por estados de espera que rocen entre la animalidad y la humanidad de los mismos. Algunos textos salen (ver anexo: texto), dirigidos a la nada, con una inmensa ilusión de respuesta.

Obra de referencia: *Last Work*, Batsheva Dance Company por Ohad Naharin

Momento 3: Brea

Un momento de silencio invade el escenario, uno de los bailarines entra con una singular presencia, aparta a la bailarina quien se posiciona en la parte trasera del escenario donde esperan cuerpos en estado de quietud máxima. La bailarina se dispone al lado derecho (en la proxemia) del escenario, una luz cenital la ilumina mientras ella toma un micrófono, sus palabras surgen a partir de un audio referenciado en una de las noticias de entretenimiento del año 1997; el estado psicofísico de la bailarina debe transitar entre lo jocoso y lo serio, similar a una presentadora de entretenimiento. Al momento del silencio y del descubrimiento de la mímica, el silencio se apaga con la caída de un líquido viscoso en la cabeza de la bailarina en acción.

Obra de referencia: Vessel (2018), por Damien Jalet & Kohei Nawa

Película de referencia: Mulholland Drive (2001), David Lynch

Momento 4: Euforia

Las promesas se hacen físicas a través del líquido viscoso que, luego de generar una inquietante risa entre los bailarines, desencadena un frenesí de movimiento en el que la animalidad se fusiona con acciones físicas expresivas. En este momento, la espera se transforma en un caos catártico inesperado.

Obra de referencia: MAGNIFICANT (2019), directora: Lali Ayguadé

Momento 5: Espera

Es un momento de silencio, donde la espera se traslada al público, hasta el final.

Habiendo expuesto anteriormente cada una de las escenas con sus respectivos referentes, es importante señalar que el contenido general estético de *Machuca* está pensado en el tránsito entre la animalidad del movimiento (un movimiento ágil, alerta, presente) y el gesto teatral, siendo el carácter sensible uno de los factores importantes debido a la explosión sensorial y emocional en la escena. Por esta razón, con el objetivo de centralizar un movimiento cercano a estas expectativas, se formulan los laboratorios a partir de estímulos que de alguna manera intervendrán también en la escena de la obra.

Selección de Participantes

Los participantes del proyecto fueron los integrantes del colectivo de danza La Sastrería. Esta elección se hizo teniendo en cuenta el interés investigativo actual del colectivo donde se legitima y se piensa constantemente en el trabajo comunicativo del intérprete. Además, su disposición por la creación de un nuevo contenido escénico (*Machuca*) permitió la incidencia de la idea de investigación.

El proceso formativo del colectivo La Sastrería tiene un acercamiento a los métodos de entrenamiento planteados en esta investigación, como lo son el método de Figthing Monkey y del Contact Improvisation. Por otra parte, dentro de sus últimas creaciones, se encuentra la obra “Peces Sin Agua”, obra cuya construcción corporal se formó a través de exploraciones emocionales y físicas con el fin de desarrollar un estado catártico en los bailarines. Dichas experiencias han desarrollado un interés del colectivo por la búsqueda de nuevas formas de construcciones corporales, teniendo en cuenta el aspecto comunicativo del mismo. Lo nombrado anteriormente, dispuso al colectivo como un espacio óptimo para la presente investigación, debido a las afinidades investigativas.

Hay que mencionar que el colectivo está en constante recepción de integrantes según los procesos creativos. Por esto, su espacio se presenta como un lugar donde convergen una pluralidad de conocimientos a través de la danza. Por consiguiente, los participantes del proceso creativo de *Machuca* fueron estudiantes universitarios de diferentes carreras de la ciudad de Medellín, consolidándose el equipo de la siguiente manera: Daniela Rojas Taborda (Estudiante de Lic. en danza de la UdeA), Walter José García Obando (Estudiante de Lic. en danza de la UdeA),

Karen Melissa Palacio Orozco (Estudiante de Lic. en danza de la UdeA), Iván Camilo Vargas Ulloa (Estudiante de Lic. en danza de la UdeA), Edward Cantillo Hernández (Estudiante de Comunicación Audiovisual de la UdeA) y Andrea Palacios Sanabrio (Estudiante de Psicología de la Universidad Luis Amigó).

Consideraciones Éticas

Debido a las estrategias elegidas para el desarrollo del proyecto, se hace necesario formalizar la protección de datos de los participantes debido a que dentro de dicha sistematización serán involucrados datos personales. Dentro de las leyes colombianas, se establecen unos parámetros a seguir al momento de manejar este tipo de datos.

La “Normativa Protección de Datos Personales” (2008), propuesto por el DNP (Departamento Nacional de Planeación) y el PNSC (Programa Nacional de Servicio al Ciudadano), será de vital importancia al momento de generar el análisis y la sistematización de la información obtenida de los bailarines de la Sastrería. En este sentido, se hace imperante la autorización escrita (ver Anexo 8) para el manejo de sus datos. Vale la pena resaltar que dentro de la normativa mencionada anteriormente también se especifican unas leyes que disponen la información sistematizada bajo la veracidad de las experiencias, siendo los sujetos de estudio de gran importancia al momento de hacer la revisión de los datos.

Cronograma

Cronograma de Actividades																								
Actividades	Meses																							
	Enero				Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio			
Semanas	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Recopilación de datos de la obra y construcción de la propuesta escénica	■	■	■																					
Entrega de bitácoras				■																				
Etapa I: Laboratorios de Exploración (voz-respiración, juego, ambiente)				■	■	■	■																	
Primera entrega de bitácoras								■																
Etapa II: Creación								■	■	■														
Exploraciones durante la cuarentena												■	■	■	■									
Segunda entrega de bitácoras																■								
Entrevistas																				■				
Análisis de datos y reescritura del texto																								
Entrega Proyecto																							■	

Resultados

Constataciones Respecto a la Metodología: sistematización de experiencias

Para comenzar con el capítulo de resultados de este proyecto, es necesario hacer un énfasis en la metodología planteada y en la forma cómo la información fue sintetizada por los bailarines a través de las bitácoras. Debido a la característica libre que este método otorgaba para la

consignación de experiencias, se fueron conformando las bitácoras como un espacio donde cada dato era develado desde la individualidad de los bailarines, exponiendo mundos diversos correspondientes a un mismo momento: la creación de *Machuca*.

Es necesario mencionar que la subjetividad con la cual se realizó cada una de las bitácoras no solo mostró resultados respecto a la incorporación del entrenamiento psicofísico. De esta manera, la visión de cada bailarín durante el proceso también reveló la relación entre la personalidad y las experiencias previas de los participantes, al momento de generar los contenidos escritos. Por lo tanto, si el bailarín tenía experiencias previas en otros campos del conocimiento o si su personalidad era más amplia para aceptar emociones, influía directamente en la forma cómo se priorizaba y se percibía la información.

En Colombia, es común encontrarnos con bailarines cuya profesión artística está permeada por muchas otras actividades correspondientes a la necesidad de supervivencia en un país donde las oportunidades laborales artísticas pueden fluctuar de una manera muy sencilla. Por esta razón, la presencia de bailarines que no solo se dedican al arte de danzar y entrenar su cuerpo es común. El caso de La Sastrería no es ajeno a esta situación, ya que los bailarines que estuvieron presentes durante el proyecto eran estudiantes de diferentes carreras universitarias (psicología, comunicación audiovisual y licenciatura en danza), ampliando y nutriendo la perspectiva de las experiencias desde otros perfiles profesionales.

La incidencia de las experiencias previas marcó situaciones puntuales de sistematización. Por ejemplo, Andrea Palacios Sanabria, estudiante de Psicología de la Universidad Luis Amigó, llegó a enumerar una lista de elementos aprendidos y a generar preguntas durante la escritura sin

proporcionar las respuestas desde una perspectiva más personal. Esta característica de consignación de datos fue bastante inusual ya que, al momento de hacer lectura de los estados psicofísicos, solo se percibían los elementos aprendidos, haciéndose una omisión al estado psicofísico en general; es decir, a todo aquello que deviene de la emoción durante las construcciones corporales. Preguntas como ¿Por qué no se revelan estos datos en el caso de Andrea? ¿Influirá que la bailarina sea psicóloga? aparecieron en mí como investigador. Esta particularidad fue comparada con otras bitácoras donde, a diferencia de Andrea, se iba planteando la información de una manera más amplia en cuestión de emociones e incluso desde una perspectiva académica. Este caso en específico donde se combinaban las puntuaciones académicas junto con las experiencias psicofísicas sucedió en la bitácora de Iván Camilo Vargas, estudiante de Licenciatura en Danza, quien en su escritura especificaba sus estados psicofísicos durante el proceso de una manera más detallada sin omitir los aspectos amplios de la emoción, con un valor agregado de citas académicas correspondientes a estudiosos del tema de la psicofísica.

Por otra parte, la personalidad de los bailarines también fue incidente en las formas de relatar las experiencias. De esta manera, las bitácoras iban revelando rasgos de la personalidad de cada bailarín, rasgos que hacían entrever los matices con los cuales cada uno percibía y sintetizaba la experiencia de manera escrita. Los rasgos de la personalidad también permitían abrir el espectro emocional, marcando la diferencia en las consignaciones entre un bailarín abierto emocionalmente y uno cuyo entendimiento emocional fuese más complicado.

La información anterior fue importante al momento de generar las relaciones entre los datos presentados por los bailarines y los ejes temáticos de los laboratorios, ya que cada una de las percepciones generaba una información amplia que dificultaba el proceso de interconexión entre las ideas presentadas. Por esto, había que tener en cuenta la multiplicidad de cada bitácora desde la individualidad, para entender y relacionar.

Constataciones: laboratorios y experiencias de los bailarines durante el proceso creativo

Para poder hablar de los resultados en cuestión de las experiencias, es necesario aclarar que con el desarrollo de los laboratorios, los ejercicios de exploración (entrenamiento psicofísico) y los ejercicios creativos fueron variando según las necesidades del colectivo La Sastrería en relación con la construcción de la obra *Machuca* y las eventualidades durante el proceso. De esta manera, se revelaban formas características con las cuales cada intérprete absorbía e incorporaba los conocimientos para un trabajo escénico específico. Vale la pena aclarar que, debido a inconvenientes con las dinámicas en la universidad y la pandemia del Covid-19, el proceso se vio altamente interrumpido, por lo que los resultados que aquí se exponen corresponden a un proceso que llegó a la formulación del esqueleto de lo que podría ser la propuesta estética de la obra tanto en forma (número de escenas, conceptos y posible ambientación), como de movimiento, sin llegar a un producto escénico final.

