

EL TALLER DE MOVIMIENTO DEL CICLO DE FUNDAMENTACIÓN
EN LA FORMACIÓN DE UN ACTOR CON SOBREPESO

JOSE DANIEL RUIZ CAICEDO

UNIVERSIDAD DEL VALLE – SEDE PACÍFICO

ARTES INTEGRADAS

LICENCIATURA EN ARTE DRAMÁTICO

BUENAVENTURA – VALLE DEL CAUCA

2023

**EL TALLER DE MOVIMIENTO DEL CICLO DE FUNDAMENTACIÓN
EN LA FORMACIÓN DE UN ACTOR CON SOBREPESO**

JOSE DANIEL RUIZ CAICEDO

Trabajo presentado como requisito para optar el título de:
LICENCIADO EN ARTE DRAMÁTICO

TURORA:
Mg. DORIS VILLARREAL PAZOS

UNIVERSIDAD DEL VALLE – SEDE PACÍFICO

ARTES INTEGRADAS

LICENCIATURA EN ARTE DRAMÁTICO

BUENAVENTURA – VALLE DEL CAUCA

2023

Contenido

INTRODUCCIÓN	6
CAPÍTULO 1. EL MOVIMIENTO Y EL PESO CORPORAL	8
1.1 La conciencia corporal.....	8
1.2 Animación con el cuerpo	17
1.3 Corporalidad animal	18
CAPÍTULO 2. EL CUERPO Y EL ESPACIO	21
CAPÍTULO 3. COMBATE ESCÉNICO.....	30
CAPÍTULO 4. EL MOHAN Y EL PESO CORPORAL.....	36
4.1 Sinopsis.....	38
4.2 Argumento.....	38
4.3 Escaleta.....	39
4.4 Relación del peso con el personaje.....	42
CONCLUSIONES.....	44
Bibliografía.....	46
ANEXOS.....	47

AGRADECIMENTOS

Primero que todo darle gracias a Dios por darme la vida y la salud, gracias a mi mamá por creer en mí desde el primer día, por su ayuda y consejos que me alimentaba cada vez que sentía que iba a renunciar, gracias madre por ser única y especial conmigo en este proceso.

Gracias a la Licenciatura en Arte Dramático por formarme como actor y docente a lo largo de estos cinco años, desde niño siempre había soñado en ser un actor y presentarme en muchos escenarios, hoy puedo ver ese sueño cumplido gracias a esta hermosa carrera que me ha enseñado todas las bases necesarias para lograr ser un buen actor y ser humano.

Gracias a mis profesores por adquirir sus conocimientos en mí, gracias al profesor Juan Carlos por su solidaridad, amor y bondad, gracias por enseñarme a no desmayar cuando las circunstancias se tornan difíciles, gracias a la profesora Doris Villarreal Pazos por ser una madre conmigo, por su paciencia y empatía, gracias por sus enseñanzas y por creer que sí podría lograr llegar a la meta, gracias a la profesora Johanna Robledo por sinceridad y por ese amor que brinda siempre que hace que uno se sienta especial, a los demás profesores, muchísimas gracias: Johann Philipp Moreno, Juan Carlos Osorio, Victoria González, Jhonatan Mina, Miguel Angulo, por ser unos excelentes profesionales.

Gracias a Mara Rodríguez, Rosa Rodríguez, Edna Alexandra Jiménez, Luisa Torres, Lían Mena, Luisa Robalino y Fernando Santana por ser muy buenos compañeros, gracias por su entrega y dedicación. Gracias a mi novia Michell Pedroza por su apoyo incondicional a mi mejor amiga Keila Rentería por motivarme siempre a seguir luchando. Infinitamente gracias a todos, los llevo siempre en mi corazón, sin ustedes esto no sería posible.

RESUMEN

Esta monografía recoge las experiencias vividas de un actor en formación con sobrepeso, en los talleres de Iniciación al movimiento y Exploración al movimiento del ciclo de fundamentación de la Licenciatura en Arte Dramático de la Universidad del Valle sede Pacífico.

PALABRAS CLAVE

Sobrepeso, lenguaje corporal, kinesfera, Rudolf Laban.

ABSTRACT

This monograph gathers the experiences lived by an overweight actor in training, in the workshops of Introduction to movement and Exploration to movement of the foundational cycle of the Bachelor's Degree in Dramatic Art at the University of Valle, Pacific campus.

KEYWORDS

Overweight, body language, kinesphere, Rudolf Laban.

INTRODUCCIÓN

Los Talleres de Iniciación al movimiento y Exploración al movimiento del ciclo de fundamentación que comprende los cuatro primeros semestres de la carrera, permiten desarrollar en los estudiantes otro lenguaje de expresión dentro del escenario, provocando que las funciones que se logran con la voz o la interpretación del texto, también se puedan resolver con el lenguaje corporal, que más allá de una partitura es ver el cuerpo hablar con espontaneidad y contar una historia.

El lenguaje corporal en la formación profesional de un artista, Licenciado en Arte Dramático, es importante porque por medio de este el estudiante puede conocer su propio cuerpo y pasar a un estado de creatividad donde sus sentimientos y emociones se encuentran con cada movimiento que realiza con su corporalidad.

En este sentido y como experiencia propia al ingresar a la carrera, tuve que reconocer mi cuerpo como instrumento de lenguaje en la creación escénica, descubrir sus habilidades y destrezas, y reconocer las dificultades debido al sobrepeso con el que se inició en la carrera y luego, se fue transformando con trabajo para lograr los objetivos propuestos por cada una de las asignaturas de los Talleres de movimiento en el ciclo de fundamentación gracias al acompañamiento de la Maestra Francia Helena Mamián.

Mediante este documento se quiere dejar un legado de la experiencia corporal de un actor en formación con sobrepeso para que los actuales y futuros estudiantes puedan visualizar y

conocer el proceso artístico que se llevó a cabo, los logros personales y las enseñanzas aprendidas.

En el primer capítulo se abordará la iniciación al movimiento y el peso corporal, en el segundo capítulo se hablará del cuerpo y su relación con el espacio, en el tercer capítulo tratará el combate escénico y el peso del actor y para finalizar en el cuarto capítulo se hablará el proceso de creación del ejercicio El Mohán - mito del pacífico - y la relación con el peso corporal del actor.

CAPÍTULO 1. EL MOVIMIENTO Y EL PESO CORPORAL

Cuando se inicia a ver la asignatura, el Taller de iniciación al movimiento I, no sentía que estaba preparado mentalmente, porque no estaba cómodo con mi cuerpo ya que estaba pesando 95 kilogramos y los ejercicios se hacían difícil realizarlos, sin embargo, la profesora al darse cuenta de la dificultad, comenzó un proceso de volverse más atenta conmigo que con los demás compañeros.

El Taller tiene como objetivo general trabajar la postura y el alineamiento corporal, esto permite que el estudiante tenga una conciencia de cómo debe preparar su cuerpo para la escena, teniendo en cuenta los ejercicios y calentamientos corporales que son: calentamiento articular sobre tres centros articulares del cuerpo (cabeza, torso y miembros inferiores), ejercicios básicos de equilibrio sobre los brazos y de cuatro puntos de apoyo sobre el piso, ejercicios de interacción grupal basados en expresión corporal, trabajo y ejercicios de contacto, que busca un tono muscular. (Mamián, Programa de curso, 2019).

Asumir el reto era la tarea en este semestre, estar dispuesto a enfrentar las dificultades y superarlas con el entrenamiento que nos proponía la maestra.

1.1 La conciencia corporal

Es importante resaltar que el hecho de tomar conciencia del propio cuerpo está ligado a otros aspectos, por ejemplo, se estimula el desarrollo cognitivo, que permite recibir y gestionar la información, mientras que, a nivel físico y motor, se potencia el reconocimiento de las partes del cuerpo para saber dirigir las y darles un correcto funcionamiento. (Forma Infancia European School, 2021)

Por lo tanto, en el aula de clase, antes de dar inicio a las actividades físicas, se hace una rutina de movimientos en todas las articulaciones del cuerpo desde la cabeza hasta los pies, teniendo en cuenta la conciencia.

