# 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*

## Cuerpo: Territorio Ma-Estro

# Taller de Fotografía

**Juan Camilo Paulhiac**
**Fotógrafo**

5 de diciembre de 2020

El Colegio del Cuerpo.
Secretaría de Educación del Distrito de Bogotá
Pedagogías de la memoria y migrantes
Dirección de Inclusión e Integración de Poblaciones

## Objetivo General

Este taller busca entregar herramientas conceptuales y técnicas de fotografía que propicien un proceso de apropiación social del conocimiento que, partiendo del eje temático de  Memoria, permita ahondar sobre el tema de la memoria.

## Objetivos Específicos

- Establecer bases conceptuales para la interpretación de imágenes desde la teoría visual y la antropología visual, en torno a la relación entre cuerpo y memoria.
- Desarrollar competencias técnicas básicas de fotografía para adquirir mayor control sobre el medio fotográfico.
- Generar un proceso creativo de producción visual enlazado con el eje temático de la memoria.

## Resultados esperados

Se espera que los participantes al taller :

- Profundicen su comprensión sobre las diferentes maneras de relacionarse con las imágenes y sobre cómo estas pueden mediar procesos de construcción de memoria, identidad y ciudadanías.
- Adquieran herramientas prácticas para replicar un proceso creativo mediante la fotografía dentro de sus respectivos espacios pedagógicos.

## Metodología

El taller se estructura en 2 sesiones de 1h30 cada una, dirigidas a 2 grupos de 100 participantes respectivamente. El taller se articula en tres momentos fundamentales: adquisición de bases teóricas, análisis de imágenes y práctica fotográfica.

Las bases teóricas tendrán como objetivo plantear un terreno común para la discusión y los procesos prácticos del taller. Se subdividen en tres áreas. Por un lado, se explorará el conceptos de Memoria, partiendo de las conferencias inaugurales del proyecto Cuerpo: Territorio Ma*Estro**. Por otro lado, buscarán asociar este concepto en el marco de un cuestionamiento sobre la fotografía como medio “objetivo” de información visual, explicando en una breve síntesis los trabajos de autores como Roland Barthes, Susan Sontag y John Berger. Por último, este cuestionamiento se prolongará hacia una relación entre el cuerpo y el medio fotográfico como una extensión de la experiencia sensorial a partir de trabajos de autores como Marshall McLuhan y Jean Rouch.

En cuanto al análisis de imágenes, consistirá, por un lado, en comentar los trabajos de los grandes maestros que han marcado el lenguaje fotográfico como Sebastiao Salgado o Henri Cartier-Bresson. Por otro lado, nos adentraremos al contexto colombiano, y en específico al tema de la memoria, a través de los trabajos de Jesus Abad Colorado, Santiago Escobar Jaramillo y Diego Samper. Hablaremos de poética y metáforas visuales como medio alternativo para para la transmisión y la expresión de testimonios.

Los ejercicios prácticos iniciarán con una presentación de técnica fotográfica básica para el manejo manual de la cámara. Posteriormente se partirá del texto El Camino Hambriento del autor Nigeriano Ben Okri como fuente de metáforas visuales que cada cual será invitado a relacionar con su vida y sus experiencias. Al final de cada taller,

se dejarán las pautas para la elaboración de fotografías y se darán las indicaciones para cargar las imágenes resultantes a una plataforma virtual.
El taller concluirá con la elaboración de una obra visual participativa a partir de las imágenes producidas durante el taller, cuya forma y formato se definirán en el transcurso del proyecto, y que tendrán como objetivo expresar diversas miradas sobre el tema de Memoria.

## Esquema del proyecto

**Dia 1**

1. Introducción
   a) Biografía del tallerista
   b) Influencias artísticas
   c) Contenido del taller

2. Bases conceptuales
   a) ¿Cómo entender la memoria? (Notas sobre las 2 conferencias magistrales)
   b) Fotografía, cultura visual y sociedad
   c) La cámara y el cuerpo del fotógrafo

3. Ejercicio práctico
   a) Presentación de “El Camino Hambriento” de Ben Okri y sus metáforas visuales.
   b) Relacionar en palabras las imágenes y emociones del texto con experiencias propias (liminalidad, nostalgia, vida y muerte, reconciliación…).

