

Reflexión del proceso creativo

En este apartado escribo sobre los ejercicios que realicé como parte de mi proceso creativo así como algunas observaciones y reflexiones sobre el mismo. Con el objetivo de investigar posibilidades y explorar movimiento con personas que tuvieran cuerpos diferentes entre sí busqué individuos que sin importar su formación en danza tuvieran distintas complexiones físicas. Mi intención era formar un elenco mixto entre 8 y 10 personas sin embargo conseguí evidenciar esas diferencias en un grupo de 6 personas, tres hombres y tres mujeres. Un cantante, un estudiante de teatro, un estudiante de arquitectura, una estudiante de música y dos estudiantes de danza, incluyéndome.

El proceso para conformar mi grupo de trabajo fue acercarme directamente con las personas que me llamaban la atención para mi proyecto y exponerles en qué consistiría el mismo. Conocía a algunos de ellos, a otros no sin embargo el proceso fue el mismo con todos. Les expliqué que mi intención era propiciar un ambiente de trabajo cómodo en el que se harían ejercicios diversos especialmente de improvisación.

Desde un principio mi decisión fue participar en el proceso de investigación realizando todos los ejercicios con los demás para ser parte activa y participativa del mismo. Consideré que de esa manera podría entender de una manera más cercana y más clara lo que iba a suceder en mi investigación, cuestiones que desde el papel de coreógrafa sería más difícil comprender.

Ahora bien, el proceso creativo se inició con una presentación de cada miembro del grupo, tanto de una manera oral como a través del movimiento. Cada persona debía expresar su nombre mediante movimiento sin la utilización de palabras y a continuación el resto debía imitar el movimiento de dicha persona, por lo tanto cada uno propuso y además aprendió movimiento siendo esta una buena forma para empezar a conocernos y de tener una perspectiva del cuerpo de los otros.

El hecho de presentar movimiento en frente de otras personas y ser observados no fue fácil para todos, algunos lo pensaban demasiado, otros mostraban inseguridad sin

embargo con el desarrollo del proceso creativo esas características fueron desapareciendo poco a poco y todos aprendimos a trabajar juntos.

Presentar el propio movimiento a las otras personas en el salón de ensayos es un ejercicio que ayuda a desarrollar un desenvolvimiento en el escenario y es un entrenamiento de presencia escénica; el simple hecho de exponerse frente a alguien más requiere de valor, idea que reforzamos con un ejercicio en el que cada participante debía pasar en frente del grupo y quedarse allí durante dos minutos sin la necesidad de hacer algo. Este ejercicio fue difícil especialmente la primera vez, me di cuenta de que exponerse frente a los demás a veces causa nervios, surge la risa o se adoptan posiciones incómodas para el cuerpo por ejemplo tensando los músculos innecesariamente; también se percibe la necesidad de hablar y lo que me llamó la atención es que se repite el caso en que la persona que está en frente no sabe a dónde dirigir la mirada.

Para conocer más sobre el movimiento y el cuerpo de cada individuo se plantearon ejercicios en los que uno expresaba un movimiento fungiendo como líder y los demás podían bien imitarlo o interpretarlo. Estos ejercicios me permitieron apreciar poco a poco el estilo, los patrones, las facilidades o dificultades motrices que cada uno presenta, entre otras características. Como grupo se fue creando un acercamiento y una comunicación entre todos creando cada vez más confianza y comodidad para trabajar juntos.

Como ya se mencionó, no todos en el grupo se dedican a la danza ni tienen formación en la misma por lo tanto el contacto con su cuerpo es distinto al que tiene un bailarín que diariamente trabaja con él; debido a esto planteé ejercicios que permitieran a las personas relacionarse con sus propios cuerpos de una manera no habitual, o a la que no están acostumbrados.

Para cumplir con el objetivo escrito arriba se realizó un ejercicio en parejas, al que llamo "esculturas" en el que una persona manipula el cuerpo del otro dejándolo en alguna forma específica, puede ser tan detallada como se quiera, por ejemplo poniendo

atención en los ojos o en la boca. La persona que está siendo moldeada debe seguir las direcciones del compañero, las mismas que se realizan mediante el contacto, y tratar de ser lo más preciso posible en la forma que la otra persona desea observar en su cuerpo. Generalmente, cuando una persona es manipulada por otra utiliza su cuerpo de una manera distinta a la que lo haría por su cuenta, utiliza músculos que normalmente no decidiría emplear. De esta manera la persona que adopta las formas propuestas por el otro puede percibir su cuerpo de una manera diferente, incluso desde la perspectiva del otro.