Se empieza a dar círculos en la cabeza y el cuello hacia adelante y hacia atrás, circulo en los hombros hacia adelante y atrás, luego hacia arriba y abajo sosteniéndolo por cinco segundos, esta rutina de movimientos articular tenía una duración de 10 a 15 minutos antes de empezar en materia.

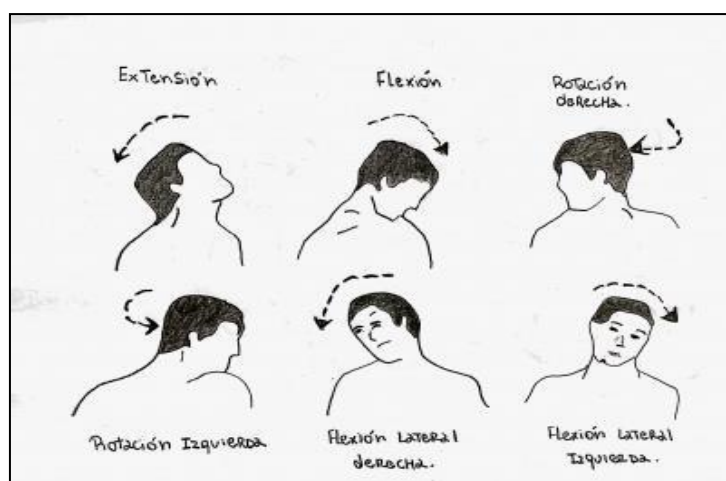


Figura 1 (Victor Dalla Chiarra, 2021)

El siguiente es la cintura o cadera, donde se empieza a dar círculos de izquierda a derecha para pasar en las rodillas en una posición llamada tijera que se realiza estirando el pie derecho hacia arriba en posición media y con las manos estiradas, haciendo un balance de arriba y abajo. En este ejercicio



Figura 2, Posición de tijera (Tabla de autoría propia, 2023)



Figura 3, calentamientos, (Puzzles de calentamiento danza, , 2021)

Luego de realizar los movimientos de articulación, se empieza con las rutinas de calentamiento, para esto hay que hacer conciencia en la respiración, es algo muy importante porque esto permite no llegar a una descomposición corporal.

Para esos ejercicios se hacía la “Canoíta”, es un ejercicio abdominal donde se debe tener una buena respiración para realizarlo, para que el cuerpo permanezca estirado. La canoíta consiste en estar acostado boca abajo con los brazos y pies bien estirados y empezar a balancearse de arriba hacia abajo como una canoa, luego cambia de posición boca arriba y se hace el mismo procedimiento, el tiempo que se debía resistir era de un minuto.



Figura 4 , Posición de canoa boca arriba, (Tabla de autoría propia, 2023)



Figura 5 , Posición de canoa boca abajo, (Tabla de autoría propia, 2023)



Figura 6, Parada de cabeza, (Tabla de autoría propia, 2023)

La cabeza es el último eslabón de una cadena de movimiento abierta; la amplitud de movimientos cervicales permite dirigir la mirada en el espacio a explorar. La para de cabeza parece una postura no muy natural para el ser humano, pero al invertir el cuerpo de posición se busca modificar el orden normal, creando antagonismo, generando de esta manera interacción con el cuerpo de forma complementaria, situación que genera mayor conciencia corporal.

(Armando Collazo, Abril 29 de 2013)

Por lo tanto, es un ejercicio que necesita control en los antebrazos y en el abdomen para poder equilibrar el cuerpo y poder sostenerlo, se debe ubicar la cabeza en el suelo y las manos entrelazadas en la parte posterior de esta, de manera que los antebrazos y los codos se apoyen en el suelo y queden equidistantes en relación con la cabeza. Luego se debe recoger las rodillas hacia el pecho y de manera súbita elevar las caderas y las piernas tensionando el abdomen para

lograr el equilibrio, luego de esto se puede mover las piernas, abrirlas o cerrarlas, o combinar posiciones.



Figura 7, para de cabeza con los pies estirados hacia los lados, (Tabla de autoría propia, 2023)

La parada de cabeza fue un ejercicio muy difícil para mí, es el ejercicio donde tuve que sacrificar rutinas de mi vida, porque recuerdo que la profesora nos insistía en decir que tuviéramos control en el abdomen y en los antebrazos cuando tuviéramos el impulso de hacer la parada de cabeza, también nos decía que conociéramos nuestro peso corporal, y esa era mi lucha diaria, yo no podía con mi propio cuerpo, entonces, pensaba que la única solución era realizar una dieta drástica.

Tuve que dejar de comer alimentos como: el pan, el arroz, los enlatados, dejar la comida rápida como la hamburguesa, salchipapas, perros calientes, entre otros. Son alimentos que estaba acostumbrado en consumir y dejarlo se me hizo muy difícil, por lo tanto, lo llamé como una dieta drástica. ¿Quién iba pensar que un ejercicio de clase fuera el motivo de hacer dieta?, esa pregunta siempre rodaba en mi cabeza, mi cuerpo estaba siendo un gran sacrificio, pero, los resultados con el pasar del tiempo no se veían. Pero luego, no podría creer cómo una compañera

con sobrepeso llamada Tatiana Angulo de un semestre superior hacía la parada de cabeza fácilmente, con un buen control abdominal, pero luego la profesora explicaba que para tener un control de peso corporal no importaba la contextura del cuerpo, si no de conocerlo, cuando el cuerpo es conocido, es ahí donde podrá ser dominado.

Entonces, mi enfoque era en fortalecer el abdomen, el ejercicio de la canoíta fue el que me ayudó a fortalecerlo, y cuando mi abdomen estaba en presión y mis antebrazos también, automáticamente, mi cuerpo perdía su peso total y podría impulsarme con facilidad para obtener la parada de cabeza, desde ese momento, empecé a tener un acercamiento de conocer mi peso corporal.

Otro de los ejercicios que experimenté fue el arco, para realizar esta posición, primero se debe tender el cuerpo en una superficie lisa boca arriba, colocando los pies en el suelo y las manos al lado de la cabeza con los dedos hacia los hombros, para después impulsar el centro del cuerpo – caderas y abdomen hacia arriba - con las manos y los pies sosteniendo el peso. En este ejercicio pude controlar mejor la respiración, cuando ya me encontraba en la posición, trataba de respirar suavemente a un ritmo de cuatro tiempos, eso me ayudaba a tener resistencia por cuatro minutos, lo difícil de este ejercicio fue desplazarme, es algo que actualmente debo trabajar duro para lograrlo, porque para este ejercicio se necesita mucha resistencia en los brazos.



Figura 8 Posición de arco, (Tabla de autoría propia, 2023)

Para obtener resistencia en los brazos, la profesora nos asignó practicar frecuentemente unos ejercicios tales como:



Figura 9, Posición de montaña, (Foto de autoría propia, 2023)

La posición de montaña consiste en ubicar el cuerpo en cuatro puntos de apoyo, estirados los brazos y las piernas y mantener la figura durante 2 minutos. Cada quince días le aumentamos

el tiempo, de dos minutos, después pasaría a cuatro minutos, luego a seis hasta llegar a 10 minutos, mi peso corporal pudo resistir hasta ocho minutos en esa posición, hubo una compañera (Lian Mena) que logró llegar hasta los 10 minutos en la posición de montaña.

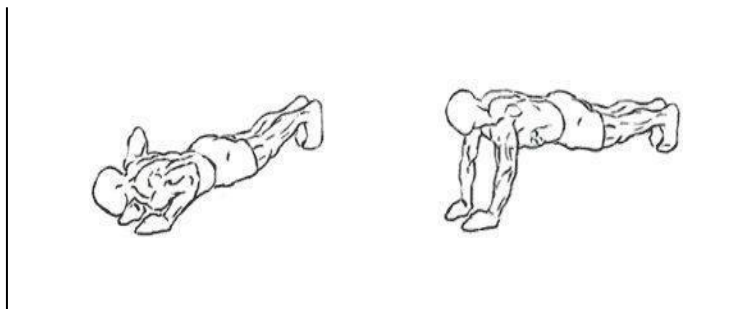


Figura 10, Flexiones de pecho, (Lara Villar, s.f.)