**Dia 2**

4. Fotografía y Memoria: Testimonio, poesía y abstracción
   a) Jesús Abad Colorado
   b) Santiago Escobar Jaramillo
   c) Diego Samper Martínez
   d) Trabajos propios del tallerista

5. Bases técnicas de fotografía
   a) ISO, diafragma y velocidad
   b) Reglas básicas de composición
   c) Rudimentos de edición digital (contraste, exposición, recuadro, etc.)

6. Continuación de ejercicio práctico 2
   g) Explorar una o varias de las técnicas expuestas para tomar fotografías basándose en el ejercicio práctico de la sesión anterior. Seleccionar las tres mejores imágenes y cargarlas a la plataforma.

Taller Literatura y Paz
Por Melisa Lozano Medrano
En el marco del proyecto piloto **“Cuerpo: Territorio Ma*Estro**”** de El Colegio del Cuerpo

**Metodología:**

Taller dirigido a 2 grupos, que se desarrollará en dos sesiones de 90 minutos cada una. En total 4 talleres (2 por cada grupo de 100 participantes).

El taller se estructurará en tres momentos fundamentales: lectura, conversación y escritura.

Para propiciar la mayor participación de los maestros, se propone que antes de cada lectura se ofrezca uno o varios voluntarios, según la extensión de los textos, de manera que podamos escuchar muchas voces.

Para la realización y socialización de los ejercicios escritos, los grupos serán subdivididos en salas de 25 participantes, en aras de mantener un buen ritmo y aprovechar el tiempo.

Se propondrán tres ejercicios de escritura. El primero de ellos está inspirado en el libro *Casa de las estrellas* compilado por el poeta Javier Naranjo. En él cada participante pensará de tres a cinco palabras que nos ayuden a aterrizar y construir el concepto de paz. Cada una de esas palabras será definida, a modo de diccionario o glosario, por cada uno y quedarán compiladas en un texto común.

En el segundo ejercicio se pedirá a los participantes que recuerden por escrito la primera vez que odiaron y la primera vez que perdonaron. Con esto se busca poner de manifiesto que todos hemos sentido emociones y sentimientos de odio, porque es humano responder al dolor, pero también, resaltar que es posible sanar heridas, restaurar vínculos lastimados y perdonar.

Finalmente haremos un juego de variaciones sobre un párrafo del libro “El Camino hambriento” del escritor nigeriano Ben Okri, en el que cada participante conservará una parte del texto original, y compondrá nuevas oraciones a partir del mismo, cambiando ciertas palabras indicadas. Se hará una compilación de estos textos a modo de memorias.

**Actividades paso a paso:**

**Día 1**

1 - Saludo, presentación del taller, acuerdos y metodología.

2 - Lectura inicial “Fuegos” de Eduardo Galeano y fragmentos de “La casa de las estrellas”.

3 - Explicación actividad “Repertorio de la Paz” : Elegir de tres a cinco palabras que se relacionen, refuercen y aterricen la noción que cada uno tiene de Paz. A modo de diccionario definir cada término en las propias palabras, como en el ejemplo.

4 - Desarrollo de la actividad.

5 - Socialización.

6 - Conversación.

7 - Elección de voluntarios. (6)

8 - Lecturas “La tradición” de Nicolás Buenaventura, y fragmento de Italo Calvino).

9 - Juego de variaciones a partir de un párrafo del libro “El camino hambriento” de Ben Okri.

10 - Cierre.

**Día 2**

1 - Saludo, introducción y lectura inicial "Poema 135” de Emily Dickinson.

2 - Lectura “El Palabrero” (1 voluntario).

3 - Conversación: la importancia del uso de la palabra y la disposición al diálogo en la construcción de acuerdos.

4 - Lectura “Leyenda” de Jorge Luis Borges (1 voluntario) y conversación: perdón y olvido.

5 - Explicación actividad: Recuerda por escrito la primera vez que odiaste. Recuerda por escrito la primera vez que perdonaste.

6 - Socialización (5 personas).

7 - Lectura final “Fragmentos de un evangelio apócrifo” de Jorge Luis Borges

8 - Cierre.

**Objetivo general:**

El taller se propone entrar en los territorios del lenguaje, en su dimensión de agente de comunicación, pero también como potencia poética, que nos conecta con las emociones y la memoria, pasando por la oralidad, la lectura y la escritura.

