

### **III. CONSTRUYENDO MÍ OBRA**

#### **1. Montaje**

##### **1.1. Creación y desarrollo de la obra**

Como ya lo mencione anteriormente este montaje partió de algo personal, de la necesidad de poder expresar mis sufrimientos a través del movimiento y después incluir los sufrimientos de las demás personas para hacer una obra más compleja y con más versatilidad.

Comencé haciendo introspecciones grupales, es decir, tanto los bailarines como yo meditábamos acerca de lo que estaba pasando en nuestro interior y posteriormente identificábamos que era lo que nos dolía y como reaccionábamos frente a este sufrimiento. Muchas veces resulto doloroso recordar, hubieron lagrimas y momentos de trance, confusiones y gritos también, pasamos largos tiempos introspectivos y después a partir de eso empecé a observar cómo tanto los bailarines como yo nos estimulábamos por algo doloroso que habíamos vivido, observe las manifestaciones corporales de cada uno de ellos y las mías también, nos conectábamos unos con otros y nos sentíamos como si el sufrimiento fuera uno solo, partimos de improvisaciones guiadas por los sentimientos que experimentamos y posteriormente fui creando un movimiento que había surgido desde nuestro interior, por lo tanto el movimiento que se aprecia en la obra tiende a ser muy fuerte físicamente, se ve desesperado algunas veces, involucra partes del cuerpo que nos tocamos cuando estamos sufriendo o que nos duelen cuando atravesamos por un momento difícil y empecé a desarrollar discursos corporeotextuales que nos ayudaron a entender mejor el significado de la obra.

Mas tarde empecé a definir los momentos clave de la obra desarrollando siempre una historia y adaptándome a las necesidades de expresión de cada bailarín, me enfoque mucho en la distribución espacial, mi propuesta coreográfica es un poco elaborada ya que cada uno está situado en su propio sentir pero también al mismo tiempo estamos en constante comunicación para hacer más fuerte la intención y darle más peso a la obra.

Otra parte importante dentro de la construcción es la utilización de la mímica y las expresiones corporales indicadas para poder interpretar el tema, trabajamos mucho en los gestos, en la respiración, en los cambios de posición impulsados por el sentir propio, también en la mirada y en la relación visual y corporal de unos con otros.

A partir de todo el trabajo mencionado anteriormente comencé a fijar cada momento de la obra realizando solos, duetos, tríos, cuartetos y quintetos, además de variaciones en los diferentes niveles espaciales y haciendo juegos cualitativos de movimiento, identifique el comienzo de la obra, el clímax y el desenlace final.

## **2. Proceso, ensayos y muestras.**

La danza siempre ha sido parte inseparable de mi existencia, me ha ayudado a expresar miles de sentimientos, a liberar el cuerpo y la mente, a re encontrarme conmigo misma, es un constante reto de superación y es por eso que no dudaría ni un momento en utilizarla como medio de interpretación del sufrimiento, porque no hay nada mas libre que ella.

La idea durante el proceso es crear una reconfiguración y una estructuración del sufrimiento que nos permita transmitirlo a través del movimiento corporal sin millones de dedos apuntando hacia nosotros, sin juzgar lo que sentimos,

permitiéndonos explotar ese sentimiento de sufrimiento sin temor a nada, voltear nuestros ojos muy dentro de nuestro ser espiritual y emocional y descargar lo que nos pesa para hacer mas ligera la carga en nuestra vida cotidiana.

La utilización de nuestro propio cuerpo como herramienta para proyectar lo que hay dentro de nosotros mismos, permitiría establecer aun mas una conexión plena del sentido mismo, transformando en movimiento los diferentes tipos de sufrimiento que se encuentran en nosotros, enfocándonos en como reacciona nuestro cuerpo cuando analizamos nuestros conflictos internos y a partir de eso comenzar a movernos, para que en lugar de que esos sufrimientos nos maten día a día, nos motiven, nos inspiren y los transfiguremos en movimiento vivo, liberando al cuerpo tanto física como emocionalmente y así tener una mejor interpretación escénica.