Flexiones de pecho, primero se hace una plancha abdominal en la que se apoya los antebrazos y las puntas de los pies sobre el suelo y se impulsa hacia arriba y se sostiene con una duración de un minuto. Luego se sube y se baja el cuerpo flexionando los brazos en intervalos de repeticiones de 10 a 20 veces.

Bajo este proceso de rutina, mi estado físico empezó a mejorar, ya no pesaba 95 kilogramos ahora estaba en 78 kilogramos, no tenía dificultad en realizar la parada de cabeza, los rollitos corporales, la parada de manos, la media luna, el arco, todos esos ejercicios lo podía realizar, mi cuerpo entró en un estado de conciencia corporal y poder conocerlo más a fondo, siendo consiente de mi centro, y de cómo adquirir la fuerza, el impulso para lograr los ejercicios, entendí que no es mi peso el problema para realizar los ejercicios, todo se trataba de conocer mi cuerpo.

1.2 Animación con el cuerpo

Luego entramos en una actividad que es la animación en las cosas, debíamos de crear una historia bajo un objeto o cosa a interpretar corporalmente, en este caso, escogí ser una máquina de brazos de un gimnasio, por lo tanto, la dinámica consistía primero en observar cómo es la máquina, sus cualidades de peso y forma, para luego copiar la forma de la máquina, mi cuerpo desde la espalda, la cadera, rodillas y piernas simulaba ser una silla, en este sentido, era importante saber y mantener el peso que tenía el objeto sin perder la postura con el centro del cuerpo en posición media, el control de la respiración, el tono muscular que se refleja en medio de cada movimiento corporal que se realiza en el ejercicio. Ahora bien, unas de las dificultades que tuve en realizar este ejercicio de ser una silla, era mantener la postura, mi cuerpo se cansaba muy rápido no podía resistir 2 minutos en esa posición y el ejercicio no se podía terminar. Sin embargo, entendí que, para lograr la resistencia, debía hacer el ejercicio correctamente, el error estaba en las articulaciones de las rodillas, no la flexionaba bien y eso hacía que me cansara muy rápido en la posición, cuando logré flexionar las rodillas bien, tuve más resistencia en mantener la posición, entendí que no era mi peso corporal el problema si no la forma como realizaba el ejercicio.

La máquina de brazos del gimnasio también debía tener una vida propia, para esto se entraba en un estado de ánimo alegre cuando llegaba alguien a utilizar la máquina para hacer ejercicio, y el estado de ánimo cambiaba cuando lo hacía mal, esto permitía que corporalmente mi tono muscular debía verse muy forzado por la forma incorrecta que utilizaban la máquina, con mis gestos debía verme sufriendo, pero para lograr con precisión todo esto, se ensayaba con partitura para tener una coordinación de cada movimientos y no confundirse.



Figura 11 Nota: Maquina de brazos de gym (Tabla de autoría propia, 2023)

Todo estos ejercicios y calentamientos permiten al estudiante reconocer las potencialidades físicas del cuerpo, manejar su propio peso y relacionarlo con el peso del otro, que logra tener una consciencia sobre la importancia de la respiración en el movimiento y conocer otras dinámicas e impulsos corporales.

1.3 Corporalidad animal

Otra actividad que se desarrolló en el taller fue la corporalidad de los animales. A partir de conceptos de la animalidad de Patricia Cardona que ayuda a mejorar la flexibilidad y la tonicidad muscular en diferentes niveles del espacio y en diferentes ritmos:

Lo que en el comportamiento animal puede registrarse como un estado de alerta, en la escena el espectador percibe atención; los animales presentan una dilatación corporal, mientras que en el bailarín-actor se manifiesta como presencia y espectacularidad en la escena; los movimientos indispensables para el animal significarán economía del lenguaje en el cuerpo del bailarín; el equilibrio precario animal se representa como suspenso o indefinición al ejecutarse por un cuerpo humano que danza. (Entrevista con Patricia Cardona, 2019)

Con base en lo dicho por Patricia Cardona, teniendo en cuenta la tensión y relajación, se propuso la creación de un animal, en el caso personal se escogió el Gorila, un animal que se identifica por su fuerza y protección; se empezó a construir teniendo en cuenta lo siguiente: la observación, el ritmo, el peso corporal, el impulso, el estado de alerta, la atención y la tensión.

Se tuvo una salida académica con los (as) compañeros (as) de clase hacia el Zoológico de Cali, a cargo del Taller de didáctica de la actuación I, en la cual se pudo investigar que el Gorila tiene una mirada oscura y directa e incisiva, su peso es aproximadamente de 160 a 200 kilogramos, se desplazan en cuatro puntos de apoyo, sus extremidades anteriores son más alargadas que las posteriores y se asemejan a brazos, miden 1.7 metros cuando están de pie, por lo tanto, teniendo en cuenta lo dicho, comenzamos a realizar posturas conforme a lo que se había investigado y eso ayudó a tener consciencia del cuerpo y el movimiento en la creación de la partitura corporal.

En el Taller de Didáctica de la Actuación I, también se estudia la animalidad desde la acción bajo la creación de una historia, para el caso se estudió el Papión, también de la familia de primates que son animales medianos, fuertes y agresivos, más ágiles que los gorilas por su peso. La historia narra cuando los papiones están en su cueva, el papión pequeño sale por comida y es amenazado por un tigre, los papiones gruñen para defender a su manada y a la vez saltan y muestran su mandíbula.



Figura 12 Nota: Gorila (Foto autoria propia, 2023)

¿Por qué un actor con sobre peso escoge un animal con las mismas características?

En este ejercicio, escogí el Gorila para trabajar porque era el animal perfecto quien me caracterizaba físicamente. Esto me llevó a conocer su personalidad, este animal está en la obligación de defender a la manada a toda costa, responsabilidad que se le otorga por ser el más fuerte de todos, entonces, teniendo en cuenta que podría tener las misma característica bajo mi peso corporal, decidí interpretar este animal, mi cuerpo y mi peso corporal, se convirtió en una ventaja para trabajar, porque la secuencia para caminar como el gorila, no fue nada difícil, ya que era muy similar al tempo ritmo cuando camino, simplemente debía imitar su estilo, gracias a la observación pude lograrlo.



Figura 13 Nota: Papión (Foto de autoría propia, 2023)

Sin embargo, a la hora de interpretar al Papión, fue totalmente diferente, porque sus características son distintas, el papión es más ágil, más veloz y por mi peso, no tenía suficiente estado físico para poder interpretarlo, entonces, decidí ser un papión más viejo, que es más lento, menos ágil, pero con buen carácter, no tenía que desplazarme como los otros que eran más jóvenes, pero si debía tener claro su corporalidad.

CAPÍTULO 2. EL CUERPO Y EL ESPACIO

En segundo semestre mi peso corporal pasó de 95 a 82 kilogramos, perdí 13 kilos durante todo el semestre, bajo la dieta y los ejercicios que se realizaba en clase. Ahora, me tocaba enfrentar un nuevo reto, mi cuerpo ya se estaba adaptando a los retos y adversidades que se viven en clase y más en el área de cuerpo, pero tocaba enfrentarlo.

En el Taller de iniciación al movimiento II, cuyo objetivo general es explorar el cuerpo con relación al espacio, a través de los conceptos básicos del coreógrafo Rudolf Von Laban.