**Objetivos específicos:**

- Compartir lecturas que activen conversaciones alrededor del tema de la Paz en el contexto colombiano.

- Hacer ejercicios de escritura alrededor de la Paz, de los cuales resultará un compendio de textos.

- Valorar los ejercicios de expresión verbal, en el camino a reconocer y respetar las diferencias y la pluralidad, para llegar a acuerdos que nos permitan la convivencia.

**Resultados esperados:**

Se espera generar reflexiones, conversaciones y ejercicios de escritura, a partir de la lectura de los textos propuestos, conformando finalmente un compendio de escritos realizados por los participantes, que hará parte de los insumos para la construcción final de las memorias del proyecto.

# LITERATURA Y PAZ

## NOMBRAR LO INNOMBRABLE

En el marco del proyecto piloto
Cuerpo: Territorio Ma*Estro** de El Colegio del Cuerpo

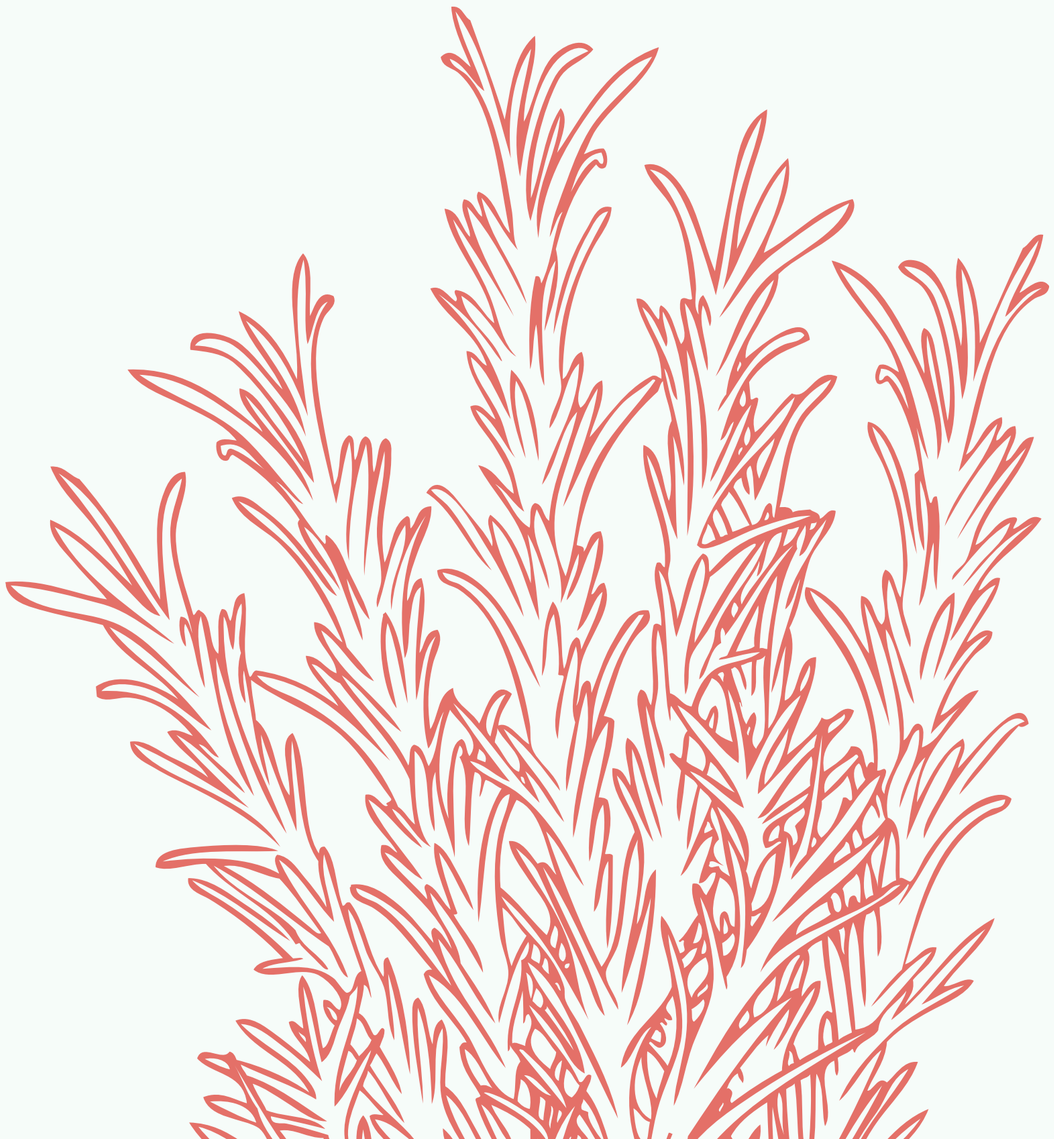
Por Melisa Lozano Medrano

"Un hombre del pueblo de Neguá, en la costa de Colombia, pudo subir al alto cielo.
A la vuelta, contó. Dijo que había contemplado, desde allá arriba, la vida humana. Y dijo que somos un mar de fueguitos.
— El mundo es eso — reveló —. Un montón de gente, un mar de fueguitos.