Dentro de las propuestas de la obra y la organización de los laboratorios, se propusieron tres ejes generadores (juego, voz - respiración, adaptación) a través de los cuales se desarrollaron las propuestas para incorporar los lenguajes escénicos y actitudinales de la obra. Dichos ejes corresponden a estímulos sensitivos (exteroceptivos, interoceptivos, propioceptivos) que fueron

pensados para llevar la atención del bailarín a diversos focos partiendo desde el cuerpo y así generar estados psicofísicos para la escena. El trabajo de atención realizado con estos ejercicios sensitivos fue marcando requerimientos atencionales para cada laboratorio, direccionando los encuentros desde las necesidades específicas de cada eje atencional. Así mismo, el momento creativo apareció como un espacio que recolectó toda esta información atencional dispuesta bajo conceptos específicos de la obra, transformando la disposición psicofísica. Por esta razón, y con ánimos de organizar la información obtenida a través de las experiencias de las bitácoras, se me es necesario hacer una división de dichas experiencias respecto a los ejes generadores que atravesaron los ejercicios psicofísicos y el momento creativo. Esto tiene el fin de poner en diálogo las congruencias e incongruencias entre lo postulado por cada bailarín en sus bitácoras junto con mi observación como investigador. Vale la pena destacar que cada una de las experiencias fue atravesada por factores incidentes en el procesamiento e incorporación de la información psicofísica, entre ellas la emoción y la voluntad. A continuación, daré cabida a algunas aclaraciones encontradas respecto a estos condicionantes dentro de este proyecto.

Atención y emoción: factores fundamentales para el análisis durante las experiencias

Antes de comenzar con la exposición de las experiencias, es necesario hacer unas aclaraciones respecto a la forma de incorporación de la información en los bailarines durante los laboratorios. Si bien cada eje atencional requería un tipo de atención en específico, la información y la disposición corporal, evidente en los encuentros, variaba dependiendo de los estados emocionales de los intérpretes. De esta manera, aparecían “filtros” que seleccionaban la información durante el proceso de apropiación de los estados psicofísicos para la escena.

La presencia escénica, entra a ser un producto de diversas funciones psicofísicas que atienden al cuerpo y lo posicionan en un estado de conciencia amplio direccionado hacia la comunicación de imaginarios para el espectador. Este estado fue vital para el entendimiento de las premisas y para llevar los movimientos de cada exploración al pensamiento escénico. La atención, la emoción y la voluntad, entran como procesos psicofísicos que interfieren directamente en las exploraciones y en el entendimiento de dicho estado “presente” en cada uno de los bailarines, siendo la emoción uno de los puntos decisivos para la disposición del intérprete ante la incorporación y creación de movimiento. Aquí nos topamos con el primer filtro identificado.

Para William James (1842-1910), psicólogo de Harvard, la relación emoción - atención se presenta de una manera muy estrecha, siendo la emoción un alto condicionante de la atención y, por lo tanto, para las acciones que dicho proceso atencional pueda estar realizando (De Torres, Tornay Mejías, Gómez Milan, & Elosúa de Juan, 2006). Por ejemplo: si un bailarín tiene miedo de caer mientras está girando, su miedo lo llevará a focalizar su atención en aquella pierna endeble que eventualmente lo hará desestabilizarse y caer. En este sentido, entiendo dichas variables en el proceso de los laboratorios, estableciendo la siguiente relación aparente entre los factores incidentes y la incorporación de los laboratorios psicofísicos para la construcción de la obra.

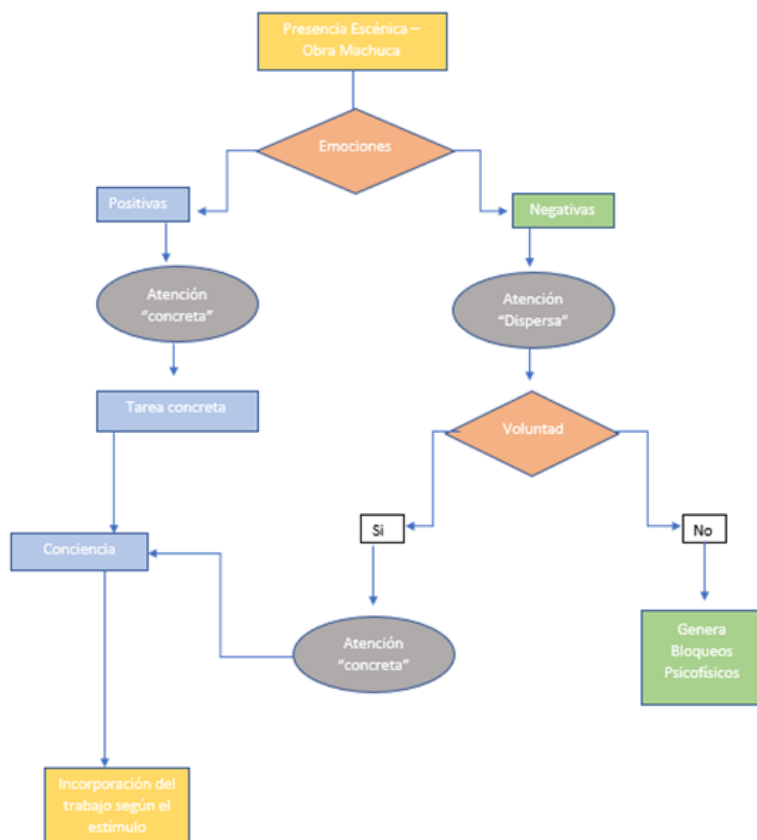


Imagen 3. Mapa conceptual “Presencia escénica”

En la imagen 1, se puede observar en un rasgo más amplio la correspondencia entre los factores que vienen a incidir en la incorporación del trabajo psicofísico, siendo fuertes condicionantes (filtros de información) de este trabajo la emoción y la voluntad del bailarín. Vale la pena aclarar que con “atención concreta” se hace referencia a la atención requerida según el eje divisorio: así, si el ejercicio corresponde al eje del juego, la atención debe ser una atención de tiburón (Ver imagen 2) en donde los focos atencionales estén dispuestos a reaccionar al estímulo,

caso contrario si ésta fuese una atención de “sabio distraído”, la cual ocasiona una atención enfocada en la planeación y no en la respuesta de estímulos. Cuando suceden estas incoherencias atencionales entre la atención requerida y la atención real del bailarín, hablaríamos de una “atención dispersa”. En este sentido, a falta de una atención “concreta” hay falencias en la presencia escénica (conciencia vital), por lo tanto, la información psicofísica no está siendo realmente incorporada y el movimiento se desdibuja de los límites necesarios para la construcción escénica.

Bienestar del bailarín: Condicionante en la incorporación de la información y, por lo tanto, del estado presente

Durante la estructuración del presente proyecto y durante la lectura de las bitácoras, la información respecto al bienestar del bailarín se tornó importante desde el entendimiento de la incorporación de la información y la estructuración de un estado presente en la escena. El bienestar del bailarín es un factor que interfiere emocionalmente con su estructura perceptiva y, como lo vimos anteriormente, esto influye directamente en la atención que, a su vez, afecta las formas como se perciben y se traducen los estados psicofísicos vistos en cada uno de los laboratorios.

Para comenzar a hablar de bienestar, es necesario concretar dicha definición. Bienestar, se entiende como el estado del bailarín relacionado con su entorno económico, familiar, físico, relacional, etc., que interfiere directamente en sus emocionalidades. En este sentido, durante el análisis de este proyecto me encuentro con diversas afecciones que devienen del bienestar, encasillando al intérprete en múltiples factores determinantes de su atención.

En una primera instancia es importante destacar la economía del bailarín, ya que, debido a la calidad del proyecto por ser un trabajo no remunerado, centraba los espacios de encuentros como espacios que cobraban valor desde un sentido emocional y de aprecio por el arte. Este estado del proyecto causó en los bailarines falencias respecto a su tranquilidad, ya que muchos tenían que buscar las maneras de conseguir el dinero para el transporte y poder llegar a los encuentros dispuestos los lunes, martes y viernes a las 6.00 a.m. en la Universidad de Antioquia. Un ejemplo de esta situación se presentó con Camilo Vargas, estudiante de la Licenciatura en Danza de la UdeA, quien debía encontrar otros medios que no representaran gastos, como la bicicleta, para llegar a los encuentros. Estas dificultades del bailarín lo afectaban emocionalmente y, por ende, físicamente ya que su primer encuentro con el cuerpo, por lo general, presentaba interferencias:

Estar pensando en otros asuntos se lleva mi psiquis al recuerdo y preocupación, me distraigo y no estoy presente (de una manera poética porque estoy físicamente), al no estar presente no hay conciencia, se diluye la atención y se reparte en asuntos personales: emocionales, económicos, de salud. Me siento frágil. (Vargas Ulloa, Bitácora, pág. 28)

La anterior cita proviene directamente de la bitácora de Camilo. Aquí se evidencia la capacidad del “bienestar” del bailarín en interferir en estos asuntos atencionales, que están íntimamente ligados a la presencia y a la incorporación de la información. Como dice Camilo, la atención deja de estar atendiendo al estado psicofísico y a los estímulos de los laboratorios para atender otras incomodidades que afligen la psiquis y que interfieren íntimamente en el estado psicofísico durante la creación.

Por otra parte, me encuentro con la relación emocional entre el estado corporal de los bailarines visto desde sus lesiones y aflicciones físicas con el movimiento. Al ser bailarines, encontramos en el cuerpo un sentido de vida, ya que es a partir de éste que sustentamos muchas de nuestras actividades diarias (docencia, estudio, actividades artísticas). En este sentido, las lesiones vienen a incidir directamente en las emociones del bailarín y por lo tanto en la relación con los estímulos presentados en los laboratorios. El cuidado y la prevención del cuerpo durante una lesión condicionan el movimiento, transformándolo en movimientos tímidos que obedecen a un cuidado instintivo. La reacción al estímulo pasa a un segundo plano ya que la atención está atendiendo principalmente a aquella lesión que limita el movimiento y, en general, al estado psicofísico.

Durante los laboratorios, cuatro de los ocho bailarines tenían lesiones vigentes que condicionaban su atención y su incorporación de la información. Daniela Rojas Taborda, estudiante de Licenciatura en Danza, es un ejemplo de dicho efecto, ya que, debido a su lesión de rodillas (condromalacia rotuliana), su movimiento se veía limitado a la no flexión de más de noventa grados de la rodilla; asunto que direccionaba su atención a dichas afecciones corporales. Los encuentros proporcionaban estímulos que, de una u otra manera, obligaban a Daniela a realizar movimientos en estos rangos, por lo que su energía, vista desde la atención, decaía debido al dolor.