El espacio lo concibe a través del cuerpo de la persona que baila y de sus límites, estando estos delimitados por el radio de acción de los miembros del cuerpo en su máxima extensión a partir del cuerpo inmóvil. A este espacio se le denomina kinesfera, y es el espacio en el que el cuerpo puede moverse. Las tres dimensiones de este espacio son: vertical, horizontal y transversal, y corresponde respectivamente a la altura, el ancho y la profundidad del mismo. (Rudofl von Laban, 1987)

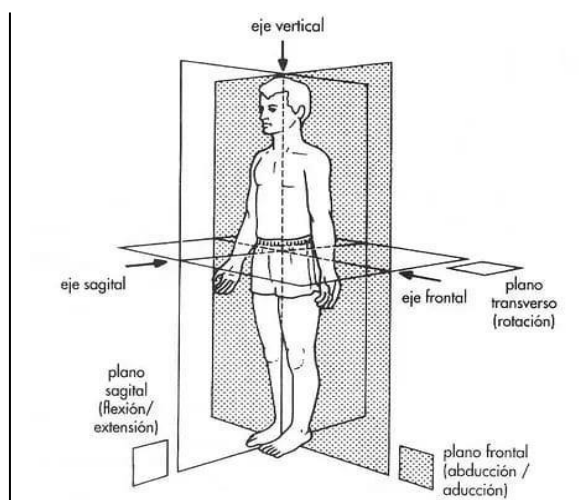


Figura 14 (Arte en movimiento, 2022)

En relación a lo dicho por Rudolf Laban, se puso en práctica las dimensiones espaciales: vertical, horizontal y transversal, relacionándolas con los tres niveles corporales que son: nivel alto que hace referencia a los movimientos de los hombros y cabeza, nivel medio que se refiere a

los movimientos del tronco y la cintura, y el nivel bajo que son las piernas, las rodillas y los pies buscando movimientos desde el suelo.

Todos los movimientos corporales se hacían en un mismo espacio y luego bajo una partitura se desplazaba hacia un punto fijo que se escogía; por lo siguiente se mostraba las trayectoria directa e indirecta, desplazamiento de A hacia B en línea recta o en zigzag; pero con la libertad de cada persona si deseaba realizarlo en un modo horizontal o vertical.

Con el pasar del ejercicio se llegaba a convertir en direcciones transversales, (las direcciones transversales) estas permitían el cruce de los participantes que querían llegar al punto B con su partitura corporal, pero teniendo en cuenta que no debía haber un contacto con el otro, se entendía que la idea principal era llegar con el movimiento al punto fijo sin importa el obstáculo que se presente.

Por ejemplo, si varios intérpretes están realizando ciertos movimientos corporales en un solo espacio pero cada uno en puestos distintos, automáticamente se puede observar una kinesfera porque cada intérprete establece sus movimientos dentro de una burbuja, un contenedor esférico; sin embargo, al desplazarse cada uno hacia un objetivo distinto, en medio de ese recorrido se presenta obstáculos entre ellos según el movimiento que estén realizando pero a pesar del obstáculo, el movimiento sigue fluyendo con la misma dirección donde se desea llegar, a eso se le llama movimientos trasversales.

En relación con mi peso y la kinesfera, el punto fijo que había escogido era el gancho de pelo de una compañera, pero, ¿cómo llegar a ella si también se está desplazando?, en mi interior, imaginaba el gancho de pelo en mi compañera y tenía que estar concentrado para localizar el punto fijo a donde ella se dirigía, cuando pude localizarlo, hacía movimientos en nivel bajo, a un

ritmo lento, para poder cruzarme con ella ya que me encontraba en una posición más cerca al punto fijo a donde ella se dirigía. Luego, después de sincronizar el paso con los movimientos, empecé a tomar un ritmo más ágil para poder llegar a mi punto fijo, pero toda esa transición se hizo como movimientos directos.

Al realizar la trayectoria directa, mientras hacía movimientos bajo el piso, sentí que mi kinesfera era más angosta que mis demás compañeros, sus cuerpos eran más delgados y podían moverse en un círculo amplio sin tener preocupaciones de salirse del cuatro o la kinesfera. Sin embargo, mi peso corporal me permitía ver mi espacio más pequeño y estrecho, pero a pesar de todo, estar en ese pequeño espacio, me enseñó a desplazarme y no conformarme con tener el mismo espacio que tenían mis compañeros.

Dimensiones espaciales	Niveles Corporales	Trayectoria y Dirección de A hacia B
Vertical	Alto	Directa
Horizontal	Medio	Indirecta
Profundidad (Transversal)	Bajo	Transversal

Tabla 1 de autoría propia, 2023

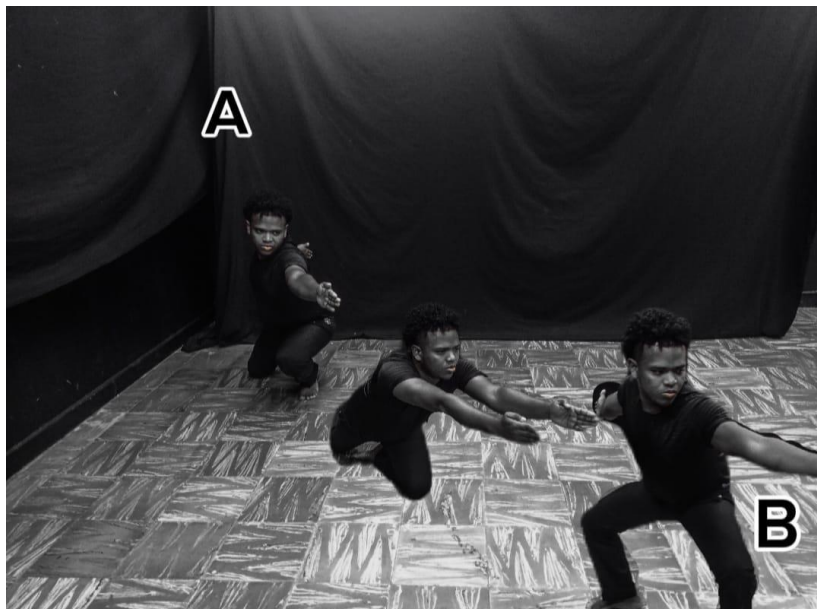


Figura 15 Nota: Trayectoria directa (Foto de autoría propia t. , 2023)

El estudiante tendrá una conciencia y manejo del peso de su cuerpo y su relación con el espacio a partir de técnicas corporales mixtas que le permitan tener unas herramientas y posibilidades expresivas en la comunicación y búsqueda corporal. (Mamián, Programa de curso, 2019)

Ahora bien, entendiendo las dimensiones espaciales y los ejercicios que se vio en el Taller de iniciación al movimiento II, como muestra final realizamos un ejercicio que tuvo como nombre “La Banca”, fue realizado por cuatro estudiantes que son: Mara Rodríguez, Lían Mena, Ednna Alexandra Jiménez, Leslie Riascos y José Daniel Ruiz.

Este ejercicio se crearon varias partituras, teniendo en cuenta lo siguiente:

- **Punto de contacto**, que ocurre entre una parte muy concreta del cuerpo (una mano, un codo, un hombro, un dedo).

- **Superficie de contacto**, que implica un área más amplia, como unir las dos espaldas, una pierna con otra, toda la parte posterior del cuerpo cuando se está boca arriba en el suelo.

Escenificar diferentes lugares transformando la banca, lo primero que hicimos fue explorar las dimensiones espaciales y el peso de la banca, pues tiene 48 centímetros de alto, por 3 metro de largo y 28 centímetros de ancho, con un peso aproximado de 60 kilogramos. Cualidades necesarias para conocer el objeto al que íbamos incorporar en nuestra propuesta corporal.

Primero la utilizamos como un puente, donde debíamos pasarlo usando como soporte nuestro cuerpo y nuestros brazos que se contactaban con el otro y bajo un impulso poder pasarse al otro lado, para eso, dos actores se hacían en cada extremo de la banca donde uno en cada extremo debía pasar al otro.



Figura 16 Nota: Fotografía tomada por Jaime Ruiz. Colaboradores: Pedro Carabalí, Nahomy Valencia, Michell Palacio.

Luego la banca se convirtió en un potrillo donde debíamos de remar con mucha fuerza para poder llegar a la orilla, para eso nos imaginamos el canaleta, pero teníamos presente su peso en nuestras manos, que al remar se debía notar el tono muscular en cada acción, para resaltar, en cada transición se tenía en cuenta las trayectorias directas e indirectas.



Figura 17 Nota: Fotografía tomada por Jaime Ruiz. Colaboradores: Kevin Peña, Andrea Trejos.