Cada persona brilla con luz propia entre todas las demás. No hay dos fuegos iguales. Hay fuegos grandes y fuegos chicos y fuegos de todos los colores. Hay gente de fuego sereno, que ni se entera del viento, y gente de fuego loco, que llena el aire de chispas. Algunos fuegos, fuegos bobos, no alumbran ni queman; pero otros arden la vida con tantas ganas que no se puede mirarlos sin parpadear, y quien se acerca, se enciende."

Eduardo Galeano

«LA PALABRA UNE LA HUELLA VISIBLE
CON LA COSA INVISIBLE,
CON LA COSA AUSENTE, CON LA COSA
DESEADA O TEMIDA,
COMO UN FRÁGIL PUENTE IMPROVISADO
TENDIDO SOBRE EL
VACÍO.
POR ESO PARA MÍ EL USO JUSTO DEL
LENGUAJE ES EL
QUE PERMITE ACERCARSE A LAS COSAS
(PRESENTES O
AUSENTES) CON DISCRECIÓN, ATENCIÓN
Y CAUTELA, CON EL
RESPETO HACIA AQUELLO QUE LAS COSAS
(PRESENTES O
AUSENTES) COMUNICAN SIN PALABRAS».

ÍTALO CALVINO



«Pleno de mérito, más
poéticamente habita el
hombre sobre la tierra».

Heidegger

Definiciones tomadas del libro
"Casa de las Estrellas, El universo contado por los niños",
selección de Javier Naranjo.

## ADULTO:

Niño que ha crecido mucho.
(Camilo Aramburo, 8 años).

Persona que en toda cosa que
hable, primero ella.
(Andrés Felipe Bedoya, 8 años)

## ALMA:

El alma late.
(Catalina Taborda, 7 años)

La piel.
(Álex Gustavo Palomeque, 7 años)

## CUERPO:

Es darnos pensamiento.
(Blanca Nidia Loaiza, 11 años).

Es como una cosa que le anda a uno.
(Andrés David Posada, 6 años)

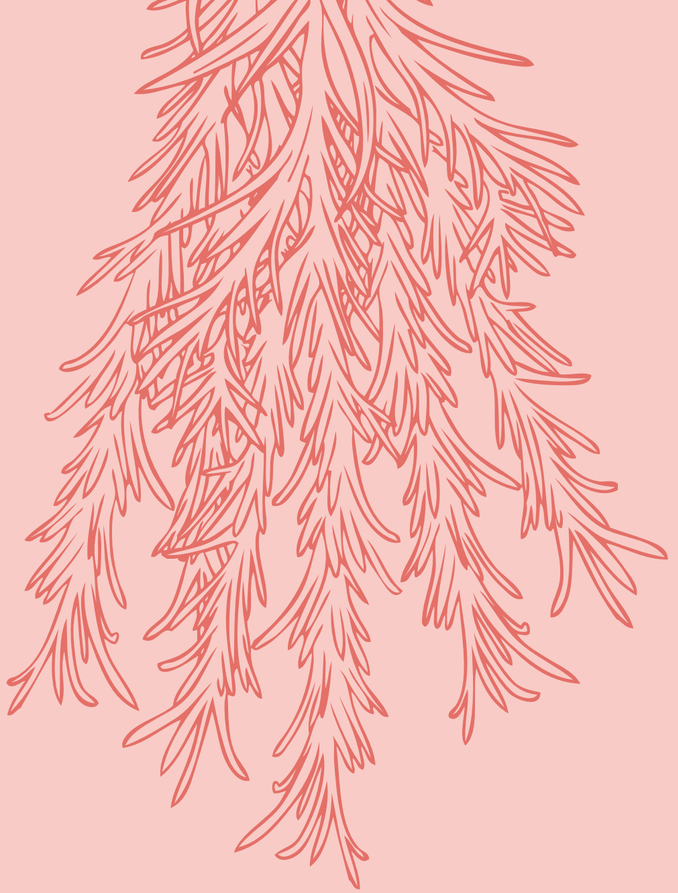
Es en lo que nos ponemos la ropa.
(Camila Mejía G., 7 años)