La condromalacia trajo consigo una frustración a causa del dolor. Me desesperaba que aún cuando realizaba una flexión de menos de noventa grados mis rodillas me dolieran. Esto trajo preguntas en mi mente ¿Será que va a llegar un día en el que no pueda bailar? ¿Cuánto va a durar

este proceso? ¿Realmente me recuperaré? ¿En este momento estoy haciendo lo apropiado para mi cuerpo? Trajo también muchas lágrimas y una disminución en mi autoestima. Mi cuerpo es débil por fuera pero también por dentro en muchas ocasiones. (Rojas Taborda, Bitácora, pág. 13)

“La lesión me mantiene prevenido. Aparecen restricciones en el movimiento” (Vargas Ulloa, Bitácora, pág. 8).

Es necesario, para la incorporación de la información y de los estímulos psicofísicos, una atención previa a estas anomalías corporales, ya que inminentemente nuestro cuerpo es el conducto sensitivo a través del cual vamos a codificar nuestro espacio - mente y a través del cual vamos a crear movimiento.

Así mismo, las relaciones interpersonales interfieren en el entendimiento de los espacios creativos como espacios para la incorporación y focalización de la atención. De esta manera, si estas relaciones interpersonales empiezan a fallar, la atención de los bailarines va a estar atendiendo asuntos referentes a la conducta y no a la atención del movimiento versus los estímulos. Por lo que, durante los laboratorios, hubo también importancia en este aspecto relacional entre los bailarines del grupo y en sus espacios personales de exploración durante la pandemia.

Pensé cuando estábamos en el calentamiento individual que mal que Camilo no nos haya saludado ¿Cambiará su actitud con nosotros algún día? Es importante para mí sentirme bien con todos los integrantes del colectivo. Para que las cosas funcionen bien hay que estar en paz con todos, desde mi punto de vista. Pero los dos Camilos me hacen cuestionarme mucho acerca de mi

forma de actuar. Yo con ellos siento que dejarme permeable por acciones indiferentes puede cambiar mi forma de ser en los encuentros, pero ese es el reto, no dejarme afectar. (Rojas Taborda, Bitácora, pág. 2)

En el ejemplo anterior se puede observar la influencia al nivel mental de estas incomodidades personales en los bailarines durante los ejercicios de manera presencial. Vale la pena destacar que, estas percepciones iban variando, dependiendo del bailarín, por lo que estos asuntos podían ser más incidentes para algunos. Por otro lado, es importante resaltar dentro de este foco las relaciones que vivieron los bailarines en sus casas durante la pandemia, ya que dichos espacios cobraban significado para la danza dependiendo de las relaciones que se tejían en el hogar al momento de explorar.

Para Mariano Chóliz Montañez (1994), profesor de psicología de la Universidad de Valencia, la relación entre el sueño, la emoción y la capacidad atencional es bastante estrecha, siendo la falta del sueño detonante de falencias en tareas aritméticas, atención, memoria, tiempo de reacción, déficit en tareas psicomotoras, entre otras (pág. 219). Además, Chóliz (1994) en su artículo “Emoción, activación y trastornos del sueño”, expone lo siguiente:

Además, los problemas de sueño se relacionan con déficits subjetivos en la atención y en el estado de ánimo. Espie, Brooks y Lindsay (1989) realizaron la factorización de un instrumento para determinar las variables que perturban el sueño y obtuvieron un primer factor de "ansiedad mental" que explica un 40% de la varianza. Tal factor estaba formado por ítems tales como: "soy incapaz de mantener la mente en blanco", o "mi mente no puede dejar de dar vueltas al mismo

pensamiento". Las cogniciones presentes en los momentos anteriores al sueño son más negativas e inquietantes en las personas que padecen insomnio que en quienes duermen bien. (pág. 225)

De esta manera, se entiende la importancia del descanso a través del sueño como un factor importante en la emocionalidad del bailarín y, por lo tanto, en su capacidad atencional durante los laboratorios; asunto referido al concepto de bienestar manejado en el presente proyecto.

Los bailarines del colectivo La Sastrería son estudiantes, docentes y ejercen activamente la danza en la ciudad de Medellín. Por esta razón, las ocupaciones para los integrantes del colectivo copaban la mayor parte de los días durante la semana, dejando disponible únicamente los horarios de encuentro los lunes, miércoles y viernes a las 6.00 a.m. en la Universidad de Antioquia. Sin embargo, la constante exigencia académica, laboral y creativa, durante el proceso, fue conflictuando la presencia de los bailarines debido al cansancio corporal y mental que ocurría al levantarse muy temprano y al acostarse muy tarde realizando sus otras labores. Consignas como “llegué con sueño”, “estoy cansado”, “no pude dormir bien”, eran comunes durante los encuentros; dichos estados transformaban la presencia del bailarín en un vaivén atencional que ponía en lucha las condiciones psicofísicas durante los laboratorios.

Me cuesta mucho, sobre medida, madrugar. Por lo cual, para mí los primeros encuentros, cuando me levantaba siempre tenía un pensamiento de pereza y obviamente deseaba quedarme en cama. Mi energía antes del ensayo era muy down por la madrugada y, además, por lo que me aconteció en ese entonces que era un desequilibrio emocional. (Rojas Taborda, Bitácora, pág. 7)

La energía corporal direccionaba el estado psicofísico a distintas zonas durante los entrenamientos, siendo la voluntad y la capacidad física los factores influyentes para lograr la “atención concreta” que se solicitaba en cada laboratorio. La falta de descanso fue un factor influyente en la incorporación y procesamiento de los estados psicofísicos propuestos.

“El cansancio acumulado y la falta de descanso influyen en mi “estar” en el entreno [...] Me distraía mucho, no enfocaba la pelota y cualquier cosa que sucedía en el exterior se podía llevar mi atención” (García Obando, Bitácora, pág. 7).

Las condiciones referentes al bienestar del bailarín, expuestas anteriormente, son mucho más extensas de lo que aquí se expone, incluso en el caso particular de este proceso. No obstante, todos estos factores que afectan la emocionalidad del bailarín y, por lo tanto, afectan la capacidad atencional del mismo me hacen cuestionar por las condiciones dignas de trabajo versus los procesos de aprendizaje y real incorporación de las puestas en escena. Al no haber condiciones dignas de trabajo donde en el bailarín se refleje una estabilidad económica y unos espacios dignos para realizar su arte, estas falencias de oportunidades van a desplazar las preocupaciones atencionales y emocionales a otros espacios, dejando el momento de la construcción escénica como un espacio lleno de incertidumbres y donde el trabajo se da a través de la voluntad ante las condiciones adversas que puede generar un proceso de creación en danza. De esta manera, me pregunto ¿En Medellín hay condiciones dignas para la formación de intérpretes? ¿Cómo influye el bienestar del bailarín en la calidad de su interpretación? ¿La calidad de los procesos artísticos también depende de esto?

A continuación, se hará una relación entre la información contenida en las bitácoras de los bailarines en relación con las etapas de exploración (los ejes generadores) y la etapa de creación, poniendo en conversación las experiencias con los focos sensitivos de los laboratorios.

Experiencias: Juego

Cada eje temático de los laboratorios fue pensado a partir de estímulos sensitivos dirigidos a la activación del complejo perceptivo de los bailarines, activando de esta manera algunos factores psicofísicos (atención, conciencia, alerta y presencia escénica) para la construcción de la obra. En el caso del eje generador del “juego”, se buscó generar la activación sensitiva a través de elementos externos que fueran el incentivo para el movimiento instantáneo (Ver Anexo 1). La velocidad de reacción partiendo de la mirada se hizo vital para el entendimiento de los estímulos dirigidos a través de pelotas y cuerdas. En este caso, se buscaba una atención estrecha - externa que respondiera directamente al estímulo presentado (Ver imagen 1).

Teniendo en cuenta que, una de las características de la percepción se basa precisamente en la individualidad y en la experiencia previa de los intérpretes con el estímulo, cada uno de los análisis encontrados en las bitácoras fue arrojando resultados distintos. Sin embargo, a medida que la lectura de las bitácoras se fue realizando, se encontraron algunas congruencias respecto a la percepción a través de los elementos externos, encontrándose así palabras como: instinto, reacción, alerta, atención, riesgo, entre otras, que iban marcando un ideal general de lo que fue este eje temático para los bailarines.

Al jugar con elementos externos, el foco sensitivo se traducía mayormente desde el exterior (sensibilidad exteroceptiva y propioceptiva), siendo la mirada uno de los factores imperantes durante el desarrollo de los ejercicios. Vale la pena resaltar que, si bien se priorizaban estos márgenes sensitivos, la sensibilidad del bailarín fue móvil, evidenciando dentro de las bitácoras sensaciones interoceptivas, exteroceptivas y propioceptivas de lo que estaba aconteciendo con su cuerpo durante las exploraciones. Esto mostró un juego psicofísico donde sus factores: la emoción y la atención, iban movilizándose al ritmo del elemento externo.

La fisicalidad del motivante sensitivo marcó en estos laboratorios la presencia de aspectos atencionales, de riesgo, alerta e instinto, debido a la naturaleza de juego que implicaban los ejercicios. La falla en aspectos atencionales y presenciales se hacía evidente a través del error de dejar caer la pelota, salirse del espacio marcado y, en general, al no responder al estímulo del momento. La desconexión atencional, causada por diferentes factores individuales, se hacía física y causaba en los bailarines una sensación de estrés y reflexión.

“Mirando al otro lado y al todo para no chocarme después de correr y esquivar, me olvidé del cuadro” (Vargas Ulloa, Bitácora, pág. 1), en esta consigna, Iván Camilo Vargas, muestra un reflejo de aquella fisicalidad de la falla de atención transformada en un error dentro de la premisa del juego planteado correspondiente al taller 20 (Ver Anexo 1), donde no debían salirse de un cuadro delimitado mientras corrían y lanzaban una pelota sin dejarla caer. Otro ejemplo de esta índole lo encuentro en la bitácora de Walter José García, quien expone “hoy dejamos caer mucho la pelota, estábamos dispersos” (García Obando, Bitácora, pág. 7); en este caso, se hace la relación del error al dejar caer la pelota con la dispersión atencional. No hay que olvidar, que la

dispersión atencional es relacionada con un estado de ausencia de presencia debido a la falla congruente entre la atención concreta y la atención efectuada por el bailarín (Ver Imagen 3).