El ejercicio fue acompañado con varias canciones de autoría africana que nos permitía tener una precisión bajo el tiempo que conlleva las canciones, dando así impulsos para realizar una acción.

Luego de utilizarla como un potrillo pasó a ser un teatrino de títeres, para llegar a esa posición, levantamos con los pies la banca, dando un breve balanceo para luego sostenerlo con las canillas de las piernas, la banca estaba en una posición boca abajo para que obtuviera una imagen de teatrino, y de este modo nuestras manos tomaban forma de títeres que recreaban varios personajes, con los cuales, para que tuviera una buena función, se contó una pequeña historia.

Este particular momento del ejercicio representaba una escena en la que participaban dos niñas, una madre y un padre. Una de las niñas, que se había hecho amiga de la otra a pesar de vivir separadas por la frontera con Estados Unidos, compartía su deseo de un mundo con más oportunidades para todos. Soñaban con un mundo en el que la frontera no fuera una barrera y en el que la discriminación desapareciera en sus comunidades.

Mientras las niñas expresaban estos sentimientos, la madre de una de ellas salía y mostraba su orgullo por lo que estaban compartiendo. Sin embargo, en ese mismo instante, el padre también salía y reaccionaba con molestia y voz fuerte, le reclamaba a su esposa por no haber terminado sus quehaceres y por permitir que su hija hablara con una niña del otro lado de la frontera.

Este contraste de opiniones y emociones en medio del ejercicio de la banca, añadió profundidad y significado a la escena, explorando temas de fronteras, discriminación y las distintas perspectivas dentro de una familia.

El proceso del ejercicio de la banca resultó ser una experiencia enriquecedora a pesar de las dificultades que encontramos en su creación. A medida que se avanzaba en el proceso de creación, me di cuenta de que la banca, debido a su peso, requería un uso significativo que en mi caso contaba por la fuerza llevar a cabo los movimientos planeados. Sin embargo, esta experiencia no atravesó a todos por igual, por ejemplo, mi compañera Mara, debido a su peso y estatura, encontró ciertas limitaciones en su capacidad para ejecutar algunos movimientos debido a su fuerza física donde se implicaba mover entre dos personas la banca; lo cual con la constancia y los números de ensayos se solucionó pues se iba acoplando. Para movilizar la banca teníamos unas posiciones pactadas en donde dos estaban en un extremo y otros dos en la mitad

de la banca, pero tuvimos que cambiar las posiciones por la estatura de dos compañeras Mara y Lian, que no le permitía alcanzar con sus piernas la banca para poder balancearla. Otra dificultad que tuvimos con la banca era aprender equilibrarnos con ella, porque la partitura que teníamos plasmada era realizar una secuencia de giro alternado hacia atrás, con enganche – molinete posterior con apoyo – patada, encima de la banca.

***Secuencia:** después del posicionamiento, el ejecutante deja caer las piernas e inicia un giro de 180°, al tiempo que el apoyo se prepara para reemplazar en la posición al ejecutante; este ciclo se repetirá de manera continua las veces que lo permita el espacio.*

(Armando Collazo, Abril 29 de 2013)

Por lo tanto, cuando aprendimos a tener un buen uso de la banca fue donde pudimos transformarla en diferentes objetos, como: teatrino, cabo para saltar y canoa.

Fue en este punto cuando comencé a comprender que no se trata únicamente del peso, sino de cómo cada uno de nosotros contribuye al progreso y desarrollo del ejercicio. A pesar de tener un poco más de peso, esta diferencia no resultó ser siempre una desventaja. De hecho, nos brindó la oportunidad de aprender muchas lecciones valiosas. Aunque no logré ejecutar todos los movimientos que iban proponiendo, descubrimos otros movimientos que se adaptaban mejor a nuestras capacidades y que pudimos realizar con éxito.

En resumen, el proceso de creación del ejercicio de la banca nos enseñó que la diversidad de habilidades y perspectivas en el equipo puede enriquecer el resultado final y que las limitaciones físicas no deben ser obstáculos insuperables, si no oportunidades para aprender y adaptarse.



Figura 18 Nota: Fotografía tomada por Jaime Ruiz. Colaboradores: Nahomy Valencia, Michell Palacio, Pedro Carabali.

CAPÍTULO 3. COMBATE ESCÉNICO

En tercer semestre mi peso corporal pasó de pesar 82 a 75 kilogramos, perdí 7 kilos durante todo el semestre, bajo la dieta y los ejercicios que se realizaba en clase.

En este semestre en el Taller de exploración al movimiento I se introduce la tarea de combate escénico, fue el tema principal de la asignatura, los estudiantes debían crear una historia con un conflicto que llevara a un combate. Sin embargo, las historias debían incluir músicaailable como: salsa, bolero, tango, merengue etc.

Conocer las técnicas básicas sobre el combate escénico a través de las técnicas mixtas de las artes marciales y la danza contemporánea en las que se da el contacto corporal. (Mamián, Programa de curso, 2019)

Por otro lado, la profesora nos recomendó practicar Taekwondo que es otra técnica de combate para poder fortalecer los ejercicios, teniendo en cuenta que la universidad ofrecía una electiva (Deporte Formativo) para poder realizar y aprender Taekwondo, mis compañeras, Mara Rodríguez, Lían Mena y yo fuimos los únicos en arriesgamos a ver la asignatura.

Para poder realizar los ejercicios tuvimos que aprender Taekwondo y de allí sacar algunas patadas, pero teniendo en cuenta las reglas y posiciones que se requiere para llegar a hacerla.

Patada Ap Chagui

Es una técnica lineal y frontal, donde se eleva la pierna posterior con la rodilla flexionada hasta la parte media del tronco. Luego se extiende la pierna hacia adelante, empujando la cadera, golpeando con la parte anterior de la planta del pie, la parte media del cuerpo o a la cara. La pierna de apoyo está ligeramente flexionada y el pie en un ángulo de 45 a 55 grados de la línea de ataque. Al terminar se flexiona la pierna y cae adelante en la posición de combate. (Red Aprende, 2023)

PATADA AP CHAGUI



Figura 19 (Caicedo, 2023). Colaborador: Pedro Carabalí.

Patada Yop Chagui

Es una patada lateral que inicia de la posición de combate. Se eleva la pierna posterior hacia adelante con la rodilla flexionada a la altura del pecho, simultáneamente se gira cadera y tronco 180 grados de la línea de ataque y el pie de base gira 180 grados, quedando el cuerpo totalmente de lado. Luego se extiende la pierna hacia adelante, golpeando con todo el borde externo del talón y parte del pie a la parte media del cuerpo, la cara o cabeza del oponente. Al finalizar el golpe se flexiona de nuevo la rodilla y cae adelante en la posición de combate. (Red Aprende, 2023)

PATADA YOP CHAGUI



Figura 20 (Caicedo, 2023) . Colaborador: Pedro Carabalí.

Patada Dollyo Chagui

Es una patada circular que inicia de la posición de combate. Se sube la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del pecho, se gira la cadera 90 grados hacia adelante y se extiende la pierna en dirección de la cabeza o cara del contrario, golpeando con el empeine. El pie de base gira 180 grados de la línea de ataque, quedando dirigido al lado opuesto al que se dirige la patada. Finalmente se flexiona la rodilla y la pierna cae adelante en la posición de combate.

(Red Aprende, 2023)

PATADA DOLLYO CHAGUI



Figura 21 (Caicedo, 2023). Colaborador: Pedro Carabalí.

Mara Rodríguez y Rosa Rodríguez, fueron parte del grupo con el que trabajé, la historia de nuestro ejercicio fue la siguiente:

Carlos llega a un bar para tener una cita con una chica, ella se levanta de la mesa donde estaba esperándolo a penas lo ve, ambos se van acercando y mirándose fijamente a los ojos, empiezan a bailar un bolero; mientras bailan, llega la esposa de Carlos al bar, él la observa de inmediato y se empieza a ocultar dándole giros a la chica para que su esposa no logre percatarlo, la esposa de Carlos logra identificarlo y se acerca por la espalda a tocarlo, él sin dar motivos, suelta a la chica toma de pareja a su esposa y empieza a bailar con ella; la chica se llena celos y aleja a la esposa de Carlos para bailar con él, luego ella hace lo mismo con la chica y ambas empiezan a forcejear hasta que Carlos en la mitad de las dos intenta separarlas, pero la chica lo toma de la cabeza y lo empuja a un lado y vuelve al combate con la esposa de Carlos.