DIOS:

Dios y la muerte es uno.
(Edison Albeiro Henao, 7 años)

La luna, las vacas, los plátanos en el cielo.
(Jorge Andrés Giraldo, 6 años)

Es el alma de nosotros, es como si fuera un viento.
(Laura Escobar, 6 años)



Elige de tres a cinco palabras que se relacionen con tu noción de paz. Haz una definición de esas palabras, con tus propios términos, así como los niños del libro "La casa de las estrellas".

# LA TRADICIÓN

1. Cada vez que aparecía en el cielo la nube negra de la tormenta que amenazaba con acabar el caserío, un consejo de ancianos iba a un lugar preciso del bosque. Encendían un pequeño fuego y levantaban a los cielos una hermosa plegaria. La amenaza desaparecía y las nubes se dispersaban.

2. Tiempos más tarde las nubes negras aparecieron sobre la aldea. Un grupo de adultos fue al lugar preciso del bosque. Encendieron el pequeño fuego y, levantando a los cielos la mirada, dijeron: No conocemos la plegaria, pero hemos llegado hasta el lugar y hemos encendido el fuego. ¡Eso debería bastar!
Y eso bastó, porque las nubes se deshicieron.

3. Años después, las nubes negras gravitaron sobre el pueblo.
Un grupo de hombres y de mujeres fue al lugar preciso del bosque.
Mirándose los unos a los otros dijeron:
No conocemos la plegaria y no sabemos encender el fuego, pero hemos llegado al lugar. ¡Ojalá sea suficiente!
Y fue suficiente porque las sombras desaparecieron.

4. Recientemente las nubes negras oscurecieron el cielo sobre la ciudad.
En una plaza un joven se tomó la cabeza y dijo: No conozco la plegaria, no sé encender el fuego y he olvidado cómo se llega al lugar...
Pero conozco la historia, tal vez sirva...
La prueba de que la historia sirvió es que la sombra no ha devorado el mundo.

Nicolás Buenaventura Vidal, de la tradición oral judía.

"En aquella tierra de principios, los que aún no habíamos nacido nos confundíamos con los espíritus.
Asumíamos numerosas formas. Muchos éramos pájaros. No conocíamos los límites.
Teníamos festejos, juegos y tristezas sin cuento. Festejábamos mucho a causa de los bellos terrores de la eternidad.
Jugábamos mucho porque éramos libres. Y nos entristecíamos mucho porque siempre entre nosotros había algunos
que acababan de regresar del mundo de los vivos.
Volvían inconsolables por todo el amor que habían dejado, todo el sufrimiento que no habían redimido, todo lo que no habían comprendido, y por lo que apenas habían empezado a aprender antes
de ser atraídos de nuevo a la tierra de los orígenes."

Ben Okri

"En aquella tierra de principios, los que aún no habíamos nacido .....

Asumíamos numerosas formas. Muchos éramos .....

Teníamos festejos, juegos y tristezas sin cuento. Festejábamos mucho a causa de .....

Jugábamos mucho porque éramos .....

Y nos entristecíamos mucho porque siempre entre nosotros había algunos .....

Volvían inconsolables por ....."

# Poema 135

Aprendemos el agua de la sed
y de la travesía de los mares la tierra,
el arrebato de la angustia
y la paz del recuento de batallas,
el amor de su hueco memorioso,
de la nieve los pájaros.