Así mismo, premisas como “mantener la mirada atenta” cobraron un sentido físico entre los bailarines al ser un factor incidente en el juego creativo. Aquel detalle que en algunas exploraciones en danza es percibido como un asunto de presencia o intención, cobró fuerza al ser uno de los principales motores para el movimiento en estos laboratorios.

Tener la mirada como punto de partida me ha ayudado. Además de sentirla como motor “real”, es decir siendo consciente de lo que genera como motor, me ha ayudado a mantenerme atenta de dónde tengo la mirada en todas las exploraciones. (Rojas Taborda, Bitácora, pág. 5)

Los ejercicios de este eje involucraban la mirada en el objeto externo para la generación de movimiento o para la reacción al estímulo a través de acciones específicas: agarrar, saltar, lanzar, etc. Reflexiones como la anterior, o la descrita por Walter José García al preguntarse “¿Dónde debería estar la mirada del intérprete para no perder la conexión con la pelota?” (García Obando, Bitácora, pág. 2). Demuestran la incidencia reflexiva de los ejercicios exploratorios en la mirada durante el movimiento danzado.

El riesgo cobra sentido en las dinámicas de este eje debido a la implicación psicofísica del movimiento en pro de una acción primaria como: no dejar caer una pelota, lanzarla, o seguirla con los ojos (Ver Anexo 2). La atención del bailarín se focaliza en la reacción al estímulo, dejando atrás el concepto de belleza del movimiento. A través del riesgo, el cuerpo transita por estados desconocidos durante la exploración, permitiéndole vivir el “presente”. Es en la

presencia, que el estado psicofísico se hace evidente como producto de una correlación entre los estímulos y las reacciones físicas necesarias para su desarrollo instantáneo. En este sentido, la palabra riesgo no cobra significado desde el peligro o la violencia al momento de ejecutar los laboratorios; dicho concepto habita en la cualidad del bailarín al moverse por límites desconocidos que lo llevan a nuevos estados para la creación.

Siento que la premisa de estar con la mirada en la pelota hace que tomemos más riesgo al no dejarla caer y se involucra más el cuerpo. También obliga a utilizar la mirada periférica para tener más claridad del espacio y me pone en otra situación con el otro. (García Obando, Bitácora, pág. 5)

La anterior consigna de Walter José García, perteneciente al laboratorio 7 (Ver Anexo 1), indica la relación implícita del juego con el riesgo y la capacidad del movimiento fuera de los cuidados convencionales y estéticos. La acción por la tarea se transforma en un asunto de vida o muerte y el dejar caer la pelota obliga al cuerpo a lanzarse con todo su poder vital con el fin de no encontrar la muerte, en este caso vista en el error, involucrando de esta manera la totalidad del cuerpo.

La animalidad, desde la perspectiva de Patricia Cardona (2009), es un concepto que abarca un sentido de intuición, alerta, riesgo y creación instantánea. Así mismo, el juego con los elementos externos imprimía en los bailarines un sentido de animalidad latente, que los hacía transformarse según el estímulo. El cuerpo sensible cobraba vida a través de esta animalidad, permitiendo una atención móvil que se disponía en relación con el estímulo. “Cuerpo disponible, no acomodar y dejar lugar al riesgo” (Palacio Orozco, Bitácora, pág. 5). En esta frase, Karen Palacio Orozco

destaca esta cualidad de bailarín por la disponibilidad corporal y la apertura al riesgo, acciones atribuidas a la animalidad. En este sentido, un animal en su vida cotidiana, cuando está de caza o se dispone a la huida, focaliza toda su energía corporal para desarrollar una acción (saltar, correr, esquivar, etc.). El riesgo a la muerte o su estado de supervivencia lo incita a activar su cuerpo (cuerpo disponible) de tal manera que puede esquivar obstáculos y al mismo tiempo atender la presencia inminente del depredador o de su presa, todo como resultado de una acción instintiva (Cardona, Percepción del espectador).

Para concretar la información obtenida en este eje, se puede decir que la información obtenida a través del elemento externo arrojó el efecto físico de la atención al momento de ejecutar una acción danzada durante la exploración. Esta fisicalidad, evidenció en los bailarines reflexiones acerca de su presencia (atención, consciencia, etc.) al momento de desarrollar los ejercicios. También evidenció reflexiones referentes al compromiso corporal durante el movimiento, traducido en palabras como riesgo, instinto o, de manera más amplia, animalidad.

Experiencias: Voz-respiración

Durante los ejercicios en el eje de “voz-respiración” (Ver Anexo 1) se priorizó la capacidad del aparato respiratorio y fonador para la generación de conciencia en la voz y en la respiración misma, con el fin de hacer uso de ellas al momento de la creación de movimiento. Y, de esta manera, generar en el bailarín focos atencionales desde otros puntos sensitivos que no fueran externos, buscando sintonía con los márgenes estéticos para la obra. En este caso, la atención seguía siendo estrecha - interna, pero con un claro foco sensitivo en lo que corresponde a la sensibilidad interoceptiva.

La respiración en muchas técnicas de meditación es vista como un conducto donde la persona entra en conexión entre cuerpo y mente. En el caso de este proyecto, el estado psicofísico que producía la acción de respirar fue usado para el entendimiento funcional y de movimiento del aparato respiratorio - fonador para la voz y eventualmente para la construcción de movimiento con estos elementos. Sin embargo, la acción de conciencia en la respiración se transformaba en una acción meditativa necesaria para los bailarines, en donde se permitían un espacio para el encuentro interno y para el llamado atencional a veces dispuesto en otras situaciones emocionales.

La atención en el ser humano es móvil y puede variar, como ya se ha mencionado, a razón de diferentes factores, entre ellos el emocional. El trabajo de conciencia de la respiración dispuso la atención a aquellos movimientos internos que constantemente están generando reacciones en nuestro cuerpo sin darnos cuenta. Al ser conscientes de ellos, se hizo presente un mundo que, por lo general, en el trabajo de los bailarines de La Sastrería había sido desconocido debido a la constante atención dispuesta en los movimientos externos. Por ejemplo, Iván Camilo Vargas presenta la siguiente reflexión correspondiente al Laboratorio 2 (Ver Anexo 1), mostrando dichos encuentros con este mundo interno: “Un trabajo que reivindica el valor de la imagen en el impacto de la coordinación neuromuscular, y en el sonido inherente pero desconocido, y los órganos motrices internos poco estudiados”. (Vargas Ulloa, Bitácora, pág. 6)

Es importante resaltar que la adaptación a estas nuevas exploraciones internas fue causando en algunos bailarines sentimientos de frustración debido al poco control que se tenía sobre ellas.

En general, es un tema que me cuesta mucho desde siempre, aunque los ejercicios sean muy complejos para mí y aparezca la frustración, el desespero y los bostezos interminables; me ha ayudado en gran medida a entender el ¿Cómo yo respiro? (Rojas Taborda, Bitácora, pág. 10)

De esta manera, Daniela Rojas expone un punto importante durante el desarrollo de este proceso y es el uso de estos elementos más allá de las emociones negativas. En este sentido, la voluntad jugaba un papel muy importante para que los bailarines pudiesen sobrepasar el límite de incomodidad y así hacer uso productivo de estos nuevos conocimientos.

Descubrí que tengo buena capacidad pulmonar y cada ejercicio de respiración se sentía más satisfactorio mientras avanzábamos. Cuando empezó el momento de la arena fue el momento en el que sentí más conciencia corporal y pude sentir la energía que atravesaba desde mis pies hacía mis manos y el resto de mi cuerpo... (Cantillo Hernandez, Bitácora, pág. 2)

En la consigna anterior, se muestra otro caso donde el descubrimiento de la conciencia en la respiración causó una sensación de comodidad, posibilitándole al bailarín un camino más sencillo hacía la conexión de dichos ejercicios de respiración con las exploraciones de movimiento danzado a partir de las manos en el laboratorio 5 (Ver Anexo 2). En este sentido, los ejercicios de la respiración fueron arrojando datos de un espacio desconocido para la mayoría. Dicho espacio fue brindando, dependiendo de la voluntad del bailarín, conexiones atencionales y de conciencia en las demás exploraciones de movimiento, siendo beneficioso desde la creación de imágenes internas para la creación instantánea como también en la eficiencia física en los ejercicios aeróbicos.

El foco atencional de estos ejercicios permitió ampliar el espectro sensitivo a diferentes zonas corporales como la columna, los genitales, los senos paranasales, entre otro, que permitieron en los bailarines generar una conciencia corporal más amplia y por ende centrar su atención en la experiencia del movimiento desde una actividad psicofísica situada en el presente de su cuerpo.

Respiración, voz, emoción en *Machuca*

En términos estéticos de *Machuca*, se buscaba la construcción psicofísica en los bailarines a través del llanto y la risa. Por lo tanto, y con el fin de evitar un compromiso personal emotivo, se propuso la búsqueda de dichos estados desde el entendimiento de la respiración y la modificación de la estructura corporal como fuentes expresivas de emociones. A pesar de que, el objetivo de estos ejercicios no se fundamentaba en técnicas específicas para el entrenamiento emocional, los resultados obtenidos al nivel visual fueron congruentes con las características de los estados del llanto y la risa, estudiados en el método BOS.

El método BOS, propuesto por la psicóloga y psicofisióloga Susana Bloch Arent, expone las características respiratorias y posturofaciales de emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, rabia, erotismo y ternura) denominados “factores efectores emocionales”. De esta manera, se presenta a la risa como resultado de un “abrupto movimiento respiratorio seguido por una serie de expiraciones sacádicas breves que hasta pueden invadir la pausa espiratoria” (Blonch, 1987, pág. 6), junto con una postura relajada, habiendo una tendencia a caerse o a sentarse. Por otra parte, se presenta al llanto como “un patrón respiratorio opuesto al de la risa: los movimientos sacádicos modulan en este caso la fase inspiratoria.” (Blonch, 1987, pág. 7), siendo la construcción corporal relajada, prevaleciendo la flexión (apariencia de estar colgado).