En el combate se incorporaron rollos hacia adelante y hacia atrás, media luna, Ap Chagui: patada al frente, Yop Chagui: patada lateral, Dollyo Chagui: patada semicircular a la cara.

Al finalizar el combate de ambas chicas, se dirigen hacia Carlos donde es golpeado y queda sin la chica y sin su esposa.

Para que el ejercicio se considerara real, cada vez que se efectuaba un golpe, quien lo recibe debía reaccionar e impulsarse como si el golpe le fuera impactado realmente, esa era una de las técnicas para mostrar el combate escénico, jugábamos bajo los impulsos con el otro. Para aprender las patadas de Taekwondo, tuve que pertenecer una clase donde lo estaban enseñando, y fue allí donde me enseñaban la patada Ap chagui, Dollyo chagui y Yop chagui, mi peso corporal no era tan eficaz para lograr esas patadas, recuerdo que, para lograrlo, tuve que ejercitar mis piernas en el gimnasio y realizar trotes alrededor del aula de clase, para tener una mayor resistencia a la hora de lanzar una patada y sostenerla.

En relación de mi peso corporal al combate, una ventaja era que yo utilizaba mi contextura gruesa ocultaba a la chica con mi cuerpo para que la esposa Carlos no lograra localizarlo con otra chica, esa es una ventaja que tuvo ya que permitía jugar en escena, podría alzar a las chicas con facilidad y ellas usaban mi cuerpo en especial mi espalda para realizar un golpe de combate porque sabía que yo siendo de base tendría resistencia con su peso.

Servir de base para realizar un ejercicio me permitió conocer el peso corporal de mis compañeras, poder leer sus fortalezas y debilidades cuando funcionábamos ambos cuerpo y eso nos enseñó a tener confianza, la confianza nos llevó a creer en el compañero y a perder el miedo.

Por otra parte, la desventaja que tuve con mi peso corporal es que me quedaba muy difícil alzar con facilidad mi pierna al hacer una patada alta, mi peso no permitía sostener una patada.

Para eso, tuve que entrar al gimnasio donde hacia series de ejercicios de piernas para tener una mayor flexibilidad.

CAPÍTULO 4. EL MOHAN Y EL PESO CORPORAL

En cuarto semestre mi peso corporal pasó de pesar 75 a 80 kilogramos, aumenté cinco kilos debido al confinamiento ocasionado por la Pandemia del Covid 19 en el año 2020. Es necesario resaltar que las clases se llevaron a cabo mediante la Estrategia PAT (Presencialidad Asistida por Tecnología), donde los estudiantes y docentes se comunicaban de manera virtual por las plataformas Meet y Zoom.

La finalidad del curso es que el estudiante tenga un panorama de diversas expresiones del teatro corporal y posteriormente realice el estudio y composición de escenas físicas y gestuales; para tal fin tomaremos los mitos y leyendas del Pacífico incorporando elementos técnicos vistos durante los semestres anteriores. (Mamián, Programa de curso, 2020)

Para este semestre la Maestra Mamián, propone recrear los mitos y leyendas del Pacífico Colombiano a través del cuerpo bajo la premisa de historias que se hayan vivenciado o escuchado con respecto al tema. Inicialmente cada uno de los estudiantes debía escoger un personaje, en mi caso se escogió El Mohán, motivado por haber experimentado un encuentro con él en la infancia.

Cuando tenía siete años, vivía en el barrio El Modelo en la zona de bajamar, mi madre me llamó para hacer un mandado, pero me había negado. Luego de tanto insistirme me vi obligado a hacer el mandado, era casi medio día, mientras caminaba escuché un ruido, como si un animal

estuviera bebiendo agua debajo de una casa, empecé a arrojar piedras, pero el sonido aumentaba, cuando quise descubrir que animal era, me sorprendió encontrar un hombre con una cabellera larga hasta los talones cubriendo todo su cuerpo. Llevaba un sombrero grande y con su lengua notoriamente larga, lamía con mucha fuerza el charco. Al llegar a casa le conté a mi madre lo que había visto y ella me dijo que era el Mohán y que se aparecía a los niños desobedientes.

Esta experiencia que viví de niño me hizo rememorar la imagen del Mohán y escogerlo como tema de investigación. Durante esta etapa encontré que el Mohan, vive en las cuevas y cerca de los ríos, no le gusta los pescadores, en ocasiones les voltea la canoa y les ahoga. Le gustan las mujeres, las enamora y las hipnotiza con un baile para luego llevarlas a su cueva y comérselas.

Para recrear la historia a nivel corporal se tuvo en cuenta la kinesfera de Rudolf Laban, se trabajó los diferentes niveles espaciales y cualidades del movimiento inmerso en el Río Aguaclara. Con estas herramientas se comenzó a construir la partitura corporal bajo la atmósfera del río del pacífico, la naturaleza, imágenes que permitían expresar con el cuerpo el espanto del Mohán.

Como parte de la asignatura, la maestra Mamián invitó al profesor John James Urrego quien compartió unas clases de lenguaje audiovisual para que los ejercicios que íbamos a realizar quedaran bien grabados empleando la cámara del celular. Al tener clara la historia aplicamos lo aprendido del profesor para grabar los ejercicios.

4.1 Sinopsis

Personaje perteneciente a los mitos folclóricos de Colombia. Es un ser humanoide enamorado, con una gran cabellera, quien les roba paz a las mujeres, las hipnotiza y las atrae para matarlas.

4.2 Argumento

Pedro al sentirse frustrado y asustado, por la llegada de los españoles, se desplaza hacia las montañas donde habitó por muchos años, viviendo en las cuevas en las orillas de los ríos. Al pasar 6 años se dedicaba a hacer rituales a sus dioses con oraciones de hechicería que él sabía desde que era niño. Pedro tiene la inquietud de vengar su territorio y decide convertirse en un Monstro más conocido como “EL MOHÁN”.

Carla es una niña de 15 años que sobrevivió en la conquista de los españoles, su madre una viuda llamada Mohama, se dedicaba a vender productos artesanales, Carla le encanta estar en los ríos los fines de semanas, (Ya era su costumbre).

Pedro (EL Mohán), decidió salir de las montañas a cuidar su territorio cuando observa a Carla desnuda en el río. Él se acerca ante ella con un estupendo baile para entretenerla. Carla al verlo se asusta y se cubre completamente, Pedro le dice que no tema que solo quiere conocerla. Carla asustada intenta irse, pero Pedro empieza a danzar alrededor de ella y le dice que si se va con él a su cueva él le dará todo lo que ella necesita y al final Pedro se la lleva.

Mohama, la madre, asustada por no ver a su hija decide ir a buscarla con unos vecinos. Pasan dos días y Carla se siente cómoda en ese lugar.

El Mohán al final de todo la muerde para chupar su sangre hasta matarla y decide dejarla en la orilla del río. Baila alrededor del cadáver de Carla y es hallado por su madre y los vecinos.

Mohama, la madre, se quebranta en llanto al ver su hija muerta. El pueblo entero se alerta completamente.

4.3 Escaleta

1. Primera escena, Pedro (Mohán) huye a las montañas en medio de la conquista de los españoles.

2. Segunda escena, Pedro se dedica elevar oraciones con ritmos y danzas a sus dioses durante seis años, donde se convierte en Mohán.

3. Tercera escena, el Mohán va de cacería en los ríos cerca al pueblo donde haya a Carla de 15 años.

- Se enamora de ella

- Trata de conquistarla con chiste, cantos y bailes

- Carla se asusta al verlo y teme que le pueda hacer daño

- Pedro (Mohán) utiliza sus joyas y dinero para que ella se vaya con él por unas horas.

- Carla se convence y se desplaza con él hacia las montañas.