La persona que moldea el cuerpo del otro tiene la libertad de tomar las decisiones que desee para esculpirlo; se comentó dentro del grupo que fue agradable ver plasmadas las ideas en otro cuerpo, el cual estaba dispuesto y manejable para aceptar las propuestas.

Con el objetivo de construir confianza entre los integrantes del grupo de trabajo propuse un ejercicio en parejas en el cual uno debía tener los ojos cerrados y el otro le brindaría impulsos y lo guiaría a través del espacio creando juntos una danza. La música que acompañó este ejercicio fue diversa: Jazz, tango, danzón entre otras con el fin de ofrecer ritmos diferentes que pudieran ser también un impulso a la hora de moverse. Me llamó la atención que algunos sintieron libertad y confianza al tener los ojos cerrados ya que desde mi perspectiva cuando se nos quita el sentido de la vista normalmente sucede lo contrario, es decir se siente temor e inseguridad. El resultado de este ejercicio fue positivo ya que se cumplió el objetivo, incluso más rápido de lo que yo esperaba.

Para continuar con el objetivo anterior planteé un ejercicio en el que todos contribuiríamos como equipo. Una persona se ubica en un esquina del salón y alguien lo espera en la esquina contraria; la persona deberá correr con los ojos cerrados y confiar en que los demás cuiden su trayectoria. En esta ocasión se notó más temor a la hora de ejecutar lo propuesto sin embargo el propósito se reforzó.

Por otra parte, se empezó a trabajar el contacto. Para conocer más el peso de cada persona se realizó un ejercicio como preámbulo a las cargadas. Una persona se

ubica en el centro del grupo y recarga su peso de manera progresiva sobre el soporte que los compañeros le brindan. Ahora bien, la diferencia de peso y de estatura entre los integrantes de grupo es grande y esta fue una buena investigación sobre esto. Todos los miembros del grupo pasaron al centro y realizaron el ejercicio. Naturalmente costó más trabajo ofrecer un soporte estable mientras más peso se recibía pero el trabajo en equipo fue clave para lograrlo. Al momento de cargar al más pesado y más alto de todos, el resto debía estar más alerta en cuanto a las necesidades del grupo para poder aguantar el peso de esa persona, quien expresó no sentirse seguro al entregar el peso por temor a que el grupo lo dejara caer. (Ver tabla 1 ejercicio a)

Además se explicó que la activación del centro y la organización del cuerpo a la hora de cargar es muy importante para proteger la zona lumbar, evitar lesiones y cumplir con el objetivo del ejercicio.

Se realizó un ejercicio basado en las contrafuerzas que pueden crearse entre dos cuerpos, es decir utilizando contrapesos y compartiendo el peso para equilibrar una figura conformada por más de una persona. Los ejercicios propuestos no suelen ser problemáticos con personas de una complexión física parecida sin embargo en un grupo en el que las diferencias de dimensión entre unos y otros eran tan grandes sí se presentaron problemas.

Dichos conflictos indicaban que los contrapesos o el compartir peso no funcionaría ya que la estatura y la fuerza entre algunos participantes era muy distinta. Quien estaba muy alto debía flexionar demasiado las rodillas con el fin de acercar su centro al de su compañero y quien tenía menos fuerza muscular sufría al momento de contrarrestar la fuerza del otro; por lo tanto la figura colapsaba y surgía un riesgo de lesión lo cual era un indicativo muy claro para dejar de hacer el ejercicio o modificarlo con el fin de eliminar dicho peligro. (Ver tabla 1 ejercicio b) La inclusión de una persona más al trabajo de parejas logró equilibrar las fuerzas y de esa manera se logró el ejercicio; consideré interesante encontrar la manera de hacer que este funcione y además surgieron nuevas imágenes visuales.

Un ejercicio que nos permitió sentir el peso completo de una persona a la vez fue el de los “troncos”. Todos se acuestan uno al lado de otro y se preparan para recibir el peso de una sola persona, quienes están acostados van rodando en un mismo sentido y dicha persona puede explorar diferentes maneras de entrar a este soporte en movimiento. Fue interesante observar las reacciones de los participantes al disfrutar el contacto con los otros cuerpos y al darse cuenta de que sin importar su peso podían ser cargados; habían reacciones de sorpresa y de agrado. En este caso el problema no fue soportar al más pesado sino que una de las participantes no podía ofrecer un buen apoyo a la persona que estaba arriba porque su cuerpo es muy delgado y al estar al lado de los otros ella rodaba sin recibir nada de peso; los demás ofrecían el soporte. (Ver tabla 1 ejercicio g)

Después de explorar el peso de los demás en los ejercicios descritos anteriormente se continuó investigando este mismo concepto de manera individual. Desde una posición de pie los participantes balancean su peso de los metatarsos a los talones y de la parte exterior de la planta del pie al arco. A continuación se llevó el ejercicio al desplazamiento por el espacio comprometiendo más peso progresivamente hasta llegar al piso. Esta exploración sirvió como material para la creación coreográfica.