Emily Dickinson

# EL PALABRERO

"En el pueblo Wayúu, de la Guajira colombiana, los palabreros son personas de reconocida autoridad moral que tienen como oficio resolver conflictos, peleas y disputas entre clanes y grupos familiares. Su tarea consiste en oír a las dos partes en conflicto, y luego utilizar su experiencia, criterio y sabiduría para convencerlos de llegar un acuerdo pacífico que sea conveniente para todos.  El Palabrero busca siempre soluciones pacíficas porque su misión es preservar la vida, y tiene la palabra como único instrumento para hacer su trabajo. Si el palabrero fracasa en la tarea que le han encomendado, habrá guerra y muerte. Si el palabrero logra que las partes lleguen a un acuerdo, habrá paz y olvido. Todos, en el pueblo Wayuú, respetan la palabra del palabrero, y los arreglos que se hagan a través de él se consideran sagrados, y quienes lo han llamado se comprometen a cumplirlos."

Tomado de "El Palabrero" Juegos de lectura y escritura , Guía de actividades para promotores de lenguaje y bibliotecarios, de la Fundación Secretos para Contar

Abel y Caín se encontraron después de la muerte de Abel. Caminaban por el desierto y se reconocieron desde lejos, porque los dos eran muy altos. Los hermanos se sentaron en la tierra, hicieron un fuego y comieron. Guardaban silencio, a la manera de la gente cansada cuando declina el día. En el cielo asomaba alguna estrella, que aún no había recibido su nombre. A la luz de las llamas, Caín advirtió en la frente de Abel la marca de la piedra y dejó caer el pan que estaba por llevarse a la boca y pidió que le fuera perdonado su crimen. Abel contestó: ¿Tú me has matado o yo to he matado? Ya no recuerdo, aquí estamos juntos como antes. -Ahora sé que en verdad me has perdonado -dijo Caín-; porque olvidar es perdonar. Yo trataré también de olvidar. Abel dijo despacio: -Así es. Mientras dura el remordimiento dura la culpa.

Jorge Luis Borges Leyenda (publicado en Elogio de la sombra (1969)

Recuerda por escrito la primera
vez que odiaste.

Recuerda por escrito la primera
vez que perdonaste.

# FRAGMENTOS DE UN EVANGELIO APÓCRIFO

JORGE LUIS BORGES
EN ELOGIO DE LA SOMBRA (1969)

3. Desdichado el pobre de espíritu, porque bajo la tierra será lo que ahora es en la tierra.

4. Desdichado el que llora, porque ya tiene el hábito miserable del llanto.

5. Dichosos los que saben que el sufrimiento no es una corona de gloria.

6. No basta ser el último para ser alguna vez el primero.

7. Feliz el que no insiste en tener razón, porque nadie la tiene o todos la tienen.

8. Feliz el que perdona a los otros y el que se perdona a sí mismo.

9. Bienaventurados los mansos, porque no condescienden a la discordia.

10. Bienaventurados los que no tiene hambre de justicia, porque saben que nuestra suerte, adversa o piadosa, es obra del azar, que es inescrutable.

11. Bienaventurados los misericordiosos, porque su dicha está en el ejercicio de la misericordia y no en la esperanza de un premio.

12. Bienaventurados los de limpio corazón, porque ven a Dios.

13. Bienaventurados los que padecen persecución por causa de la justicia, porque les importa más la justicia que su destino humano.

14. Nadie es la sal de la tierra; nadie, en algún momento de su vida, no lo es.

15. Que la luz de una lámpara se encienda, aunque ningún hombre la vea. Dios la verá.

16. No hay mandamiento que no pueda ser infringido, y también los que digo y los que los profetas dijeron.

17. El que matare por la causa de la justicia, o por la causa que él cree justa, no tiene culpa.

18. Los actos de los hombres no merecen ni el fuego ni los cielos.

19. No odies a tu enemigo, porque si lo haces, eres de algún modo su esclavo.
Tu odio nunca será mejor que tu paz.

20. Si te ofendiere tu mano derecha, perdónala; eres tu cuerpo y eres tu alma y es arduo,
o imposible, fijar la frontera que los divide.