4. Cuarta escena, Mohama madre de Carla, busca a su hija con ayuda de otras personas durante dos días, con oraciones y cantos para que los dioses les ayude a encontrarla.

5. Quinta escena, Carla es hipnotizada.

6. Sexta escena, el día segundo en hora de la tarde, sus familiares y amigos la buscan desesperadamente, el mohán muerde en el cuello a Carla para chupar su sangre, Carla muere.

7. Séptima escena, el Mohán lleva su cadáver al rio donde hace un ritual como ofrenda de

sacrificio para sus dioses, en ese mismo instante es hallado por los familiares de Carla.

8. Octava escena, El mohán huye para su cueva muerto de risa, Mohama al ver a su hija muerta se quebranta en llanto, y la traen de vuelta para despedirse de ella.

Se escogió la escena tres (3) para explicar en detalle la aplicación del lenguaje audiovisual.

ESCENA	PLANO	DESCRIPCION	ÁNGULO
3	1	Plano general	Frontal
3	2	Plano conjunto	Frontal
3	3	Plano entero	Frontal
3	4	Plano entero	Contrapicado
3	5	Plano Holandés	Frontal

Tabla 2 El Mohán (Tabla de autoría propia, 2023)

ESCENA	ELEMENTOS	VESTURARIO/PERSONAJE
3.	Guitarra, sombrero,	Tapa rabo, traje de baño

Tabla 3 El Mohán (Tabla de autoría propia, 2023)

ESCENA	INTERIOR / EXTERIOR	ESPACIO	DÍA / NOCHE
3.	Exterior	Río/calle	Día

Tabla 4 EL Mohán (Tabla de autoría propia, 2023)

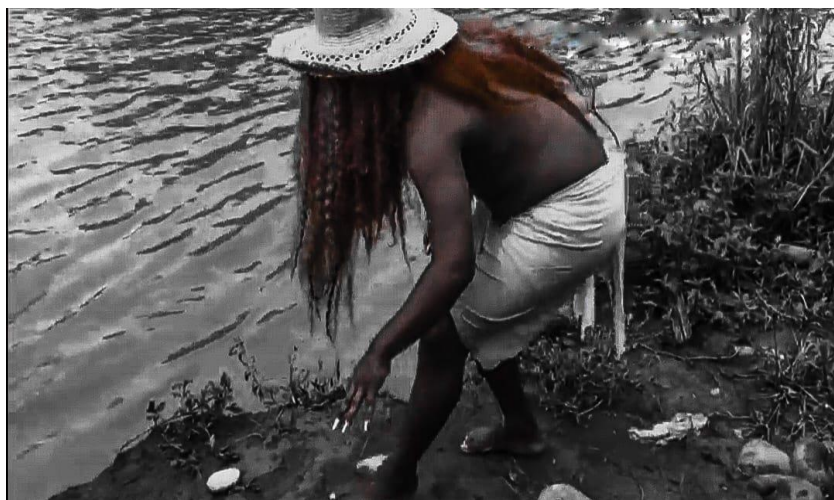


Figura 22 Nota: Actor: Daniel, personaje: El Mohán (Fotografía tomada por Mara Rodríguez, 2023)



Figura 23 Nota: Nota: Actor: Daniel, personaje: El Mohán (Fotografía tomada por Mara Rodríguez, 2023)



Figura 24 Nota: Muerte de Carla (Fotografía tomada por Jaime Ruiz. Colaborador: Brenda Riascos, 2023)

4.4 Relación del peso con el personaje

En el momento donde el Mohán hipnotiza a Carla, corporalmente tuve que preparar una partitura donde realizaba con mi compañera Mara una partitura en danza contemporánea, para esta partitura incluimos ejercicios como la parada de manos, rollitos hacia adelante y media luna, esta danza se debía hacer en medio del camino que era el plan del Mohán para llevar a Carla a su cueva.

El estudiante empieza adquirir un acercamiento a la danza que permite una conexión interior entre el cuerpo y la mente a partir del manejo consciente de la respiración y las técnicas somáticas que llevan al participante explorar una manera más orgánica de desarrollar su propio movimiento a partir de sus capacidades físicas y arriesgarse a buscar otras sensaciones a partir del manejo de otras lateralidades y el control de su propio peso. (Mamián, Programa de curso, 2020)

Mi peso corporal fue un avance a la hora de interpretar el Mohán, debido a que sus características físicas se asemejaban a mi contextura gruesa. El tempo ritmo del Mohán es lento, su desplazamiento es más liviano como si estuviera levitando, era un ritmo que podría sincronizar fácilmente. Bajo sus características está su estilo de caminar que es un poco cazcorvo con las rodillas medio flexionadas y la espalda un poco inclinada, para poder lograr esas características, en medio de una clase debíamos imaginar su estilo y personalidad. Empecé a desplazarme en una kinesfera varios modelos de caminar, debía pensar que era un monstruo, ya que no va ser el caminado del ser humano, y mientras creaba con movimientos corporales la partitura, entendí que bajo a mi contextura gruesa lograba sincronizar fácilmente.

Por otro lado, tuve muchas complicaciones movilizar mi ejercicio dentro del agua, el río Agua Clara, es un río con mucha piedras y rocas grandes resbaladizas y por mi peso corporal no podía desplazar mis piernas con facilidad por la presión que tiene el agua. Me desplazaba a una velocidad muy lenta y no podía llegar a tiempo a la partitura que se había pactado, dado así, tuvimos que repetir la escena muchas veces hasta lograrlo. Mi peso corporal tuvo mucha desventaja en mis ejercicios, pero también pude sacarle provecho, me ayudó a realizar algunos ejercicios como la parada de manos desplazándome, rollos hacia adelante y hacia atrás con mayor facilidad, eso me dio entender que bajo nuestros defectos también hay virtudes que debemos descubrir, salen a flote cuando lo intentamos una y otra vez con esfuerzo y disciplina, resaltando que el teatro es el arte de la repetición.

CONCLUSIONES

Mi aprendizaje en el paso por los Talleres de Iniciación al movimiento y Exploración al movimiento durante el ciclo de fundamentación deja numerosos aprendizajes no solo en el ámbito profesional sino en el personal.

1. Desarrollo físico y habilidades motrices: se puede destacar cómo a lo largo de este proceso, he mejorado mis habilidades físicas, como la coordinación, la flexibilidad y la resistencia a través de la danza y la acrobacia.

2. Conciencia corporal: teniendo en cuenta que los Talleres de Movimiento no solo comprendían la técnica sino también a reconocer el cuerpo como un hogar que también debemos cuidar y alimentar de la mejor manera. Es así como también se va adquiriendo esa conciencia sobre el manejo de mi peso y cuerpo. Finalmente cabe resaltar que haber cursado de manera satisfactoria y constante las asignaturas, permitió un progreso en esa conciencia corporal. Adquirí mayor conocimiento y manejo sobre mi cuerpo.

3. Confianza: si bien, los movimientos, danzas y acrobacias que se realizan en los talleres requieren de una confianza para ejecutarlos de la mejor manera. Al principio no era capaz de realizar un rollito, pero al entender mi cuerpo y otorgarle esa confianza en dónde sabía cómo posicionar cada parte del cuerpo para lograr el objetivo, comencé a mejorar y alcanzar cada uno de los retos propuestos.

4. Trabajo en equipo: en muchas ocasiones debíamos realizar algunos movimientos en parejas o grupos, esto también permitió una confianza en mis compañeros y una comunicación asertiva pese al miedo que consumía a otros compañeros o a uno mismo para llevar a cabo la realización de los movimientos. El pedir ayuda, consejos, tener paciencia o brindarle una crítica constructiva al otro me dejó un aprendizaje para mi vida profesional, personal y laboral.

En resumen, mi paso por los Talleres de Movimiento en el programa de la Licenciatura en Arte Dramático ha sido una experiencia enriquecedora que ha impactado tanto en mi desarrollo profesional como en mi crecimiento personal. He fortalecido mis habilidades físicas y motrices, desarrollado una mayor conciencia corporal, construido confianza en mis capacidades y aprendido la importancia del trabajo en equipo. Estos aprendizajes no solo son valiosos para mi carrera artística y formación docente, sino que también han dejado una huella significativa en mi vida cotidiana.