Lo mencionado anteriormente, presenta a manera general los rasgos de movimiento que sucedieron en los bailarines durante las exploraciones, encontrándose un ejemplo de ello en los videos del Laboratorio 11 (Ver Anexo 2). Sin embargo, la relación con emociones específicas fue develando inconscientemente las conexiones que había entre los bailarines y cada una de ellas. “No puedo llorar por un sentimiento, pero puedo generar una reacción física como el llanto solo concentrándome en llorar, llorar es más difícil que reír, igual que en mi vida” (Cantillo Hernandez, Bitácora, pág. 3). En este caso, por ejemplo, Edward Cantillo expresa la efectividad del ejercicio, haciendo énfasis en la relación entre el comportamiento exploratorio de la emoción y el comportamiento de la emoción en la vida cotidiana. Así mismo, la percepción de las emociones para los bailarines fue un factor importante para la sensación de comodidad o incomodidad durante el ejercicio; detonando, de esta manera, una actitud de juzgamiento personal al momento de las exploraciones.

La disposición de juzgar durante un ejercicio corresponde al acto reflexivo del bailarín al momento de encontrar incomodidades con su exploración. Dicho estado de reflexión transforma su foco atencional en dirección estrecha - interna (Ver imagen 1), dando como resultado, en algunas ocasiones, cohibiciones en las exploraciones. Un ejemplo de ello se presentó con uno de los ejercicios realizados por Karen Palacio Orozco, quien al explorar una de las pautas donde se pedía la relación entre el llanto y la risa con el movimiento, presentó incomodidades respecto a la sensación de honestidad, cuestionando y juzgando su estado de presencia al momento de la improvisación (Palacio Orozco, Bitácora, pág. 10). En este caso, la sensación de extrañeza con la

emoción ficcional era la alerta que iba marcando la falta de presencia (fallas en la atención), siendo esta alerta una influencia directa de la percepción subjetiva del bailarín.

Teniendo en cuenta lo dicho anteriormente respecto al estado reflexivo durante los ejercicios que involucraban la emoción – respiración, es pertinente agregar que dichos estados de atención interna ocasionaban, adicionalmente, reacciones fortuitas por salirse de los estados emocionales de los ejercicios, haciendo que los bailarines pararan en medio de las exploraciones o que adoptaran acciones fuera de los estados psicofísicos requeridos. La reacción con el estímulo (respiración) se veía interrumpida por los pensamientos y fugas atencionales (atención dispersa).

La construcción cultural de las emociones ha llevado a que la expresión de las mismas sea concebida como un acto de vulnerabilidad y poco apto para espacios públicos. Curiosamente, y teniendo en cuenta que los bailarines de La Sastrería ya han trabajado con sus emociones en la escena anteriormente, la exposición en estos estados en lugares públicos ocasionó una atención dispersa debido al ojo externo presente en los laboratorios. En consecuencia, el trabajo realizado en la cancha y los trabajos realizados en las casas durante la cuarentena se vieron permeados de este factor externo.

Ir y venir de un extremo de la cancha al otro, explorando movimiento, luego la risa y también el llanto, representó la conjugación de dos pautas que se venían trabajando. Iniciando los encuentros me costaba un poco la exposición, muchas miradas, la universidad se colma de gente en las mañanas, en especial en el coliseo justo al lado de la cancha donde entrenamos y por tal motivo la prevención, que traduzco a un miedo infundado; sin embargo, al pasar las sesiones habitar ese espacio se normaliza y encuentro paz, o más bien, me hago a la idea de que estamos

rodeados por muros invisibles de seguridad. Entre esos muros me agrada ver a la comunidad universitaria cuidando sus cuerpos, eso se transmite. (Vargas Ulloa, Bitácora, pág. 34)

De este modo, Iván Camilo Vargas hace una referencia directa a la presencia del ojo externo como elemento determinante para su estado de comodidad durante los ejercicios de emoción - respiración. En relación con esto, algunos apuntes dentro de las bitácoras de los bailarines también fueron dando luces respecto a la relevancia del ojo externo durante las exploraciones, siendo más incidente la sensación de incomodidad en los momentos donde se develaban las emociones, independientemente de si éstas representaban acciones ficcionales. El resultado fue una información afirmativa acerca de la relación constante que hacían los bailarines entre la emoción - respiración y lo que para ellos significaba la ejecución de dichas acciones en público o para ellos mismos. Había una constante conversación entre lo que expresaban con su cuerpo, la percepción que tenían de ello y la manera como lo canalizaban para superar las alteraciones en la atención poco convenientes para los ejercicios.

De esta manera, y en consecuencia con la incidencia del ojo externo, los ojos cerrados aparecieron como método en los bailarines para la búsqueda de una sensación de comodidad durante los ejercicios. Palabras como “sentí que podía ser más honesta conmigo misma” (Rojas Jaimes, Bitácora, pág. 27) (Ver Anexo 9) o “me sentí tranquila, presente, fue placentero...” (Rojas Taborda, Bitácora, pág. 10) aparecieron durante el desarrollo de los ejercicios al cerrar los ojos. Esto dejó como resultado una necesidad en el trabajo por la adaptación al ojo externo, constantemente presente en el mundo de la danza, tanto en la creación como en la presentación de las obras. ¿Debemos trabajar más con público externo? ¿Es cuestión de adaptación? Estas

preguntas surgen en medio de la lectura de estos resultados como un cuestionamiento por el entrenamiento del bailarín frente al público y sobre cómo este factor incide en el trabajo psicofísico durante el movimiento escénico.

Uno de los puntos que tuvo como resultado la unión de varios de los componentes estudiados en este eje generador, fue la construcción de movimiento a través de las palabras. Durante las exploraciones presenciales (Ver Anexo 2), algunos bailarines expresaron una dificultad particular existente al momento de hablar y moverse al mismo tiempo, presentándose limitaciones dependiendo de la capacidad del bailarín por la apertura comunicativa a través de la acción hablada. La atención estrecha - interna se hacía evidente causando timidez y cohibición en el desarrollo psicofísico debido al especial cuidado en las emociones y al error. Un ejemplo de este caso fue evidente con la bailarina Andrea Palacios Sanabria, quien luego de explorar este ejercicio expresó su dificultad por comunicar historias personales durante la construcción ficcional.

La relación entre lo que se decía y se iba construyendo con el cuerpo mostró aspectos personales de vulnerabilidad en los bailarines, quienes al momento de crear historias con sus palabras y sustentarlas con sus cuerpos se agarraban de historias personales. La calidad personal con la que se tornó este ejercicio fue un evidente factor para el bloqueo y la dispersión atencional para algunos de los bailarines (Ver Anexo 2).

Por último, considero importante hacer un paralelo entre los estados psicofísicos generados en el eje del juego y los generados en el eje de voz - respiración. Al ser la respiración un movimiento interno, invisible para el ojo humano y percibido únicamente para el sujeto que lo

está experimentando, la imaginación de este suceso se hacía importante debido a la necesidad de encontrar en el estímulo un movimiento que se hiciera evidente en el exterior. A diferencia de la pelota, en donde el estímulo atendía agentes externos y obligaba al movimiento a comportarse desde este sentido, los elementos de la respiración, emoción y voz se encontraban internamente en los bailarines. En este sentido, las vías para llegar al movimiento expandido requerían de un compromiso en la atención y la consciencia dispuestas en dirección interna y en la imaginación dispuesta en un sentido externo, visible para los expectantes (compañeros del laboratorio y director). Por ejemplo, si el bailarín tenía dentro de su imaginación la sensación de tener los pies en la arena y el uso de la respiración durante el ejercicio, estaba en su trabajo usar estas dos premisas, aparentemente invisibles, para la creación de un movimiento danzado visible para los demás. Así mismo, debido a la necesidad de la relación entre la sensación percibida, la atención interna y la exteriorización del movimiento, la presencia del ojo externo se hizo más presente, ocasionando las sensaciones de juzgamiento durante los ejercicios.

Experiencias: Adaptación

La “adaptación” funciona como un eje generador transversal durante los laboratorios planteados para la construcción de *Machuca*. Por esta razón, la presencia de los aspectos sensitivos que marcaron el foco de este eje fue combinándose con los ejercicios de exploración correspondientes a los ejes del “juego” y “voz - respiración”. Esta información se hizo presente de manera muy diversa en las bitácoras, presentándose con más fuerza en la fase del proyecto correspondiente al trabajo en casa. En términos sensitivos, en este eje se priorizó todo lo referente

a la sensibilidad exteroceptiva, siendo de gran incidencia los aspectos ambientales externos: luz, textura de los pisos, personas que habitan el espacio, amplitud del espacio, etc.

Las cualidades de cada uno de los espacios fueron construyendo en los bailarines un estado psicofísico particular. De esta forma, el espacio se iba instaurando desde una perspectiva más amplia que el concepto físico, definiéndose como uno de los estímulos cuyo significado personal (relación íntima del bailarín con el espacio), iba marcando la forma cómo los estímulos físicos del espacio (piso, luz, amplitud, música...) se iban percibiendo a través del movimiento. Así mismo, y dependiendo de las múltiples variables, cada espacio iba arrojando resultados respecto a la actitud generada en el mismo y respecto a los focos atencionales necesarios para desarrollar las exploraciones durante la construcción de la obra.

La cancha de la Universidad de Antioquia funciona como un espacio donde sus cualidades físicas (piso de cemento, sonido del metro, presencia de personas externas, naturaleza) marcaron especialmente la experiencia de los bailarines durante los laboratorios. De esta manera, al ser un espacio amplio, ocasionó la sensación de libertad, permitiendo la extensión de los movimientos y el aumento el factor del riesgo. En palabras de Walter José García (García Obando, Entrevista, 2020) (Ver Anexo 4), la amplitud del espacio le permitía lanzar la pelota a distancias más extensas, reflejándose en el cuerpo a través de un esfuerzo mayor al agarrarla; la disposición de dicho cuerpo ante un reto, lo exponía a un riesgo más grande, donde la construcción de movimiento cambiaba particularmente en comparación con otros espacios.

El piso de cemento, en términos de seguridad y en función del impacto en las articulaciones de los bailarines, puede ser un aspecto poco beneficioso. En este sentido, los integrantes del

colectivo de La Sastrería hicieron énfasis en esta característica, señalándola en un principio como una de las principales razones por las cuales había un rechazo inconsciente, proveniente del instinto, que ocasionaba en el movimiento una reacción de prevención. Sin embargo, expresaron que esta condición limitante se iba diluyendo de sus aspectos perceptivos a medida que iba transcurriendo el tiempo. El cemento, en este caso, se convirtió en la oportunidad de descubrir otras posibilidades de movimiento que transitaban entre el riesgo que proponía el estímulo y la atención del bailarín dispuesta a desarrollar una acción con el cuidado necesario. Un ejemplo de ello lo vemos con la bailarina Andrea Palacios, quien expone su afinidad con el espacio (Palacios Sanabria, Entrevista, 2020) (Ver Anexo 4) y quien expone su gusto por el desarrollo del ejercicio de la cuerda, visible en el laboratorio 9 (Ver Anexo 2), debido a las posibilidades con las que respondía su cuerpo atendiendo el cuidado del piso.