Humphrey opina:

Evidentemente estoy a favor de la motivación consiente y, por tanto, me inclino por la comunicación entre lo seres humanos. Desde el principio insisto con la clase y con los bailarines profesionales que el movimiento debe estar apoyado en un propósito y que no debe hacerse siquiera un ademán sin una razón de por medio por muy simple que esta sea. Esta consideración debe impedir la interpretación fría, mecánica y técnica porque el sentimiento siempre estará presente. (94)

Es importante para mí que exista una correlación y una comunicación entre los bailarines para que así la obra tenga una conexión y que se note que aunque cada uno está representando su propio sufrimiento, todos de alguna manera están ligados, todos se encuentran en alguna situación incómoda y de dolor que los identifica, y de esta manera alimentarse unos a otros para que se den cuenta que no

están solos y que no son los únicos que están sufriendo en este mundo en el que habitan, en este caso dentro de la obra, buscamos en algunos momentos liberar la pesadumbre o simplemente poder compartirla con los demás para que la carga no sea tan pesada, agregándole una dimensión interpersonal y social ya que las personas que sufren son semejantes entre sí por la enseñanza y el dolor de la situación y la búsqueda de intención y sentido de su padecer. Implica por lo tanto una comunicación grupal y un desafío a la comunión y a la solidaridad entre todos los bailarines.

Durante todos los ensayos además de enfocarnos en la técnica del movimiento siempre tenemos presente que tanto la expresión corporal como la intención y la interpretación de "eso" que cada quien quiere sacar desde su interior son elementos básicos para poder lograr los objetivos planteados. Cada ensayo se vuelve una experiencia de vida, es sorprendente para mí como nos vamos acoplando como grupo, es extraordinario para mí como coreógrafa de esta obra ver cómo van reaccionando todos y cada uno de los bailarines, ver como entre mas ensayamos mas se van identificando con la obra, la sienten más, la disfrutan mas a veces los percibo como si la estuvieran viviendo de verdad y esto resulta muy satisfactorio para mí como creadora.

Cabe mencionar que se han realizado muestras coreográficas con el director de tesis y los sinodales, las cuales considero necesarias ya que la retroalimentación que recibo como bailarina y coreógrafa me hace perfeccionar mi obra y me ayudan a pulir diferentes aspectos tanto técnicos como de composición, distribución de espacio, expresiones faciales y corporales, elementos incoherentes e indescifrables, la relación con los demás bailarines, la modulación de la energía durante toda la obra, la sensación corporal, el ritmo coreográfico etc.

### **3. Descripción de la obra**

El sufrimiento humano es la motivación de la cual se partirá en esta obra para poder reflexionar acerca de nuestros propios sufrimientos y desprendernos de ellos, impedir que nos sigan afectando, es un tipo de sensibilización para los bailarines que participaran, entender el sentido de este y tener siempre presente en nuestra alma lo que habita dentro de nosotros, aunque esto nos atormente y nos haga sentir incómodos.

La danza es un medio de comunicación del cuerpo humano y a través de esta quiero plasmar en el movimiento lo que para nosotros es trágico, lo que nos duele.

“Trato de componer obras que estén inundadas con la tragedia básica del hombre y la grandeza de su espíritu. Quiero escarbar debajo de los formalismos vacíos, las muestras de virtuosismo técnico y la superficie lisa, para explorar la entidad humana y encontrar la belleza poderosa y a menudo cruda del gesto que habla de la humanidad del hombre”. (Limón, 47).

En esta investigación creativa quiero darle significado a cada movimiento que establezca, quiero ver dolor, desgarrar, sufrimiento, tristeza, pero quiero que sea real, que no solo sea movimiento por movimiento quiero que cada uno de los bailarines exprese su sentir y se desahogue hasta llevar al cuerpo a un límite que se desconozca.

