Bitácora
Sistematización de la experiencia

Datos de contexto

Red: de artes escénicas
Énfasis (lote) : teatro contemporáneo
Laboratorio de Creación (Grupo): Laboratorio 3 popular

Participantes (Comuna, Barrio, etc): Comuna 1. Popular

Fecha: 11 a 30 de julio Horario 9:00 am a 12:00 p.m. Casa De La Cultura Popular 1
11,18,25,30 de julio

Artista Formador: Diego Ignacio Casas Jaramillo

Observaciones del proceso.

Evaluación y caracterización.

Encuentro 1 - 11 de julio 2024

Evaluación:

Reflexión aspectos socio culturales del grupo y fortalecimiento de capacidades (imaginación, pensamiento crítico, disfrute, praxis ética, afiliación, sensibilidad, apropiación de la realidad del territorio y las formas de incidir en él, desde el arte …)

Otras observaciones particulares

Este día, 11 de julio asistieron 15 participantes, las razones del número de asistentes es porque todavía hay algunos que están resolviendo asuntos personales de tiempo en sus labores, están organizando sus horarios.

Para iniciar se realizó un conversatorio donde cada uno de los participantes habló acerca de su experiencia en el campo artístico y sus expectativas a la hora de estar en estos encuentros del laboratorio escénico, de la red de artes escénicas de Medellín.

Además se realizaron acuerdos para cada encuentro, ropa cómoda, hidratación, disposición, aseo personal…

Una vez terminado el círculo de la palabra iniciamos el movimiento articular de pies a cabeza con el fin de preparar el cuerpo para los ejercicios siguientes, ya que las articulaciones son las uniones entre los huesos y sin ellas el movimiento sería imposible por ello es necesario iniciar por ahí para realizar una progresión en la movilidad.

Una vez finalizada la activación articular procedemos a realizar un estiramiento controlado a partir de la práctica del yoga, realizando diferentes asanas que nos permiten una elasticidad con un control respiratorio, creando una conciencia corporal, desde el movimiento interno hasta el externo.

al final la preparación física entramos en materia a realizar ejercicios de desplazamiento por el espacio bajo las siguientes directrices:

- caminata de velocidad de 1 a 10 (siendo 1 en cámara lenta y 10 la velocidad más alta).
- miro a los ojos a todos las personas que me encuentro en el recorrido.
- saludo a las personas con mucha euforia.
- saludo a las personas con desgano y falsedad.
- nalga al suelo (pongo los glúteos sobre el piso y me levanto rápidamente para continuar con la marcha)
- guillotina (me agacho poniendo las manos sobre la cabeza y continuó con la marcha)
- zable (con un salto llevo las piernas hacia los pechos y continuó con la marcha)

Para la siguiente actividad todos deben estar parados sobre el espacio con una equidistancia adecuada, con los abiertos bien aferrados al piso, la premisa es (A persigue a B por entre los compañeros arriba y abajo siguiendo el mismo patrón de desplazamiento)

Para los siguientes ejercicios en parejas se determina quien es A y quien es B y se intercalan.

- A pregunta a B ¿que tienes en los bolsillos y responde lo primero que se le ocurra?
- A y B intentan tocarse las rodillas y los codos simultáneamente y deben evitar que se las toquen.
- A y B se guían por el espacio con la palma de la mano usando los diferentes niveles, alto, medio y bajo.
- A cierra los ojos y B lo guía por el espacio usando solo un sonido que ya habían acordado previamente.

Una vez terminada estas actividades tomamos un descanso de media hora entre las 10:00 am y las 10:30 am.

Al ingresar del descanso iniciamos con la improvisación.

Salen dos personas al escenario, uno de ellos A es un experto que va a exponer un tema ilógico que los espectadores nombran y el segundo B es quien hace el lenguaje de señas.

Al finalizar hacemos un círculo de la palabra donde cada uno de ellos expresa su percepción y sensación a lo largo del encuentro y se hace un cierre final.





Encuentro 2: 18 de julio

Este día, 18 julio asistieron 25 participantes,

Iniciamos el movimiento articular de pies a cabeza con el fin de preparar el cuerpo para los ejercicios siguientes, ya que las articulaciones son las uniones entre los huesos y sin ellas el movimiento sería imposible por ello es necesario iniciar por ahí para realizar una progresión en la movilidad.

Una vez finalizada la activación articular procedemos a realizar un estiramiento controlado a partir de la práctica del yoga, realizando diferentes asanas que nos permiten una elasticidad con un control respiratorio, creando una conciencia corporal, desde el movimiento interno hasta el externo.