Los distractores en los espacios son factores de especial cuidado cuando se está estimulando algún sentido, debido a la capacidad atencional del bailarín por atender los elementos externos y olvidar la atención requerida durante los ejercicios de exploración. En este caso, la cancha se presentaba como un espacio lleno de estos distractores: el sonido del metro, el sonido de los pájaros y las voces lejanas de las personas entrenando, hacían parte del paisaje sonoro. En el aspecto visual, había una sobresaturación de imágenes (rejas, arcos de baloncesto, piscina) que inundaban el paisaje con un montón de objetos y significados. Sin embargo, y teniendo todas estas limitantes al nivel distractor, en general los bailarines expresaron su comodidad por el espacio. Ya que, independientemente de los factores externos, mediante los ejercicios lograban

hacer foco de su atención y atender concretamente haciendo uso de los distractores, incluso, como motivantes creativos extras durante las pautas de exploración.

En términos generales, una de las causas por las que el espacio abierto generaba incomodidad fue a razón del impacto que este espacio tenía con las particularidades corporales de cada bailarín. En este sentido, para Daniela Rojas con su condición de condromalacia rotuliana, Edward con su tendinitis rotuliana, Karen con la fibromialgia e Iván Camilo con su desfase de discos, se les dificultaba el primer encuentro con el espacio debido a la mayor exigencia al nivel de resistencia. En algunas ocasiones, tenían que retirarse de los ejercicios debido a los dolores internos. Las condiciones físicas junto con las condiciones del espacio, en este caso, no jugaban un buen enlace para la atención de los bailarines.

Me gusta más el salón que la cancha, a decir verdad, me puedo concentrar, me es más familiar ¿Está bien o mal? Considero pues el fenómeno de la adaptabilidad, ambos son funcionales, pero en el aula refiero más seguridad, en la integridad física por tanto en lo que uno se atreve realizar. (Vargas Ulloa, Bitácora, pág. 32)

Atendiendo a la anterior reflexión, Iván Camilo Vargas presenta una afinidad por el espacio del salón, debido a la sensación de seguridad que este dispone para su cuerpo. Asunto que apoya la idea de las discordancias surgidas entre el espacio versus el cuidado del cuerpo en estado de lesión. En términos atencionales, el foco se diluye en varios aspectos durante este estado: prevención en los movimientos, frustración por no poder realizar el ejercicio, cansancio mental - corporal, más los estímulos ajenos al ejercicio (sonidos, personas transitando el espacio, etc.).

El salón de danza se presenta como un espacio limpio de distractores, familiar para los bailarines en términos de movimiento y adaptación. Debido a las condiciones que este espacio presenta en sus características físicas (piso, luz, color de las paredes, sonoridad), los factores externos de distracción se disminuyen, por lo que el estado psicofísico durante los laboratorios se construía a partir de otras búsquedas resultado de los estímulos proporcionados por el salón. Entre las reflexiones de los bailarines se destacaban las referentes a la capacidad de los espacios por moldear el movimiento. En este caso, las condiciones se hacían favorables para la “libertad” en las exploraciones, donde se requería el uso del piso (piso de madera) y pautas vocales (discriminación sonora del espacio cerrado). Sin embargo, las condiciones físicas del salón, según lo expresado por los bailarines, no fueron de vital importancia para la construcción de movimiento.

En tiempos de cuarentena, el proyecto se tuvo que desplazar a cada uno de los hogares de los bailarines, siendo los espacios reducidos el común para cada una de las exploraciones propuestas (ver exploraciones durante la cuarentena). En este sentido, las casas se presentan como un espacio donde sus condiciones físicas de espacio reducido, poca luz natural, sonidos secundarios y presencia de personas externas, son percibidas desfavorablemente para el movimiento. Sin embargo, una condición extra (el factor de significado íntimo del bailarín con el espacio) marcó la percepción y la articulación de los ejercicios durante el proceso de exploración. Frases como “la casa para mí es un lugar de descanso” (Cantillo Hernández, 2020) o “la casa me propone otras tareas diferentes” (García Obando, Entrevista, 2020) (Ver Anexo 4), modifican este lugar no solo

como un espacio físico sino como un espacio lleno de significados que de una u otra manera modificaron el movimiento.

La presencia de personas externas a las exploraciones, a diferencia de la cancha, marcó mayor incidencia en los espacios íntimos de las casas debido a la proximidad de los bailarines con los expectantes. El sentimiento de vergüenza al desarrollar cada una de las pautas exploratorias se incrementó, en general, debido a la atención dispuesta por parte de los participantes en el sentido crítico de sus familiares al momento de verlos danzar. Debido a estas circunstancias, la intimidad en las exploraciones se hacía necesaria para los bailarines, prefiriendo la soledad al momento de desarrollar los ejercicios. En algunos casos puntuales, como los de Walter José y Karen Palacio (Ver Anexo 4), el encuentro por los lugares óptimos en casa fue una tarea compleja debido a la cantidad de personas dentro del espacio, la sensación de incomodidad al exponerse y a la cantidad de estímulos ajenos a la exploración. Todo lo anterior ocasionaba una fácil dispersión atencional con la que debieron converger para desarrollar los ejercicios.

La música y en general el ambiente sonoro, es un estímulo dentro de los espacios con la capacidad de involucrar aspectos emocionales que afectan el movimiento. En el artículo “Influencia de la música en las emociones: una breve revisión”, escrito por la psicóloga y docente de la Corporación Universitaria Reformada, Ileana Mosquera Cabrera (2013), se hace un señalamiento por esta cualidad de la música en la interferencia de las emociones, siendo capaz de activar sustancias químicas del sistema nervioso central, estimulando la producción de neurotransmisores como la dopamina, las endorfinas y la oxitocina y provocando la experimentación de estados de alegría y optimismo. La producción de dichas sensaciones puede

generar en este caso la facilidad de expresión de las emociones o la descarga de sentimientos debido a la movilización inconsciente en la actividad neuronal (pág. 35).

En términos de este proyecto y en consecuencia con lo citado anteriormente, el ambiente sonoro fue un elemento importante dentro de las exploraciones, marcando en los encuentros presenciales una disposición más amena para algunos debido a la variabilidad en los géneros musicales (electrónica, reggaetón, pop, música experimental etc.). Además, este factor en las casas resultó ser un condicionante emocional, presentándose en los bailarines una fuerte conexión con el ambiente sonoro al momento de explorar. Un ejemplo de ello se encuentra en la siguiente reflexión:

Uno de los días decidí probar mi exploración con una canción de rock “Highway to Hell” era la primera vez que lo hacía. Mi cuerpo se sintió potente y ese día logré sentir mis brazos junto con mi cuerpo de manera muy presente. Ese día me sentí muy creativa y potente. (Rojas Taborda, Bitácora, pág. 12)

Así mismo, la sonoridad en el ambiente para cada bailarín fue variando desde los géneros musicales hasta la búsqueda del silencio. En consecuencia, para Walter José García, Karen Palacio y Andrea Palacios (Ver Anexo 4), la presencia de ambientes sonoros a veces era poco beneficiosa debido a la multiplicidad de sonidos existentes en la casa y a la necesidad de encontrar en el silencio un espacio más de libertad en medio del encierro.

En términos generales, la implicación del espacio en la atención del bailarín y en la incorporación de los contenidos exploratorios fue inminente. La capacidad de adaptabilidad se

fue presentando a razón de diferentes variables que se modificaban según las percepciones individuales de los participantes. La cancha se presentó como un espacio acogido favorablemente debido a su capacidad de exposición al riesgo y desfavorablemente debido las condiciones rígidas del espacio versus las condiciones físicas de algunos bailarines. Por otra parte, el salón de danza fue un espacio familiar cuyas especificaciones y percepciones no variaron fuera de la comodidad que dicho espacio ofrecía; como factor desfavorable se encontró la sensación de encierro y actitudes corporales al riesgo ya conocidas por los participantes. Así mismo, el espacio de los hogares presentó múltiples reflexiones, siendo uno de los espacios con carga emocional más fuerte y con el cual los bailarines presentaron más afección al momento de las exploraciones.

Experiencias: Creación

La sección de “creación”, es entendida como una etapa del proceso cuyo desarrollo aún está en marcha. Esta etapa es el lugar donde convergen los aprendizajes obtenidos a través de los ejes generadores de juego, voz - respiración y adaptabilidad. En este sentido, el carácter sensible de este momento se ha presentado en diferentes direcciones (exteroceptivo, interoceptivo, propioceptivo), estando la atención en la construcción de partituras corporales con un sentido comunicativo directo.

El proceso de transición entre la etapa de exploración y la creativa causó en los bailarines sensaciones de incomodidad y preguntas constantes a los ejercicios. Las pautas que, por lo general, se situaban en la creación de movimiento a través de imágenes o textos, dispusieron en otra actitud a los bailarines. Por lo tanto, al momento de desarrollar los ejercicios cambiaban el estado psicofísico sensible, activado en los ejes de exploración, a estados de timidez e

introspección. En términos generales de la descripción de este proceso transitorio, los bailarines llegaron a una respuesta en común al definir como “difícil” este momento de *Machuca*.

Fue difícil para mí, porque cuando teníamos por ejemplo las imágenes nos íbamos por un lado más emocional que por un asunto físico. Aún siento que es un reto para nosotros porque no resolvimos eso: encontrar la emoción a partir de lo físico. (Rojas Taborda, Entrevista, 2020) (Anexo 4)

En esta reflexión, Daniela Rojas expone uno de los puntos causantes del estado de timidez al momento de las exploraciones durante el ejercicio de las imágenes correspondientes a los laboratorios 14, 17, 20 (Ver Anexo 1). Como ya se ha mencionado, la atención ligada al enfoque de las emociones (Ver imagen 1) y al procesamiento de los errores es la que está dispuesta en dirección estrecha y en amplitud interna, también mencionada como una atención tímida, presente en estas exploraciones. Dicha disposición atencional transformaba el estado de los bailarines a merced de las emociones contenidas en las imágenes y textos, al igual que en los ejercicios de emoción – respiración. La actitud de reflexión sobre la verosimilitud de sus acciones se apoderaba de su estado psicofísico, siendo evidente en la prevención de los movimientos y en la ausencia de atención concreta.