Si el movimiento no tiene significado y esta vacío de sentimiento no es danza para mí, por mucho tiempo estuve muy preocupada solo por la forma y el resultado fue crudo, ahora quiero canalizar mi sufrir por medio del movimiento.

Alberto Dallal argumenta que: “ los movimientos propios de la danza y de los danzantes son movimientos impregnados de significación, de la misma manera que los versos de un poema poseen una significación que las hace poesía y no lenguaje

o “redacción” común y corriente. Así es como quiero crear y bailar con sentido, alma y corazón.”. (31)

No quiero caer en los movimientos habituales, mecánicos, inexpresivos o superficialmente bellos, quiero que la cualidad del movimiento de cuerpo intensifique la sensibilidad de nuestro interior y exprese algo muy íntimo con el lenguaje dancístico.

El proceso muy probablemente resulte doloroso y fuerte pero al final resultará una fuente de crecimiento, inspiración y grandeza.

Antes de empezar a crear el tipo de movimiento que quiero implementar debemos de reconocer las causas y los motivos de nuestros sufrimientos, y de esta manera concientizar nos de ellos para poder sentirlos a flor de piel y a partir de eso crear movimiento auténtico.

El propósito de este trabajo es interpretar el sufrimiento de nuestro ser sensibilizados por nuestros propios sufrimientos y los de los demás a través de la danza para poder actuar, enfrentar lo que nos pasa y vivir en plenitud el tiempo que nos quede de vida y poder actuar libremente sin que nada nos detenga.

Krishnamurti:

Cuando experimenta un sufrimiento intenso, cuando esta atrapado en una crisis que requiere decisión inmediata, usted actúa sin un propósito; entonces no hay un motivo para su acción, porque esta tratando con todo su ser de descubrir la causa del sufrimiento. Pero la mayoría de ustedes no esta dispuesta a actuar plenamente. Siempre tratan de escapar del sufrimiento, tratan de evadirlo; no quieren enfrentarse a el. (36)

Enfrentar nuestros propios sufrimientos será el inicio de la liberación de los mismos, por otra parte evadirlos, nos impedirá crecer como personas físicas, espirituales y mentales que somos.

Es por eso que el público podrá ver en escena personas realizando una interpretación de sufrimiento, enfrentándose cara a cara con el sin razones evasivas que impidan su emancipación, logrando al final la liberación de las cadenas a las cuales estuvimos atados durante toda la obra y sintiéndonos más ligeros, más felices, mas realizados y más estables.

#### **4. Relación del movimiento con el sufrimiento**

He experimentado el sufrimiento en diferentes situaciones y momentos de mi vida, he sufrido por amor, traición, injusticia, enfermedad, por la muerte de algún ser querido, inseguridad de mi propia persona lo que conlleva conflictos internos y baja autoestima, por la pérdida de algo muy valioso para mi, por soledad, falta de apoyo y compañía, entre otras cosas. Todas estas situaciones que me han hecho sufrir las relaciono directamente con el movimiento que planteo en mi obra, de tal manera que al moverme pueda interpretar y representar estos sentimientos, por ejemplo cuando sufro por algo de lo que mencioné anteriormente llego a un punto de desesperación, me vuelvo retraída, surge inmediatamente un miedo en mi, un miedo al dolor y a lo desconocido, me como las uñas, me jalo el pelo, mi cuerpo tiembla, lloro, pierdo el control de mi cuerpo, me exalto, me tiro al piso, me duelen diferentes partes del cuerpo como la cabeza, el cuello, el estómago, el pecho, la espalda, y entonces trato de impregnar el movimiento de estas reacciones que tengo cuando sufro, ósea un movimiento que interprete la desesperación que siento, el dolor de mi cuerpo, el

miedo generado, el descontrol total de mi persona y lo llevo a diferentes niveles espaciales.