Bibliografía

Laban, R. (1987). *El dominio del movimiento*. Caracas: Fundamentos.

Mamián, F.E. (2019). *Taller de iniciación al movimiento. Programa de curso*. Univalle.

Mamián, F.E. (2020). *Taller de exploración al movimiento. Programa de curso*. Univalle.

Vidal, A. C. (2014). *La acrobacia: un recurso para la formación corporal del artista escénico* (1a ed.). Universidad del Valle.

Stanislavsky, K. (2009). *El trabajo del actor sobre sí mismo*. España: Alba Editorial.

Lecoq, J. (2003). *El cuerpo poético*. Barcelona: Alba Editorial.

5 actividades para mejorar la conciencia corporal en los niños. (2021, abril 15). Formainfancia; Formainfancia European School. <https://formainfancia.com/conciencia-corporal-ninos-actividades/>

Catálogo. (s/f). Edu.co. Recuperado el 19 de septiembre de 2023, de <https://redaprende.colombiaaprende.edu.co/metadatos/recurso/guia-deportiva-taekwondo/>

CyD. (s/f). Gob.mx. Recuperado el 19 de septiembre de 2023, de <https://www.cyd.conacyt.gob.mx/?p=articulo&id=294>

Victor Della Chiara -Rangos de movimiento expresivos eje superior. (s/f). Pucv.cl. Recuperado el 19 de septiembre de 2023, de [https://wiki.ead.pucv.cl/Victor Della Chiara - Rangos de movimiento expresivos eje superior](https://wiki.ead.pucv.cl/Victor_Della_Chiera_-_Rangos_de_movimiento_expresivos_eje_superior)

ANEXOS

ENTREVISTAS

1. **¿Consideras que el peso corporal fue una dificultad para tu proceso de aprendizaje en ciclo de fundamentación y cuáles fueron esas dificultades?**

Paula: El centro más que todo, era la parte más pesada de mi cuerpo y con lo que tenemos que trabajar todo el tiempo así que se me dificultaba un poco; por lo tanto, fortalecí otras áreas como el abdomen y brazos para poder controlar mi centro.

Jaime Estiven Obregón Montaña: Estaba muy sobrepeso y no me permitía realizar bien los ejercicios, me dificultaba mucho los rollitos hacia adelante y hacia atrás.

2. **¿Cuál fue el ejercicio que más te tocó realizar en clase de movimiento y cuál fue el paso a paso para lograrlo?**

Paula: Parada de manos fue el ejercicio que más se me complicó, tuve que fortalecer mucho mis brazos para poder sostenerme y equilibrarme.

Jaime Estiven Obregón Montaño: La parada de cabeza fue el ejercicio más difícil, no podía controlar mi cuerpo para elevarme, me frustré mucho y me daba mucho miedo intentarlo, para poder lograrlo tuve que practicar mucho y empezar a tener conciencia en mi centro, y hacer mucha fuerza en los brazos y el abdomen para poder lograrlo.

3. La resistencia y control del cuerpo es algo fundamental para cada coro o bailarín, ¿qué estrategia técnica usaste para llegar, para lograr este objetivo?

Paula: Hacer entrenamiento físico en el gym para entender mi cuerpo, saber cómo cargarme y distribuir el peso, el ensayo, el respetarlo todo hasta entender fue fundamental.

Jaime Estiven Obregón Montaño: técnicas que utilice para controlar mi cuerpo fue practicar el movimiento de diferentes maneras. Todos los movimientos los practicaba de diferentes maneras. El rollo caer hacia adelante siempre lo practicaba digamos que, desde arriba, desde abajo, o sea desde arriba solamente agacharme un poco y entrar en rollo, o arrodillarme y salir en rollo para ver cuál se me ajustaba más al cuerpo. Y repetirlo varias veces hasta que me saliera decente. Lo mismo pasa con el rollo hacia atrás, rollo piernas abiertas, la rondada, la estrella y la parada de cabeza pues que ya fue la más difícil de sacar. Y la variedad de movimientos pues...diría que sí es importante porque de lo corporal uno puede resolver muchas cosas escénicas. Digamos que uno está en una escena y de la nada se le cae un vaso y uno pues ya tiene su cuerpo controlado de la manera de poder reaccionar y coger ese vaso y seguir en la escena, hacerlo natural. El cuerpo

es muy importante para actor porque nos mantenemos moviendo constantemente en escenas y toca ser rápido, tanto afuera como adentro. Afuera, adentro tenemos que hacer lo que tenemos que hacer en escena, pero afuera tenemos que vestirnos rápido, cambiarnos rápido y una persona con una condición física no apta, no va a rendir mucho. Y en el tema de la estabilidad, para esa técnica de estabilidad y resistencia y buen control del cuerpo, es importante tenerlo, porque digamos que la estancia de movimiento es lo que más se exige, pero en las otras áreas también se ve. Digamos que yo quiero hablar, y depende de la posición de mi cuerpo la voz sale, como resuelvo yo una escena hablando y caminando al mismo tiempo, porque no todo mundo puede hablar, caminar o correr y hacer dos cosas a la vez. Entonces en ese sentido es importante, y pues los métodos que yo utilizo serían eso, repetir todo, o sea hacer de todo. Hacer ruidos con la boca mientras estoy corriendo y trotando, saltar, hacer una serie de rutinas como partituras mientras digo un poema, que ayudan a eso, como mentalizar tu cuerpo y decir, ok, puedo hablar y hacer ejercicio al mismo tiempo, puedo hablar y hacer esto, puedo hacer esto y esto al mismo tiempo. Esos son los métodos que yo utilizaría, que es por lo que yo utilizo, lo que yo utilizo más que todo.

Reseña de la obra artística de la maestra Francia Elena Mamián.

Francia Elena Mamián estudió ocho semestres de Historia en la Universidad del Valle sede Cali entre los años 1998 y 2001, gracias a los ejercicios de investigación que realizó en la carrera de Historia, más tarde logra vincularlos a los procesos creativos de danza contemporánea de la Universidad del Valle se Pacífico.

Es egresada de la Facultad de Artes Escénicas con énfasis en danza contemporánea de la ASAB – Academia Superior de Artes de Bogotá de la Universidad Francisco José de Caldas desde el año 2002 al 2009.

Tiene una especialización en Gestión cultural, planeación y políticas culturales, de la Universidad Nacional de Colombia que utilizó para gestionar proyectos artísticos como presentaciones de Contempo Pacífico realizadas en lugares como Escuela Taller de Buenaventura, y otros sitios dentro y fuera de la Universidad del Valle Sede Pacífico.

Trabajó por un año en la Universidad del Valle Sede Cali con el grupo representativo llamado DANZARIO, que se formó junto con la maestra Alexandra Castañeda. También trabajó en la Escuela Nacional de Circo para Todos, ayudando en asesorías coreográficas a los estudiantes, también trabajó en la Universidad del Tolima como maestra de danza y movimiento en modalidad teórico-práctica con el objetivo de enfocar a los demás profesores en el área de las artes.

En el 2014 ganó una Beca de creación con la obra Guinardó Morfo junto con la participación del grupo Danzario de la universidad y el grupo colectivo Cuerpo Alma y Género. En el 2015 gracias al Ministerio de Cultura ganó una pasantía para ir a estudiar a Cuba, en el instituto ISA donde recibió diferentes líneas de danzas como: Danza orisha, Contemporánea, Ballet clásico y creación. En el 2018 ganó otra beca con la obra Hojarasca donde trabajó temas del femicidio.

En el 2019 en representación del grupo Contempo Pacífico de la Universidad del Valle, ganó una beca para realizar una pasantía internacional en Alemania, dando a conocer y experimentando el proceso pedagógico con compañías colectivas desde el cuerpo.

Actualmente se encuentra trabajando en la Universidad del Valle Sede Cali como docente en la Licenciatura en Danza, dictando el área de danza contemporánea y laboratorios corporales enfocadas en videodanza, colinealidad de la danza y el movimiento.