Una vez que se trabajaron las cargadas en las que participó todo el grupo ahora se realizó trabajo en parejas utilizando posiciones estables con cuatro puntos de apoyo en el piso por ejemplo manos y rodillas o manos y pies; ofreciendo un área cómoda y amplia de apoyo para el compañero. La instrucción fue colocar el hueso sacro sobre el mismo de la pareja sin embargo la diferencia de estaturas presentó la necesidad de hacer modificaciones a dicha colocación con el fin de repartir el peso en la persona estable.

La intención fue cambiar de parejas para tener la experiencia de trabajar con todos los miembros del grupo; empero algunos no tenían la capacidad de resistir el peso de los demás (Ver tabla 1 ejercicio c). En el caso en el que la persona más grande que

los otros en proporción ofrecía el soporte, el área de apoyo era muy cómoda ya que era amplia y eso brindaba seguridad sin embargo costó trabajo colocar el centro sobre el centro de la persona base ya que todos los demás éramos considerablemente más bajos de estatura que dicha persona.

A propósito de las cargadas es natural que no todos puedan sostener mucho peso sin embargo la diversidad del grupo me permitió ejecutar las ideas planeadas ubicando a las personas en las posiciones más adecuadas. Mi intención no es lograr que todos hagan las mismas cosas ya que al tener cuerpos diferentes entre sí sus habilidades no son las mismas; el reto fue encontrar la manera de acomodar a los participantes de tal manera que lo que se quería plasmar mediante la danza o la coreografía no se alterara y además que las lesiones se evitaran a toda costa. (Ver tabla 1 ejercicio d)

Por otra parte, a lo largo del proceso se realizó trabajo corporal y masaje con el objetivo de conocer los cuerpos de los otros y aprender a manipularlos de una manera adecuada y respetuosa; además al iniciar con esto los ensayos el objetivo era activar las células del cuerpo de otra persona a través del contacto. Mediante este trabajo los participantes pudieron apreciar las diferencias entre su propio cuerpo y otros, fue una investigar el tamaño de los músculos, huesos incluso órganos tanto de otras personas como de uno mismo contribuyendo al conocimiento del cuerpo desde una perspectiva distinta a la de los libros o la información escrita.

Además se plantearon ejercicios de calentamiento y conexión de danza contemporánea utilizando la equis, posición fetal, expansiones del centro hacia fuera, posición del perro, entre otras. La realización de estos ejercicios y el movimiento propuesto no representó ninguna dificultad, lo cual me sorprendió debido a que los participantes no hacen este tipo de movimiento habitualmente; sin embargo ponerle cuentas a las frases fue complicado debido a que por la diferencia de proporción entre los cuerpos el tiempo cambia entre unos y otros. (Ver tabla 1 ejercicio f)

Ahora bien, dentro del proceso de investigación además de realizar los ejercicios descritos anteriormente utilicé otro método para reunir información más específica sobre

los cuerpos de los participantes. Apliqué un corto cuestionario con preguntas sencillas que me servirían como un sondeo para montar una escena de la pieza. (Ver tabla 2)

A lo largo del proceso se trabajó la improvisación de contacto, la propuesta fue hacerlo en nivel bajo con opción de llegar al nivel medio esporádicamente. Antes de introducir el contacto como concepto se aclaró que la intención de tocar otros cuerpos no era sexual ni tenía un concepto relacionado con eso, se explicó cómo se puede iniciar un contacto con otra persona sin ser abrupto y siempre guardando respeto por las decisiones del otro. Una vez entendido lo anterior pasamos a la experimentación.

La improvisación de contacto se realizaba en un solo grupo conformado por las seis personas; en un inicio el grupo no se desplazaba hasta que el concepto fue entendido de una mejor manera. Noté como en algunas ocasiones el ejercicio sucedía sin esfuerzo y los cuerpos se comunicaban fluidamente, pero en otras el contacto era forzado y los cambio de posición de los cuerpos eran abruptas o costaban trabajo.

La primera instrucción para que el contacto fuera orgánico fue que respiraran profundo y que se permitieran recibir el toque de los demás, lo cual ayudó mucho al ejercicio. También se les dijo que podían pensar en dar o recibir impulsos que podían servir como guía para saber hacia dónde moverse, para lo cual se debía pensar menos y actuar más con el cuerpo; aprender a “escucharlo”. Otro factor clave que contribuyó a lograr un contacto y una relación más natural entre los participantes fueron las pausas. Se aclaró que no debían moverse todo el tiempo sino que podían esperar inmóviles hasta sentir alguna señal o un estímulo que lo llevara al movimiento.