Doris Humphrey argumenta que “un movimiento sin motivación es inconcebible, alguna fuerza es la causa del cambio de posición, sea comprensible o no.” (19) Esto se aplica no solo a la danza, sino al mundo físico en general. Hay coreógrafos que ignoran a la motivación sin mayor explicación para ellos mismos ni para los demás, pero por mucho que se empeñen en ser abstractos, no pueden evitar exclamar en un momento dado: “Vivo, por eso me muevo”, el cese del movimiento es la muerte, pero antes de eso el bailarín cuando menos declara: “soy un ser humano vivo”.

Creo que la única manera de evitar sentirse vivo es encerrar el cuerpo en una especie de caja que no deje ver parte alguna de la anatomía, que no revele un solo músculo, ¿alguien quiere intentarlo?. Esto sería una verdadera abstracción, ya que suscitaría conjeturas sobre si el traje rígido está habitado por un ser humano o por un mecanismo. Pero aún en este caso opera la motivación pues alguien tiene que haber recibido inspiración para inventar el mecanismo.

Otro punto importante es la comunicación que se deberá establecer con uno mismo para descubrir realmente el sufrimiento, para que así sea una interpretación real del sentimiento, que no sea un simple mecanismo de movimiento vacío que no exprese nada.

Cada uno de los bailarines que participan en esta obra están motivados por algún sufrimiento en especial, es decir, con el que más se sientan identificados o el que más veces hayan experimentado, por lo tanto la interpretación de cada uno es personal, va desde su interior, y se ve reflejado a la hora de bailar, y resulta muy interesante ver como el movimiento de cada uno de ellos y su expresión es diferente,



algunos se motivan por el desamor, otros por la pérdida de un ser querido, otros por el miedo a la no aceptación social, otros por situaciones traumáticas en su infancia, otros por soledad, y esa es la clave para que la interpretación sea más fuerte y no caiga solamente en lo mecánico del movimiento.

