Bitácora
Sistematización de la experiencia

Datos de contexto

Red: Red de Creación Escénica

Énfasis (lote) : Lote 11 – Teatro Experimenta y/o Musical

Laboratorio de Creación (Grupo): Laboratorio Interdisciplinar

Participantes (Comuna, Barrio, etc): Comuna 14 – Barrio El Poblado

Fecha: martes 13 de agosto Horario: 3:00 pm - 6:00 pm Lugar: Casa de la Cultura El Poblado

Artista Formador: Luisa Fernanda Escobar Isaza

Observaciones proceso de exploración artística

1. Tejido Inicial: activación corporal y calentamiento



Expandir el cuerpo para expandir la mente...

Flexibilizar el cuerpo para flexibilizar la vida...

- **Laboratorio de Flex:** Hoy, en la clase, nos enfocamos en un trabajo intensivo de calentamiento y preparación física. Comenzamos con ejercicios para activar el cuerpo y movilizar las articulaciones, estableciendo una base sólida para las actividades posteriores.

  Siguiendo la petición de los estudiantes y conectando con el primer momento de la clase anterior, centramos nuestra atención en la flexibilidad. Trabajamos detalladamente en el calentamiento de los isquiotibiales, los flexores de la espalda y otros músculos involucrados en la figura del split. También realizamos ejercicios de resistencia con peso artesanal (bolsos de los estudiantes) para los abductores y la apertura de cadera, necesarios para el spagat.

  Finalmente, nos enfocamos en fortalecer los músculos de la espalda y los hombros con series de diversos ejercicios, con el objetivo de flexibilizar estos últimos para obtener el arco de espalda. Cada figura se abordó con ejercicios específicos y repeticiones que prepararon el cuerpo adecuadamente.

  Este segmento de la clase se extendió durante dos horas, permitiendo profundizar en cada aspecto con paciencia y precisión. La dedicación a cada ejercicio no solo mejoró nuestras habilidades físicas, sino que también resaltó la importancia de la constancia y la técnica en nuestro desarrollo físico y artístico. Gracias a lo aprendido en la clase anterior, los estudiantes notaron un avance en su práctica y cómo su cuerpo adquiría memoria y resistencia para la realización de los ejercicios.



2. Tejido Acrobático



¿Y sí volamos juntos?

- **Pulsadas y figuras de acroyoga:** aprovechando el trabajo previo sobre flexibilidad, incorporamos ejercicios de figuras de acroyoga y pulsadas. Este segmento se centró en mejorar la fuerza, desarrollar la confianza, y fomentar la fluidez y la concentración. Las figuras de acroyoga y las pulsadas, no solo desafiaron nuestra flexibilidad, sino que también requirieron un fuerte componente de trabajo en equipo y comunicación; nos ayudaron a potenciar la resistencia y el control corporal, aspectos esenciales para ejecutar las figuras con precisión. Estas prácticas complementaron nuestro enfoque en la flexibilidad, contribuyendo a un desarrollo integral de habilidades físicas y mentales que pueden ser aprovechadas para el trabajo de expresión corporal de los asistentes al laboratorio.

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

5. Tejido de memoria y reflexión:



- **Reflexión crítica frente a la sesión:** en el espacio de reflexión final, aprovechamos la oportunidad para analizar y discutir las áreas que necesitamos consolidar para una posible puesta en escena. Este momento nos permitió reflexionar sobre diversos referentes que podrían inspirar y enriquecer nuestro trabajo, así como identificar los desafíos que enfrentamos como grupo. Uno de los principales retos que surgió fue la inasistencia a los encuentros, lo cual afecta nuestra cohesión y progreso colectivo. En este contexto, también abordamos temas cruciales como el compromiso de cada miembro y la decisión de trabajar de manera conjunta y decidida para alcanzar los objetivos del laboratorio. Además, discutimos la integración de las imágenes poéticas que hemos estado desarrollando en clase con las propuestas individuales que algunos miembros han presentado. Evaluamos cómo estas imágenes y propuestas podrían articularse de manera coherente para enriquecer nuestras futuras sesiones de trabajo. Nuestro objetivo es avanzar de manera continua, aprovechando los aprendizajes y adaptándonos

a las necesidades del grupo, con el fin de lograr una puesta en escena que refleje nuestra evolución y creatividad.

Otras observaciones particulares

En esta sesión, asistieron 7 estudiantes, mientras que 9 notificaron su ausencia debido a diversas razones laborales y académicas. Esta situación comienza a ser preocupante, ya que las inasistencias justificadas empiezan a afectar significativamente el progreso del grupo. La falta de presencia recurrente no solo retrasa el avance en el contenido y las actividades programadas, sino que también impacta la cohesión del grupo y el desarrollo continuo de los proyectos del laboratorio. Es crucial abordar este problema para encontrar soluciones que permitan mejorar la asistencia y asegurar que todos los estudiantes puedan contribuir de manera efectiva al proceso.