EL COLEGIO DEL CUERPO

Proyecto Cuerpo: Territorio Ma*Estro**

Propuesta Metodológica

Talleres Prácticas Corporales

Cuerpo: Territorio Ma Estro***

"En el corazón del discípulo es el deseo, la búsqueda, la interrogación
Entonces el Maestro prenderá la lámpara en el corazón del discípulo
Este despertar,
De donde nacerá el abandono, luego el intercambio
Será el lazo indestructible
Entre el que da y el que recibe
El Maestro exterior da la instrucción
El Maestro interior da la fuerza,
La aplicación alerta es el discípulo.
Sin voluntad, sin inteligencia,
Sin energía por parte del Discípulo
El Maestro es sin poder.
(Nisargadatta Maharaj)

Las actividades de *El Colegio del Cuerpo* en las sesiones de prácticas corporales del proyecto contemplan dos aspectos pedagógicos complementarios para llegar a una expresión corporal personal y precisa de los participantes:

- los ejercicios de concentración y disponibilidad corporal, física
- la investigación relacionada con el tema considerado, por la improvisación y la composición.

Cada uno de estos dos caminos de trabajo implicarán una actitud muy diferente de los maestros y los participantes: dependencia y autonomía

El cuerpo inteligente, el cuerpo instrumento – La consciencia

- esta primera parte de la clase supone una dirección clara y una demostración por parte del maestro y, por parte del "alumno", la observación, la comprensión y la reproducción *…imitar*

El cuerpo poético, el cuerpo arte - la expresión

- la segunda parte de la clase propone unas orientaciones de investigación individual por parte del maestro, inducciones, que cada participante desarrolla, experimenta, siente…. *.inventa*

En este proyecto, y desde el inicio, la reflexión sobre la metodología es fundamental: no se trata de una sencilla transmisión del conocimiento o de un saber hacer; debe siempre integrar la preocupación del significado y la consciencia de la necesidad de la apropiación personal de lo que le ha sido transmitido.

Los bailarines maestros de eCdC, los talleristas y los enlaces trabajarán todos de esta manera, en un intercambio permanente con los participantes bajo la supervisión de la Dirección de eCdC.

Concentración y disponibilidad corporal: de un cuerpo al otro

El propósito de esta parte es una puesta en condición del cuerpo y de la concentración, y la creación de la comunicación. A través de los ejercicios buscaremos un despertar del cuerpo por el relajamiento, la movilidad de las articulaciones, la adquisición de más fuerza y flexibilidad, el trabajo muscular y la atención a unas funciones orgánicas del cuerpo (respiración): para llegar a encontrar su cuerpo/herramienta disponible, logro de la consciencia de las estructuras anatómicas y del control progresivo de los mecanismos motores fundamentales en el respeto de las leyes naturales anatómicas y fisiológicas.

Ejemplos: estiramiento, relajación, consciencia del origen del movimiento, espacio interior y espacio exterior, volúmenes, coordinación, dinámicas….

La experiencia virtual va imponer una gran concentración de todos y una actitud activa mutua para poder acceder a unas informaciones nuevas, para que se alcance la resonancia del cuerpo del maestro al cuerpo del participante. El discurso del maestro que acompañará su demostración participará en la comprensión del "discípulo", permitiendo una interacción, una asimilación inteligente del movimiento propuesto.

Este trabajo corporal preparatorio, para ser eficaz y agradable, requiere una repetición de los mismos ejercicios a lo largo de las sesiones para que los participantes puedan familiarizarse con ellos y, poco a poco, sentirse libres en su ejecución. En cada sesión las exigencias de los maestros serán distintas para "redescubrir" los movimientos y realizarlos con otros énfasis. La finalidad es que esta parte se vuelva un placer, una necesidad, un bien-estar.

Los maestros precisarán los matices siguiendo los ejes definidos para tratar cada tema.

Investigación, descubrimiento: la soledad (acompañada)

El hilo conductor entre los 3 temas será el texto del escritor nigeriano Ben Okri *El Camino Hambriento.*

A cada tema corresponde un párrafo y una característica. El texto será también la base del taller de voz y el argumento del montaje presencial final de clausura del proyecto.
Un trabajo individual muy corto estará solicitado de los maestros a cada sesión: los participantes tendrán que enviar su grabación a una plataforma que los maestros consultarán para comunicar después sus comentarios a los participantes.