24. No exageres el culto de la verdad: no hay hombre que al cabo de un día,
no haya mentido con razón muchas veces.

25. No jures, porque todo juramento es un énfasis.

26. Resiste al mal, pero sin asombro y sin ira. A quien te hiere en la mejilla derecha,
puedes volverle la otra, siempre que no te mueva el temor.

27. Yo no hablo de venganzas ni de perdones; el olvido es la única venganza y el único perdón.

28. Hacer el bien a tu enemigo puede ser obra de justicia y no es arduo;
amarlo, tarea de ángeles y no de hombres.

29. Hacer el bien a tu enemigo es el mejor modo de complacer tu vanidad.

30. No acumules oro en la tierra, porque el oro es padre del ocio, y éste, de la tristeza y del tedio.

31. Piensa que los otros son justos o lo serán, y si no es así, no es tuyo el error.

32. Dios es más generoso que los hombres y los medirá con otra medida.

33. Da lo santo a los perros, echa tus perlas a los puercos; lo que importa es dar.

34. Busca por el agrado de buscar, no por el de encontrar.

39. La puerta es la que elige, no el hombre.

40. No juzgues al árbol por sus frutos ni al hombre por sus obras; pueden ser peores o mejores.

41. Nada se edifica sobre la piedra, todo sobre la arena, pero nuestro deber es edificar como si fuera piedra la arena...

47. Feliz el pobre sin amargura o el rico sin soberbia.

48. Felices los valientes, los que aceptan con ánimo parejo la derrota o las palmas.

49. Felices los que guardan en la memoria palabras de Virgilio o de Cristo, porque éstas darán luz a sus días.

50. Felices los amados y los amantes y los que pueden prescindir del amor.

51. Felices los felices.

# Nubes I

No habrá una sola cosa que no sea una
nube. Lo son las catedrales de vasta piedra
y bíblicos cristales que el tiempo allanará.
Lo es la Odisea, que cambia como el mar.
Algo hay distinto cada vez que la abrimos.
El reflejo de tu cara ya es otro en el espejo
y el día es un dudoso laberinto.
Somos los que se van. La numerosa nube
que se deshace en el poniente es nuestra
imagen. Incesantemente la rosa se
convierte en otra rosa. Eres nube, eres mar,
eres olvido. Eres también aquello que has
perdido.

Jorge Luis Borges

# Cuerpo: Territorio MaEstro

**TALLER**

**MI VOZ TEATRAL**

Primera sesión

**La sílaba sonora en movimiento**

**Por Rosario Jaramillo**

-18 febrero de 2021-

1. PRESENTACIÓN PERSONAL DE ROSARIO JARAMILLO (TALLERISTA)

## CUENCO I

Prólogo:
¿Cómo me siento?
¿Qué relación he tenido con mi voz?
¿Cómo siento mi voz en este momento?

## CUENCO II

*Voluntad* toque VIBRACIÓN *resonancia* escucha *sensación*

2. PRESENTACIÓN DEL TEMA
La voz y la reconciliación

Los 10 pilares del trabajo con la voz:

La voluntad creativa
La presencia
La respiración
El apoyo o la emisión
La articulación
La resonancia
La proyección
La escucha
La afectación
La reacción

3. TRABAJO PRÁCTICO

3.1 Ejercicios de activación basados en la respiración y la imaginación:

Respirando el espacio: implosión y explosión

Respirando al otro, respirando con el otro:
Pequeño círculo hacia atrás

**CUENCO III**

**Las tres S S S del Chi Kung: ¡¡¡ SOLTAR-SONREIR-SENTIR !!!**

3.2 Ejercicios de presencia
LA FUERZA TRANQUILA

El "escanner" de mi cuerpo : ejercicio de conciencia corporal
Conciencia del alineamiento dinámico
Conciencia del enraizamiento
Conciencia de la relación tensión -relajación –respiración

3.3 Ejercicio de conciencia del apoyo:
Reconocimiento de los cuatro momentos de la respiración consciente:

Inhalación
Contención (MA)
Exhalación
Vacío (MA)

Activación y conciencia del diafragma (el jadeo).

Conciencia del apoyo desde el CENTRO sosteniendo la exhalación con las vocales: S,SH,F,V,Z como ejemplo.

## CUENCO IV

3.4 Ejercicio de resonancia

Reconocimiento de las vibraciones en la boca, el cuello y la cabeza.

