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 27 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



Yo, tú, él, llamando a la concentración para ser uno...

- **El cuerpo y la concentración grupal:** en el primer segmento de nuestro encuentro, comenzamos con un ejercicio de calentamiento destinado a activar y flexibilizar nuestras articulaciones. Este calentamiento incluyó movimientos específicos para preparar adecuadamente el cuerpo para la actividad física que se realizaría a continuación. Una vez completado el calentamiento, los estudiantes debían correr por el espacio mientras contaban números en voz alta de manera sincronizada (de 1 a 20); realizando la misma actividad inicial del 30 de julio; con el fin de evaluar cómo ha avanzado la concentración grupal. La regla era que cada número debía ser pronunciado solo una vez por persona en el momento correspondiente; si algún número se repetía simultáneamente por dos o más personas, el grupo en su totalidad debía realizar un ejercicio de resistencia física, como flexiones o sentadillas. Esta regla no solo añadía un desafío adicional al ejercicio, sino que también fomentaba la atención y la coordinación entre los participantes, al mismo tiempo que promovía el trabajo en equipo. A diferencia de la sesión anterior, esta vez el grupo logró terminar el conteo; lo que muestra un avance significativo en la concentración grupal. El correr por el espacio y la dinámica de números, hizo que la sesión fuera dinámica y estimulante, mientras se mantenía un ambiente divertido y cooperativo.

2. Tejido de danza:

"El espacio dinámico, con sus maravillosas danzas de tensiones y descargas, es la tierra donde el movimiento florece. El movimiento es la vida del espacio. El espacio vacío no existe, entonces no hay espacio si movimiento ni movimiento sin espacio. Todo movimiento es un eterno cambio entre condensar y soltar, entre la creación de nudos de concentración y unificación de fuerza al condensar y de la creación de torsiones en el proceso de sujetar soltar. Estabilidad y movilidad alternan sin fin."
Rudolf Von Laban





- **Contact improvisation y las 8 acciones de Laban:** en este momento, comenzamos explorando las ocho acciones de Rudolf Laban, un método esencial en la danza contemporánea que permite a los bailarines diversificar y enriquecer su vocabulario de movimiento. Estas acciones, permiten trabajar con las diversas calidades de movimiento y explorar como el deslizar, el golpear, el girar, entre otras, son fundamentales para desarrollar una mayor comprensión del cuerpo en el espacio y para explorar diferentes formas de expresión. Posteriormente, trabajamos en parejas aplicando los principios de contact improvisation, una técnica clave en la danza contemporánea que se basa en la interacción física y la comunicación sin palabras. Este enfoque promueve una conexión profunda entre los bailarines al responder al impulso del compañero y desarrollar movimientos colaborativos y fluidos. Al llenar los espacios vacíos entre nosotros, primero de manera libre y luego integrando las acciones de Laban, los participantes pudieron experimentar cómo la fluidez y la coordinación entre los cuerpos pueden crear una danza más orgánica y expresiva. Estos ejercicios no solo mejoran la sincronización y la adaptación, sino que también fomentan la creatividad y la innovación, permitiendo explorar nuevas formas de interacción y expresión a través del movimiento compartido.

3. Tejido escénico / Tejido de creación experimental





La composición empieza en la mirada, en el instante eterno donde se sostiene el movimiento, allí habita la experiencia más íntima...

- **Situaciones experimentales:** en este momento, nos enfocamos en consolidar y explorar situaciones escénicas para la futura puesta en escena de teatro experimental. Iniciamos con ejercicios en dos filas, donde por parejas se trabajó con el cuerpo en una especie de diálogo no verbal, sin contacto físico, emulando una conversación de pregunta y respuesta. Este trabajo se basó en los principios de contact improvisation, explorando cómo

los impulsos y las reacciones pueden generar movimientos expresivos y dinámicos. Posteriormente, cada pareja creó una secuencia de movimientos inspirada en estas interacciones, integrando las técnicas y temas abordados; todo esto se articuló a una secuencia colectiva. En la fase siguiente, utilizando la música como inspiración, cada estudiante formuló una frase que reflejaba sus experiencias personales y emociones relacionadas con el amor, el dolor y el duelo. Estas frases se incorporaron a la secuencia de movimientos, enriqueciendo la composición.





Para concluir, cada participante empezó a desarrollar individualmente y con un objeto personal, una partitura corporal que expresara su mayor miedo y su percepción de la muerte; este ejercicio es la continuación de la exploración comenzada en encuentros previos. Finalmente, repasamos y ajustamos la estructura creada en el encuentro anterior, empezando a consolidar las situaciones escénicas y afinando los elementos y temas que se quieren trabajar en la propuesta.

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:** al finalizar la clase, se llevó a cabo un momento de retroalimentación que permitió analizar el desarrollo de las actividades y el camino que se seguirá trazando. Para todos, la sesión de hoy puede ser definida como una experiencia enriquecedora y multifacética, que proporcionó una inmersión profunda en algunas de las técnicas de movimiento

y expresión de la danza contemporánea. El trabajo con las ocho acciones de Laban, cuyas bases teóricas fueron previamente estudiadas por algunos estudiantes a través de un documento enviado por la artista formadora al WhatsApp, permitió a los participantes comprender y aplicar de manera más efectiva los postulados de Laban durante la clase. La integración de estos conceptos teóricos con la práctica física estableció un marco sólido para la exploración del movimiento y facilitó una comprensión más profunda de cómo las diferentes acciones pueden ser utilizadas para enriquecer la expresión corporal.

A medida que avanzamos en la dinámica en parejas basada en el contact improvisation, los estudiantes aplicaron los principios de acción y reacción, aprovechando los impulsos para crear una comunicación fluida y expresiva sin contacto físico. Este trabajo en parejas, sumado a la creación de secuencias de movimiento, mostró cómo la teoría y la práctica se entrelazan en la danza contemporánea y sirven como recurso y pretexto creativo para el teatro. La incorporación de frases personales sobre el amor y el dolor, combinadas con las secuencias desarrolladas, añadió una dimensión emocional a la composición escénica. Finalmente, el ejercicio individual con objetos personales, abordando los miedos y la idea de la muerte, permitió una introspección profunda y una expresión personal significativa.

Por último, después de la reflexión sobre lo realizado, se quedó con el compromiso de que en la próxima clase se empezaran a unir los elementos escénicos y las situaciones encontradas; también, se propondrán posibles estructuras con lo que se tiene hasta ahora.

- **Consolidación en la bitácora creativa:** cada participante se comprometió a consolidar sus ideas y reflexiones en su bitácora personal.

Otras observaciones particulares

La inasistencia sigue siendo motivo de preocupación entre la artista formadora y los estudiantes que presentan más constancia en los encuentros; por tanto se establecieron estrategias de motivación que incluyen comunicación de los participantes con sus compañeros ausentes; esto con el fin de motivarlos frente a lo que se viene realizando; también pactos y compromisos futuros y posibles encuentros extra clase para afianzar el sentido de comunidad y colectividad.