Al final de la preparación física entramos en materia a realizar ejercicios de desplazamiento por el espacio bajo las siguientes directrices:

- caminata de velocidad de 1 a 10 (siendo 1 en cámara lenta y 10 la velocidad más alta)
- miro a los ojos a todos las personas que me encuentro en el recorrido.
- saludo a las personas con mucha euforia.
- saludo a las personas con desgano y falsedad.
- nalga al suelo (pongo los glúteos sobre el piso y me levanto rápidamente para continuar con la marcha)
- guillotina (me agacho poniendo las manos sobre la cabeza y continuó con la marcha)
- zable (con un salto llevo las piernas hacia los pechos y continuó con la marcha)

para la siguiente actividad todos deben tener un palo para empezar con el training, iniciamos de la siguiente manera:

- movilidad de muñeca.
- movilidad de brazos.
- lanzar el palo con una sola mano.

- lanzar el palo con la otra mano.
- lanzar el palo en parejas.
- lanzar el palo en trios.
- lanzar el palo en cuartetos.
- lanzar el palo todos al tiempo.

De esta manera se fortaleció la concentración, la atención, y la decisión.

para la siguiente actividad seguimos con el trabajo del bastón, creando una rutina de espadas:

- ataco
- defiendo
- por la cabeza.
- por los pies.
- estocada.

Una vez terminada esta actividad tomaron el descanso de 10:00 am a 10:30 pm

Al finalizar el descanso se realizó una actividad con los palos con la siguiente canción (al pin / al pon / a la hija del conde simón / a la lata / a latero / a la hija del chocolatero)

Después un ejercicio de concentración donde cantamos (ali baba y los 40 ladrones)

generando movimientos en secuencia.

Finalizamos con un ejercicio de improvisación donde cada participante debía tener un compañero que hiciera las manos por la parte de atrás mientras expone un tema ilógico.

Encuentro 3: 25 de julio

Este día, 25 julio asistieron 25 participantes,

Iniciamos el movimiento articular de pies a cabeza con el fin de preparar el cuerpo para los ejercicios siguientes, ya que las articulaciones son las uniones entre los huesos y sin ellas el movimiento sería imposible por ello es necesario iniciar por ahí para realizar una progresión en la movilidad.

Una vez finalizada la activación articular procedemos a realizar un estiramiento controlado a partir de la práctica del yoga, realizando diferentes asanas que nos permiten una elasticidad con un control respiratorio, creando una conciencia corporal, desde el movimiento interno hasta el externo, además se vinculó a estos estiramientos el bastón de madera como apoyo para los estiramientos.

Al final de la preparación física entramos en materia, a realizar ejercicios de desplazamiento por el espacio bajo las siguientes directrices:

- caminata de velocidad de 1 a 10 (siendo 1 en cámara lenta y 10 la velocidad más alta)
- miro a los ojos a todos las personas que me encuentro en el recorrido.
- saludo a las personas con mucha euforia.
- saludo a las personas con desgano y falsedad.
- nalga al suelo (pongo los glúteos sobre el piso y me levanto rápidamente para continuar con la marcha)
- guillotina (me agacho poniendo las manos sobre la cabeza y continuó con la marcha)
- sable (con un salto llevo las piernas hacia los pechos y continuó con la marcha)

para la siguiente actividad todos deben tener un palo para empezar con el training, iniciamos de la siguiente manera:

- movilidad de muñeca.
- movilidad de brazos.

- lanzar el palo con una sola mano.
- lanzar el palo con la otra mano.
- lanzar el palo en parejas.
- lanzar el palo en trios.
- lanzar el palo en cuartetos.
- lanzar el palo todos al tiempo.



De esta manera se fortaleció la concentración, la atención, y la decisión.

para la siguiente actividad seguimos con el trabajo del bastón, creando una rutina de espadas:

- ataco
- defiendo
- por la cabeza.
- por los pies.
- estocada.



Una vez terminada esta actividad tomaron el descanso de 10:00 am a 10:30 pm

Al finalizar el descanso se realizó una actividad de acción, atención y reacción en parejas bajo las siguientes premisas: derecha A, izquierda B

- A y B corren a toda velocidad de frente como si se fueran a chocar y al último momento se esquivan por la derecha.
- A y B corren a toda velocidad de frente y al último momento A hace rollito por el suelo y B salta por encima de A.
- A y B corren a toda velocidad y al último momento B hace rollito y A salta por encima.
- A y B corren a toda velocidad de frente y al último momento se detienen y chocan sus pechos en el aire.

Para el siguiente ejercicio los participantes debían componer una imagen colectiva como si fuera una fotografía o una estatua y uno de los participantes al observar esta escultura debía exponerla como si fuera un experto curador de un museo y así por 5 rondas diferentes.

Finalizamos con un ejercicio de improvisación en parejas donde uno de los participantes hablaba en lenguas (jerigonza) y el otro debía traducir lo que estaba hablando.



Encuentro 4: 30 de julio

Este día, 30 julio asistieron 25 participantes,

Iniciamos el movimiento articular de pies a cabeza con el fin de preparar el cuerpo para los ejercicios siguientes, ya que las articulaciones son las uniones entre los huesos y sin ellas el movimiento sería imposible por ello es necesario iniciar por ahí para realizar una progresión en la movilidad.