Por otra parte, no hay que olvidar que la atención “amplia - interna” también se hacía presente en los bailarines debido a la característica de ésta por disponer el foco perceptivo en la planeación, visto, en este caso, en la construcción de partituras corporales con un sentido comunicativo. En este orden de ideas, los estados atenciones presentes en los momentos creativos por lo general se disponían en dirección interna, causando poca expansión energética al momento

de la exposición de los ejercicios. Por esta razón, y con el fin de atender a estas particularidades actitudinales durante los ejercicios, la estructura de los laboratorios fue cambiada. La combinación entre los elementos externos, de voz y creativos fueron los medios a través de los cuales se vieron efectivos estos cambios. Sin embargo, debido a la situación de cuarentena, dichos ejercicios fueron explorados pocas veces (Ver Anexo 5).

Durante la cuarentena, los ejercicios de creación tuvieron una importante transformación respecto a las pautas y a la presencialidad. En esta nueva “subetapa” creativa - virtual, las premisas se vieron modificadas con el fin de encontrar en el espacio del hogar un estado psicofísico que fuera en concordancia con lo explorado en los ejes generadores de juego y voz - respiración. De esta manera, luego de realizar exploraciones, se propusieron ejercicios de creación donde los requerimientos iban hacia la búsqueda de un estado de “espera”, estado transversal dentro del concepto de *Machuca*.

El estado psicofísico de la espera funciona como impulso creativo durante los laboratorios, tomando fuerza durante el periodo de confinamiento. A pesar de que las condiciones físicas de las casas fueran poco favorables, la apertura hacia estos ejercicios resultó tener mejor aceptación debido a la precisión de los requerimientos creativos. Vale la pena aclarar, que las premisas elegidas para este momento incluían el uso de las manos, el uso de objetos de la casa (sillas, mesas, escaleras, etc.), el uso de la risa - llanto y la construcción de movimiento a partir de un texto inspirado en *Machuca*. Por consiguiente, la caracterización de dichos estados no estaba anclada a la teatralización de las imágenes sino a la exploración y vivencia de los estados de espera bajo las premisas planteadas (Ver Anexo 5).

En conclusión, la etapa de creación tuvo dos momentos: presencial y virtual, entre los que se destacan afinidades y desencuentros con los ejercicios propuestos. De igual manera, entre las pautas para este laboratorio se resalta, al igual que en el eje de voz respiración, el uso de imaginarios internos para la construcción de partituras de movimiento, ya que, al partir de sensaciones internas como la risa, el llanto, la sensación de espera, o del entendimiento de la situación de una imagen, se generaban estímulos desde el interior (atención en dirección interna) del bailarín que solo eran posibles de ver al momento de la creación de imaginarios y en la exposición de estos a través del movimiento. Por consiguiente, el estado psicofísico durante estos laboratorios estaba proyectado de una manera más directa en el ojo externo del espectador, siendo este último una variable entre los compañeros, el director y la cámara del celular, dependiendo de la virtualidad o la presencialidad. Por lo tanto, debido a la necesidad de los ejercicios por develar imaginarios precisos, los bailarines se dispusieron en una constante atención en la verosimilitud de los ejercicios, siendo la casa un espacio donde las miradas externas fueron resumidas a la presencia de los familiares y a la cámara externa, facilitando de una mejor manera la exposición creativa. Vale la pena resaltar que, como producto de este proceso de cuarentena, se realizó un video con una de las pautas de creación: las manos (Ver Anexo 6).

Consideraciones Finales del Capítulo de Resultados

Para finalizar, considero importante recapitular algunos temas relevantes, en mi concepción personal, dentro de este capítulo de resultados. Con el fin de darle un sentido lógico, expondré los temas en el orden en que fueron tratados, pasando desde la experiencia con la metodología, el

bienestar del bailarín, hasta los análisis de la información referentes a las etapas de *Machuca* (exploración y creación).

Dentro de los resultados esperados con las bitácoras, debo decir que no visualizaba la implicación personal que esta metodología iba a tener, siendo la apertura emotiva uno de los factores importantes que develaron la percepción y la incorporación del bailarín con los ejercicios durante los laboratorios. Debido a la diversa información, resultado de las aperturas emocionales, el análisis se hizo complicado, mostrando focos distintos de un mismo fenómeno. En este caso la forma como eran contadas las experiencias fue de vital importancia debido a la apreciación de los detalles psicofísicos con los que se percibían los laboratorios. No obstante, gracias a esta multiplicidad de información pude encontrar congruencias entre las reflexiones, además de resultados no esperados respecto a las implicaciones emocionales durante el desarrollo del proyecto.

El bienestar del bailarín emerge como un tema que engloba pequeños filtros emocionales durante los laboratorios y la incorporación de los mismos. En este sentido, el estado previo a los encuentros marcó diferencias en aspectos de atención, consciencia y presencia, visibles en los estados psicofísicos activados a través de estímulos en los laboratorios. Por esta razón, las preguntas por el cansancio corporal, el horario de los encuentros, las implicaciones económicas y el estado del cuerpo respecto a las lesiones, llegaron como herramientas para entender las emociones y la diversidad de percepciones de los bailarines al momento de generar los encuentros en la UdeA. Así mismo, la falencia en varios aspectos en términos de bienestar,

dejaron en mí preguntas sobre la relación entre las condiciones dignas para un profesional en danza junto con la capacidad creativa y de interpretación escénica.

Teniendo en cuenta los filtros correspondientes al bienestar, la información de las bitácoras y las entrevistas fue tomando un sentido claro. De esta manera, la implicación de algunas variables dentro del rango del bienestar iba dando luces respecto a las congruencias e incongruencias en las reflexiones entre los bailarines. Así mismo, la presencia de estos factores develó la estrecha relación entre la emoción y la atención implicada en los estímulos de los ejercicios.

La animalidad, aparece como uno de los conceptos que engloban los estados psicofísicos en el eje generador del juego. En este sentido, se encuentra en el término una relación con la atención, la reacción al estímulo, estado de alerta, consciencia, riesgo, creación instantánea e instinto (ligados a los movimientos animales en la naturaleza), importantes para la creación durante los laboratorios. En consecuencia, la percepción de los bailarines fue arrojando en este eje la oportunidad de descubrir nuevas posibilidades creativas, desligándose de los movimientos preconcebidos. No hay que olvidar que, en términos de atención, este ejercicio fue particular debido a la exteriorización de las fugas atencionales a través del error y a la certeza en la atención concreta evidente en los movimientos congruentes con las pautas planteadas.

El uso de la respiración como estímulo creativo, en el caso de La Sastrería, era un terreno poco explorado. El asunto fue mostrando nuevas perspectivas en la conciencia del movimiento y en las percepciones de éste a través de imaginarios. Al ser la respiración un estímulo cuyas acciones ocurrían al nivel interno, las imágenes mentales de referencia fueron de vital importancia para el entendimiento del trabajo y para la exteriorización del movimiento en los ejercicios. Por otra

parte, a través del entendimiento del mecanismo de la respiración, se introdujo la exploración de emociones (risa y llanto), que reflejaron en los bailarines diversas percepciones respecto a la comodidad en los ejercicios. Entre lo que se destaca, está la capacidad de las exploraciones de las emociones por enfocar la atención en un sentido estrecho - interno, evidente a través de los pensamientos de juzgamiento y en la atención dispersa.

Los ejercicios de las exploraciones con palabras fueron la siguiente etapa a los ejercicios de conciencia de respiración, voz y emoción, dentro del eje “respiración - voz”. En consecuencia, las percepciones de los bailarines dentro de este ejercicio se siguieron ligando a una atención estrecha – interna, develando la importancia de la construcción de los ejercicios en presencia de un ojo externo. En este sentido, se notó la incidencia de los agentes externos en la creatividad y en la sensación de comodidad de los bailarines durante los ejercicios. Dentro de las variables del mismo, se situaban también la capacidad individual de cada uno por la libre expresión de las emociones, siendo los más tímidos, en este sentido, quienes tuvieron una percepción desfavorable. Por esta razón, y en términos de la escena, me pregunto por la pertinencia de un entrenamiento para los bailarines donde se tenga en cuenta este factor.

Por último, me encuentro con la etapa creativa, como una de las etapas más complejas debido a los imprevistos del proceso a causa de la pandemia mundial y a la búsqueda de los movimientos distintivos para la obra. En esta etapa, los bailarines expresaron incomodidad al encontrarse con ejercicios que los disponían en otra actitud (atención sabios distraídos) diferente a las actitudes de reacción encontradas en los anteriores laboratorios, en donde la necesidad comunicativa se hacía un poco difusa. Por esta razón, la búsqueda por un entrelazamiento de conocimientos se hizo

necesaria dentro de las proposiciones de los laboratorios de esta etapa. Sin embargo, al estar implicados elementos como la exposición a la emoción, la coherencia comunicativa y la exigencia en general del movimiento, ocasionó en los participantes confusiones y sensaciones de incomodidad. En términos de atención, los focos se direccionaban entre la atención tímida y la atención de sabio distraído; siendo la tímida, la atención resultado durante la exposición de los ejercicios al salir el estado de juzgamiento por la verosimilitud del acto comunicativo. De nuevo, al igual que en el ejercicio de las emociones, la preocupación por la crítica externa invade a los bailarines modificando su estado psicofísico.

Conclusiones

Al comenzar este proceso de investigación, mis intereses estaban puestos en las experiencias de los bailarines de La Sastrería. Esto con el fin de encontrar información que diera luz sobre las maneras cómo se percibía e incorporaba la psicofísica en la interpretación de *Machuca*. En este sentido, los resultados esperados dentro de mis imaginarios como investigador, rondaban por el encuentro hermético de información direccionada hacia vías precisas de conocimiento. Sin embargo, al tratar con las experiencias de los participantes durante el proceso, me encontré con reflexiones que dieron foco a elementos que fueron más allá de la tecnificación de los conocimientos vistos.

La sistematización de experiencias como metodología fue, en gran parte, lo que me permitió el acercamiento hacía rincones teóricos inexplorados dentro de mi experiencia como actor - bailarín y creador. De esta manera, el encuentro de información referente al contenido del bienestar del bailarín reveló puntos dentro las proyecciones iniciales que permitieron marcar un horizonte más

amplio en mi concepción personal, de entrenamiento, interpretación y sentido pedagógico como director.