Contener las vibraciones en la boca con labios cerrados, soltar las vibraciones al espacio:

Juh-juh-mmmmmmuhuhuhuh

Juh: un golpe de sonido, apoyo

Juhjuh: doble golpe de sonido, apoyo doble

Mmmmmmmmmmm: vibraciones resonando en la boca cerrada
Uhuhuhuhuhuhuhuhu: lanzando las vibraciones de sonido al espacio

* uh: es un sonido blando indefinido, no es todavía una vocal

## CUENCO V

**LAS CONSONANTES son la RAQUETA**
**LAS VOCALES son la PELOTA**

## 3.5 Trabajo de preparación del cuerpo articulatorio

Conciencia de la mandíbula, soltar la mandíbula, abrir la garganta.
La máscara, masajear y mover la musculatura de la cara.
Ejercicios de labios.
Ejercicios de lengua.
Ejercicio de paladar blando.

## 3.6 La danza de las vocales A E I O U

Expresión de cada vocal con el cuerpo a partir de su cualidad vibratoria y su energía emotiva.

Explorando con las vocales y las siguientes emociones:

| | |
|---|---|
| A | calma |
| E | miedo |
| I | alegría |
| O | dolor |
| U | rabia |

**CUENCO VI**

## 3.7 Las consonantes expresadas con el cuerpo

## 3.8 Las 4 instancias de la ACCIÓN vocal

**JO - JA - KYU - MA**

JO: La semilla en potencia, la acción en potencia (La intensión, la idea o la imagen mental), "¡... en sus marcas, listos! "...,
la inspiración.
La INSPIRACIÓN en su doble acepción como idea o intensión y al mismo tiempo como inhalación del aire, como aliento.

JA: el nacimiento o el brote de la plantita, el inicio de la acción, "....¡ Ya ¡...." , el inicio de la emisión de la voz , el momento del lanzamiento de la voz, el apoyo de la voz.
El APOYO, el impulso del aire y el paso por las cuerdas vocales produciendo el sonido inicial.

KYU: El crecimiento y desarrollo de la planta, el trayecto de la acción hasta concluir su objetivo. El desarrollo de la intensión o del sonido o de la idea o de la imagen poética hasta el final, es la exhalación completa.
LA EXHALACIÓN del aire con sonido, con el desarrollo de la idea o la imagen poética hasta el final.

MA: el eco o resonancia de la acción. Cuando ya llegó a la meta.
LA PAUSA

### 3.9 La pelota de letras

Ejercicio de proyección y dirección de la voz, en este caso de la SÍLABA, en el espacio.

Ejercicio de escucha de la resonancia de la voz en el espacio, de sentir el eco de la voz durante la pausa, durante el MA.

Imaginar el sonido que sale del CENTRO regresando al CENTRO, como un boomerang de energía sonora ( Pequeño círculo hacia atrás)

¡¡¡ SABOREAR las vocales!!!
¡¡¡SABOREAR las consonantes!!!
¡¡¡SABOREAR la sílaba!!!

## PLATILLOS NEPALESES

EPÍLOGO

¿Cómo me siento?
¿ Cómo siento mi voz después de la sesión?
¿Qué me dejó la sesión?

4. TAREA

Ejercicio de juego creativo:

"¡Qué sílabas tan emotivas!"

Hacer una partitura de varios movimientos sonoros que dure 30 segundos que sea expresiva, emotiva, lúdica y que exprese algunas emociones que tengan que ver con la reconciliación.

Cada movimiento debe terminar en una figura.

Cada movimiento debe expresar una sílaba con su cualidad vibratoria y con una emoción escogida libremente.

Entre cada movimiento se debe volver al CENTRO, que es el MA, es la calma, LA FUERZA TRANQUILA.

Las emociones a explorar son: el miedo, la alegría, el dolor y la rabia.

Ejemplo de cuatro silabas (ej: jurk, goas, mial, pent), no deben repetir consonantes y pueden hacer diptongos. (Ej: goas, nier, cue), no todas tienen que terminar en consonante. Las sílabas pueden ser de diferentes extensiones.

¡A jugar y a divertirse, sintiendo la voz propia, natural, conectada, vibrante, emotiva y, en últimas, EXPRESIVA!