Una vez finalizada la activación articular procedemos a realizar un estiramiento controlado a partir de la práctica del yoga, realizando diferentes asanas que nos permiten una elasticidad con un control respiratorio, creando una conciencia corporal, desde el movimiento interno hasta el externo, además se vinculó a estos estiramientos el bastón de madera como apoyo para los estiramientos.

A nivel grupal se ve cómo los participantes del encuentro se van disponiendo más para las actividades y la preparación física, aun así algunos siguen muy apáticos al proceso y no desean participar en todas las actividades.

Al final de la preparación física entramos en materia, con diferentes ejercicios grupales, ya que anteriormente se realizaron quejas por hacer ejercicios en pareja, entonces el objetivo de este encuentro fue trabajo grupal e individual, los ejercicios fueron los siguientes:

- palomita: allí los participantes debían correr por el espacio con el objetivo de atrapar a los compañeros creando una cadena humana para trabajar en equipo, inicialmente los participantes iban por su lado, pero a medida que avanzó el ejercicio entendieron la dinámica y se volvieron más participativos y crearon estrategias para lograr su cometido.
- 
- la lleva con codos: en esta actividad los participantes debían atrapar a algún compañero y ceder el turno para que el persiguiera a otro, con la dificultad de estar con las manos en la cabeza y así debía atraparlo tocando con los codos, las premisas de esta actividad eran; cuidado personal, cuidado del otro, evitar golpear y aporrear, teníamos un espacio delimitado y no podían salir de él.
- asesino: en esta actividad se escoge a un asesino, que debe matar a los otros guiñandole el ojo, cada uno debe crear una muerte dramática. las premisas son las siguientes; no dejarse descubrir, estar alerta para ver quien es el asesino, si alguien se equivoca y hace un juicio a una persona indefensa

deberá complir una pena, si el asesino es descubierto también deberá cumplir una pena.

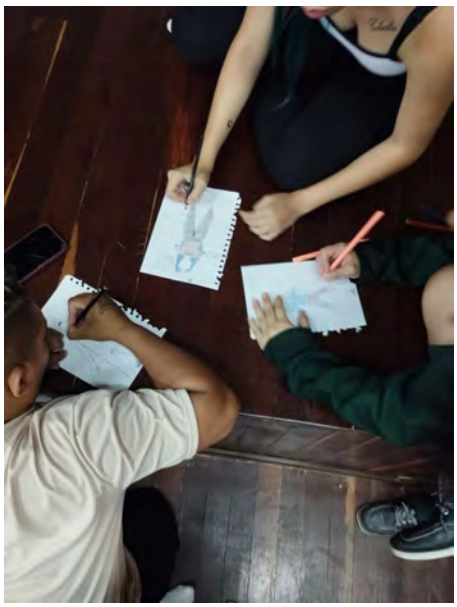


En esta actividad los participantes estuvieron muy alertas y dispuestos cumpliendo las penas con firmeza y compromiso además de tener gran disposición para cumplir con las premisas.

Una vez terminada la actividad se realizó un descanso de 10:00 AM A 10:30 AM.

Al llegar del descanso se le ofrece a cada participante una hoja y una serie de colores para que realice un autorretrato, el cual va a dividir su cuerpo en tres partes; la cabeza (la razón), el pecho (las emociones), la cintura (los apetitos o deseos). a partir de ahí

debían escribir en el dibujo cuáles son sus pensamientos más recurrentes, sus emociones más frecuentes y los deseos, se logró ver a los participantes un poco reacios con esta actividad ya que les dificulto mucho identificar o nombrar cuáles eran sus pensamientos, emociones y deseos en la vida, entonces recurrieron a respuestas superficiales y rápidas.



Observación final del mes.
Este es un grupo que está participando del programa del gobierno nacional, reciben un estipendio de un millón mensual y desarrollan todo tipo de actividades, entre las cuales se incluye una actividad tipo taller, deben participar y promover la convivencia y el respeto entre otros aspectos.
Como les pagan por este tiempo, no se ocupan de la participación en las actividades, su disposición es pobre, de los 25 inscritos aproximadamente 15 o 16 participan activamente, el resto se pasa el tiempo conversando en otro lugar del espacio, viendo el celular, conversando por el whatsapp o simplemente recostados en el piso del escenario, su interés no es participar, movilizarse en el grupo colectivamente, aportar en el desarrollo de las actividades.
Por esta razón en los registros fotográficos aparecen pocos, es decir lo que participan siempre, aquello que tienen el interés y la disposición.

Hay algunos que asisten porque les dan un refrigerio, su motivación no va más allá, esto porque tampoco la profesora encargada motiva a la participación, incluso ella misma podría estar incluida en las actividades propuestas por el laboratorio.