MEMORIA / el MITO

Memoria inconsciente: del feto al hombre de pie; etapas hasta la verticalidad: una construcción progresiva
La pureza estructural de la verticalidad como símbolo de la dignidad humana.
El centro del cuerpo, sede de los órganos vitales y de la reproducción.

Relacionar unos movimientos fundamentales del cuerpo central a partir de la respiración (contracción/*release* - liberación) a unas sensaciones/memorias corporales ya vividas: frío, dolor, angustia, fractura, pérdida
Propuestas que ponen en juego unas emociones que, de manera progresiva, tienen que alejarse de la anécdota para poder ejecutarse con la distancia afectiva, es decir lograr la "abstracción" sin perder el sentido.

Ejemplo: Movimiento 2 de la obra INXILIO, el sendero de lágrimas de eCdC. El derrumbe interior y su evolución hasta una fragmentación rítmica controlada.
Pérdida y orientación: componer un laberinto (itinerario) corporal y ejecutarlo en varias dinámicas

PAZ/ el RITO

La propuesta podría utilizar la música y los contrastes que ilustran los conceptos de violencia y armonía; las calidades del movimiento definiendo su naturaleza, su identidad y generando su emoción.

Moverse *con* la música, o en *contra* de ella, "sobre" la música, como fondo sonoro, con total independencia…

Trabajo a partir de los ritmos y de las sensaciones producidas en el cuerpo:

- movimiento en "cámara lenta" que llama a la interioridad y que puede traducir el lirismo, la poesía, el drama, la tristeza, la intensidad y que, siempre, tiene algo mágico

- movimientos rápidos o muy rápidos que traducen el exceso, la vitalidad, el desbordamiento y pueden provocar la asfixia, la precipitación, la locura

- asociaciones entre los sonidos de unos instrumentos y su eco en el cuerpo, generando unos actos físicos:

  Tambor: golpe, grito, brutalidad, acento, caídas
  Violín: caricia, continuidad, llanto, suspiro, vuelo

Ejemplo: Adagio del Cuarteto para el Fin del Tiempo, Primera parte de Las Coronadas (obra de eCdC) música de Meredith Monk (cambios de inmovilidades),
Trabajo rítmico de los 8 tiempos que se utilizará en el montaje final
Trabajar la misma secuencia en dos calidades opuestas

RECONCILIACIÓN/ REVELACIÓN- REBELIÓN

El aislamiento debido a la crisis sanitaria impide la relación al "otro", elemento habitualmente esencial de nuestro trabajo.

Esta sesión es la última del proyecto, inmediatamente antes del encuentro final y estará en relación con el texto y la voz.

Para remplazar la ausencia de los demás, vamos introducir un objeto exterior al cuerpo que podría representar un "otro", *partenaire* no activo: un marco vacío que cada uno debe encontrar o fabricar.

Entrar en contacto con el objeto (peso, color, calor, material), mirarlo, tocarlo, jugar con él, incorporarlo, volverlo territorio, vestuario…. Límite y espacio abierto….
Composición de un corto solo con el marco.

OBJETIVOS y CRITERIOS DE EVALUACIÒN

La evaluación será "formativa" porque tendrá que analizar el nivel de progresión individual y colectivo más que exigir un resultado "absoluto".

Los objetivos serán, por parte, los criterios de la evaluación

- Participación
- Confianza
- Calidad de la presencia y de la interlocución
- Aceptación del riesgo de lo desconocido
- Interés y deseo
- Capacidad de realizar una coherencia entre los elementos propuestos
- Curiosidad
- Apropiación de la metodología
- Lógica
- Fantasía
- Aportes personales
- Evolución en los diferentes procesos
- Puntualidad en la entrega de los trabajos personales
- Actitud frente a los comentarios
- Calidad de los trabajos presentados: contenido, estética, *justeza*
- Calidad y contenidos personales de la *Bitácora*