El bienestar, aparece como un concepto naciente de la teoría descubierta en las experiencias. Vale la pena destacar que, como ya se ha mencionado anteriormente, la palabra “bienestar” hace referencia a todas las condiciones físicas, económicas y mentales que afectaron el proceso psicofísico de los bailarines durante los laboratorios. Dicho esto, la estrecha relación entre el estado previo de los participantes al llegar a los encuentros fue marcando miras hacia el enfoque de los filtros que habían antes de la percepción e incorporación de la información. Además, la similitud entre algunas reflexiones que apuntaban hacia las deficiencias económicas, tratado de lesiones y demás, me llevaron a cuestionarme por la relación entre las garantías mínimas para el bailarín como profesional junto con su calidad interpretativa.

En Colombia, el trabajo como intérprete en danza es el resultado de un sinfín de luchas que tienen como bandera el amor por el arte. De esta manera, el quehacer artístico se transforma como objeto de entretenimiento de segunda mano dentro del sistema social, afectando directamente la estabilidad económica y emocional del bailarín, quien al no tener como sustentarse dentro de los rangos dignos de vida, debe realizar trabajos extras para poder seguir figurando dentro del mundo artístico. Así mismo, la constante sobresaturación de trabajos y la preocupación existente por el subsistir, disponen la atención del bailarín en campos apartados del cuerpo impidiendo, de esta manera, la presencia total durante los encuentros creativos. Por esta razón, y en mi papel pedagógico como director, me quedo con esta reflexión como uno de los

factores a tener en cuenta dentro de un proceso creativo y para la formulación de los estímulos psicofísicos durante los laboratorios.

La relación entre la emoción y la atención dentro de los laboratorios aparece como el resultado proveniente de los filtros del bienestar. Esta información, de carácter psicológico, me dio luces para el entendimiento de los estímulos psicofísicos como fenómeno creativo. Por consiguiente, al tener las claridades respecto a la relación entre estos dos factores dentro de la experiencia, pude comprender situaciones que al momento de desarrollar los encuentros no sabía cómo conceptualizar. Un ejemplo de ello está en el descubrimiento de los tipos de atención, ya que a partir de esta información pude entender las variabilidades de los estados psicofísicos en los bailarines, dependiendo del estímulo durante los laboratorios.

Por otra parte, en términos estructurales, la información develada en las experiencias podría ser de gran ayuda para un nuevo direccionamiento de los estímulos en futuros laboratorios creativos de *Machuca* y, en general, del colectivo La Sastrería, siendo de gran importancia cada uno de los espectros sensibles activados con los ejes generadores. De esta manera, la animalidad presente en el eje del juego, la consciencia interna - externa activada a través de imaginarios en los ejercicios de voz-respiración y los desafíos presentes en la creación como momento de descubrimiento íntimo del bailarín, aparecen para darle un nuevo rumbo al proceso creativo y a mi visión como artista.

Es importante aclarar que cada uno de los laboratorios fue referenciado de ejercicios ya existentes dentro del mundo del entrenamiento escénico y del canto. Por lo que, afirmar la novedad total de las reflexiones aquí encontradas sería un error. No obstante, el hecho de haber

realizado un análisis de las experiencias de los bailarines da claridades más precisas sobre lo que se puede ocasionar al hacer uso de ejercicios psicofísicos para el entrenamiento de intérpretes en danza. Además, al enfocar los entrenamientos al concepto de estímulos, abre la visión del foco de este concepto a planos más amplios como la estimulación psicofísica a través de los espacios, los espectadores, pelotas, cuerdas, sonido, etc. Dando de esta manera otras oportunidades para la exploración.

Apuntando hacia la continuación del proceso creativo e investigativo, me gustaría poder abordar de nuevo la temática de la psicofísica no solo para la construcción de *Machuca*. Esto porque encuentro en las reflexiones convergencias de sensaciones que podrían ser de gran ayuda para el entendimiento del intérprete en danza como un ser humano sensible capaz de crear imaginarios escénicos visibles a través del pacto ficcional entre el espectador y el bailarín. En este sentido, la metodología de la sistematización de experiencias es pertinente para un futuro enrutamiento ya que pone la atención en el nacimiento del acto escénico: el bailarín. Así mismo, el repensar los laboratorios y la incidencia de los estímulos junto con todas las variables en su percepción subjetiva se hace necesario.

Finalmente, y a manera de conclusión, he de afirmar que mi estado de satisfacción con los resultados encontrados es certero. No por la congruencia que en ellos hay con la información que intuía iba a resultar; todo lo contrario, esta satisfacción nace del descubrimiento de un mundo demasiado amplio situado en la subjetividad de los bailarines y en la percepción e incorporación de los procesos en miras a un fortalecimiento interpretativo.

Bibliografía

- Arévalo, J. A. (2014). La visión sobre el cuerpo desde de las tradiciones del lejano Oriente. *Revista Pistis & Praxis: Teología e Pastoral*, 651-669. Recuperado el 05 de Junio de 2020, de <https://www.redalyc.org/pdf/4497/449748251014.pdf>
- Arraez, M., Calles, J., & Moreno de Tovar, L. (2006). La Hermenéutica: Una actividad interpretativa. *Revista Universitaria de Investigación*, 171-181.
- Ayguadé, L. (2019). MAGNIFICANT. *MAGNIFICANT*. SEAD, Salzburgo. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=DLIo5XaXi0Y>
- Barba, E. (2009). Pre expresividad y niveles de organización. En B. Eugenio, *La Canoa de Papel: tratado de Antropología teatral* (págs. 163 - 169). Buenos Aires: Catálogos.
- Barba, E. (s.f.). Biografía de Eugenio Barba. *Biografía Eugenio Barba*. Odin Teatret. Obtenido de www.odinteatret.dk
- Bardet, M. (2012). Presentar. En M. Bardet, *Pensar con Mover* (págs. 137-151). Cactus.
- Blonch, S. (1987). Modelos efectores de las emociones básicas: Un método psicofisiológico para entrenar actores. *Jornal of Social and Biological Structures*, 1-19.
- Brook, P. (1968). *El Espacio Vacío*. Barcelona: Península.
- Cardona, P. (Dirección). (2009). *Percepción de Espectador* [Película]. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=vXugXqm8r2o>

Centro de Investigaciones Filosóficas. (s.f.). Obtenido de Marie Bardet :

<http://cifnet.org.ar/portfolio/marie-bardet/>

Chóliz Montañez, M. (1994). Emoción, activación y trastornos del sueño. *Anales de psicología* , 217-229.

De Torres, S., Tornay Mejías, F., Gómez Milan, E., & Elosúa de Juan, M. R. (2006). Atención . En *PROCESOS PSICOLÓGICOS BÁSICOS* (págs. 203-204). Madrid: McGrawHill.

Echavarría, M. F. (2014). *Psicología General*. Madrid: Fundación Universitaria San Pablo CEU.

Expósito Unday, D. (2017). *Sistematización de experiencias como método de investigación*.

Cuba: Universidad José Martí Pérez.

Fábrega i Gorriz, J. (30 de Mayo de 2013). Jordí Fàbrega: Interpretación y danza. (L. D. Rioja, Entrevistador) Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=2iCn4t-fVfs>

Fábrega i Gorriz, J. (2019). *Interpretación para Bailarines*. Barcelona: DIP. DE BARCELONA.

Garre, S. (2003). SOBRE EL SISTEMA DE ACTUACIÓN DE MIJAIL CHEJOV. *Acotaciones Revista de Investigación Teatral*, 45-58.

Jalet, D., & Nawa, K. (2018). *Vessel*. Sad Lers Wells. Obtenido de

<https://www.youtube.com/watch?v=uApVIh2WW44&t=159s>

Lynch, D. (Dirección). (2001). *Mulholland Drive* [Película].

Molina García, M. D. (2015). *TESIS DOCTORAL: La presencia escénica del individuo: análisis conceptual y empírico de los factores determinantes*. Murcia.

Mosquera Cabrera, I. (2013). Influencia de la música en las emociones: una breve revisión.

Revista de Ciencias Sociales, Humanas y Artes, 34-38.

Naharin, O. (s.f.). Last Work. *Last Work* . Batsheva Dance Company.

Pawlikowski, P. (Dirección). (2018). *Cold War* [Película].

Picon - Vallin, B. (2001). El Actor Meyerholdiano. *ADE TEATRO*, 49 - 56.

Quirós, P., GRZIB, G., & CONDE, P. (2000). BASES NEUROFISIOLÓGICAS DE LA INTEROCEPCIÓN. *Revista de Psicología Gral y Apl*, 109-126.

Ruiza, M. F., & Tamaro, E. (2004). *Biografía de Jerzy Grotowski*. Obtenido de En Biografías y Vidas. La enciclopedia biográfica en línea:

<https://www.biografiasyvidas.com/biografia/g/grotowski.htm>

Saavedra Mercado, P., Coronado Zarco, R., Chavez Arias, D., Díez García, M. d., León

Hernandez, S., Granados Rentería, R., . . . Escudero Perdomo, M. (2003). Relación entre fuerza muscular y propiocepción de rodilla. *Revista Mexicana de Medicina Física y Rehabilitación* , 17-23.

Sais, P. (2015). El arte como vehículo. En P. Sais, *HACIA UNA POÉTICA DEL ARTE COMO VEHÍCULO DE JERZY GROTOWSKY* (págs. 9 - 23). Barcelona: UAB- Institut del Teatre.

Santiago de Torres, J., Tornay Mejía, F., Gómez Milan, E., & Elosúa de Juan, M. R. (2006).

Percepción. En *Procesos Psicológicos Básicos* (págs. 47-68). Madrid: McGrawHill.

Valdivia Campos, C. (1995). La Interpretación. *Anales de filología francesa*, 176-180.

Vilatuña Correa, F., Guajala Agila, D., Pulamarín, J. J., & Ortiz Palacios, W. (2012). Sensación y percepción en la construcción del conocimiento. *Sophia, Colección de Filosofía de la Educación*, 123-149. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4418/441846102006.pdf>

Anexos

[Anexo 1: Tablas de sistematización de Laboratorios](#)

[Anexo 2: Video encuentros](#)

[Anexo 3: Bitácoras](#)

[Anexo 4: Entrevistas](#)

[Anexo 5: Exploraciones cuarentena](#)

[Anexo 6: Video En Casa](#)

[Anexo 7: Escrito Machuca 2](#)

[Anexo 8: Autorizaciones](#)

[Anexo 9: Bitácora Investigador](#)