Después de dichas aclaraciones el ejercicio de improvisación de contacto que sería también una imagen de la pieza se realizaba de una manera más orgánica, se establecían relaciones entre los miembros del grupo y desde mi punto de vista se apreciaba una conexión entre ellos, una comunicación mediante el cuerpo. (Ver tabla 1 ejercicio h)

Para reforzar lo anterior, vi la necesidad de hacer un calentamiento previo al ejercicio de improvisación, con el cual los participantes pudieran prepararse para recibir y dar contacto, disponer su cuerpo y su mente para trabajar en el salón y concentrarse.

Se realizó un calentamiento tomado de la técnica DanceAbility ¹ el cual está basado en conectar con la sensación y prepararse para improvisar. Decidí mantener este ejercicio para comenzar cada ensayo porque me di cuenta de que ayudó mucho a lograr una improvisación de contacto orgánica y además los participantes se concentraban más en lo que realizábamos en los ensayos.

Cuando había cansancio o debilidad en los participantes este calentamiento les ayudaba a utilizar de la manera adecuada la energía que tenían disponible y además a enfocarse en lo que estábamos haciendo. Algunas veces la conexión con la sensación era tan buena con los propios cuerpos y con los otros que este ejercicio se llevaba directamente a la improvisación de contacto en grupo que se desplazaba por el espacio y a partir de ahí se corría la secuencia que estaba montada de la pieza coreográfica. La ejecución cambiaba totalmente después del calentamiento, el entendimiento de su cuerpo y su utilización era mejor y además la concentración era mayor. (Ver tabla 1 ejercicio k)

Anteriormente se escribió sobre un ejercicio en el que una persona en el centro del grupo recarga su peso en el soporte que los demás le brindan; se retomó dicho ejercicio llevándolo a entregar todo el peso obteniendo así cargadas. Quienes ofrecen el apoyo eventualmente toman una parte del cuerpo del compañero que está en el centro y lo levantan distribuyendo el peso con los demás. La diferencia de estaturas entre los miembros del grupo representó un conflicto. (Ver tabla 1 ejercicio i)

Fue necesario resaltar la utilización del centro a la hora de cargar pero también al ser cargados ya que si el cuerpo de la persona que está siendo levantada está flojo el

¹ Danceability es una técnica de danza inclusiva que integra personas con diferentes tipos de capacidades. Creada por Alito Alessi y Karen Nelson en 1987. *DanceAbility International*. 21 de marzo de 2012 <http://espanol.danceability.com/historia.php>.

peso será mayor para quienes dan soporte. Se explicó que al activar el centro uno ayuda a los compañeros a cargar su propio peso lo cual no fue fácil entender para algunos, los participantes hicieron exploraciones individuales y se les aclaró cómo debían activar el centro.

La mayoría de ejercicios que se realizaron como investigación del proceso creativo fueron realizados por todos, cada miembro del grupo pudo experimentar lo mismo que los demás en cuanto a sensaciones, a roles dentro del equipo de trabajo, etc. Sucedió que una de las participantes estaba acostumbrada a cargar, más que a ser cargada y cuando le tocó experimentar el rol contrario le costó trabajo averiguar qué debía hacer con su cuerpo y cómo lo debía manejar con el fin de realizar lo que se le estaba proponiendo. (Ver tabla 1 ejercicio j)

Con el objetivo de observar movimiento propio, tal como al principio del proceso se planteó una sesión de movimiento auténtico, sistema en el que hay personas que se mueven y otros que son testigos. Al tener dos personas moviéndose en el espacio con los ojos cerrados era importante cuidar que nadie se lastimara ni invadiera el espacio de la otra persona. Me llamó la atención que al sentir la presencia de alguien más o incluso un toque las personas que estaban moviéndose en el espacio no reaccionaban a estas señales; es decir no se afectaban por dicho toque ni cuidaban su movimiento. Algunas veces se retiraban o modificaba su trayectoria pero otras veces después de una corta pausa volvían a moverse como si tuvieran el espacio libre alrededor.

Como testigo de dicho ejercicio pude observar las características de cada persona. Había quienes utilizaban movimiento continuo y fluido, otros que contaban una historia, incluso parecían describir un día rutinario mediante movimiento. Otros más que bailar actuaban. Me pude dar cuenta de las tendencias que tiene cada uno al exponerse frente a otras personas y fue curioso que la persona que estudia actuación no actuaba precisamente en este ejercicio a diferencia de otras personas que sin ser actores sí lo hacían.