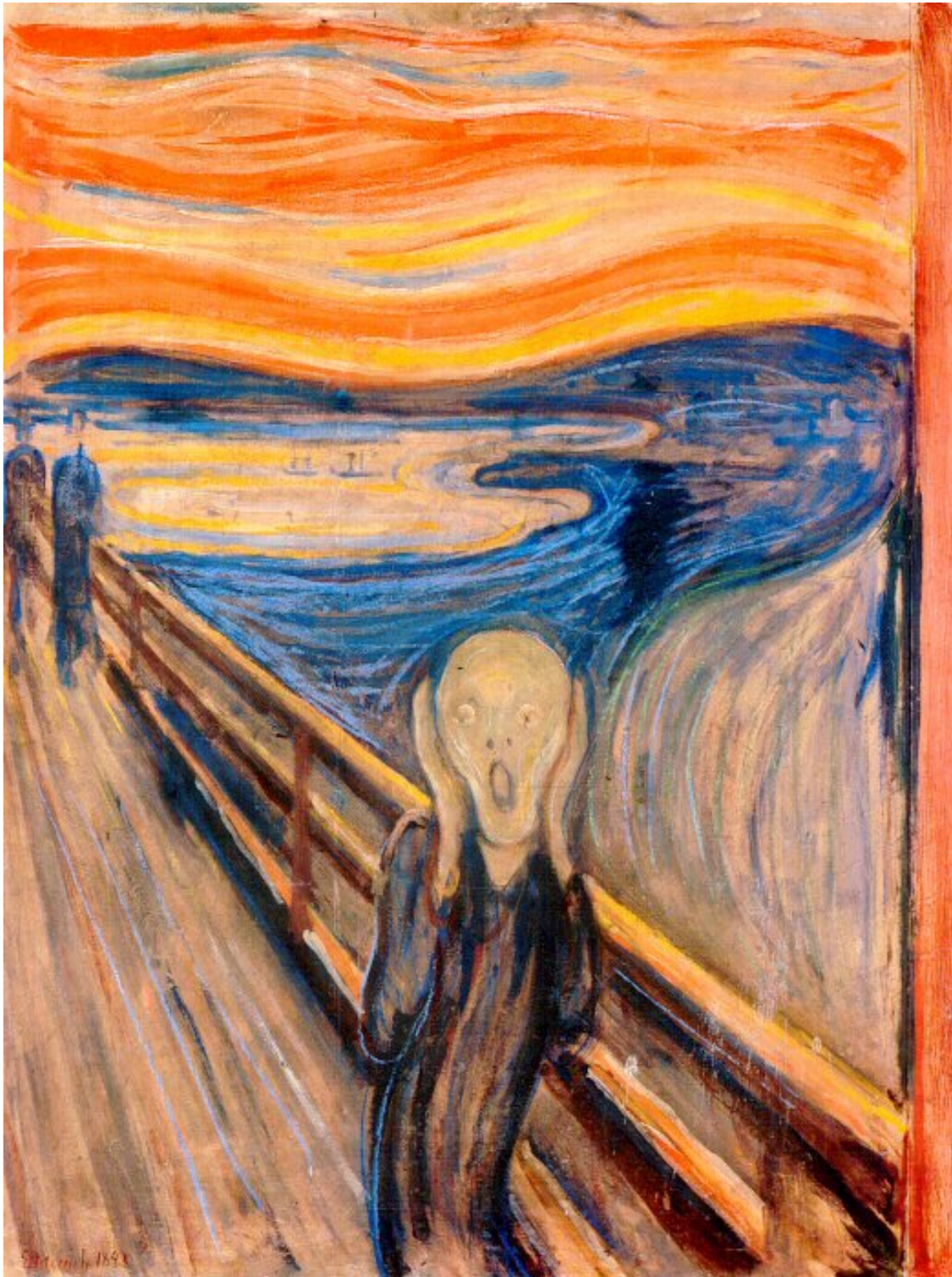
Dependiendo de los diferentes tipos de sufrimiento que se manejen, es interesante relacionar a cada uno de nosotros como bailarines con alguno de ellos, para poder dar una pauta más clara de interpretación, para tener un motivo relacionado con el sufrir.

#### **4.1. Elementos Teatrales y Plásticos**

##### **4.1.1. El Grito**

El grito de Edvard Munch es una pintura en la cual me inspire para desarrollar el clímax de mi obra ya que este refleja la atormentada vida del artista que paso por una situación de sufrimiento al ver morir a su madre y a su hermana. En el cuadro podemos apreciar una expresión del rostro desesperado, angustiado y sufriendo es una imagen muy fuerte que me impacto y decide tomarla como referencia para reforzar las expresiones de los bailarines.

A continuación podemos ver esta famosa pintura realizada en 1893 con una técnica de oleo y pastel sobre cartón.



Esta controversial imagen nos ayudo mucho para nuestra interpretación ya que es un símbolo de sufrimiento, angustia y desesperación.

“Todas las versiones del cuadro muestran una figura andrógina en primer plano, que simboliza a un hombre moderno en un momento de profunda angustia y desesperación existencial. El paisaje del fondo es Oslo visto desde la colina de Ekeberg. El grito está considerado como una de las más importantes obras del artista y del movimiento expresionista, constituyendo una imagen de icono cultural, semejante al de la Mona Lisa de Leonardo da Vinci.

El cuadro es abundante en colores rojizos de fondo, colores oscuros y la figura principal es una persona aparentemente sin cabello en un sendero con vallas que se pierde de vista fuera de la escena. Esta figura está gritando, con una expresión de desesperación. En el fondo, casi fuera de escena, se notan dos figuras con sombrero que no se pueden distinguir. El cielo parece fluido y arremolinado, de colores rojizos cambiantes, igual de arremolinado que el resto del fondo” (Wikipedia párr. 3 – 4)

Esta obra postmodernista tiene una gran fuerza emocional y eso es lo que quiero ver reflejado al momento de bailar, por lo tanto nos afecta de alguna manera y nos centra en un momento más profundo que nos influye para activar más profundamente el dolor , la incertidumbre, el éxtasis y la intensidad de la situación.

El gesto principal en el que se centra el cuadro nos recuerda a una persona que grita de dolor y esta misma imagen la llevamos a la obra para darle un contexto más intenso, además de que en el cuadro solo podemos apreciar el gesto y esto nos hace imaginarnos que la persona esta gritando pero no podemos escucharla, solo podemos verla, es como un grito en silencio y así se ve en la obra también.



#### **4.1.2. Pasión de Cristo**

El sufrimiento humano coexiste con el hombre y se filtra de distintas maneras mediante él, así es como todo esto va directamente relacionado con mi obra, ya que la idea es que los bailarines interpreten a través del movimiento ese sufrimiento que cada uno lleva dentro, para esto utilizamos diferentes medios de estimulación como la película de "La pasión de Cristo", imágenes controversiales de gente que sufre por amor, por hambre, por enfermedad, imágenes de guerra, de pobreza, de violencia y de abandono, recurrimos a meditaciones introspectivas que nos remuevan aquello que en algún momentos sentimos, también realizamos sesiones donde cada uno de nosotros platicamos acerca de las situaciones que nos han hecho sufrir, las recordamos, reflexionamos acerca de ellas, las analizamos y las corporeizamos y así es como le vamos dando la intención y el feeling a cada movimiento que hacemos,

trabajamos en la expresión corporal y en los gestos que se desatan al pasar por alguna situación de dolor como el llanto, el ceño fruncido, el cuerpo temblando, los gritos de desesperación, la tensión en los músculos faciales, la mirada perdida, las manos engarrotadas, las contracciones que se producen en el cuerpo al llorar o al desesperarse, el miedo reflejado en nuestra cara, los ojos cerrados, el roce del cuerpo como consuelo etc.





Desarrollar un trabajo interno de aceptación del dolor y el sufrimiento y crear conciencia en nosotros mismos de que ahí está y no podemos regresar el tiempo para evitarlo, así como Cristo en su pasión siempre estuvo consiente de lo que sufriría, nunca trato de evitarlo y ahí esta el mejor ejemplo de aceptación de éste.

Manríquez escribe: “Jesucristo, que desde un principio sintió sobre si la responsabilidad de nuestros pecados y acepto el cáliz de la Pasión, tenia siempre presente en su alma el pensamiento de sus futuros sufrimientos”. (52)

El dolor y el sufrimiento de Cristo en la tierra lo preparó para la vida eterna, este es solo un ejemplo de alguien que tuvo un sufrimiento exagerado tanto física como mental y sentimentalmente, y he utilizado la película de “La pasión de Cristo” como una pequeña fuente de inspiración para algunos aspectos dentro de la obra. Existe un abismo entre lo que pudo haber sufrido Cristo y lo que podemos haber o estar sufriendo nosotros, pero si hay algo en común que es el sufrimiento, sea cual

sea la intensidad de este a final de cuentas es sufrimiento en toda la extensión de la palabra y nos afecta de alguna u otra forma, por eso es que decidí inspirarme un poco en su sufrimiento para poder intensificar un poco mas mi creación.



Cabe destacar que únicamente utilice algunos elementos teatrales que se ven en la película para reforzar las expresiones corporales de los bailarines, como la gesticulación, la forma de respirar, la forma de mirar, la forma de moverse, la forma de vivir el sufrimiento, la manera de verlo como una realidad humana inefable e intransferible, la forma en la que el cuerpo reacciona ante algún sufrimiento, la distinción y la composición teatral del sufrimiento físico y del sufrimiento mental o espiritual, la nostalgia que se aprecia en la película y la hostilidad y éxtasis del ambiente en el cual se desarrolla.